

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2004)  
**Heft:** 43

**Rubrik:** Associazione

### **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:** 17.04.2026

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



## Ginnastica per tutti



## Dai verbali dell'associazione alcuni cenni storici

L'associazione Amici delle Tre Terre di Pedemonte fu fondata nel 1971 e l'anno successivo fu dato il via alla "ginnastica per tutti"; alla testa dell'apposita commissione venne designato quale responsabile il sig. Carlo Messerli di Cavigliano. I ginnasti presenti erano allora una ventina, per lo più donne, e il loro entusiasmo era grande. Il venerdì sera si trovavano presso le scuole comunali di Cavigliano dove vi era, e vi è ancora oggi, l'unica struttura delle nostre Tre Terre per svolgere delle attività ginniche durante tutto l'anno. Ogni anno all'assemblea dell'associazione il capo commissione responsabile, come da statuto, legge il proprio rapporto. Questo compito è stato svolto con competenza ed entusiasmo dalla signora Carolina Milani di Tegna per una dozzina d'anni a partire dal 1977.

Da allora la signora Verena Giger fu presente quale assidua monitrice o vice monitrice e questo per una quindicina d'anni. Vi furono durante le assemblee anche dei suggerimenti come quello della signora Voegeli nel 1979 per la creazione di una sezione per giovani ginnaste per far in modo che potessero sempre più migliorare la loro cultura fisica. La proposta fu sostenuta da Remo Belotti e si diede via ad un sondaggio che, però, non portò poi a nulla di concreto.

Da ginnastica per tutti si passò ben presto alla ginnastica per sole donne mancando, di fatto, la partecipazione maschile.

Per contro nel 1986 la monitrice signora Zibetti iniziò con delle sedute ginniche per bambini ma poi, causa malattia, si dovette quasi subito rinunciare, a malincuore, a quest'attività che per vari motivi non fu più ripresa.

Quale monitrice, assai apprezzata, fu pure operante per alcuni anni la signora Iris Weber che sapeva abbinare armoniosamente la ginnastica con la danza.

Il problema di sempre è l'esiguo spazio della palestra che obbliga ad impegnare non più di venti ginnaste per ogni ora di lezione. Si è potuto ovviare in parte al problema introducendo, ormai da quasi venti anni, delle lezioni su due distinti giorni della settimana. Vi sono alcune partecipanti che seguono così due lezioni settimanali.

Nel 1989 la signora Maria Keller di Tegna entra nel comitato dell'associazione e diventa la capo commissione della ginnastica. Attività che svolge tuttora con competenza ed entusiasmo.

Dal 1990 è monitrice congiuntamente a Verena Giger la signora Nadia Meneganti che ha pure svolto nel programma un corso per la difesa

personale e ha intrapreso, tempo permettendo, delle attività ginniche all'esterno. Viste le aumentate richieste nel 1994 si è studiata la possibilità di tenere le lezioni durante tre sere la settimana, cosa risultata poi impossibile essendo la struttura richiesta in alcuni periodi dell'anno anche da altre società.

Durante l'assemblea del 1996 Bruno Caverzasio, sindaco di Verscio, prevedeva che fra 5 o 6 anni sarebbe sorta una nuova palestra presso le scuole del suo comune. Previsione ottimistica ma non averatasi purtroppo. Sarà per quando???

Verrà forse realizzata a Tegna con il nuovo previsto centro scolastico? Vedremo... Ad ogni modo la mancanza di una nuova moderna palestra si fa e si farà continuamente sentire.

Per ora si continuerà ad usare la "sala per ginnastica" di Cavigliano che da anni il comune ci mette gratuitamente e gentilmente a disposizione e per questo un grande grazie è dovuto anche da queste righe.

Malgrado si possano seguire delle lezioni di ginnastica in altre strutture (per es. la palestra Lazzarin a Tegna) o in altri orari a Cavigliano da altre monitrici, l'Associazione Amici delle Tre Terre di Pedemonte è lieta di poter sempre ancora dare la possibilità alle interessate di passare alcuni momenti "ginnici" durante due sere la settimana alle ore 20.00 e questo ad un costo contenuto. (fr.120.- per una sera e fr.160.- per due sere la settimana da settembre a fine maggio).

La ginnastica per i bambini era stata richiesta ancora qualche tempo fa ma si è preferito rinunciare per non entrare in concorrenza col gruppo Arca che già svolge egregiamente la sua attività per i più piccoli.

La signora Enrica Rusca è monitrice da alcuni anni e tiene attualmente le lezioni il lunedì sera mentre il mercoledì è in palestra la signora Svetlana Regli.

Sono ambedue ottime monitrici ma insegnano modi diversi di far ginnastica ed è per questo che parecchie partecipanti alle lezioni sono presenti due sere per settimana.

Da queste righe vada il grazie dell'associazione alle monitrici attuali o di precedenti periodi, alle ginnaste e a Maria Keller che disinteressatamente svolge il suo prezioso lavoro all'interno del comitato.

Le due attuali monitrici si sono dichiarate disponibili a presentarsi ognuna con una propria breve relazione che presentiamo qui di seguito.

### ENRICA RUSCA

Il piacere e il divertimento per lo sport mi sono sempre appartenuti. Fin da bambina amavo giocare al pallone con il mio fratello più grande e andare in bicicletta, non appena trovavo un muro, subito facevo uno stand!

Quando iniziai le scuole elementari, ebbi la gioia di conoscere in prima persona la vera lezione di ginnastica. Fu un'emozione grandissima ed indimenticabile, quando per la prima volta potei indossare le scarpette da ginnastica e varcare la porta di una vera palestra. Mi ricordo che mi sentii la bambina più felice del mondo.



Così iniziai il mio cammino sportivo: mi iscrissi nel gruppo alunne della Federale (SFG) di Bellinzona, per passare poi, diventando più alta, nel gruppo dell'attrezzistica; in seguito, non avendone ancora abbastanza, mi volli iscrivere anche nella società di pallacanestro e nella nuoto sport. Ero un'insaziabile del movimento!

Gli anni passavano, ma il piacere non diminuì mai. Ormai adulta, andavo in palestra anche alle ultime lezioni serali delle ore 21, quando, un giorno, una monitrice della SFG di Locarno, dopo che ebbi partecipato ad una sua lezione, mi disse: - Enrica, visto che sei proprio brava e la ginnastica è il tuo pane, non ti piacerebbe diventare monitrice? - Mi sentii lusingata, ma anche un po' spaventata all'idea di avere un gruppo nelle mie mani, ci pensai, ma poi dissi: - ci provo!... - E così iniziai i corsi di formazione. Creai, assieme ad un altro monitore, un Gruppo misto per la SFG Locarno, gruppo che ho tuttora; insegnai, pure, al Gruppo Fondisti di Losone, ebbi, infine, la possibilità di entrare a far parte dello staff della palestra del Centro Sportivo (CS) di Minusio, dove tengo tuttora la lezione di Matwork Pilates.

Nel 1993 conobbi il gruppo Terre di Pedemonte, fu un caso, iniziai come supplente della ex monitrice Nadia Meneganti. Fu in quel momento che conobbi il mio futuro gruppo di ginnaste, che ora è sempre più numeroso. Nadia per motivi di salute dovette lasciare, per motivi personali non potei prendere i due gruppi, ma soltanto quello del lunedì sera. Tengo le mie lezioni di aerobica e tonificazione nella palestra del

S G N

le scuole di Cavigliano. Sono molto contenta, perché è un gruppo molto simpatico, divertente e particolarmente stimolante.

Sono felice di esserci riuscita e di aver avuto la possibilità di fare quello che ho sempre amato fin da piccola. A tutt'oggi cerco in tutti modi di trasmettere la gioia e la consapevolezza dei movimenti del proprio corpo. Perciò venite tutte in palestra, vi aspetto con impazienza! Con l'entusiasmo e la carica di sempre, la vostra Enrica.

## SVETLANA REGLI

La voglia di movimento è nata insieme a me!

Mia madre si accorse che possedevo fin da piccolissima, forse innato, un certo senso del movimento e del ritmo. Tentai, ancora molto precoce, di abbozzare qualche movimento e passo di danza in casa mia. Da quel momento, anche perché mia madre non ce la fece più a tenermi ferma in casa, provò ad iscrivermi (soglia d'ammissione 6 anni) a 4.5 anni presso una scuola di danza classica. Continuai a frequentare, pur faticosi ed intensi che furono, gli allenamenti di danza, questo anche nonostante l'impegno crescente che portava con sé la formazione scolastica normale dove comunque, il mio immenso interesse verso le attività fisiche, mi portò anche alla pratica di diverse discipline sportive, ed alla partecipazione a numerose competizioni con ottimi risultati (provengo dalla Russia, in cui lo sport viene scritto con la "S" maiuscola).



In seguito ebbi la possibilità di esprimermi quale ballerina professionista presso un teatro di danza moderna; con i regolari spettacoli e tournées, anche a livello internazionale, che riempiono gran parte del mio tempo, ma nonostante ciò, trovai lo spazio per assaporare la prima esperienza d'insegnamento di danza con i bambini d'età scolastica. Quel momento d'inizio mi accompagna ancor oggi, dandomi la felicità e la possibilità di poter trasmettere emozioni positive e salutari alle persone che frequentano i miei corsi.

Per approfondire ed appropriarmi della didattica e metodica d'insegnamento, mi iscrissi all'università pedagogica per poi terminarla in 5 anni con successo. Dopo 13 anni d'insegnamento la voglia di apprendere e migliorarmi costantemente mi porta a seguire diversi seminari su temi della salute e workshops di danze e ginnastiche varie.

Attualmente mi ritrovo a svolgere attività come docente di educazione fisica e sport presso diverse scuole ed impartisco inoltre numerosi corsi di fitness e danza.

Importante e arricchente resta sempre e comunque la mia attività di insegnante di aerobica per adulti in seno all'Associazione Amici delle Tre Terre, che è iniziata nel 2002.

## La Terza Età a... Bellagio

I cambiamenti climatici ci hanno imposto, ormai da qualche anno, di anticipare la data dell'annuale gita che l'Associazione delle Tre Terre organizza in favore degli amici della Terza Età.

Il 15 maggio (e non più il tradizionale 29 giugno) ben 50 persone, accompagnate da alcuni membri del Comitato, hanno potuto godere di una meravigliosa ed eccezionale giornata dal lato atmosferico, culturale, ricreativo e, per finire degnamente, anche gastronomico. Pensate un po': in un sola giornata e in pochi chilometri, abbiamo potuto ammirare ben quattro laghi.

Passando da Locarno, il nostro bel Lago Maggiore ci ha dato il buon giorno ed in allegria siamo arrivati a Lugano. Da qui, costeggiando il lago abbiamo ammirato, attraversando la Valsolda, il "Piccolo Mondo Antico", quello del Fogazzaro.

Un momento di riflessione è stato fatto a Cima durante la visita al noto Santuario della Madonna della Caravina, dove un ecclesiastico ci ha illustrato le origini del santuario ed il miracolo in esso avvenuto. Dopo una piccola pausa al Ristorante del Pellegrino abbiamo ripreso con entusiasmo il viaggio e, superata la cittadina di Porlezza, si è potuto fuggacemente ammirare il laghetto di Piano di Porlezza la cui caratteristica è quella di gelare durante l'inverno e custodire e proteggere un'importante flora e fauna.

Da qui, sempre comodamente sul nostro torpedone, siamo arrivati a Menaggio sul lago di Como, quello di Renzo e Lucia (e siamo a quattro laghi) per arrivare a Cernobbio dove, in tutta tranquillità e sempre accompagnati dal sole e dal buon umore, abbiamo attraversato il lago con il traghetto per giungere alla nostra meta: Bellagio, la perla del Lario, polo di attrazione turistica di fama internazionale. Qui ha avuto inizio la nostra visita a Villa Melzi, col suo piccolo ma significativo museo e con i suoi lussureggianti giardini botanici. Davanti al porticciolo di Loppia, dove erano ormeggiati dei vecchi ma efficienti barconi che servivano per il trasporto di merci, stanchi per la lunga camminata ma felici per quanto visto, abbiamo goduto di un buon pranzo al ristorante "Alle Darse di Loppia" dove una parte dei gitanti si è ci-



## Assemblea annuale ordinaria

Cari soci, amici e simpatizzanti della nostra Associazione vogliate gentilmente prendere conoscenza che **domenica 23 gennaio 2005 alle ore 16.00** si terrà presso la sala multiuso del centro comunale di Cavigliano la nostra assemblea ordinaria seguita da una bicchierata.

Venite dunque e portate nuove idee, proposte e suggerimenti aiutando così a sempre tener vivo l'obiettivo primo della nostra Associazione che è quello di migliorare i rapporti fra gli abitanti delle nostre amate Tre Terre nel campo

**sociale - culturale - ricreativo e sportivo**

Vi diamo sin d'ora il più cordiale benvenuto e l'arrivederci.

**Il comitato**

Si diventa socio dell'Associazione Amici delle Tre Terre di Pedemonte versando sul conto postale 65-5552-8 la quota annuale minima di fr. 20.-

Per ricevere la rivista TRETERRE occorre sottoscrivere l'abbonamento versando fr 20.- (minimo) sul conto 10022.56 presso la Banca Raiffeisen Centovalli-Pedemonte-Onsernone - Conto postale 65-4765-0

mentata con un menu a base di pesce di lago mentre l'altra con specialità di carne.

Il rientro è stato tranquillo con fermata al Centro Commerciale di Como Sud per acquisti e per un caffè.

Puntuali siamo rientrati nelle Terre di Pedemonte, stanchi ma felici per la bellissima giornata trascorsa in sana compagnia.

Desidero sottolineare e ringraziare il Comitato per l'impegno profuso nell'organizzare l'annuale gita e la difficoltà nel cercare e proporre sempre nuove ed interessanti mete; a ciò si aggiunge l'importante sostegno finanziario elargito dalla nostra Associazione che permette di ridurre sensibilmente la quota di partecipazione.

**Giuseppe De Bianchi**



**RAIFFEISEN**

Centovalli Intragna  
Pedemonte Verscio  
Onsernone Loco

Tel. 091 785 61 10  
Fax 091 785 61 14  
[www.raiffeisen.ch/verscio](http://www.raiffeisen.ch/verscio)

*Decorazioni natalizie  
al Ristorante Mamma mia  
a Ponte Brolla*

*Foto: Axel Fuog*