

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 7 (2005)

Heft: 2

Rubrik: Vetrina

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Svizzera in movimento

Un comune su di giri

Perché non organizzare eventi all'insegna di sport e movimento per attivi e inattivi di ogni età? La proposta potrebbe scoraggiare più di un comune. Negli ultimi anni, Nendaz (VS) ha però dimostrato che queste iniziative sono facilmente realizzabili. Un esempio da seguire!

Un centro sportivo pieno di vita: persone di ogni età che riscaldano i propri muscoli al ritmo di musica prima di assistere ad un'esibizione dei giocatori di tennis in carrozella. L'interesse e l'ammirazione per quanto si svolge in questo luogo cresce a dismisura. I nonni incitano i bambini a scatenarsi sul trampolino, mentre poco più in là c'è chi si diletta con il tiro con l'arco e il beachvolley. Quando i primi morsi della fame si fanno sentire, vengono tutti chiamati a raccolta per un pasta party. Simili iniziative permettono alla gente di incontrarsi e di stare insieme con allegria. Più tardi, gli appassionati di skateboard possono mettere alla prova le loro abilità nell'ambito di una competizione, oppure chi lo desidera può partecipare ad una partita di Street-hockey o ad una lezione di mountain bike impartita da Pascal Corti. Piano piano, tuttavia, si fa strada anche la stanchezza e al calar della notte Nendaz si gode serena un sano e meritato riposo.

Un coinvolgimento totale

Coordinatore della rete locale di sport e movimento di Nendaz, Manu Praz organizza anche quest'anno una giornata speciale nell'ambito dell'azione «La Svizzera in movimento» (v. riquadro). «È importante che sin dall'inizio un piccolo comitato venga incaricato di pianificare l'avvenimento. Per sfruttare al meglio tutte le sinergie, è preferibile che questo gruppo sia composto di rappresentanti dell'amministrazione comunale, della scuola, delle federazioni sportive e dell'ambiente degli operatori sportivi locali.» La partecipazione alla manifestazione di sportivi conosciuti a livello regionale può rappresentare un vantaggio. «Sarebbe pure auspicabile che la vigilia dell'avvenimento i mezzi d'informazione parlino dell'iniziativa, risvegliando così l'interesse della popolazione». Non bisogna inoltre dimenticare di coinvolgere direttamente i politici locali; la loro presenza alla manifestazione è sempre molto gradita. Ma un'iniziativa del genere esige sforzi e mezzi finanziari importanti? «Lo sport è composto da 1000 sfaccettature e non è sinonimo unicamente di prestazione o di sudore, bensì anche di integrazione sociale, sport per andicappati, promozione della salute e miglior qualità di vita. Se si considerano tutti questi aspetti anche una piccola iniziativa può produrre effetti positivi.»

La Svizzera si muove

In occasione dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica, tutti i comuni svizzeri sono invitati ad organizzare nella settimana fra il 7 e il 16 maggio 2005 degli avvenimenti all'insegna dello sport e del movimento per tutta la popolazione. Fra i comuni che partecipano all'iniziativa saranno estratti dei bellissimi premi. Per informazioni, idee e per accedere al formulario d'iscrizione consultare il sito: www.sport2005.ch/comuni

Ulteriori dettagli sull'esperienza di Nendaz e di altri comuni pilota che fanno parte del progetto «Reti locali di sport e movimento» al sito: www.sportnetz.ch

Una campagna grigia e inutile

Come molti di voi ho notato anch'io nelle strade svizzere i cartelloni pubblicitari della campagna «partenza/arrivo», dalla grafica contorta e dai colori scuri. Questa campagna è stata lanciata dalle nostre autorità per promuovere l'attività fisica tra gli svizzeri, che ora più che camminare rotolano, visto che 1/3 di loro è in soprappeso, compresa una buona parte di bambini. Le nostre autorità stimano che pappagorze e cuscinetti costino 1,6 miliardi di franchi all'anno solo in Svizzera.

Ed ecco allora che si sforna la campagna suisce balance, fatta di sensibilizzazioni a scuola, di ginnastiche mamma-bambino, persino di un francobollo (dovremo leccarlo più volte?) e di un partenariato con la Società svizzera di contadini (come dire la patria dei prodotti light e dell'acqua minerale).

Il vostro moschettiere vi predice già sin d'ora il totale fallimento di questa campagna che anzi farà perdere altri anni preziosi a chi vuole lavorare efficacemente. Queste idee «politicamente corrette» ricordano il minuscolo e inutile testo stampato sulle scatole delle sigarette, che faceva ridere anche il cammello. Da un paio d'anni però il cammello è rattristato a causa del cambiamento di rotta: prezzi più alti, maggiore aggressività nella prevenzione e cacciata dai luoghi pubblici.

Non è così difficile capire perché lo svizzero ingrassa: mangia troppo e/o brucia meno energie. Ma ricordiamo anche che lo svizzero è diffidente, calcolatore e risparmiatore.

Visto e considerato che i nostri bambini si gonfiano consumando bevande zuccherate, cosa succederebbe se si quintuplicasse il loro prezzo (ha funzionato con gli alcopop...) e vi si scrivesse che nuociono gravemente alla salute, come è effettivamente il caso? E se si proibisse la vendita di queste bevande e di altre perle del fast-food in un raggio di 10 km dagli edifici scolastici, allungando la pausa pranzo per consentire di mangiare slow-food come pasta e verdure, magari a prezzi ribassati?

Il bambino si muove troppo poco, ci dicono, e nessuno accenna alla causa principale: la televisione. E se proibissimo ai bambini di guardare la televisione di giorno e di portarli a scuola in auto entro un perimetro di due km? E, per gli svizzeri calcolatori, se proponessimo di abbassare i premi delle casse malati e le tasse a chi dimagrisce, chi va al lavoro a piedi e chi rinuncia a prodotti insani?

Finché la campagna suisce balance dimenticherà le caratteristiche degli svizzeri sarà destinata ad assomigliare ai suoi manifesti: grigi, contorti e inutili.



D'Artagnan



SCHWEIZERISCHE ARBEITSGRUPPE FÜR
KARDIALE REHABILITATION
GROUPE SUISSE DE TRAVAIL POUR
LA READAPTATION CARDIOVASCULAIRE
GRUPPO SVIZZERO DI LAVORO PER
LA RIABILITAZIONE CARDIOVASCOLARE

In collaborazione con

TINSEL SPITAL
HOPITAL DE L'ILE



Istituto dello sport e di scienza
dello sport dell'Università di
Basilea

Corso di formazione post diploma Terapisti del cuore GSRC

per

**fisioterapisti diplomati e
docenti di educazione fisica diplomati**

Obiettivi del corso

Dopo aver frequentato questo corso potrete assistere in regime ambulatoriale o di ricovero pazienti affetti da diverse malattie cardiovascolari in collaborazione con cardiologi o in gruppi di riabilitazione. Inoltre, sarete in grado di valutare le condizioni fisiche e psichiche dei pazienti, di condurre un allenamento idoneo dal punto di vista del carico fisico, di riconoscere le situazioni a rischio e di agire in modo corretto e mirato.

Responsabili dei corsi

- Prof. Dr. Med. H. Saner, prevenzione e riabilitazione cardiovascolare, Inselspital Berna
- Dr. Med. R. Ehrsam, direttore dell'Istituto dello sport e di scienza dello sport dell'Università di Basilea
- Maja Marquart, docente di educazione fisica II ETH, Mönchaltorf

In collaborazione con relatori rinomati provenienti da tutta la Svizzera.

Date dei corsi (impartiti in lingua tedesca)

Corso di base docenti di educazione fisica
8–10 settembre 2005 (Berna)

Corso di base fisioterapisti
15–17 settembre 2005 (Basilea)

Corso principale
26 settembre–1° ottobre 2005 (Berna)

Corso finale
3–5 novembre 2005, esame compreso (Berna)

Costo

CHF 3'580.– per l'intera formazione (documentazione, quote per esami, stage e assicurazione annullamento comprese).

Iscrizioni

Homepage: www.herztherapeuten-sakr.ch
Fino al 31 luglio 2005 (il numero di partecipanti è limitato)
Kurssekretariat Herztherapeuten SAKR
Kapellacker 17
3182 Überstorf
Telefono 031 911 40 08 fax 031 911 40 09
E-Mail: herztherapeuten@freesurf.ch

Scoperta scientifica

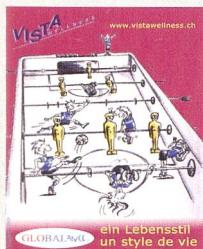
Lo stato metabolico aerobico «maldistribuito»

In questi ultimi anni si sono verificate importanti scoperte in campo scientifico che consentono una migliore metodologia applicativa in alcune attività sportive di rilievo.

Secondo il Professor Pietro Enrico di Prampero dell'Università di Udine, un'importante esperienza scientifica riguarda la cosiddetta soglia anaerobica, vale a dire un livello metabolico di esercizio fisico che corrisponde ad una concentrazione di 4 millimoli/litro di lattato nel sangue. Una definizione, questa, che però non risulta corretta poiché nell'allenamento il lattato si stabilizza a volte ad un livello di 5, 6, 7 mill/l. In questa situazione si può anche non determinare una condizione di anaerobiosi (il termine corretto dovrebbe essere ipoaerobiosi, poiché l'ossigeno c'è ma in quantità insufficiente) in quanto la concentrazione del lattato prodotto non aumenta grazie all'attività delle fibre muscolari ipoaerobiche (rapporto ATP/ossigeno = 5,66). Nonostante la produzione metabolica di lattato, l'organismo si trova quindi in una seconda condizione di aerobiosi, definita «maldistribuita» per distinguere da quella classica che non conduce all'esaurimento e che è sostenuta anche dall'attività di fibre muscolari ipoaerobiche (rapporto ATP/ossigeno = 6,66) che costituiscono l'anello debole della catena che induce l'insorgenza della fatica. Tali fibre depauperano le loro riserve energetiche di glicogeno ad un ritmo straordinariamente veloce con evidenti modificazioni peggiorative della prestazione muscolare (diminuzione della velocità, arresto dell'allenamento o della gara). Dal punto di vista metodologico è quindi necessario sviluppare al massimo tramite l'allenamento fisiologico la condizione aerobica classica per evitare di avere alte concentrazioni anche se costanti di lattato nel sangue da 2 o 3 a 8 millimoli/l. Per chi pratica uno sport a qualsiasi livello è importante conoscere questa situazione fisiologica proprio per evitare l'interruzione dell'allenamento a causa dell'insorgenza della fatica. Ricapitolando, si può affermare che è sbagliato pensare che un esercizio fisico è aerobico quando è sotto i 4 millimoli di acido lattico e anaerobico quando è al di sopra dei 4 millimoli. Una seconda situazione metabolica aerobica può essere generata anche se ci si trova nella condizione oltre i 4 millimoli nel sangue, purché la concentrazione di lattato rimanga costante. Le conseguenze di tutto ciò a livello pratico sono: una corretta attività motoria sia per chi pratica sport individualmente, sia per coloro che seguono corsi in palestra. Per determinare correttamente il dispendio energetico globale si dovrebbe quindi valutare non solo il consumo di ossigeno, ma anche l'accumulo di lattato (equivalente energetico uguale a 3 ml di ossigeno per mmol di lattato accumulato per kg di peso corporeo).

Per ulteriori informazioni in merito, contattare: Ginetto Bovo, dottore in scienze motorie, docente di educazione fisica, e-mail: bovoginetto@libero.it

VISTA Wellness

Una ventata di novità

I «blu» sono rilassati e liberi di muoversi a loro piacimento, si sentono in forma sia fisicamente che mentalmente, sono decisi e determinati. Ma presto anche i «gialli», grazie a strumenti adeguati, allenamento e pazienza, si sveglieranno dal loro torpore. Così potrebbe essere descritta l'immagine di copertina del catalogo 2005, fresco di stampa, del nostro partner VISTA

Wellness SA, di cui trovate un esemplare in questo numero di «mobile». Nella nuova edizione, la ditta di Bôle propone un vasto assortimento di attrezzi e materiale che non dovrebbe mancare in nessuna palestra scolastica o personale.

L'allegra animazione di un tavolo da calcetto e l'atteggiamento spensierato dei «blu» riflettono la filosofia aziendale di VISTA Wellness SA. Grazie al concetto di Globalbalance® potenziare equilibrio, coordinazione e mobilità è un gioco da ragazzi. Queste discipline contribuiscono a migliorare la qualità di vita e le capacità di prestazione. «Globalbalance» si addice a tutti: dal bambino assetato di esperienze sempre nuove, allo sportivo che punta a prestazioni sempre più alte, ma anche alla persona più anziana che si preoccupa per la sua mobilità.

Il catalogo di quest'anno contiene un gran numero di novità esclusive progettate, sviluppate e realizzate da VISTA Wellness.

Per ricevere ulteriori copie del catalogo rivolgersi a:

VISTA Wellness SA, Casella postale 48, 2014 Bôle. Tel. 032 841 42 52, fax 032 841 42 87, e-mail office@vistawellness.ch

Città e comuni favorevoli al movimento

Una cartina con 1000 proposte

Bewegungsfreundliche Gemeinden und Städte
Villes et communes propices au mouvement



La Sezione impianti sportivi dell'Ufficio federale dello sport ha pubblicato sotto forma di cartina pieghevole un opuscolo sul tema «Città e comuni favorevoli al movimento». Su un lato di questo fascicolo vengono descritte, in maniera teorica, le condizioni necessarie affinché una città o un comune possa essere annoverata/o in questa categoria, nonché le diverse forme di sostegno dell'UFSPO.

Dall'altro lato, si scoprono invece disegni e fotografie che raffigurano in modo chiaro e completo una città o un comune favorevole al movimento. Il modello rappresentato è disseminato di impianti sportivi coperti ed esterni, di zone naturali pianificate per il gioco e il movimento e di infrastrutture scolastiche e sportive accessibili in ogni momento.

Troverete la cartina annessa a questo numero di «mobile». Per richiederne ulteriori esemplari o per informazioni, ci si può rivolgere a: UFSPO, Sezione impianti sportivi, 2532 Macolin, tel. 032 327 62 08, sportanlangen@baspo.admin.ch

mobileclub

Alla scoperta della Cina... sportiva

In collaborazione con il tour operator zurighese «Reisen und Kultur», il mobileclub sta organizzando un viaggio studio in uno dei paesi orientali più affascinanti dal punto di vista della cultura, intitolato «Sulle orme dello sport in Cina». Presto, la capitale Beijing si presenterà al mondo intero sotto una luce diversa, diventando

nei prossimi anni uno dei più importanti centri di interesse a livello internazionale.

Il viaggio, della durata di due settimane, avrà luogo nella primavera del 2006. I partecipanti avranno l'opportunità di scoprire o conoscere meglio le numerose sfaccettature del mondo sportivo cinese: l'educazione fisica – dai primi passi nello sport a quello di punta, lo sport popolare, la promozione della salute e naturalmente gli impressionanti lavori di preparazione per il grande evento sportivo del 2008. Il programma dettagliato del soggiorno prenderà in considerazione i desideri individuali e le proposte di ogni partecipante. Il costo del viaggio si situa attorno ai 4500-5000 franchi.

Potete annunciarvi sin da subito, accettiamo volentieri iscrizioni senza impegno. Vi contatteremo in seguito per ulteriori accordi. Comunicate il vostro interesse al responsabile del mobileclub, Bernhard Rentsch, UFSPO, 2532 Macolin, tel. 032 342 20 60, fax 032 327 64 78, e-mail info@rebi-promotion.ch

Gl bici

Un consiglio che viene dal cuore

«Andare in bici – un consiglio di cuore» è un opuscolo promozionale e informativo pubblicato da Gl bici in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica e l'Ufficio federale dello sport. Con l'ausilio di fotografie e brevi testi, il fascicolo mostra quanto sia facile introdurre la bicicletta nella quotidianità di ognuno di noi, evidenziando nel contempo i benefici del

movimento sulla salute.

«Scoprirete una nuova sensazione di vitalità, di benessere e di efficienza. Basta mezz'ora al giorno e vi accorgerete ben presto dell'effetto che fa. La bicicletta è uno dei più efficaci mezzi per migliorare la vostra forma. E ha anche degli effetti secondari positivi: non nuoce all'ambiente e quindi, a lungo termine, giova ancor più alla vostra salute.»

Per ordinazioni: Gl bici Svizzera, Casella postale 6711, 3001 Berna, tel. 031 318 54 11, info@igvelo.ch

Lotta contro il doping

Un quiz per saperne di più

La sezione Lotta al doping si è presentata al «Festival Olympique de la Jeunesse Européenne» di Monthey affiancata per la prima volta da partner di livello internazionale. Durante tutta la durata della manifestazione, una parte dei 480 giovani presenti hanno preso posto davanti ai due schermi giganti dello stand di «cool and clean» per partecipare ad un quiz interattivo sul doping, attraverso il quale potevano testare le loro conoscenze in materia. Realizzato dal WADA in nove lingue diverse, il quiz spinge a confrontarsi con il delicato tema non solo gli atleti ma anche gli allenatori e gli assistenti. Per ogni gioco, vengono pescate a caso dieci domande a cui i concorrenti devono rispondere. Le risposte corrette, che appaiono sistematicamente sullo schermo dopo la soluzione data dal concorrente, hanno suscitato più di una reazione di sorpresa, stimolando numerose persone a ritentare l'esperienza sino a riuscire a rispondere correttamente a tutte e dieci le domande.

L'obiettivo di questo gioco era di avvicinare gli atleti in modo ludico all'argomento doping. I numerosi collaboratori di «cool and clean» si sono però pure dedicati ad altre attività, come fil-

mare le competizioni quotidiane per poi mostrarle ogni sera sui due schermi giganti o gestire l'animazione musicale e il bar di bevande analcoliche.

Il feedback di chi ha partecipato al gioco è stato talmente straordinario che si prevede di organizzare anche in futuro analoghe attività nel corso di manifestazioni nazionali.

www.dopinginfo.ch

Squash Day

Un week-end di sano divertimento

Il 19 e il 20 marzo scorsi si è festeggiata in tutto il mondo la giornata dello squash. Anche lo Squash Team Lugano ha aderito al progetto organizzando all'Ypsilon Fitness Club di Grancia diverse attività, quali staffetta a squadre o individuale, partite di squash, tornei per ragazzi, dimostrazioni, lezioni di gruppo e giochi per i giovani che volessero avvicinarsi a questa disciplina in modo divertente. Lo Squash Team Lugano è nato nel 1996 su iniziativa di Calogero Guarneri e in un secondo tempo, il club ha aderito alla Federazione svizzera di squash. Quest'anno, l'associazione si è pure associata all'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica, creando lo junior club con il proposito di stimolare i giovani in prima persona con attività fatte su misura per loro, come correre, giocare con la palla, lanciare una pallina.

Consultando il sito www.squashlugano.ch si possono trovare informazioni più dettagliate sullo Squash Day e sulle attività organizzate dallo Squash Team Lugano.

Contatto: calogero.guarneri@ticino.com

anteprima

Acqua

L'acqua è fonte di vita, fa parte di noi, ci disseta, ci diverte, ci culla e ci resiste. Le attività aquatiche per antonomasia – nuoto, tuffi, nuoto sincronizzato, pallanuoto, canoa, vela, surf – offrono spazi d'allenamento quasi infiniti, per non parlare delle virtù rilassanti e terapeutiche dell'acqua che allettano l'Uomo dalla notte dei tempi. Ma di recente, l'acqua è diventato anche uno strumento d'allenamento alternativo.

Nel prossimo numero, «mobile» si occuperà dei molteplici aspetti di questo elemento e, fra le altre cose, presenterà una metodologia dell'apprendimento del nuoto ponendo l'accento in particolare sulla familiariizzazione e la paura. La rubrica upi evidenzierà da parte sua i pericoli dell'acqua e delle attività a lei legate, fornendo dei preziosi consigli per evitare gli incidenti, mentre nell'articolo sull'insegnamento interdisciplinare si parlerà dell'importanza dell'acqua nelle lezioni di educazione fisica.

Il primo inserto pratico si amalgama perfettamente con il tema della rivista in quanto proporrà spunti per l'apprendimento degli elementi-chiave delle tecniche del nuoto. Il secondo inserto presenterà invece i principi dell'allenamento intermittente, un metodo che può essere applicato a diverse discipline.

«mobile» 3/05 verrà pubblicato ad inizio giugno 2005.

Giochi invernali Alpe Adria Carenza di allievi ticinesi

Mercoledì 19 gennaio 2004 (2° giorno dei Giochi Alpe Adria) su un quotidiano ticinese piovevano critiche sullo scarso coinvolgimento degli allievi del cantone nella manifestazione. La loro presenza, veniva sottolineato, era nulla sia a Campra che ad Airolo, mentre le tribune della pista di ghiaccio e della palestra tripla della SPAI di Biasca erano solo parzialmente occupate da alcuni scolari della scuola media e della scuola professionale del borgo. Che cosa non ha funzionato? «Il Comitato d'organizzazione e l'Ufficio dell'educazione fisica scolastica hanno fatto un ottimo lavoro integrando sia i dirigenti che gli operatori scolastici nelle competizioni», spiega Franco Lazzarotto, direttore della scuola media di Biasca. Penso tuttavia che l'affluenza negativa sia da attribuire ad una forma di coinvolgimento troppo indiretta e poco strutturata». Una visione, questa, che non coincide propriamente con quella di Ivo Robbiani, responsabile dell'Ufficio dell'educazione fisica scolastica. «Già in settembre – afferma il vicepresidente e responsabile della direzione tecnica per i Giochi avevamo orientato i responsabili scolastici di ogni settore affinché potessero offrire a tutti gli studenti l'occasione di visitare i luoghi delle gare. Purtroppo però non è mai giunta una risposta in merito. Abbiamo inviato un richiamo agli inizi di dicembre, ma ancora una volta non c'è stata alcuna reazione da parte degli addetti ai lavori». All'inizio dell'anno scolastico era stata inoltre spedita a tutti i 255 docenti di educazione fisica del cantone una documentazione che comprendeva una scheda dettagliata dell'evento e in seguito era pure stata mandata un'ulteriore serie di inviti ai direttori scolastici per assistere alle competizioni. «Mi sento dunque di affermare che abbiamo cercato in tutti i modi di rendere partecipe l'ambiente scolastico alla manifestazione», afferma, con una punta di delusione, Ivo Robbiani. «La realtà forse è che questi Giochi interessavano solo poche persone. Di fronte ad un'attività innovativa (l'evento si ripete in Ticino a distanza di 12-15 anni) possono infatti nascere delle resistenze che portano a pensare: «ancora un altro impegno... basta! La scuola è già bombardata da migliaia di proposte...»». Fatto sta che questa manifestazione era un'occasione di cui valeva la pena approfittare soprattutto per gli scambi a carattere interculturale e sportivo che offriva. E, come puntualizza Robbiani, ad essere privati di questa proposta formativa sono, ancora una volta, i nostri allievi. (DB)

Risultati e commenti dei Giochi Alpe Adria:

www.ti.ch/decs/temi/stampa/050121_risultatiAlpeAdria.asp

Un grazie di cuore ai nostri partner:

rivella

Rivella garantisce un'ultima pagina sempre attraente e presenta offerte nel mobileclub.

BIOKOSMA
NATURAL COSMETICS

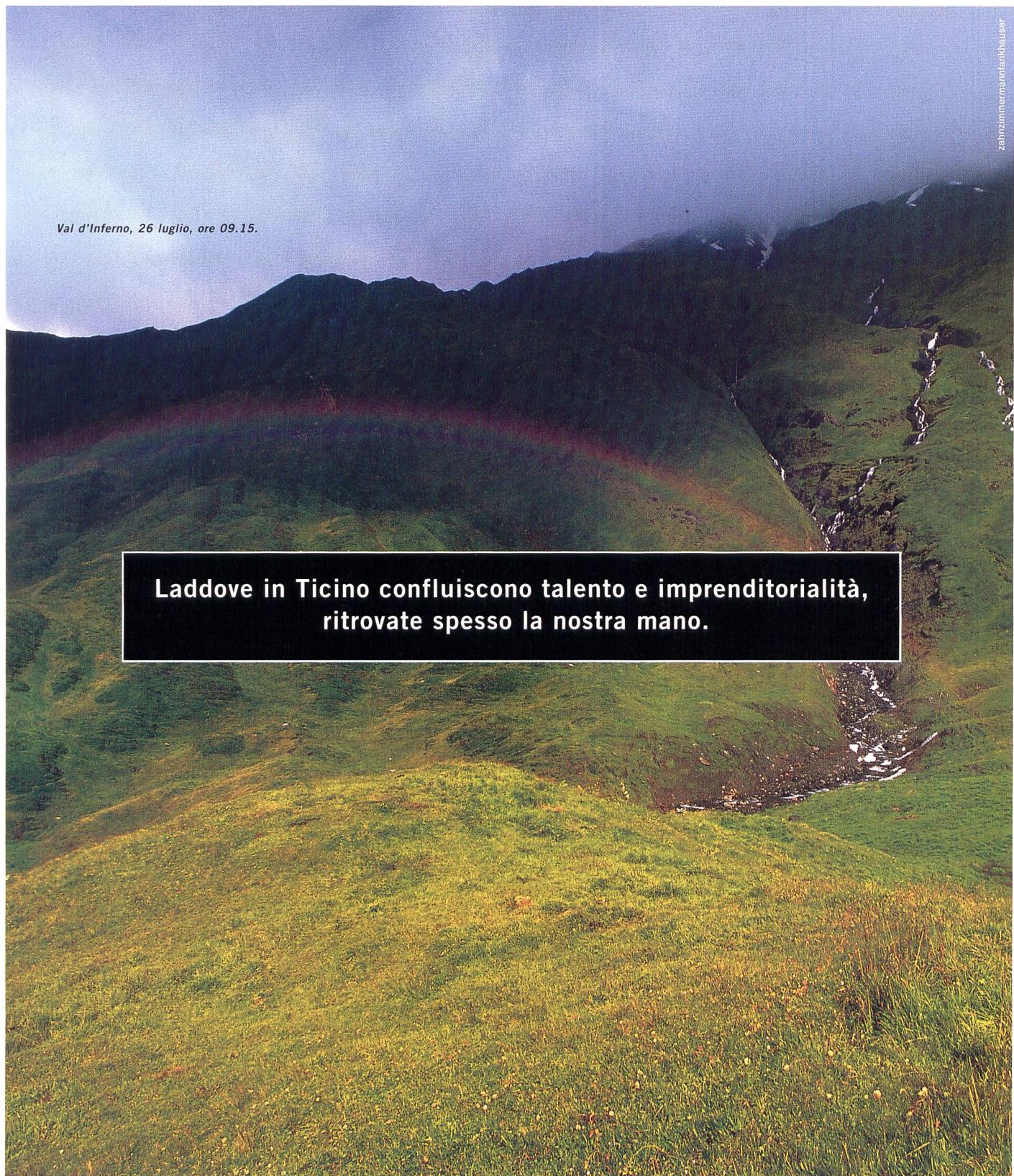
Bioskosma organizza corsi di massaggio per i membri del mobileclub.

VISTA
WELLNESS

VISTA Wellness propone interessanti prodotti ai membri del mobileclub.

Val d'Inferno, 26 luglio, ore 09.15.

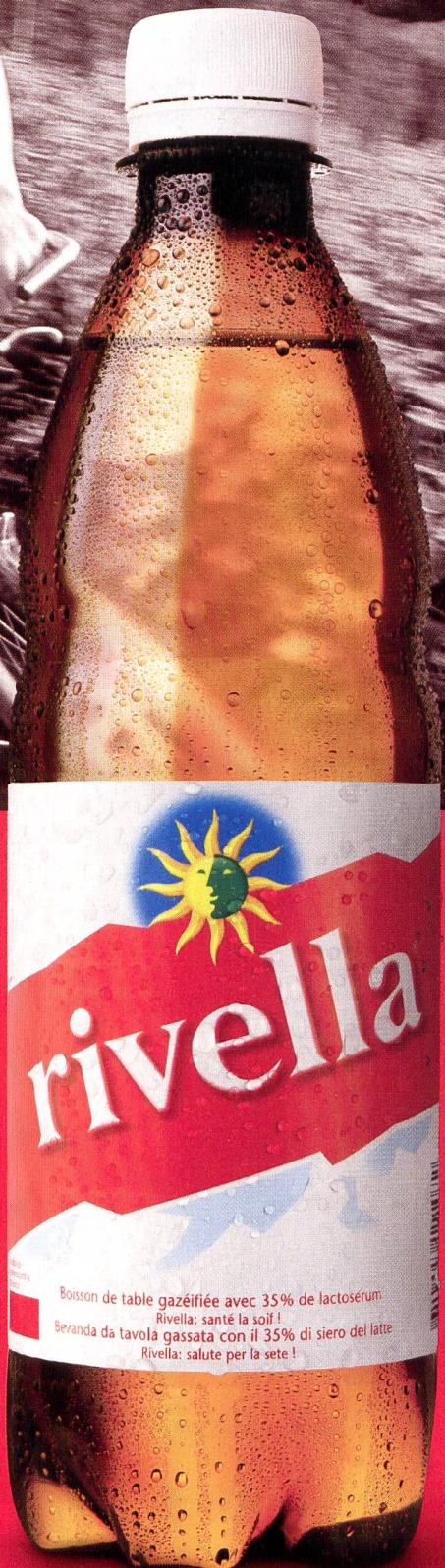
**Laddove in Ticino confluiscono talento e imprenditorialità,
ritrovate spesso la nostra mano.**



Le dimensioni del Gottardo rappresentano la misura del nostro impegno. Siamo un importante datore di lavoro in Ticino e abbiamo grande responsabilità a livello economico e sociale. Attraverso la Galleria Gottardo, fondazione culturale della banca, promuoviamo l'arte, rendendola accessibile al grande pubblico, inoltre contribuiamo a tradurre le idee in realtà anche nello sport giovanile. Partecipiamo al dinamismo ticinese sostenendo attività importanti per il cittadino. www.gottardo.com

**BANCA DEL
GOTTA
RD**

Banca del Gottardo, Viale S. Franscini 8, CH-6901 Lugano, +41 91 808 11 11
Bellinzona, Chiasso, Locarno, Ginevra, Losanna, Zurigo, Bergamo, Milano, Roma, Torino, Treviso,
Atene, Lussemburgo, Monaco, Parigi, Nassau, Hong Kong



Che colore ha la tua sete?