

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 69  
  
**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:** 11.01.2026

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

Corsi di ginnastica 2017 / 2018

## La ginnastica "Fitness" con Laura

Dal volantino distribuito in settembre si nota che l'attività ginnica promossa dalla nostra Associazione (3TerreCorse) si va ampliando.

Ora, oltre "Al total Body Pilates", impartito il martedì dalle 18.00 alle 19.00 dalla monitrice signora Enrica Rusca, attiva ormai da parecchi anni nella palestra di Cavigliano con un assai lusinghiero successo, si va ora consolidando quanto già in parte iniziato nella scorsa stagione ossia l'attività del mercoledì, quando all'orario indicato sopra è presente in palestra la signora Laura Azzola, che ho il piacere di incontrare alla fine dell'ora di ginnastica e con la quale scambio alcune idee e considerazioni sul tema e la sua attività. Si dimostra disponibile, sorridente e cordiale e le sue ginnaste pare apprezzino il suo lavoro e con entusiasmo svolgono i vari esercizi. Si lavora bene. Un neo, purtroppo, è lo spazio disponibile,

non potendo di conseguenza oltrepassare il numero attorno alle diciotto persone. Si auspica che tutto potrà migliorare quando, fra qualche anno, sorgerà a Verscio la nuova palestra del Comune di Terre di Pedemonte.

Alla mia richiesta, Laura, con entusiasmo, è lieta di presentarsi essa stessa con un breve scritto che propongo a lato di queste righe.

Laura mi dice che l'attività ginnica è aperta a tutti ma è seguita in massima parte da donne di età diverse e da un solo uomo, ma che, a parte eccezioni, la partecipazione è costante ed assidua. La monitrice è lieta della sua attività e dell'opportunità avuta di poterla svolgere settimanalmente con "atlete" dimoranti per la massima parte in zona. La ringrazio a mia volta e le auguro buon lavoro e altrettanto successo.

SGN



Mi chiamo Laura Azzola ho 32 anni, mi sono diplomata nel 2004 in qualità di segretaria di studio medico; nel 2006 ho ottenuto il diploma di Istruttrice Fitness.

Dal 2006 ad oggi ho lavorato in diverse palestre, sempre in sala pesi, facendo programmi personali in base alle esigenze del cliente.

A maggio mi si è presentata l'occasione di tenere delle lezioni presso la palestra delle scuole elementari di Cavigliano, dove ho potuto trasformare la mia attività di palestra in attività di corsi di gruppo, sfruttando il proprio peso corporeo.

La lezione di fitness consiste in rinforzo muscolare generale e tonificazione muscolare soprattutto a livello delle gambe, degli addominali e dei glutei. Eseguendo gli esercizi in modo concentrato si va ad alzare il metabolismo permettendo di bruciare calorie e tonificare il corpo nello stesso momento.

Dato che il programma presso le scuole comunali segue il calendario scolastico, la scorsa estate ho proseguito con le lezioni di ginnastica in privato (sempre di gruppo), ma all'aria aperta, sfruttando quello che offre la natura per il benessere e l'attività fisica. Questa esperienza è stata molto apprezzata quindi da parte mia continuerà anche la prossima estate.

Laura Azzola





## 3TerreCultura

## Burkina Faso Incontro con Mirjam

Mercoledì 13 settembre, grazie all'Associazione amici Tre terre, ho avuto la bellissima possibilità di presentare il mio lavoro e la mia vita in Burkina Faso.

Sono in Burkina Faso da più di un anno, per conto di E-CHANGER, un'organizzazione della Svizzera francese. Lavoro per l'organizzazione locale "Association pour la recherche et la formation en agro-écologie" (ARFA).

E-CHANGER si impegna per un mondo solidale e giusto e sostiene organizzazioni locali come ARFA nella lotta per delle condizioni di vita migliori, attraverso il rispetto dei diritti umani e la promozione della sicurezza alimentare. Il tutto tramite l'invio di cooperanti come me, che sostengono processi di sviluppo locale e il rafforzamento istituzionale orientati ai bisogni e alle aspettative dei partner locali. E-CHANGER non sostiene solo il mio impegno al Sud, ma è anche convinta che per un mondo solidale e giusto, ci vuole uno scambio reciproco di sapere e saper fare a livello mondiale. Perciò, le esperienze che io e gli altri cooperanti facciamo al Sud, sono al centro di attività di sensibilizzazione in Svizzera.

È con questo spirito di condividere le mie esperienze e aprire uno sguardo un po' differente sulla cooperazione allo sviluppo che ho proposto la mia conferenza, durante la quale ho parlato del mio primo anno in Burkina Faso, del mio lavoro e della mia vita a Fada N'Gourma.

Un buon numero di persone ha assistito alla conferenza nella Sala multiuso di Cavigliano. Dopo la presentazione i partecipanti hanno potuto gustare qualche specialità dal Burkina Faso: Noccioline, mango secco e... dei bruchi fritti! (Foto: M. Arnold e C. Zaninetti)



Ho raccontato per esempio di come assieme ai miei colleghi di ARFA organizziamo dei "campi scuola", nei quali con un gruppo di agricoltrici e agricoltori coltiviamo i cereali in modo ecologico, per dimostrare in modo pratico che un'agricoltura più rispettosa dell'ambiente è possibile. I partecipanti hanno ascoltato con interesse la mia presentazione e alla fine c'è stata un'interessante discussione con domande sulla mia vita a Fada N'Gourma (sei accettata dai colleghi?) e riflessioni sull'aiuto allo sviluppo in generale (serve davvero a qualcosa?).

Queste riflessioni le faccio spesso anche nelle mie newsletter che scrivo in italiano e tedesco quattro volte all'anno. Se sei interessata/o a riceverle, puoi iscriverti inviando una mail a mirjam.c.arnold@gmail.com.

Per più informazioni sull'organizzazione ARFA puoi consultare [www.ongarfa.org](http://www.ongarfa.org) e sull'organizzazione E-CHANGER [www.e-changer.org](http://www.e-changer.org). Mirjam Traoré – Arnold, agronoma e cooperante in Burkina Faso.

## A cena con Don Giovanni

Quattro passi nel capolavoro mozartiano tra erotismo, intrighi e "politiche sotterranee".

*La serata su Mozart, e su una delle sue opere più significative, si è svolta lunedì 25 settembre 2017 ed è stata animata - guarda caso e difficilmente potrebbe essere altrimenti - dal nostro concittadino Giovanni Galfetti, conosciuto ed apprezzato musicista e formatore in educazione musicale e didattica, di cui riportiamo qui di seguito qualche sua breve riflessione.*

Fra le tante incarnazioni del celeberrimo seduttore è indubbio che la più amata, intrigante, coinvolgente e famosa sia quella concepita da Wolfgang Amadeus Mozart e da Lorenzo Da Ponte.

In molti, da Tirso da Molina a Molière, si sono chinati sin dal 1500 sulla figura del "Dissoluto punito" e qualcuno ne ha persino dissertato in termini psicanalitici.

Al di là delle legittime interpretazioni la complessità del personaggio è innegabile. Questo spiega il grande interesse che continua ad esserci per il grande seduttore, a dispetto delle mode che cambiano. Insomma un personaggio perfettamente attuale.

Il capolavoro mozartiano continua pure a fornire

spunti ai vari registi teatrali e alle loro proposte, spesso provocatorie e sopra le righe (quando non addirittura al limite della volgarità).

I crimini e i colpi di scena, così come le continue conquiste femminili del nobile spagnolo ("pel piacer di porle in lista!") culminano con l'inquietante, drammatico e impressionante arrivo della statua del Commendatore (il Convitato di pietra), di fronte alla quale Don Giovanni si riscatta agli occhi del mondo, accettando con coraggio e coerenza il suo destino di morte.

Al termine le "sue" donne, Elvira e Anna, chiudono la vicenda prendendo coscienza di come la loro vita sia, scomparso Don Giovanni, ormai svuotata di significato.

Il cospicuo pubblico che il 25 settembre scorso è intervenuto alla conferenza (organizzata dall'Associazione Tre Terre), attraverso ascolti, racconti e aneddoti ha sicuramente trovato il modo di rinnovare l'entusiasmo per un capolavoro che resta immortale.

Giovanni Galfetti

## Raccontare e raccontarsi Con Eli Mordasini, autore della raccolta "Il cane che abbaia alle campane"

Nella serata del 27 aprile 2017, presso la Sala multiuso di Cavigliano, l'ospite onsernonese ha raccontato delle sue esperienze di vita a partire dall'infanzia, della scuola e della povertà di quei tempi, su su fino alla vita da adulto. E, come dice lui stesso, ormai da quasi vecchio.

Il pubblico ha potuto interagire e confrontarsi con l'autore, attorno alla sua visione del mondo, del suo approccio alla scrittura e al "raccontare e raccontarsi". Il tutto in un clima aperto e di convivialità, dove la cultura ha avuto una sua parte.

Eli ha avuto modo di dire che "la serata a Cavigliano è stata per me una cosa molto bella, che mi ha dato la possibilità di esprimermi apertamente e di mettermi in gioco. Se si vuole, "espormi" davanti al pubblico il che non sempre è facile da fare; ma, naturalmente, con una "spalla" come il prof Jelmini, tutto è stato più facile. E poi, in queste occasioni, chi viene a vederti o sentirti, sono amici o comunque gente che ama leggere, scrivere e fare "cose" belle





## 3TerreNatura

nella vita. Per concludere, ricordo che gli scrittori e gli artisti non possono cambiare il mondo, ma lo possono fare - per un attimo - più bello e magari migliore".

### Racconto inedito

"Buia e tempestosa era la notte" è un recente e brevissimo racconto inedito di Eli Mordasini, che racconta di una notte particolare, dove è successo un fatto particolare. Ma dove l'autore pone l'accento su un'altra visione dello stesso fatto, cioè quella positiva o almeno consolatoria... senza galline, senza uova... ma con tre cuscini nuovi.

### Buia e tempestosa era la notte.

Un po' prima che fosse buia e ancora un po' prima, mi dimenticai di chiudere il pollaio. Buia e tempestosa era la notte. Se non fosse stata notte non sarebbe accaduto, perché le cose misteriose capitano solo al buio... come quando di notte mille anni fa, si giocava a Stop... a tre carte e si faceva "buio" nascosto nelle carte e pagavi il doppio per vedere, e il resto dei punti era nascosto dalla notte, fuori.

Buia e tempestosa era la notte, e la faina, non timorata da nessuno, entrò nel pollaio e strozzò tutte le galline. Poverine direte voi! Poveri noi dico io! Non mi sono accorto di nulla dormivo accanto a "Solitudine" mia moglie. Dormivo in quella notte buia e tempestosa, e non ascoltai la radio, non c'era la luna e non potevo capire. Dormivo con "Solitudine" mia compagna. Ma il sole maledetto venne e infranse presto la mattina... e vidi: e dissi, siamo senza uova, ma possiamo fare tre cuscini nuovi. Come sarà bello nelle notti buie e tempestose dormire con sotto la testa i cuscini nuovi, come sarà bello.

## Programma 2018

Le attività di 3TerreNatura sono molteplici ed hanno lo scopo di avvicinare alla natura ed al territorio persone di tutte le età, affinché possano sviluppare - attraverso la conoscenza e il contatto diretto - adeguate sensibilità, così da favorire comportamenti consapevoli, positivi e rispettosi dell'ambiente, degli altri (e di sé) e della società in generale.

Questo è il programma del prossimo anno:

### Corso Climb

22 novembre 2017 al 07 febbraio 2018  
mercoledì dalle ore 13:00 alle 15:00, vacanze natalizie escluse

### Escursioni con racchette da neve

#### Cardada al "chiar di luna":

02, 31 gennaio e 02 marzo

#### In un'altra località del Ticino:

23, 26 gennaio e 05 febbraio

### Arrampicata-Trekking-Alpinismo

Corsi di arrampicata (dalle 13:00 alle 15:30 oppure dalle 15:45 alle 18:15):

23, 30 maggio, 06, 13 giugno e 05, 12, 19, 26 settembre



## Uscite di una giornata o con pernottamento

14-15 luglio	arrampicata e trekking, sentiero Glaciologico Basodino
25-26 luglio	alpinismo Monte Basodino
27-28-29 luglio	introduzione all'alpinismo per ragazzi
01-02 agosto	arrampicata e trekking, sentiero Glaciologico Basodino
04-05 agosto	alpinismo Monte Basodino

Tutto l'anno si possono organizzare lezioni o corsi di arrampicata su richiesta.

### Informazioni e iscrizione:

Mauro Rossi Guida alpina,  
tel. 079 418 04 81,  
kuberake@gmail.com.

## Escursione & Natura

Sono uscite alla portata di tutti, lungo i sentieri della nostra regione, accompagnate da Claire, geografa e guida d'escursionismo diplomata, per conoscersi e conoscere il territorio con un occhio particolare e più consapevole.

Di regola, ad ogni uscita è assegnato un tema specifico.

Nel 2018 le uscite di Escursione & Natura sono previste la mattina del **primo giovedì del mese** a partire da febbraio fino a dicembre compreso, con esclusione dei mesi estivi di luglio e agosto.

### Informazioni e iscrizione:

Claire Cavagna,  
079 769 51 66,  
claire.cavagna@gmail.com.

## 3TerreSalute

### BAGNO DI GONG Con Giovanni D'Antico

Nella serata di giovedì 8 giugno 2017 ha preso avvio un percorso in cui Giovanni suona in particolare dei "Gong".

Il bagno di gong è un'esperienza unica dove le persone possono rilassarsi e lasciarsi cullare dal suono dei gong e di altri strumenti armonici, dura circa 1 ora in cui si sta sdraiati su un materassino e ci si rilassa godendosi l'esperienza. In India si utilizzavano spesso i gong e altri strumenti nei rituali di guarigione, perché si pensava che l'uomo è nato dal suono ed è quindi suono egli stesso. I bagni di gong hanno lo scopo di favorire lo stato meditativo aiutandoci ad accedere alle parti di noi più profonde, andando oltre i limiti del pensiero logico. Sembra che i suoni, rispetto alla parola, riescano a far vibrare più intensamente la parte emozionale. Il suono dei gong sembra pure favorire l'armonizzazione fra parte sinistra e destra del cervello. L'efficacia dei bagni sonori è stata persino riconosciuta da una ricerca dell'Associazione Europea Massaggio-Sonoro-Terapia del 2007, che ne ha riconosciuto il valore in relazione alla gestione dello stress, al miglioramento del rapporto con il corpo, con il riposo e la creatività. Gli effetti benefici del suono si hanno anche nei giorni successivi al bagno. Ha di fatto un potere rasserenante e trasformativo. Agisce sul corpo fisico ma anche sui corpi più sottili. Il bi-

lanciamento arriva a livello mentale, emotivo e spirituale.

Durante l'esperienza si raggiunge uno stato di leggerezza mentale ed assenza di pensiero che conducono alla meditazione pura: il suono ha il potere di cancellare dal subconscio emozioni e pensieri di tipo negativo sedimentati nella memoria o programmazioni autoboicottanti.

L'esperienza del bagno di gong si può chiamare anche massaggio sonoro perché ogni singola cellula riceve un massaggio direttamente dalla vibrazione legata al suono. Questo processo può portare all'emersione e alla dissoluzione di antichi dolori fisici e all'avvicinamento a stati di gioia e pace interiore.

Giovanni D'Antico

### Programma "primavera" 2018

Giovedì 25 gennaio, 22 febbraio, 15 marzo, 26

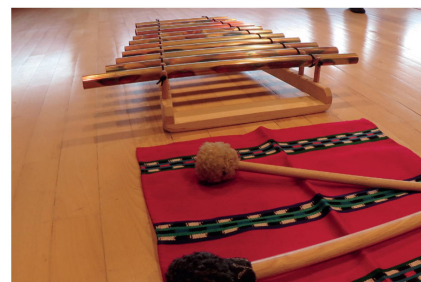


aprile, 17 maggio, 14 giugno - 20:30-22:00 - Sala multiuso di Cavigliano.

Costo singola seduta: CHF 25.--/persona

### Informazioni:

079 238 66 11  
info@heartofsound.ch





# 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)

