



IL LONATESE

Periodico dell'Amministrazione Comunale di Lonate Pozzolo

N. 61 - SETTEMBRE 2025



Il ruolo fondamentale delle Associazioni

Carissimi Lonatesi, anche quest'anno viene dedicato un numero speciale del periodico Lonatese alle Associazioni del territorio. Ritengo particolarmente importante e utile che venga data a tutti i gruppi di volontariato l'opportunità di raccontarsi e farsi conoscere.

Il mondo dell'associazionismo è fondamentale per una comunità cittadina. Sul territorio lonatese operano associazioni sportive, di volontariato sociale, di tutela ambientale, culturali, di Protezione Civile e militari. Come primo cittadino non posso che ringraziare tutti coloro che dedicano gratuitamente il loro tempo e le loro capacità per migliorare il nostro paese.

Purtroppo, soprattutto in questo periodo, le persone che decidono di investire il loro tempo per la collettività sono sempre meno e il mio vuole essere anche un ap-



pello a tutti i Lonatesi, specialmente ai più giovani, ad affacciarsi a questo bellissimo mondo, fatto di veri valori come l'altruismo, la solidarietà, il rispetto promuovendo l'interesse comune e il bene della collettività.

Ogni attività e manifestazione organizzata dalle associazioni è un valore aggiunto, una bellezza che riempie i momenti di vita dei Lonatesi. L'Amministrazione Comunale di Lonate Pozzolo sarà sempre al fianco dei volontari che con impegno e amore per il proprio paese cercano, tra numerose difficoltà, di rendere migliore il nostro territorio.

Desidero concludere questa introduzione al numero del Lonatese con una parola fondamentale, forse troppo spesso data per scontata: GRAZIE!

Elena Carraro
Sindaco di Lonate Pozzolo



Lombardia

**A TUTELA DEI
CONSUMATORI**
Via Matteotti
angolo Silvio Pellico
Lonate Pozzolo
tel 03311487707

TECNOLOGIA  TELEFONIA	BOLLETTE  ACQUA-LUCE-GAS
CONCILIAZIONI  TRASPORTE	GIUSTIZIA  AUTO E MOTO
TURISMO  DISABILITÀ	GARANZIA  SOVRAINDEBITAMENTO
SANITÀ  BANCHE  ASSICURAZIONI	CARTELLE  ESATTORIALI
IMMIGRAZIONE  AMBIENTE  ENERGIE RINNOVABILI	CONDOMINIO  SCUOLA 



rubrica a cura di
MARIO CANZIANI



La finestra di fronte (Carpe Diem)

**“QUELL’INSOSTENIBILE LEGGEREZZA DELL’ESSERE”
La leggerezza non è sinonimo di superficialità...**

La leggerezza dell’essere è insostenibile, dice **Milan Kundera** nel suo romanzo omonimo, perché è uno schermo dietro cui nascondere la reale essenza della vita: la pesantezza esistenziale. Essa è una distrazione in senso lato dalle più pressanti cure proprie dell’uomo che vive.

“*L’insostenibile leggerezza dell’essere*”, ambientato nella Praga del 1968 durante la Primavera di Praga, narra le vicende di due coppie e della loro complessa rete di relazioni sullo sfondo della repressione sovietica. Il romanzo esplora temi esistenziali come l’amore, la leggerezza, la pesantezza, la fedeltà e la libertà, attraverso le vite dei protagonisti: Tomas, un chirurgo donnaiolo, Tereza, sua moglie e fotografa, Sabina, un’artista e amante di Tomas, e Franz, un professore universitario e amante di Sabina. Il romanzo, attraverso le storie dei personaggi, affronta temi filosofici come la natura dell’amore, la difficoltà di fare scelte definitive, l’importanza della leggerezza e del peso nella vita, e la ricerca della felicità in un mondo complesso e in continua trasformazione. Kundera utilizza la trama come pretesto per esplorare queste tematiche, portando il lettore a riflettere sulla propria esistenza e sulle scelte che la definiscono.

In sintesi, è un romanzo che intreccia le vicende personali dei protagonisti con il contesto storico e politico, offrendo una profonda riflessione sull’esistenza umana, sull’amore, sulla

libertà e sulla ricerca della felicità in un mondo in cui ogni scelta ha un peso, ma anche una sua ineluttabile leggerezza.

Dal romanzo è stato realizzato un film nel 1988 (nella foto la copertina), per la regia di **Philip Kaufman** (nato nel 1936), con **Daniel Day-Lewis** (nato nel 1957) e **Juliette Binoche** (nata nel 1964). Kundera considerava i suoi romanzi poco adatti ad essere trasposti in pellicole; a suo parere, essi perdono le loro qualità essenziali nel processo, lasciando il compito di produrre un qualche mistero soltanto alle storie collaterali e/o accessorie. Comunque, sembra che Kundera sia stato un consulente attivo durante la produzione del film. In effetti, la poesia che Tomas bisbiglia all’orecchio di Tereza, mentre essa rimane addormentata, venne scritta da lui stesso specificamente per il film.

Secondo **don Luigi Verdi** (nato nel 1958) (della Comunità di Romena) “*Leggero è chi coglie il nocciolo della vita. La leggerezza richiede un lavoro profondo, una disciplina interiore e vorrei che ci aiutassimo a coglierla. E poi un luogo di tenerezza - perché la tenerezza, credimi, è l’unica cosa capace di fermare il tempo!*” <https://www.romena.it/don-luigi-verdi/>

Come diceva **Italo Calvino** (1923-1985), nel libro pubblicato postumo (1988) **Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio** (basato su una serie di lezioni preparate in vista di un ciclo di sei discorsi da tenere all’Università di Harvard per l’anno accademico 1985-1986), “*Leggerez-*



za non vuol dire superficialità, o tanto meno distacco. Leggerezza è planare sulle cose dall’alto, non avere macigni sul cuore. La leggerezza si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l’abbandono al caso”.

Milan Kundera è stato uno scrittore, poeta, saggista e drammaturgo cecoslovacco di etnia ceca, naturalizzato francese. È morto nella sua casa di Parigi, dopo una lunga malattia, l’11 luglio 2023 a 94 anni.

* i Libri, il film/DVD e l’Audiolibro/CD sono disponibili presso la rete bibliotecaria

per saperne di più ...
www.retebibliotecaria.provincia.va.it
– per approfondimenti visitate
la nostra Biblioteca Comunale –

rubrica a cura di
ELISA GUAITOLI



Per riflettere

A VOLTE CI DIMENTICHIAMO CHE SIAMO SOLO DI PASSAGGIO



La vita è un viaggio breve e prezioso, eppure spesso dimentichiamo di viverla appieno. Ci lasciamo assorbire dalle preoccupazioni quotidiane, dalle aspettative altrui e dalle nostre paure e insicurezze, perdendo di vista l'importante verità che ogni momento è un'opportunità per vivere, fare, amare e crescere.

Siamo solo di passaggio su questa terra. Questa consapevolezza può essere liberatoria e inquietante allo stesso tempo, ma ci ricorda che non abbiamo tutto il tempo del mondo per realizzare i nostri sogni e che ogni scelta fatta ha un impatto sulla nostra vita e su quella degli altri. Tuttavia, proprio questa consapevolezza ci permette di apprezzare il presente e vivere con maggiore intensità, dando priorità alle cose che contano.

La vita è come un'onda che sale e scende, un flusso costante di quiete e frenesia, di gioie e dolori, di successi e fallimenti. In mezzo a questo movimento continuo, c'è un mistero che non sempre viene considerato con il giusto valore: il nostro passaggio su questa terra non è solo un evento casuale, ma un'oc-

casione unica per lasciare un'impronta indelebile nel mondo.

Siamo tutti artisti della nostra vita e ogni scelta, ogni azione, ogni parola pronunciata è un colpo di pennello che aggiunge colore e profondità alla tela della nostra esistenza.

Per vivere appieno, può essere utile tener conto di alcune indicazioni:

- Tieni a mente che ogni momento è un'opportunità per creare qualcosa di nuovo e lasciare un'impronta positiva nel mondo

- Non lasciare che la tua vita sia definita dalle aspettative degli altri

- Non permettere che paure e insicurezze ti trattengano dal vivere come desideri

- Fa che le tue azioni siano guidate dall'amore, dalla compassione, dalla gentilezza e dalla generosità

- Agisci in modo che la tua presenza nel mondo sia un dono per gli altri

- Sii coraggioso, autentico, presente e soprattutto sii te stesso.

Quando le difficoltà sembrano insormontabili, ricorda che è proprio in quei momenti che puoi scoprire la tua vera forza e la tua vera bellezza.

Nel corso del viaggio, commetterai errori e proverai sentimenti negativi, ma è importante perdonare e perdonarsi. La stima, il compiacimento per i risultati altrui e la pace sono molto gratificanti, il senso di colpa, il rimorso e i rimpianti. Invece, logorano. Fai tesoro di ogni esperienza e cerca di capire come recuperare agli errori senza trascurare le convinzioni altrui. Ricorda che tolleranza e perdono sono atti di generosità verso gli altri, ma soprattutto di liberazione per noi stessi.

Per tutti arriverà il momento di congedarsi da questo mondo, e allora ciascuno potrà guardare indietro alla propria esistenza con orgoglio e soddisfazione, sapendo di aver vissuto con pienezza e lasciato un ricordo.

La vita è un dono prezioso e ogni giorno è un'opportunità per viverla appieno con libertà e responsabilità.

“Vivi ogni giorno come se fosse l'ultimo” e ricorda che puoi farcela se segui l'ago della tua bussola.



“C'è qualcosa in ognuno di noi che ci guida e ci orienta nella vita. Una bussola interiore che ci spinge a seguire la nostra strada e a trovare il nostro posto nel mondo. Segui...”

(Alejandro Jodorowsky)

La rubrica **PER RIFLETTERE** a cura di **Elisa Guaitoli** intende sensibilizzare e portare alla riflessione.

Chi volesse trattare o veder portati all'attenzione dei lettori argomenti per riflettere o di comune interesse o anche solo scrivere a Elisa Guaitoli può inviare una mail al seguente indirizzo: elisaguaitoli63@gmail.com

Associazioni / Associazione Anziani A.P.S. ANCeSCAO di Lonate Pozzolo



Ferragosto 2025 Accompagnate gli anziani soli



Vedere i nostri anziani piangere di gioia ed essere un punto di riferimento per il territorio e un avamposto di socialità che non lascia indietro nessuno è la soddisfazione più bella: è la dimostrazione della nostra missione di essere in prima linea al servizio di chi ha bisogno.

Alla festa di Ferragosto hanno partecipato più di 150 persone, a tavola con un menù ricco: cubetti di melone e prosciutto, coscia di prosciutto al forno con verdure in agrodolce e gelato alla cannella con pere cotte al vino rosso.

Nel corso della giornata è stato proiettato un video sulla giornata nazionale ANCeSCAO degli Orti in piena collaborazione con l'Amministrazione Comunale e le scuole primarie Dante, Volta e Brusatori. Si tratta di un territorio longevo quello lonatese e a tal proposito sono in programma alcune iniziative nei prossimi mesi, con un focus particolare previ-



sto per domenica 28 settembre, quando verranno premiati 51 anziani che compiranno novant'anni (classe 1935) e ci sarà anche un riconoscimento speciale a una coppia che compirà ben 65 anni di matrimonio. Il Consiglio di Amministrazione, guidato dal presidente Giovanni Desperati, ne è entusiasta.

Il presidente Giovanni Desperati
La segretaria Rita Ruggeri

Galleria del Gioiello s.r.l.

CONCESSIONARIO:
 Salvini, Comete, Miluna,
 Gemoro, DonnaOro, Bliss,
 Gabriella Rivalta, Bulova, Citizen,
 Trussardi, Alviero Martini,
 Nautica, Breil, Sector, Liu-Jo,
 Tommy Hilfiger, Maserati, Vagary,
 Hip Hop, Mabina, Bronzallure,
 Morellato, Brosway, 2Jewels,
 Valori, Ottaviani, Sequenze

Via Roma, 6 - LONATE POZZOLO (VA)
Tel. 0331.301.725

In memoria di te

Un incontro per commemorare
chi ci ha appena lasciato,
ricordando l'amore che non
muore mai

Ogni secondo sabato del mese ci incontriamo per ricordare e onorare chi ci ha lasciato nel corso del mese precedente l'evento, trasformando il dolore in un momento di condivisione e ascolto, dedicando ai nostri cari letture, musica e pensieri d'amore.

In memoria di te è un'occasione laica ed aperta a tutti per commemorare i nostri cari attraverso letture, musica e ricordi nel rispetto di ogni sensibilità e credo.

Un evento che fa parte del ciclo **Le strade del ricordo**.

Ti aspettiamo ogni secondo sabato del mese alle 9:30
presso la Casa Funeraria Fratelli Ferrario, in Via Vittorio Bottego
Busto Arsizio (VA)

Scopri il programma, inquadra il QR code.



Fratelli Ferrario
Casa Funeraria

Associazioni / Associazione Voice of the Heart

“Voice of the Heart”: la musica che unisce, emoziona e fa crescere

L'associazione **Voice of the Heart** nasce da una visione semplice: usare la musica come strumento di benessere, crescita personale e coesione sociale. L'associazione si propone di offrire spazi di espressione artistica aperti a tutte le età, con un'attenzione particolare ai giovani e alle famiglie. Le attività di Voice of the Heart si fondano sulla convinzione che il canto non sia solo una competenza tecnica, ma anche un mezzo per riconnettersi con sé stessi, esprimere emozioni autentiche e creare legami profondi con gli altri. Attraverso laboratori musicali, incontri tematici ed eventi aperti alla cittadinanza, l'associazione promuove un approccio inclusivo e accessibile alla pratica musicale.

Un progetto per tutti: il coro intergenerazionale

Tra le proposte più significative per la prossima stagione spicca il **coro dell'associazione**, suddiviso per fasce d'età: **bambini, giovani e adulti**. Ogni gruppo lavorerà su un repertorio pensato per valorizzare le caratteristiche vocali e le emozioni specifiche di ogni fase della vita. I più piccoli esploreranno il mondo del canto attraverso il gioco e la fantasia, i giovani potranno confrontarsi con brani attuali e coinvolgenti, mentre gli adulti vivranno la musica come spazio di espressione e benessere. Il coro non è solo un'attività musicale: è un luogo di incontro, condivisione e crescita. Partecipare significa

far parte di una comunità viva, in cui ogni voce ha valore e contribuisce all'armonia del gruppo.

Musica come benessere e prevenzione sociale

In un'epoca in cui i giovani sono spesso disorientati o isolati, la musica può diventare un importante fattore protettivo. Le attività di Voice of the Heart offrono uno spazio sicuro dove esprimersi liberamente, costruire relazioni positive e sviluppare autostima e senso di appartenenza. Allo stesso tempo, anche per gli adulti la musica rappresenta un'opportunità per rigenerarsi, usci-

re dalla routine e ritrovare equilibrio interiore.

Come partecipare

Le iscrizioni al coro e ai laboratori musicali sono aperte tutto l'anno. Non sono richieste competenze particolari: basta avere voglia di mettersi in gioco e di lasciarsi guidare dalla propria voce.

Per informazioni, contatti e aggiornamenti sugli eventi in programma è possibile seguire l'associazione sui social.

Contatto: tel. 3481120894

Email:

aps@voiceoftheheart@gmail.com

FIDATI DEGLI ESPERTI IN PNEUMATICI E SERVIZI

CIAO CIAO ESTATE,
BENTORNATO CAMBIO GOMME!

Cambio di stagione?

SUPER SERVICE EVAI!

☎ 0331 668 101 / 348 0941008
 📍 VIALE TICINO, 80 - 21015 LONATE POZZOLO (VA)
 🌐 WWW.PNEUS4YOU.IT

PNEUS 4YOU
SINCE 1980

SUPER SERVICE
Esperti in pneumatici e servizi per l'auto

Associazioni / Periferia Sociale



Dalla parte dei bambini

Maggio 2025

In questi giorni in cui scriviamo, finalmente l'attenzione del mondo sembra essere rivolta agli orrori di Gaza. Gli attacchi di Hamas del 7 ottobre 2023 costituiscono un abominio che **tutti condanniamo** in maniera ferma.

La giusta volontà di Israele di riportare a casa gli ostaggi di quell'orribile attacco ha però travalicato i confini della ragionevolezza e la reazione di Netanyahu non è più difendibile.

Come ha scritto l'UNICEF negli ultimi giorni, in totale, secondo le notizie, più di 50.000 bambini palestinesi sono stati uccisi o feriti dall'ottobre 2023.

L'antisemitismo non c'entra nulla: si può essere a fianco dei civili palestinesi anche rispettando gli ebrei, che spesso si schierano essi stessi contro il proprio governo. È una questione di umanità: **quanti altri**

bambini e bambine morti ci vorranno per scuotere le coscienze?

Per non parlare dei tanti giornalisti palestinesi uccisi. La stampa internazionale non può accedere a Gaza per fare cronaca e i giornalisti locali sono sotto tiro.

Gli aiuti non possono accedere e la situa-

zione è a dir poco emergenziale: senza acqua, senza adeguate cure mediche, senza cibo, i civili palestinesi sono vittima di un vero e proprio genocidio.

Oggi, a ottant'anni di distanza dalla seconda guerra mondiale, ci chiediamo come fosse possibile la crudeltà di chi agiva con infa-





Arte & Pittura

di Giuseppe Grasso

Dove la qualità incontra la creatività!

Via Lungarno Nord, 1 - LONATE POZZOLO - Cell. 347 6518315

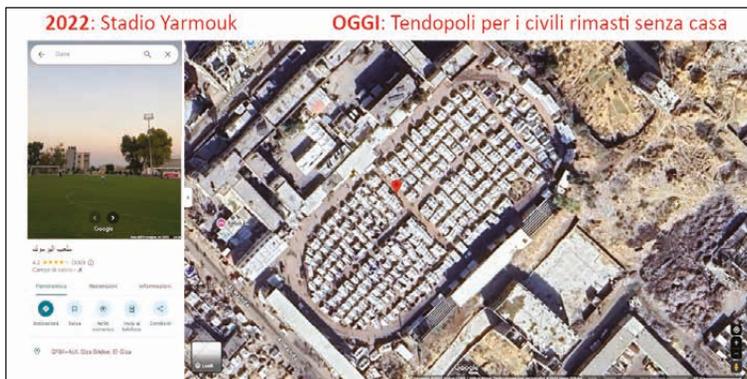
mia nei campi di concentramento. Ci chiediamo anche come la popolazione potesse ignorare quanto accadeva in quei luoghi. E oggi, ottant'anni dopo, quando possiamo vedere le immagini dei bambini uccisi dai bombardamenti e dalla fame, come possiamo girarci dall'altra parte?

Quando avrà fine questo orrore?

*"... Io chiedo quando sarà
Che l'uomo potrà imparare
A vivere senza ammazzare
E il vento si poserà..."*

Settembre 2025

A distanza di qualche mese da quando scrivevamo l'articolo sopra riportato, la situazione a Gaza è sempre più allarmante. Nelle ultime settimane di nuovo sono state uccise persone durante la distribuzione del poco cibo a disposizione, con attacchi vigliacchi a spese dei civili disperati che cercano di sopravvivere con le loro famiglie. Si moltiplicano i casi di decessi per fame, per malnutrizione. Si sono verificati bombardamenti mirati anche contro la stampa ed è sotto gli occhi di tutti il recente filmato del bombardamento all'ospedale che uccide giorno-



listi e soccorritori intervenuti sul luogo di un attacco di pochi minuti prima. I nomi dei 12.211 bambini palestinesi e dei 16 bambini israeliani uccisi dal 7 ottobre 2023 a Gaza e in Israele sono stati elencati dal cardinale Zuppi in una toccante cerimonia lo scorso Ferragosto. Non è possibile stare in silenzio e restare impassibili davanti a questa tragedia. Non si può fingere indifferenza, né ignorare qual è la situazione a Gaza. Google Maps ci permette di vedere, stando al sicuro delle nostre case, qual è la devastazione di quel territorio, come si vede nelle foto che

abbiamo realizzato confrontando le immagini satellitari con le foto degli stessi luoghi disponibili nelle mappe. Bisogna scegliere da che parte stare e la nostra associazione ha scelto: dalla parte dei diritti, dalla parte della pace, dalla parte dei bambini. **Crediamo che tutti, a ogni livello, debbano rompere il silenzio.** Sui nostri canali social presto comunicheremo quali iniziative stiamo portando avanti.



TI OFFRIAMO L'OPPORTUNITA' DI CONOSCERCI.



Operiamo sul territorio da oltre trent'anni; utilizziamo esclusivamente materiali e laboratori italiani. Siamo un team odontoiatrico di professionisti che non promettono l'impossibile, ma che eseguono con onestà e coscienza la loro attività. Questo siamo noi, DENTALOW.

L'ODONTOIATRIA CON IL CUORE

CARDANO AL CAMPO (VA)

Via Giacomo Matteotti 7

Tel. 0331.730077

Cell. 393.9031525

Dir. San.: Dott. RIGOLI Ettore - Iscr. Ord. di Varese n. 00105

DENTALOW srl - PIVA 08004530963

**UNA SEDUTA D'IGIENE
SBIANCAMENTO AIR FLOW,
VISITA DI CONTROLLO
CON ODONTOIATRA
E PANORAMICA (SE NECESSARIA)
AL PREZZO DI €49,00**

Associazioni / Gruppo Alpini

1935 - 2025

Sono tanti gli alpini lonatesi che, in questi 90 anni di vita del Gruppo, hanno testimoniato i **Valori Alpini a Lonate**. Tutti, nella misura in cui hanno potuto partecipare, sono riusciti a dare energia e nuovi stimoli al Gruppo affinché lo stesso potesse continuare a 'esserci'. E ora tocca a tutti noi continuare sul sentiero da loro faticosamente tracciato, facendoci carico delle responsabilità e sfide che ci attendono. Testimoniando al meglio i nostri valori, coniugandoli al momento storico in cui viviamo. **Il 28 settembre 2025** festeggeremo con tutti voi i nostri primi **90 anni dalla fondazione**. A perenne ricordo dei nostri 'veci andati avanti', verrà inaugurato, al parco delle rimembranze, il **Monumento agli Alpini**. Essere presenti e vicini al gruppo in questa giornata significa ricordare e ringraziare coloro che negli anni hanno regalato momenti piccoli o grandi di solidarietà, orgoglio, aiuto o semplicemente presenza a chi ne ha avuto bisogno. **Luca Barisonzi** sarà ospite della scuola media il 20 ottobre. **Sabato 25 ottobre**, alle 18, **incontro con Alberto Battistutti**, autore del **Romanzo storico 'DON'**, completeranno gli eventi dedicati alla Memoria degli Alpini e Artiglieri da Montagna Lonatesi. Appuntamento quindi, imperdibile, **il 28 settembre e il 25 ottobre** tra la comunità Lonatese e i 'loro' alpini. A sottolineare l'importanza dell'evento, domenica 28 settembre alle ore 11, **verrà celebrata 'la messa del ricordo'** durante la quale **verrà esposta la 'Stella Alpina'** che racchiude le reliquie **dei beati Alpini**: da Don Gnocchi a Teresio Olivelli.

LB



OTTICA CANNATA
dal 1960

SOMMA LOMBARDO (VA) LONATE POZZOLO (VA)
Via Briante, 1 Via Cavour, 7
Tel. 0331 255189 Tel. 0331 668487

info@otticacannata.it Ci trovi su:   



Associazione Nazionale Alpini
Sezione di Varese
Gruppo di Lonate Pozzolo





Domenica 28 Settembre

- Ore 09.00: **Accreditamento**
- Ore 09.20: **Ammassamento**
- Ore 09.30: **Alzabandiera e Onore ai Caduti**
- Ore 09.45: **Allocuzioni**
- Ore 10.00: **Inaugurazione Monumento**
- Ore 10.20: **Inizio corteo per le vie cittadine**
- Ore 11.00: **Messa in chiesa Parrocchiale**
- Ore 12.15: **Rinfresco**





1935 - 2025
90° di Fondazione

Parco delle Rimembranze, via Molinelli 1 Lonate Pozzolo (VA)

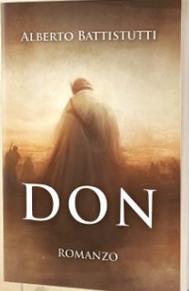




Presentazione del romanzo storico

DON

Sabato
25 OTTOBRE
2025
Ore 18:00



Sala comunale U. Bosio
Monastero San Michele

Via Cavour 21
Parco Bosio
Lonate Pozzolo (VA)

Un alpino in congedo è richiamato alle armi nella Divisione Julia e inviato con l'ARMIR sul gelido fronte russo, dove combatte per tornare a casa dalla sua amata.

IN COLLABORAZIONE CON
L'ASSESSORATO ALLA CULTURA

Associazioni / ANMI Gallarate

Bruna Gernetti ci ha donato i velieri in memoria di Paolo Testa



Il giorno 16 marzo la nostra sede ha ricevuto un'importante donazione di velieri realizzati dal Sig. Paolo Testa e donati dalla moglie Bruna Gernetti in memoria del marito. L'associazione ringrazia per il pensiero particolarmente importante per la nostra attività e per il lustro che questi velieri attribuiscono alla nostra sede.



Partecipiamo all'operazione sicurezza a Gallarate

Sabato 5 luglio, nell'ambito dell'operazione sicurezza organizzata presso il mercato dalla Polizia Locale di Gallarate nella persona del commissario Silvia Rota, hanno partecipato anche due membri della nostra associazione: Mario Viventi e Ruggero Biscotto. Questa operazione è coordinata con altre associazioni che svolgono compiti in ambito della sicurezza come esperimento.



**FARMACIA
TICINO**
DOTT.SSA M.PAVAN
DOTT. C.LAPIDARI

Piazza Cesare Battisti, 1 - 21015 Lonate Pozzolo (VA) - tel. 0331.301038 - farmaciaticinolate@gmail.com

chiuso lunedì mattina | pomeriggio 15:00 - 19:30
da martedì a sabato: 8:30 - 13:00 | 15:00 - 19:30

PRESCRIZIONI SSN
OMEOPATIA
INTEGRATORI
PRODOTTI NATURALI
PRODOTTI PRIMA INFANZIA
PRODOTTI PER CELIACI
PRODOTTI VETERINARI
PREPARAZIONI GALENICHE MAGISTRALI
PRATICHE ASSISTENZA INTEGRATIVA
COSMESI E PROFUMERIA
SANITARI
ELETTROMEDICALI
AUTOANALISI PRIMA ISTANZA

I NOSTRI SERVIZI



GLICEMIA
EMOGLOBINA GLICATA
PROFILO LIPIDICO
INR
TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI E DISBIOSI
MISURAZIONE DELLA PRESSIONE
HOLTER PRESSORIO
HOLTER CARDIACO
ELETTROCARDIOGRAMMA
FORATURA LOBI AURICOLARI
NOLEGGIO BILANCIA NEONATI
NOLEGGIO TIRALATTE
NOLEGGIO STAMPELLE

Instagram icon | Facebook icon | FarmaciaTicino | WhatsApp icon 334 6612429

Associazioni / Il Perograno Servizi Onlus

Progetto con le scuole del territorio dalla Scuola dell'Infanzia alla Scuola Secondaria

Nel corso dell'anno scolastico 2025-2026 la Cooperativa Il Perograno Servizi Onlus organizza, come gli anni scorsi, dei laboratori creativi e relazionali rivolti ai soggetti della Scuola dell'Infanzia, della Scuola Primaria e Secondaria presenti sul territorio lonatese.

Il tema comune di questo anno scolastico sarà L'AMBIENTE legato a un futuro più sostenibile per tutti.

Alla Scuola dell'Infanzia realizzeremo un percorso artistico-manuale dove i bambini coinvolti avranno modo di conoscere la storia di un seme che diviene pianta e infine fiore.

I soggetti coinvolti potranno sperimentarsi con i semplici ausili dell'orto e veder crescere la loro piantina.

Alla Scuola Primaria realizzeremo un percorso artistico-cognitivo dove gli alunni conosceranno cinque elementi fondamentali per il benessere del nostro pianeta terra. Gli attori saranno: le api, le radici, l'acqua, le energie rinnovabili e la rotazione ciclica del terreno nelle colture. Alla Scuola Secondaria realizzeremo un percorso artistico-cognitivo dove gli studenti coinvolti leggeranno un elemento naturale al mondo interiore e relazionale per la costruzione del loro futuro nel mondo. Gli elementi con i quali si sperimente-

ranno sono: i satelliti, le radici, il vulcano, i sottostrati d'atmosfera e gli oceani.

Punto focale di ogni laboratorio è la relazione educativa, cioè una relazione tesa alla condivisione di ciò che viene vissuto e creato all'interno di un contesto di scambio, dove l'incontro diretto tra persone diventa il punto di partenza per il riconoscimento delle diversità e la valorizzazione del singolo individuo.

Infine i progetti si propongono di creare non tanto un percorso esemplare, quanto un'occasione di riflessione e di incontro tra persone.

**La Cooperativa
Il Perograno Servizi Onlus**

SERVIZI FUNEBRI BORIN



CASA FUNERARIA

Gratuita

PENSIAMO A TUTTO A UN PICCOLO PREZZO

Contattaci per un preventivo gratuito



Lonate Pozzolo
Piazza Chiesa Sant' Ambrogio
Ferno
Via Roma, 12

Maurizio S.
Resp. Commerciale

borinonoranzefunebri.it

Numero Verde 24h/24h
0331 10 90 466

Cellulare
351 365 2485



Associazioni / Associazione Cuciamo Insieme

Riapre l'Associazione "Cuciamo Insieme": un mondo di creatività e apprendimento!

Lil 27 settembre segna una data importante per tutti gli amanti della creatività e dell'arte manuale: l'associazione "Cuciamo Insieme" riapre finalmente le sue porte! Dopo il periodo di pausa estiva, durante il quale abbiamo colto l'occasione per riflettere sulle attività passate e pianificare nuove esperienze, siamo pronti a tornare più carichi che mai.

L'associazione non è solo un luogo dove si impara a cucire, ma è un vero e proprio laboratorio di idee e creazioni, dove ogni partecipante può dare libero sfogo alla propria fantasia.

La riapertura rappresenta un'opportunità unica non solo per chi ama il cucito, ma anche per tutti coloro che desiderano esplorare diversi materiali e tecniche. Presso "Cuciamo Insieme" la creatività non ha confini. Oltre al cucito, il nostro spazio offre la possibilità di cimentarsi con il legno, colori e molte altre forme d'arte. Immagina di scoprire come trasformare semplici materiali in opere d'arte personalizzate o di imparare a costruire oggetti utili con le tue mani. Ogni incontro sarà l'occasione perfetta per socializzare con persone che condividono la tua stessa passione e per apprendere nuove abilità che potrai portare con te nella tua quotidianità.

Ma le novità non finiscono qui! Nel mese di ottobre l'associazione darà il via a due corsi molto attesi: ****Uncinetto**** e ****Disegno Manga****. Questi corsi sono progettati per tutti e saranno guidati da volontari autodidatti appassionati pronti a trasmettere le loro conoscenze e trucchi del mestiere.

Oltre a essere un punto di riferimento per l'arte e il fai-da-te, "Cuciamo Insieme" è anche un luogo di incontro

dove coltivare amicizie e legami attraverso la passione comune per la creatività. Le nostre attività favoriscono la socializzazione, permettendo ai partecipanti di confrontarsi e collaborare su progetti comuni. Che tu venga da solo, in coppia o con un gruppo di amici, troverai un'ambientazione accogliente e stimolante, dove ogni idea è benvenuta.

In un mondo sempre più digitalizzato è fondamentale riscoprire il valore delle attività manuali e creative. Il cucito, il disegno e il lavoro con materiali diversi non sono solo hobby: rappresentano anche un modo per esprimere se stessi, ridurre lo stress e migliorare il benessere psicologico. Partecipare ai nostri laboratori significa dedicare del tempo a te stesso, coltivare nuove passioni e creare qualcosa di unico con le proprie mani. È un invito a rallentare e godere del processo creativo, avvolti da un'atmosfera di condivisione e apprendimento.

Ti invitiamo a venire a trovarci il 27 settembre per la riapertura di "Cuciamo Insieme" e non perderti l'occasione di iscriverti ai corsi di uncinetto e disegno manga che partiranno a inizio ottobre: i posti sono limitati e l'entusiasmo è già alle stelle!

Il sabato accoglierà le nostre piccole creative, sia quelle che già conosciamo che le nuove arrivate, mentre domenica sarà dedicata agli adulti.

Ci trovate presso la nostra sede in via Madonna 5 a S. Antonino Ticino dalle 14.30; inoltre potrete seguirvi su Facebook o Instagram.

Scopri il tuo talento, lasciati ispirare e unisciti alla nostra comunità: insieme faremo magie con ago, filo, colori e tanto altro!

Ass. Cuciamo Insieme



CORSO DI UNCINETTO

LIVELLO PRINCIPIANTE

A CHI È RIVOLTO

Ti piace l'uncinetto ma ti mancano le basi? Questo corso fa per te.
Adatto a tutti dai 18 ai 99 anni.
Costo totale euro 25 (materiale compreso)

Imparerai a fare un portachiavi o un porta cavetto USB

QUANDO / DOVE

Giovedì:

- 2 ottobre
- 16 ottobre
- 30 ottobre



Cuciamo Insieme



Associazione cuciamo insieme.la nostra creatività



cuciamo_insieme.lacreatività



WhatsApp: Sandy 3479746378

Dalle ore 20:00 alle 22:00
in via Madonna 5 - S. Antonino Ticino di Lonate Pozzolo

Iscrizioni aperte fino al 29 settembre
Numero max 6 partecipanti.

Corso di disegno MANGA

LIVELLO PER PRINCIPIANTI.

OBBIETTIVO DISEGNARE VOLTO MANGA SOTTO DIVERSE PROSPETTIVE



A chi è rivolto?

Rivolto a coloro che vogliono imparare le basi del disegno manga
dal **15 anni ai 99 anni**
Numero max 8 partecipanti.

Quando?

Giovedì:

- 9 ottobre
- 23 ottobre
- 6 novembre

Dalle ore 20:00 alle 22:00

Costo totale euro 25
Iscrizioni aperte fino al **6 ottobre**

Sede a S. Antonino Ticino di Lonate Pozzolo in Via Madonna 5



Associazione Cuciamo insieme.la nostra creatività



cuciamo_insieme.lacreatività



Whatsapp: Sandy 3479746378



Cuciamo Insieme

Associazioni / Associazione i Cavalieri del Fiume Azzurro e il Tercio de Saboya



LIONS INTERNATIONAL
DISTRETTO 108 Ib 1



LC LONATE POZZOLO
BRUGHIERA



XXVII Rievocazione storica della Battaglia di Tornavento 27/28/29 giugno 2025



letto), dei rappresentanti di associazioni locali, amici e appassionati di cose storiche, è stato illustrato con video e conferenza il programma, seguito dalla presentazione del Picasass Giorgio Bernasconi che ha presentato il suo ultimo lavoro: il cippo in marmo di Candoglia a ricordare l'evento storico (tale cippo sarà prossimamente collocato in collaborazione con il Comune in luogo idoneo). Una riproduzione fotografica in scala reale faceva da sfondo. A seguire la nomina di due nuovi Cavalieri ad Honorem, Gigi Bellaria e Massimo Fidanza, autori del volume **I SENTIERI DEL BENESSERE**, in cui hanno inserito per amicizia, sia le notizie sulla Rievocazione Storica sia le tavole dei pannelli che sono in programmazione da tempo sul **PERCORSO-DIDATTICO-TURISTICO DEI REPERTI STORICI** lungo il Ticino e Naviglio Vecchio, in attesa



Anche quest'anno i CAVALIERI DEL FIUME AZZURRO e il TERCIO DE SABOYA, con la partecipazione del LIONS CLUB LONATE POZZOLO BRUGHIERA, sono riusciti a organizzare un evento che si riconferma unico e dalla importante valenza storica in provincia di Varese, riconosciuto da **Ministero della Cultura, Regione Lombardia, Provincia di Varese, Parco del Ticino e Comune di Lonate Pozzolo**, ma soprattutto dal pubblico: la **ricostruzione degli avvenimenti della Domenica 22 giugno 1636**.

La serata di **venerdì 27** nella sala dell'ex-monastero S. Michele, alla presenza delle Autorità (il nostro **Sindaco Elena Carraro**, l'Assessore alla Cultura e **Vice-sindaco Andrea Colombo**, il neo presidente del Parco del Ticino **Ismuele Rognoni**, il Comandante della tenenza Carabinieri di Busto Arsizio ten. colonnello **Andrea Po-**

del via libera da parte del Parco del Ticino. Al termine la presentazione da parte del socio del Tercio de Saboya Massimo Rampini della sua ricostruzione di un **progetto di Agostino Ramelli ingegnere di origini varesine, tratte da "Le diverse et artificiose Machine del 1588"** e una foto di gruppo al termine a ricordare la serata. Dopo la visita al manufatto che ha meravigliato tutti i presenti per la ricostruzione esatta in scala reale esposta in una sala dell'edificio, rimasta poi in esposizione fino al sabato 5 luglio.

E non è finita: grazie ad alcuni studenti dei licei gallaratesi e bustocchi, a cui va un grande applauso, è stata realizzata una descrizione/rappresentazione in vestiti d'epo-



fioreria



gambaro



creazioni floreali per ogni ricorrenza
arrivi giornalieri fiori freschi
vasto assortimento fiori e piante artificiali
articoli da regalo
consegne a domicilio

www.gambarofioreria.it info@gambarofioreria.it

via gallarate 36/e - castano primo

tel 0331/877827 - cell.348/0096810

ca di avvenimenti che sono successi all'epoca della Battaglia. Terminata la serata, siamo stati tutti ospiti dell'ANCeSCAO lonatese nella sala Combattenti e Reduci, dove è stato offerto un piccolo rinfresco a tema A CENA DEL CURATO COMERIO. Un saluto finale e ringraziamenti per l'ottima organizzazione da parte di tutti.



La mattina di sabato 28 si è aperta con l'approntamento degli accampamenti, nei pressi dell'ex vecchia dogana per la giornata successiva. Al pomeriggio l'arrivo di alcuni Rievocatori ha animato il luogo, facendo pubblicità ai frequentatori all'evento del giorno dopo. Si è dovuto rinunciare alla visita al "FOSSO DEL PANPERDUTO", sito dove erano accampati i francesi nei giorni dell'invasione e luogo del ritrovamento dei reperti della Battaglia trovati da Ambrogio Milani anni fa e ora esposti nella mostra permanente all'ex-monastero S. Michele, insieme ad altri oggetti: libri, sculture, quadri, video, a disposizione su richiesta nella Biblioteca Comunale "N.H. GIANDOMENICO OLTRONA VISCONTI".

Domenica 29 alla mattina si sono radunati i Rievocatori presso la nostra sede per dare inizio alle ore 11.00 alla Rievocazione. L'entrata del corteo da piazza Parravicino ha visto la presentazione dei gruppi e poi il posizionamento delle due fazioni con la scarumaccia



sul ponte Villoresi. A seguire scontro sulla scalinata e in piazza. I Comandanti decretano la tregua, seguita dalle salve del sagro a mezzogiorno, poi tutti agli accampamenti per il rancio. Nel pomeriggio briefing dei Comandanti a decidere il da farsi sul campo.

Ore 16.00 in corteo uscita e sfilata con presentazione al pubblico e saluto alle Autorità. Presenti il vice-sindaco lonatese Colombo, l'assessore ai Lavori Pubblici Portogallo, il sindaco di Castano Primo Colombo e il rappresentante consigliere del Parco del Ticino il Comandante la Polizia Locale Matti.

Posizionamento dei franco-savoardi e delle



truppe spagnole contrapposti con le rispettive cavallerie. Inizio degli scontri, attacchi dei picchieri, spari degli archibugieri, colpi dei cannoni a sottolineare l'asprezza dei combattimenti, sotto un sole implacabile che debilita i combattenti, oggi come allora. I Rievocatori con molto stoicismo ricreano la tragica sequenza delle principali scene che sono state descritte molto bene dagli storici di allora e sottolineate anche dalle recenti pubblicazioni del Cristini prima nel 2004 "LA BATTAGLIA DI TORNAVENTO" e del professore Gregory Hanlon poi nel 2018 "ITALIA SEPOLCRO DEGLI ESERCITI". Con la prestigiosa recensione del prof. Paolo Mieli sul Corriere della Sera.



Gran finale con "l'assalto al pubblico", carica della cavalleria che ha raccolto un grande applauso per la suggestiva scena. La premiazione di tutti i Gruppi Storici da parte delle Autorità a ringraziamento per la splendida rappresentazione, pone fine alla XXVII RIEVOCAZIONE. Possiamo affermare senza ombra di dubbio che quanto programmato si è svolto in maniera completa e soddisfacente, che ci gratifica dell'impegno che l'evento merita, al fine di:

"non dimenticare la tragicità di tutte le guerre.

Questo è lo scopo delle Rievocazioni"

**UN ARRIVEDERCI
ALLA PROSSIMA XXVIII**

Aut@Ven
different used

Autoven SRL è un concessionario multimarche, facile da raggiungere, situato a soli 5 km dall'aeroporto internazionale di Milano-Malpensa. La nostra soddisfazione è la soddisfazione del cliente, per questo offriamo vetture usate, nuove e a KM 0, impegnandoci nella ricerca del vostro veicolo preferito nei mercati italiani ed europei.

Viale Ticino, 124 - LONATE POZZOLO (VA) - Tel. 0331-330233 - autoven-srl.webnode.it

Associazioni / Fanfara Tramonti Crosta

Note per il futuro, concerti, esibizioni e impegni della Fanfara

Se, prima della pausa estiva, il bilancio delle attività della Fanfara Tramonti e Crosta di Lonate Pozzolo segnava un "attivo" fatto di concerti e trasferte in numerose città, manifestazioni e tanti "bagni di folla", come quello avvenuto in occasione del 72° Raduno Nazionale Bersaglieri a Marsala e di tante altre manifestazioni, oltre agli appuntamenti istituzionali del 25 aprile e del 2 giugno, ecco che la parte finale del 2025 inizia subito con il botto con una serie di appuntamenti ed eventi che vedranno i fanti piumati impegnati in Italia e anche all'estero con la partecipazione al Bergsträßer Musikschau a Bensheim in Germania a fine novembre.

Impegni e collaborazioni che, nel corso di questi anni, stanno lavorando per il grande obiettivo del 60° anniversario di attività di una tra le Fanfare più blasonate e importanti a livello italiano e internazionale.

Tra le varie attività che viaggiano parallele alle esibizioni e ai



concerti, ci sono una serie di iniziative con lo sguardo rivolto al futuro e indirizzate al mondo delle scuole, con l'obiettivo non solo di far conoscere la storia e le tradizioni musicali del mondo ANB ma anche per potenziare la proposta della Scuola di musica.

La presenza alla festa di chiusura dell'anno scolastico per le classi 5° del Comprensivo Carminati di Lonate così come le lezioni/concerto fatte alla Scuola Media Belotti e alla Scuola Primaria Chicca Gallazzi di Busto, così come la collaborazione avuta con alcuni istituti di Busto Arsizio (Liceo Coreutico Bausch e l'Istituto Professionale Verri) per il concerto spettacolo per il 164° anniversario dell'Unità d'Italia, sono alcuni degli esempi di fattiva collaborazione con il mondo scolastico. Collaborazione che anche nel mese di settembre ha visto la Fanfara impegnata in occasione della Busto-Scopello con una esibizione con gli alunni della Nuova Busto Musica e la presentazione dei corsi della Scuola Allievi, dopo aver suonato per gli ospiti dell'istituto La Provvidenza e aver sfilato per le vie del centro cittadino. Un evento che ha visto la Fanfara e la Sezione ANB di Lonate Pozzolo impegnate anche con un proprio stand per far conoscere ancora di più le attività della Fanfara.

Seguiranno poi altri concerti e trasferte come a Pavia a fine settembre, a Crescentino il 4 ottobre, per giungere poi al concerto di Natale nella cornice del Teatro Sociale Cajelli di Busto Arsizio.

Per rimanere aggiornati su tutte le nostre iniziative vi invitiamo a seguirci sui nostri canali ufficiali: la pagina facebook Fanfara Bersaglieri di Lonate Pozzolo Nino Tramonti e Mario Crosta, il canale instagram e il canale youtube per accompagnare le vostre giornate con i filmati e le nostre esecuzioni musicali.



SERVIZI A 360° NELL'EDILIZIA
nell'architettura d'interni
nella manutenzione stabili

Parquet prefiniti
Finiture d'interni
Manutenzione edili
Isolamenti a cappotto

Via Monte Grappa, 1
21015 Lonate Pozzolo (Va)
Tel. 0331 66 82 45
Fax 0331 15 46 707

www.rizzisrl.com

Associazioni / Regina di Cuori

Siamo partiti! Nuova stagione per Regina di Cuori!



15 SETTEMBRE è la data dell'inizio della nuova stagione targata "REGINA di CUORI Dance & Fitness". Dopo una pausa estiva rigenerativa, ma soprattutto dedicata alla programmazione di una ripartenza super, finalmente riapriamo i battenti. Uno staff di professionisti vi attende per accogliervi nelle loro lezioni di DANZA, BALLO, FITNESS, ANTIGRAVITY e garantirvi esperienze uniche durante tutti i corsi che vengono proposti. Attività destinate a bambini e ragazzi come danza moderna, hip hop, propedeutica alla danza, heels... Attività per il pubblico adulto spaziando nei balli caraibici, burlesque, balli di gruppo... fino a tenersi in forma con tutto il settore fitness che ormai da anni è leader sul territorio, proponendo discipline posturali come pilates, yoga hatha, ginnastica posturale, potenziamento e flessibilità, functional training... oppure optando con attività musicali come

zumba, jumping, gag, step... La stagione scorsa è stata una scommessa vinta con la sezione "antigravity", infatti un successo maturato con aerial Yoga (amache in sospensione) e la tanto gettonata "pole" destinata a crescere ed evolversi. REGINA di CUORI è una realtà con una struttura accogliente, vigo- no la sicurezza interna e il rispetto delle regole imposte dal CONI (ente ufficiale nazionale). Troverete cordialità, ambienti puliti e sanati quotidianamente e il nostro punto forte sarà farvi sentire in famiglia. Dal 15 SETTEMBRE, e per tutto l'anno, provare le nostre lezioni è SEMPRE GRATUITO... visitate il nostro sito web www.reginadicuoridfa.com... contattateci telefonicamente, via mail o raggiungeteci in sede per qualsiasi informazione... PASSATE PAROLA... siamo una realtà in continua evoluzione!

Fabio Gervasio e Pamela Dognini

FITNESS

- Pole Dance
- Pilates
- Zumba Fitness
- Jumping Fitness
- Total Body
- Functional Training
- Step
- Ginnastica Posturale
- GAG (Gambe-Addominali-Glutei)
- Hatha Yoga
- Antigravity (Aerial Yoga)
- Potenziamento e Flessibilità

BALLO E DANZA

- Hip Hop
- Caraibico
- Danza Moderna
- Bachata Sensual
- Balli di Gruppo
- Propedeutica alla Danza
- Burlesque
- Heels

BALLO DANZA FITNESS

Bambini - Ragazzi - Adulti - Over 65

PROVARE È SEMPRE GRATUITO

Lonate Pozzolo (VA) - Via dell'Artigianato, 5
331.5424998 - www.reginadicuoridfa.com
info@reginadicuoridanza.it

INIZIO CORSI
15 SETTEMBRE

Segui sul su:

INIZIO CORSI 15 SETTEMBRE

BALLO	FITNESS
LUNEDÌ	LUNEDÌ
SALA 1 17.00 Hip Hop - 6/9 anni 18.00 Danza Moderna - 7/8 anni 21.00 Caraibico - Livello Base 22.00 Caraibico - Livello Avanzato SALA 2 17.00 Hip Hop - 10/15 anni 18.00 Hip Hop Teen - >16 anni	SALA 1 10.00 Pilates 19.00 Pilates 20.00 Gag - Gambe-Addominali-Glutei SALA 2 19.00 Step 20.00 Jumping Fitness
MARTEDÌ	MARTEDÌ
SALA 1 19.00 Danza Moderna Teen - >12 anni 90 minuti 21.30 Caraibico - Livello Intermedio 22.30 Bachata Sensual - NEW SALA 2 21.00 Heels - Adulti (Tacchi)	SALA 1 9.30 Ginnastica Posturale 10.30 Total Body 20.30 Pole Dance - Livello Intermedio SALA 2 9.30 Hatha Yoga 19.00 Zumba Fitness 20.00 Functional Training
MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ
SALA 1 17.00 Danza moderna - 9/10 anni 18.00 Danza Moderna - 11/12 anni SALA 2 17.00 Propedeutica alla Danza - 3/4 anni 18.00 Danza Moderna - 5/6 anni 20.00 Balli di Gruppo 21.00 Burlesque - Livello Intermedio/Avanzato	SALA 1 10.00 Pilates 19.00 Pilates 20.00 Antigravity - Aerial Yoga 21.00 Potenziamento e Flessibilità - NEW SALA 2 19.00 Hatha Yoga
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ
SALA 1 21.00 Caraibico - Livello Base 22.00 Caraibico - Livello Intermedio SALA 2 21.00 Burlesque - Livello PRO (preparazione Performance)	SALA 1 10.00 Antigravity - Aerial Yoga 19.30 Ginnastica Posturale - NEW 19.30 Gag - Gambe-Addominali-Glutei SALA 2 9.30 Ginnastica Posturale 10.30 Total Body 20.00 Jumping Fitness Strong
VENERDÌ	VENERDÌ
SALA 2 18.00 Hip hop Teen - >14 anni 19.00 Heels Teen - >14 anni (Tacchi) 21.00 Burlesque - Livello Base	SALA 1 18.00 Pole Dance - >8 anni - NEW 19.00 Antigravity - Aerial Yoga 20.00 Pole Dance - Livello Base SALA 2 20.00 Functional Training
SABATO	SABATO
SALA 1 10.00 Antigravity - Aerial Yoga 11.00 Pole Dance - Livello Base - NEW	SALA 1 10.00 Antigravity - Aerial Yoga 11.00 Pole Dance - Livello Base - NEW

Lonate Pozzolo

Associazioni / ASD Malpensa Bike

Inclusione e benessere nel ciclismo amatoriale: quando lo sport è per tutti

Lil ciclismo amatoriale, spesso vissuto come passione personale o momento di svago, sta diventando sempre più uno strumento efficace di inclusione sociale. Pedalare insieme, senza distinzioni di età, genere, abilità fisica o provenienza, può trasformare una semplice uscita in bicicletta in un'opportunità di crescita collettiva e benessere individuale.

L'inclusione nello sport significa creare spazi accessibili e accoglienti per tutti, e il ciclismo si presta perfettamente a questo obiettivo. A differenza di discipline più competitive o strutturate, il ciclismo amatoriale permette di adattare ritmo, intensità e durata alle esigenze di ciascuno. Ci sono gruppi di pedalata per persone con disabilità, iniziative dedicate alle donne che vogliono avvicinarsi a questo sport, e progetti per integrare persone svantaggiate o emarginate, attraverso la forza aggregante del movimento su due ruote.

Oltre al valore sociale, i benefici fisici del ciclismo amatoriale sono numerosi e scientificamente riconosciuti. La pedalata costante migliora la funzione cardiovascolare, rafforza i muscoli delle gambe e della schiena, favorisce la perdita di peso e contribuisce a tenere sotto controllo patologie croniche come il diabete e l'ipertensione. È uno sport a basso impatto articolare, adatto anche a persone più anziane o in fase di recupero fisico. Inoltre, praticato all'aria aperta, stimola la produzione di endorfine, migliorando l'umore e contrastando ansia



e depressione.

Quando il ciclismo diventa un'attività collettiva e inclusiva, il beneficio si moltiplica: si combatte la solitudine, si costruiscono relazioni e si promuove uno stile di vita sano e sostenibile. È proprio in queste pedalate condivise, lente o veloci che siano, che lo sport assume la sua forma più pura: quella che unisce, che accoglie, che fa stare bene.

In conclusione, il ciclismo amatoriale non è solo un'attività sportiva, ma un potente mezzo di inclusione e salute. Incentivarlo, rendendolo accessibile a tutti, significa investire in una società più equa, attiva e in armonia con sé stessa e con gli altri.

ASD Malpensa Bike

elettrica aspesi s.a.s.

DI MARIO ASPESI & C.

- IMPIANTI ELETTRICI INDUSTRIALI E CIVILI
- IMPIANTI ANTINTRUSIONE E ANTIFURTO
- RIPARAZIONI
- IMPIANTI TV
- SATELLITI
- VIDEOCITOFONI
- TV CC
- CANCELLI

21010 S. MACARIO (VA) - Via XXII Marzo, 17 - Tel./Fax (0331) 234.678

Associazioni / A.S.D. Calcio Lonate Pozzolo

Una squadra di piccoli amici per i bambini degli anni '19/20

A S.D. CALCIO LONATE POZZOLO chiude in positivo la stagione 2024/2025 con la notizia del ripescaggio della nostra prima squadra in seconda categoria e ottenendo la salvezza con la nostra squadra di calcio a 5 in serie C2. Per la nuova stagione 2025-2026 il Calcio Lonate parteciperà anche al campionato regionale under 21. Per la prossima stagione la novità più importante sarà la nostra squadra di piccoli



amici che parteciperà all'attività ufficiale FIGC riprendendo gli allenamenti da martedì 16 settembre.

Chi fosse interessato a far partecipare i propri bimbi annate 2019-2020, ci contatti tramite mail asdcalcio-lonatepozzolo@gmail.com oppure contattando il responsabile settore Fabio Pisani per qualsiasi informazione.

Buona stagione a tutti e vi aspettiamo al campo per tifare Lonate.

IL LONATESE

Direttore responsabile
il Sindaco Elena Carraro
Comitato di Redazione

Mario Canziani, Elisa Guaitoli, Mara Stefanoni, Nerina Toniolo

Coordinatore Comitato di Redazione

Assessore alla Cultura Andrea Colombo

Progetto grafico, realizzazione, pubblicità, stampa

SO.G.EDI. srl - 21052 Busto Arsizio (VA)

via Seneca 12 - tel. 0331.302590 - e-mail: sogedistampa@gmail.com

Registrazione Tribunale di Busto Arsizio

n. 18/93 del 13 dicembre 1993

Per la vostra pubblicità su **IL LONATESE** potete contattare la **SO.G.EDI. srl** allo 0331.302590 e-mail: sogedipubblicita@gmail.com

TARIFFE PUBBLICITARIE:

Ottavo di pagina € 72 - Quarto di pagina € 132

Mezza pagina € 204 - Pagina intera € 340

Ultima di copertina € 410

I prezzi si intendono a singola uscita, IVA esclusa

SONO PREVISTI SCONTI QUANTITÀ:

Sconto 10% su due uscite

Sconto 25% su tutte le uscite dell'anno

Sconto 30% su tutte le uscite dell'anno per pagina intera

gambaro
onoranze funebri

UFFICI OPERATIVI

ESPOSIZIONE

CASA FUNERARIA

VIA GALLARATE, 36 - CASTANO PRIMO

tel. 0331 880154 - 0331 883764

notturno - diurno - festivo

servizi completi ovunque

≡ BANDA & SANFELICE ≡

INFISSI AD ELEVATE PRESTAZIONI

ALLUMINIO

ALLUMINIO-LEGNO

PVC

GRATE DI SICUREZZA

TENDE DA SOLE

PORTE INTERNE

PORTE BLINDATE

SCHÜCO

Showroom PVC

ATTENZIONE
Ecobonus 50%
solo per spese
entro il
31.12.2025

**MAI COSÌ
CONVENIENTE
ACQUISTARE
QUALITÀ**



Via Verdi, 162 - SAMARATE - VISITA IL NOSTRO SITO www.bandaesanfelice.com

RICHIEDICI APPUNTAMENTO TRAMITE MAIL: info@bandaesanfelic.com