

SullaScia.net



**Borgaro, Caselle,
Mappano,
San Francesco al Campo,
San Maurizio, Ciriè**



Periodico di Vita e Cultura Locale a cura dell'Associazione Sinapsi di Borgaro Torinese - Anno 9 - n° 9 - Ottobre 2024

Raccolta rifiuti a Borgaro: campane "intelligenti" in tutta la città

ALL'INTERNO:

Ciriè: diventa sempre più reale il sottopasso ferroviario di via Torino

Caselle: un nuovo volto per i giardini di via Suor Vincenza

Mappano: rinviata a novembre l'iniziativa "Puliamo il Mondo"

San Francesco al Campo: finanziati i lavori per il Centro Polifunzionale

Borgaro: riqualificazione via Ciriè, lavori al via nel 2025

San Maurizio Canavese: il Comune scrive agli anziani

Halloween 2024, tra feste e spettacoli in piazza

Ultimi preparativi per la 42esima edizione della TransBorgaro



rallycar

AUTOMOBILI E FUORISTRADA
DA OLTRE 30 ANNI

Via Lanzo 104
10071 Borgaro Torinese
Torino



@RALLYCAR.IT

VIESSMANN Partner Point

Soluzioni per l'Efficienza Energetica

CLIMATE SOLUTIONS DI
U.G.S.&**PROECOREFIN**

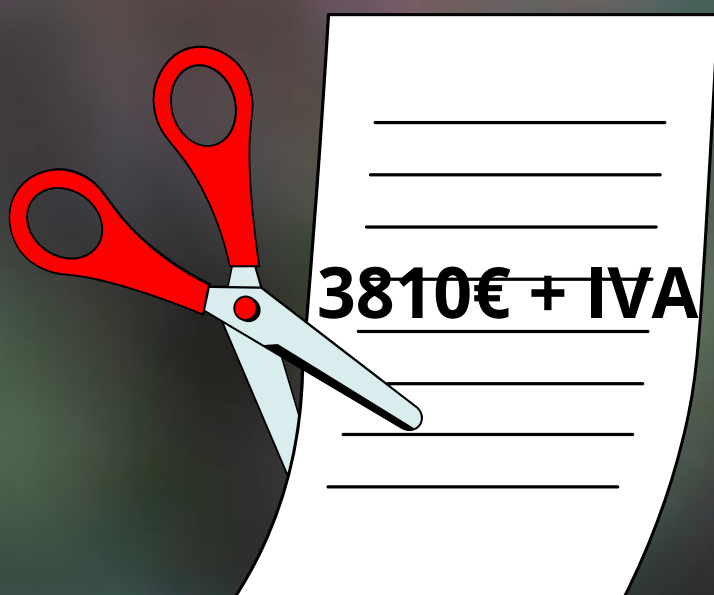
Non perdere l'occasione!
Acquista caldaia a
condensazione Viessmann
200W 25 kW Detrazioni
fiscali valide fino a fine
anno!

PREZZO 2860€

- IVA inclusa
- Montaggio con rilascio della certificazione
- Kit polifosfati
- Vitotrol 100E cronotermostato
- Primo anno pulizia e controllo fumi gratis

OPPURE**Solo vendita prodotti****2000€+IVA**

invece di



Viale Martiri della Libertà 16
Borgaro T.se

3516036433 - 0110887302

info@partnerviessmannborgaro.it

WWW.CLIMATESOLUTIONS.IT

Cirié: diventa sempre più reale il sottopasso ferroviario di via Torino

di G. D'A

E' un'opera attesa da tantissimi anni e invocata non solo da chi abita a Cirié, ma anche e forse soprattutto da chi per lavoro o per altre questioni si reca quotidianamente o saltuariamente nella città dei D'Oria. Parliamo del sottopasso ferroviario di via Torino, che tra qualche anno



dovrebbe andare ad eliminare quell'odioso passaggio a livello vicino alla stazione dei treni. Un progetto che sembra diventare sempre più reale. Recentemente, infatti, in comune a Cirié è stato illustrato il progetto di fattibilità tecnico economica dell'opera, una realizzazione di importanza strategica per la Città e per tutto il territorio, che permetterà di aumentare il numero di treni in transito da e per Torino e trasformando di fatto la Torino-Ceres in una metropolitana leggera, con mezzi ogni venti minuti durante tutto il giorno. Il cantiere per la realizzazione dei lavori potrebbe diventare operativo già dopo l'estate del 2025, ma per avere tempi più certi si attende a breve la stesura di un cronoprogramma che permetterà all'amministrazione comunale, a RFI e alla Regione Piemonte di pianificare i prossimi passaggi progettuali e di incontrare ed informare per tempo le attività commerciali, produttive e i residenti interessati dalle varie fasi dell'opera.



Caselle; a Borgata Francia una nuova pista ciclabile a 30 anni dall'alluvione

dalla Redazione

Sarà inaugurata il prossimo 10 novembre, alle ore 10, la nuova pista ciclo-pedonale presso il torrente Stura di Lanzo, in occasione del trentennale dell'alluvione che nel novembre del 1994 devastò gli argini del fiume e colpì fortemente i residenti di Borgata Francia e via Caldano. "Sarà un momento significativo – commenta una nota del comune di Caselle – per ricordare e riflettere su quella tragica esperienza, nonché per celebrare la resilienza della comunità che ha saputo rialzarsi con forza e determinazione. L'inaugurazione della pista ciclo-pedonale – si legge ancora – rappresenta non solo un simbolo di rinascita, ma anche un'opportunità per la cittadinanza di riappropriarsi di uno spazio che ha visto il dolore, ma che torna a vivere". La messa in sicurezza delle sponde dello Stura in Borgata Francia è un tema che da anni è al centro dell'attenzione dell'amministrazione comunale casellese. I lavori di ripristino della pista ciclo-pedonale si sono resi possibili grazie ad un finanziamento di 500.000 euro della Regione Piemonte, dopo il nulla osta dell'AIPO, l'Agenzia Interregionale per il fiume Po. Una somma che prima di essersi resa disponibile ha dovuto seguire un lungo iter burocratico.

SullaScia.net

NonSoloBorgaro

Periodico di Vita e Cultura Locale a cura dell'Associazione Culturale Sinapsi, anno 9 - numero 9 - Ottobre 2024 - **Registrazione:** n. 1 del 20/01/2016 rilasciata dal Tribunale di Ivrea - **Redazione:** Via San Francesco, 12 - Borgaro, tel. 338.8730034 **Tiratura:** 3.200 copie - Questo numero è stato chiuso in tipografia il 29/10/2024 - **Direttore responsabile:** Giada Rapa **Impaginazione grafica:** Alessandra Albanese **Redattori:** Giovanni D'Amelio, Giusi Dell'Abadia, Marco Cavicchioli, Sergio Motta, Alessia Sette. **Stampa:** Tipografia Curcio via Lanzo, 181 - Borgaro - Tel./Fax: 0114703363.

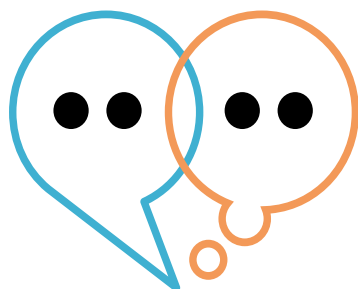
info@sullascia.net
www.sullascia.net

Seguici
anche su



Per la
pubblicità su
SULLASCIA.NET

373.7459130



Life&Mind

PSICOLOGIA

dr. Davide Di Giovanni

Via Rivarolo, 49
10079 MAPPANO (TO)
c/o Galleria Conad

POSSIAMO AIUTARTI PER:

- Attacchi di Panico
- Ansia • Insonnia
- Depressione
- Problemi Relazionali

SEGUICI SU:



Inquadra il QR
e prenota ora
un primo colloquio:



✉ info@psicologiamappano.it
www.psicologiamappano.it



011.22.22.134

Borgaro: si estende a tutta la città la raccolta dei rifiuti con le campane smart

Dopo circa due anni, il sistema di raccolta differenziata con apertura tramite tessera magnetica, dal prossimo mese di novembre sarà esteso in tutta la città. Alle 46 isole ecologiche realizzate nel 2022, ne saranno affiancate altre 54, per un totale di 100 postazioni dislocate su tutto il territorio, frazione Villaretto compresa. Insieme al posizionamento delle nuove campane, l'amministrazione comunale e Seta spa avvieranno una campagna di informazione per spiegare ai cittadini il funzionamento del sistema e contestualmente saranno consegnate le tessere e le istruzioni d'uso. Inizialmente le campane potranno essere utilizzate anche senza l'uso dei supporti magnetici, in maniera che i residenti prendano man mano confidenza con la nuova modalità. Successivamente, presumibilmente a febbraio 2025, le stesse saranno bloccate e potranno essere utilizzate solo tramite l'utilizzo della tessera.

“La raccolta differenziata a Borgaro – spiega l'assessore all'Ambien-

te Giancarlo Lorenzi – è passata dal 57.8% del 2020, al 60.4% del 2022 al 65.5% nel 2023, primo anno di raccolta con campane smart nella parte Ovest della città. Per quanto riguarda il 2024 siamo assestati al 64.4% nei primi 8 mesi. Questo dato – aggiunge – dimostra come la scelta di andare verso le campane smart aiuti nella raccolta differenziata, tanto che nel 2023, la parte di città con i cassonetti a tessera ha differenziato il 13% in più che nella zona con il porta a porta. Voglio inoltre ricordare – conclude l'assessore – che il nostro programma elettorale prevede un obiettivo del 75% entro il 2029 e l'introduzione, prevediamo entro il 2026, del calcolo della TaRi con la tariffazione puntuale, per far sì che ognuno paghi in base ai rifiuti che produce”.



Cirié: l'Associazione Tutela Ambientale compie 40 anni

dalla Redazione

Continuano le serate del ciclo “ATA incontra e racconta, ancora dopo 40 anni” organizzate dall'Associazione Tutela Ambiente, e patrocinate dalla Città di Cirié, per festeggiare un importante traguardo raggiunto dall'ente che, lo ricordiamo, ha sede in via Triveri 4, in Frazione Ricardesco. Il terzo appuntamento è in programma per il 22 novembre, alle ore 21 nel Salone degli Affreschi di Palazzo D'Oria, durante il quale Gianni Castagneri parlerà del “Pian della Mussa, La gemma delle Alpi”. Ultimo appuntamento, venerdì 6 dicembre, alle ore 21, sempre nel Salone degli Affreschi, con Carlo Grosso Nicolin e la serata dal titolo “La sete di sostenibilità: crescita e risorse in un difficile equilibrio tra passato, presente e futuro”. Per info: www.ata-web.it, Facebook: @Ata Ambiente

Mappano: rinviata a novembre l'iniziativa “Puliamo il Mondo”

dalla Redazione

Venerdì 8 novembre, a partire dalle ore 9, più di 150 tra allieve ed allievi delle scuole di Mappano percorreranno vie, marciapiedi, aree

giochi e parchi del paese per raccogliere quei rifiuti abbandonati da alcuni cittadini poco rispettosi dell'ambiente. Da alcuni anni l'iniziativa Puliamo il Mondo si svolge anche nell'ex frazione ed è seguita a livello comunale



dal consigliere con delega all'Ambiente Sergio Cretier. “Oltre alla Direzione Didattica – afferma – ringrazio i volontari

di Legambiente Metropolitan di Torino e i volontari delle associazioni locali Comitato per i Servizi, Arcobaleno Mappanese e Amici di Ascoli Satriano per la loro presenza ed impegno”.



Vittoria Assicurazioni



**PREMIO POLIZZA
PAGABILE ANCHE
A RATE MENSILI**

CI TROVIAMO IN VIA SVIZZERA 6 (SOTTO I PORTICI),
RICHIEDI UN PREVENTIVO O UNA CONSULENZA,
È FACILE E NON COSTA NULLA!

TEL. 0112464833 – CELL. 3319577357

L'assicurazione ha un valore sociale, è una cosa seria.

VI ASPETTIAMO IN AGENZIA...DAVIDE E ROSALBA

Borgaro: una nuova rete fognaria per via Canavere

I lavori, realizzati dalla ditta borgarese Vittorio Brillada srl per conto di SMAT, sono iniziati lunedì 28 ottobre e dovrebbero durare circa un anno.

dalla Redazione

Sostituzione e ammodernamento dell'intera tubatura della rete fognaria che passa lungo via Canavere, realizzata ormai negli anni '60 dello scorso secolo, a partire dall'incrocio di via Tre Re fino a quello di viale Martiri della Libertà. Un lavoro che durerà circa un anno, a partire da lunedì 28



ottobre, e che costerà alle casse del Comune di Borgaro circa 1,2 milioni di euro. Per informare e spiegare cosa accadrà nei prossimi mesi, l'amministrazione comunale ha organizzato nella serata di giovedì 24 ottobre un incontro con i residenti della zona presso la scuola primaria Grosa, riunione alla quale si sono presentate circa una settantina di persone. A illustrare a grandi linee il progetto ci ha pensato il sindaco, Claudio Gambino. "I lavori -ha illustrato il primo cittadino - saranno realizzati dalla ditta borgarese Vittorio Brillada srl, per conto di

SMAT, e inizieranno da via Tre Re e occuperà circa 30 metri di via per volta, in modo da permettere sempre una viabilità lungo la strada e creare meno disagi possibili a chi ci abita. In pratica si affetterà lo scavo, saranno sostituiti i tubi e quindi ripristinato il manto stradale, per poi passare ai 30 metri successivi. Se per i pedo-

ni non ci sarà nessun problema, l'accesso alle abitazioni con le auto nei segmenti di via interessati in quel momento agli scavi sarà limitato a brevi periodi, consentendo comunque sempre la circolazione viaria nella zona, così come la scuola Grosa sarà sempre raggiungibile.

"Si tratta di un lavoro importante - ha dichiarato Gambino - che senza dubbio creerà dei disagi, ma sarà nostra premura far sì che i fastidi siano ridotti al minimo. Alla fine dei lavori avremo lungo la dorsale di via Canavere una nuova rete fognaria ed idrica efficiente e al passo coi tempi".

San Francesco al Campo: finanziati i lavori per il Centro Polifunzionale

La variazione di Bilancio, unita a quella triennale delle Opere Pubbliche, è stata approvata all'unanimità dai membri del Consiglio Comunale.

di Giada Rapa

Un Consiglio Comunale piuttosto breve, durato circa 20 minuti, per approvare i verbali della seduta precedente e soprattutto la quarta Variazione al Bilancio di Previsione 2024/2026, unita alla Variazione al Piano Triennale delle Opere Pubbliche. La Variazione di Bilancio è stata illustrata dall'assessore Diego Ferron, e ammonta a circa 726 mila euro, di cui una cospicua parte - ovvero quasi 547 mila euro che riguarda il contributo regionale e circa 135 mila che riguarda quello comunale - è destinata alla realizzazione del Centro Polifunzionale. Una somma di poco meno di 9.400 euro è inoltre stata destinata al progetto di efficientamento per un impianto fotovoltaico sopra il tetto del municipio. Nonostante la votazione favorevole sul punto "perché è giusto che si vada avanti" il consigliere di opposizione Sergio Colombatto ha espresso alcune perplessità, come l'assenza di opere



pubbliche per l'anno 2025 e solo alcuni interventi nel 2026. "Trovo che sia un segnale molto preoccupante. Non dobbiamo avere un armadio dei sogni, ma qualche sogno nel cassetto sì, anche per doveroso rispetto delle linee programmatiche della vostra lista". "Prendiamo atto di questo intervento e ringraziamo per il voto favorevole. Ci teniamo e ci tengo personalmente a realizzare, nell'arco di questi 5 anni, quello che abbiamo promesso. Faremo del nostro meglio" ha commentato il sindaco Enrico Demaria, ricordando anche che nel Bilancio Triennale non si è obbligati a inserire opere di importo inferiore ai 150 mila euro.

LOOVABY



Composizioni ed Allestimenti in Palloncini, per Cerimonie, Compleanni e ricorrenze. Realizziamo Party Kit e Feste a tema Personalizzate

CI TROVI SU INSTAGRAM, FACEBOOK E SUL CATALOGO WHATSAPP



Via Ciriè 4. Borgaro T.se - 328.41.27.440

Heart voice

Se ami cantare e il tuo sogno è ancora nel cassetto...
 Vieni a scoprire la tua voce
 perfeziona il tuo talento

**CANTO LIRICO
 MODERNO
 ESPERIENZIALE**

Acquisire la consapevolezza del respiro
 Apprendere la tecnica vocale
 Curare l'interpretazione

IL PRIMO INCONTRO E' GRATUITO
 NON CI SONO LIMITI DI ETA'
 CORSI INDIVIDUALI E COLLETTIVI PER PRINCIPIANTI PROFESSIONISTI

Suono
 Risonanza
 Armonia
 Vibrazione

ANCHE CORSI E LEZIONI ON LINE

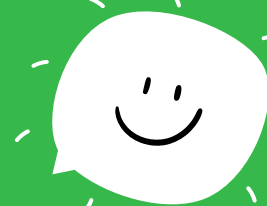
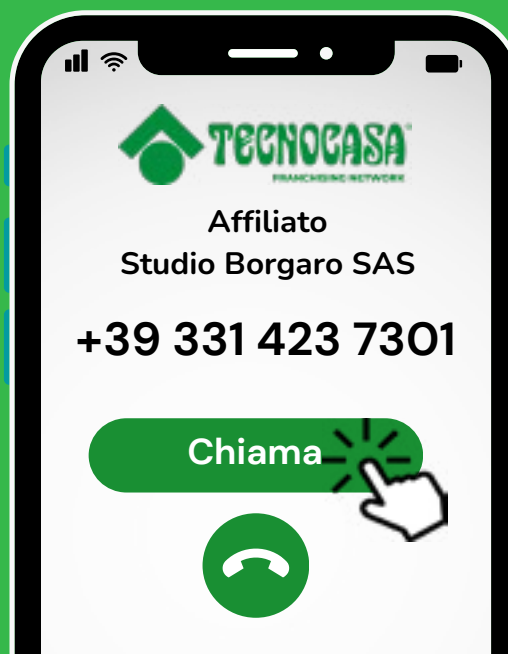
INFO E ISCRIZIONI:
 ELENA COLOMBATTO, SOPRANO
 TEL 327 38 98 424
 CORSI IN BORGARO T.se

GRAFICA daniele@ceolori.it

Vuoi vendere o affittare un immobile ma non sai a quanto?

Chiama i professionisti Tecnocasa per una valutazione gratuita!

Ogni agenzia ha un proprio titolare ed è autonoma



Caselle: un nuovo volto per i giardini di via Suor Vincenza

Gli interventi previsti, che dovrebbero iniziare nel mese di dicembre, andranno a migliorare la fruizione degli spazi e la sicurezza dell'area, senza compromettere il verde.

di Giada Rapa

Protagonista, suo malgrado, di alcune polemiche legate a schiamazzi notturni negli appena trascorsi mesi estivi, il giardino di via Suor Vincenza si prepara ora ad affrontare un restyling piuttosto corposo che dovrebbe partire nel prossimo



mese di dicembre. “Le opere di riqualificazione del Giardino della Libertà prevedono, attraverso il ridisegno degli spazi, un miglioramento dell'utilizzo degli stessi e della sicurezza di coloro che lo frequentano, senza compromettere la fruizione principale fonte del parco, ovvero il verde” ha rassicurato l'assessore all'Urbanistica Antonella Passaretti. “Più nello specifico si prevede il miglioramento dell'area gioco calcio attraverso la delimitazione della stessa con una recinzione che impedisca l'interferenza con le altre attività del parco, la realizzazione di un accesso pedonale e il miglioramento dell'illuminazione.

Per quanto riguarda la sicurezza è prevista l'implementazione del sistema di videosorveglianza, nonché l'installazione di sistemi di apertura automatici e temporizzati dei cancelli” ha proseguito, approfondendo l'oggetto degli interventi. I lavori, dell'importo complessivo di circa 130 mila euro, prevedono inoltre la realizzazione di un'isola ecologica per il corretto ed idoneo rimessaggio bidoni per la raccolta differenziata; di nuovi servizi igienici pubblici a ridosso del chiosco esistente e il livellamento di tutta l'area – collinetta compresa – al fine di garantire un'agevole fruizione da parte di tutte le utenze.

Borgaro: riqualificazione via Ciriè, lavori al via nel 2025

dalla Redazione

Prende sempre più forma la riqualificazione che nei prossimi mesi interesserà la parte iniziale di via Ciriè e tutta piazza Europa. Nei giorni scorsi, la Giunta Comunale ha approvato il progetto di fattibilità tecnica ed economica dei lavori, passo necessario per giungere al definitivo



piano esecutivo dell'opera. In linea di massima, viabilità ed uso dello spazio pubblico non subiranno grandi trasformazioni, conservando l'attuale disegno della via e della piazza, ma saranno sostituiti gli attuali componenti e arredi urbani con materiali di pregio, verranno risistemate le aree verdi, i bidoni dei rifiuti saranno interrati, e cambierà il sistema di illuminazione pubblica, in continuità con quella di piazza Vittorio Veneto. Sarà conservato l'attuale numero di parcheggi.

L'iter amministrativo del provvedimento ha preso il via dopo che la Regione Piemonte, grazie ai fondi assegnati dall'UE ai paesi membri, ha indetto bandi per lo sviluppo stra-

tegico d'area, stanziando al Comune di Borgaro circa un milione di euro. Altri 500mila euro saranno invece investiti dalla Città per coprire il costo totale dei lavori. “Un progetto ambizioso, importante e necessario – afferma il sindaco Claudio Gambino – per completare il rinnovamento della parte centrale del nostro comune, più in linea con i tempi attuali. Crediamo che questo intervento porterà benefici alle attività commerciali della zona e darà vita a nuovi luoghi per l'aggregazione dei cittadini. Cosa importante – assicura il primo cittadino – non saranno persi parcheggi che, anzi, aumenteranno in piazza Europa, con la creazione di nuovi stalli intorno all'orologio luminoso”.

San Vincenzo
ONORANZE FUNEBRI
di Nicolò Esposito

Via Ciriè, 6 - Borgaro (TO)

Tel. 011.2638716 - Cell. 340.2964967

www.onoranzesanvincenzo.it

Borgaro: Massy e Deste, due esempi per i ragazzi dell'Istituto Comprensivo

di Giada Rapa

Continuare a sognare nonostante le avversità, credere nei propri obiettivi e circondarsi di persone in grado di volerci bene non solo quando le cose funzionano, ma anche – e soprattutto – quando i problemi ci affliggono. È questo l'importante in-

segnamento che Massimo Giandinoto – atleta paralimpico al quale è stata amputata la gamba sinistra in giovanissima età – e Deste – giovane cantautore pop che, non ancora maggiorenne, ha raggiunto i 20 mila ascolti con la canzone "Tornerò da Te" – hanno portato agli alunni delle classi 5e della Primaria di Borgaro, nell'ambito del Progetto-Scuola ideato proprio da Giandinoto stesso ormai diversi anni fa. Due storie molto diverse portare all'attenzione degli studenti della Scuola Primaria Grosa – con il 18 novembre già fissato per l'incontro con gli alunni della Defassi – per incitare a non arrendersi, a non smettere di seguire le proprie passioni. Massy fino a 26 anni non ha più praticato sport perché aveva timore che la sua protesi potesse allontanare le persone – cosa poi avvenuta in alcuni casi, permettendogli però di capire quali erano i veri amici – poi la visione delle paralimpiadi lo ha spronato a mettersi in gioco e da quel momento non si è più fermato. Atletica, pararafting, tiro a segno: in tutte le discipline Massy si è distinto, portando a casa grandi successi, tra l'orgoglio della famiglia e quello della sua città.

Gabriele De Stefano, in arte Deste – è invece un ex alunno borgarese, che proprio in un incontro con Giandinoto ha trovato un ulteriore sprone – ha sempre usato le canzoni per comunicare quelle emozioni che non riusciva a esprimere in altro modo. Con l'obiettivo di trasmettere qualcosa anche agli altri, con grande impegno e dedizione oggi può vantare – a soli 17 anni – 20 mila ascolti sulle piattaforme musicali. Durante l'incontro ha anche fatto ascoltare il suo nuovo pezzo, "Gocce su di me", coinvolgendo gli alunni e le maestre presenti, ma anche la Dirigente Scolastica Lucrezia Russo e il sindaco Claudio Gambino.



Caselle: è nata la Consulta delle Associazioni

dalla Redazione

Fortemente voluta dal consigliere di opposizione Endrio Milano – di Progetto Caselle 2027 – la Consulta delle Associazioni è finalmente realtà. Dopo l'approvazione all'unanimità del regolamento, l'Assemblea Generale delle Associazioni riunitasi il 14 ottobre ha eletto il primo Direttivo della Consulta. Il ruolo di presidente è stato affidato ad Alessandro Loponte, del Gruppo ANA locale; vicepresidente Cinthia Aonso di Caselle Scacchi e segretario Alberto Moscarda della Pro Loco. Completano il Direttivo: Filiberto Paganini della

Croce Verde Sezione Borgaro – Caselle; Vittorio Mosca della Confraternita dei Battuti, Diego Carlini del Gruppo ANA e Marina Cesarello della Roller Skates, oltre ai componenti supplenti Andrea Giorgis della Croce Rossa Sezione di Mappano; Enzo Carlone dell'UniTre; Stefano Sergnese del Comitato Borgata Madonna e Massimo Comisso della Don Bosco Caselle. Il nuovo organismo sarà utile soprattutto per avere una programmazione annuale di iniziative – evitando di organizzare più eventi in un'unica occasione – ma anche per promuovere cultura e informazione, valorizzando il territorio casellese.



"Ogni fiore è un'anima che sboccia in natura"

LA FIORERIA

+39 3271933251

laboratorio.fioreria@gmail.com

Via Svizzera 22, 10071 Borgaro T.se

lafioreriaborgaro

www.lafioreriaborgaro.it



LA FIORERIA

 **ROBUR®**

coscienza ecologica



L'esigenza del terziario è spesso quella di ottenere la climatizzazione degli ambienti con il massimo comfort invernale ed estivo, riducendo al minimo i consumi di energia e l'utilizzo di spazi interni (centrale termica).

Le soluzioni proposte da Robur consentono di ottenere il giusto rapporto di potenza termica e frigorifera necessario, senza richiedere centrale termica e riducendo i consumi grazie all'utilizzo di pompe di calore ad assorbimento a gas da installazione esterna.



I-Partner

PROECOREFIN



Via Romagna 8 Borgaro T.se

335703681 - 0114543471

info@proecorefin.it

WWW.PROECOREFIN.IT

San Maurizio Canavese: il Comune scrive agli anziani



dalla Redazione

Nuove opportunità d'incontro e di aggregazione per la terza età. Questo l'obiettivo del Comune di San Maurizio Canavese che in questi giorni ha inviato una lettera agli anziani del paese nella fascia di età compresa fra i 70 e i 79 anni invitandoli a compilare un questionario per raccogliere opinioni, suggerimenti ed esigenze. Sei domande molto semplici su interessi, desideri e disponibilità, che serviranno al Comune sia per comprendere meglio le necessità dei meno giovani e di conseguenza promuovere servizi e attività utili a favorire la socialità e l'inclusione degli over 70 del paese, sia per confrontarsi con le numerose associazioni presenti sul territorio che già si occupano degli anziani. Il questionario, da compilarsi in forma anonima, potrà essere consegnato direttamente in municipio, allo sportello "San Maurizio

Aiuta" (011.9263245), oppure presso uno dei tre punti di raccolta in paese: la Farmacia Comunale di Ceretta (via Torino, 36/b); la Farmacia Terrone di piazza Odello 1; la parrocchia di San Maurizio Martire in via Bertone. "Si tratta di domande davvero molto semplici ma per noi saranno preziose – spiega Giulia Gobetto, assessore agli Anziani – Conoscere ancora più da vicino le esigenze concrete delle persone anziane del paese è un punto di partenza fondamentale sia per offrire loro opportunità di socialità e di svago facendole sentire parte importante della nostra comunità, sia beneficiare noi stessi della loro esperienza, saggezza e vitalità. Per questo siamo convinti che le politiche dedicate ai giovani e agli anziani debbano avere la stessa importanza, sia pure ovviamente declinate su piani diversi, nell'attività dell'amministrazione pubblica".

Caselle: torna il corso di lingua Italiana per stranieri

di Giada Rapa

Si è rinnovato anche quest'anno il Corso di Italiano per stranieri promosso dalla Caritas in collaborazione con la parrocchia locale. Le lezioni, tenute da insegnanti in pensione, prevede incontri di due ore una volta alla settimana – con la possibilità di acquisire 4 crediti formativi valevoli per il CPIA di Cirié – e attualmente conta 24 iscritti. I partecipanti sono divisi in due gruppi, uno il lunedì e uno il mercoledì, sempre con orario 9-11. Varie le nazionalità di chi frequenta: albanese, cinese, egiziana, nigeriana, ucraina.



Cirié: incontri formativi per donne straniere

dalla Redazione

Il Lions Club Cirié Doria e la Fondazione Ernesta Troglia organizzano alcuni incontri formativi per donne straniere su temi sanitari. Il primo si è svolto il 25 ottobre sul tema dell'importanza di imparare le applicazioni telefoniche. Gli altri due – previsti per venerdì 8

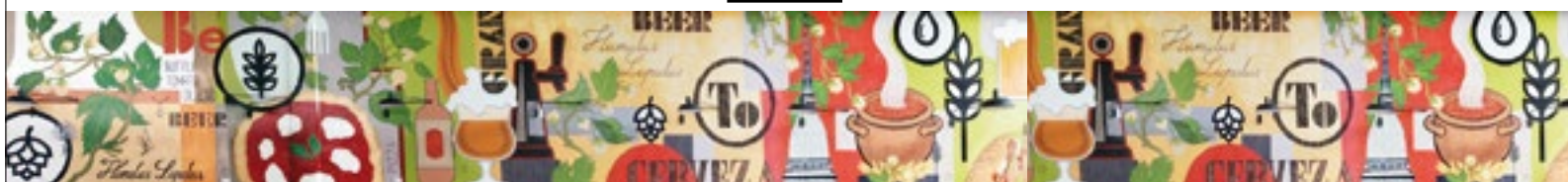


novembre e venerdì 6 dicembre, dalle ore 10 alle 11 – saranno incontri con dottoresse ginecologhe. Tutti gli appuntamenti, a partecipazione libera e gratuita, si svolgeranno presso la Fondazione Troglia in via Cibrario 16 a Cirié. Per ulteriori info: 0119206801 – 3349486007 / info@etroglia.it

pizzeria
pizza al padellino
caffetteria

MAX

birreria
da Nello



Pizza al Padellino
Birreria
Caffetteria



Via Lanzo, 83 - Tel. 011 276.05.43 - 10071 Borgaro T.se



Rapporto genitori/figli: un libro per confrontarsi sul tema

di Giada Rapa

Nel suo discorso introduttivo il sindaco di Borgaro, Claudio Gambino, lo ha definito "un bel momento culturale e di riflessione sociale" e in effetti l'appuntamento promosso nel pomeriggio di sabato 26 ottobre dall'associazione Lucani "Orazio Flacco" non ha deluso le aspettative. Attraverso la presentazione del libro di Giuseppe Filidoro - originario di Lavello - "Dalla parte del figlio", il sodalizio guidato da Raffaele Terlizzi ha saputo offrire molteplici argomenti di discussione, grazie anche alla partecipazione del sociologo Roberto Cardaci e di Elisa Martinez, insegnante al Gioberti di Torino. L'incipit del libro è quello della vita di una famiglia in apparenza perfetta. Ma dietro quella perfezione si nascondono punti oscuri, Il rapporto tra genitori e figli è stato quindi l'oggetto del dibattito tra gli intervenuti, nel quale è anche stato trattato il



tema della perdita di autorità da parte della scuola che spesso vede la vera faccia degli alunni. "La scuola può fare tanto se la famiglia gliene dà la possibilità. Spesso quando si parla con i genitori, questi si mettono contro la scuola" ha evidenziato la professoressa Martinez. "Abbiamo dato i nostri figli in pasto a un mondo virtuale - che per loro è reale - senza gli strumenti adeguati per affrontarlo. La rete per i giovani è uno strumento eccezionale di demolizione dell'identità" ha ricordato Filidoro. "Il vero problema è capire quali sono le soluzioni" ha commentato Cardaci. A conclusione dell'incontro, una copia del libro è stato donato alla Biblioteca Rodari di Borgaro.

Caselle: un nuovo mezzo per il Distaccamento dei Vigili del Fuoco

di Francesca Venuti

È stata definita "un'inaugurazione sofferta e attesa" e, in effetti, l'iter che ha portato alla cerimonia per la nuova Autopompa Serbatoio - APS - ora a disposizione del Distaccamento dei Vigili del Fuoco Volontari di Caselle è stata senza dubbio lunga e tortuosa. Un progetto iniziato nel 2017 - come hanno ricordato il Responsabile del Distaccamento, Roberto Liscio, e il presidente dell'associazione Guardie a Fuoco 1791, Stefano Sergnese - che ha subito un forte rallentamento a causa della pandemia. Ma alla fine,



con impegno e perseveranza, nonché con l'aiuto delle amministrazioni locali di Caselle, Borgaro, Leini e Mappano - dove il Distaccamento opera con circa 300 interventi all'anno - e delle associazioni e degli imprenditori del territorio, l'importo di 174 mila euro è stato raggiunto e il mezzo inaugurato nel pomeriggio di sabato 19 ottobre presso il Prato Fiera.

Croce Verde Borgaro/Caselle: un mezzo per il trasporto dei giovani pazienti disabili

Nella giornata di sabato 19 ottobre, durante l'iniziativa "Soccorritore per un'ora", la sezione Borgaro/Caselle della Croce Verde ha mostrato il nuovo mezzo ottenuto attraverso le donazioni del progetto ADIPE - Automezzo Disabilità PEdiatrica - utile per il trasporto dei giovani pazienti affetti da disabilità. Il mezzo in questione, essendo destinato ai più piccoli, è anche stato abbellito con una serie di giocosi e colorati elefantini.



Ciro & Cinzia

Macelleria

CE

Natale si sta avvicinando!

Viale Martiri della Libertà, 17 - Borgaro T.se - Tel. 011 4703969



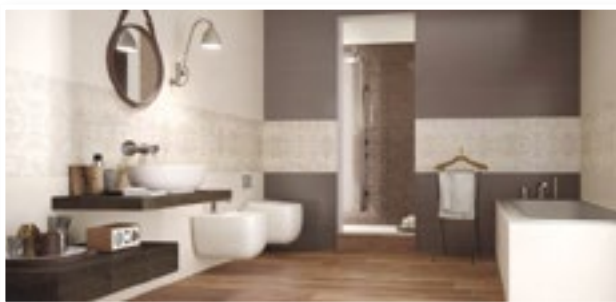
IDEA

2000 s.r.l.

EDILIZIA GENERALE

Vallone Mario
cell. 336 219393

**Costruzioni e
ristrutturazioni
di qualità civili
e industriali
preventivi gratuiti**



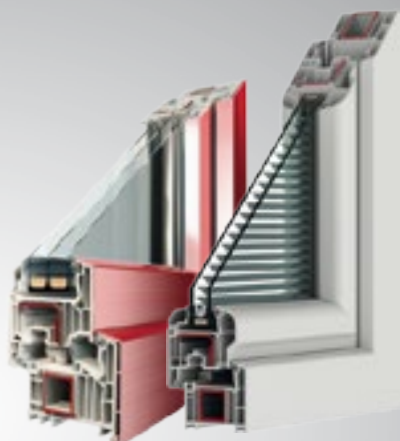
- *Costruzioni*
- *Ristrutturazioni*
- *Restauri*

***Dai grandi
cantieri
a casa tua***

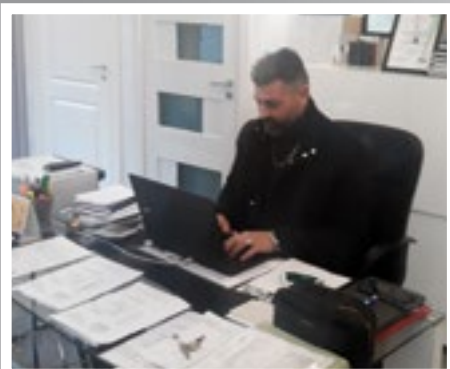


IDEA2000 s.r.l. Sede amm.: V.le Martiri della Libertà 59
• 10071 Borgaro T.se (TO)

Tel/fax: 011.4701088 • e-mail: idea2000.vallone@alice.it



Imperiale Serramenti di Leone Alessandro
Via Torino 10 - Caselle T.se
tel. 011 5848385 - cell. 338 7010620
imperialeserramenti@gmail.com



**SERRAMENTI PVC,
 LEGNO E ALLUMINIO
 PORTE INTERNE
 PORTE BLINDATE
 PERGOLE - TAPPARELLE
 BOX DOCCIA - PERSIANE
 TENDE VERANDE
 ZANZARIERE**



RISPARMIA ENERGIA CON LE FINESTRE AD ISOLAMENTO TERMICO ED ACUSTICO CON UN PROFILO IN PVC ALTAMENTE PERFORMANTE

carrozzeria **Pasqualetto Giuseppe e C. s.n.c.**



- SOSTITUZIONE VETRI E PARABREZZA
- SERVIZIO TIRABOLLI
- VERNICIATURE A FORNO
- VETTURE SOSTITUTIVE E SOCCORSO STRADALE
- GESTIONE PRATICHE ASSICURATIVE
- CONVENZIONATO CON LE PRINCIPALI COMPAGNIE ASSICURATIVE E FLOTTE

www.carrozzeriapasqualetto.com



Da 40 anni sempre al passo con i tempi!



**CARROZZERIA
 APPROVATA VOLKSWAGEN
 (gruppo rinaldi valmotor)**

via Liguria 41 - Borgaro T.se - Tel. 011.470.33.07 - Fax 011.470.32.43

Halloween 2024, tra feste e spettacoli in piazza

di Giada Rapa

Di anno in anno, cresce sempre di più la voglia di festeggiare Halloween. Durante la giornata del 31 ottobre, infatti, subito dopo la scuola, le piazze diventano i punti di



incontro per vivere questa ricorrenza, tra atmosfere forse un po' cupe, ma con tanti dolcetti e voglia di risate.

BORGARO – La Pro loco, insieme al Centro Giovani e all'associazione commercianti, propone la terza edizione del BorgHalloween. Punto focale della manifestazione sarà piazza Europa dove, dalle 15.30 alle 17, si potranno trovare giochi a tema, musica e dj set, ma anche cioccolata calda, dolcetti e zucchero filato, con la premiazione finale del costume più spaventoso. Dalle 16, nelle vie della città sarà possibile scorgere terrificanti trampolieri e artisti di strada in maschera, mentre ci si potrà ritrovare anche alla Biblioteca di Cascina Nuova per delle spaventose letture di gruppo. Gran finale a partire dalle 18.30 in piazza Agorà, con uno spettacolo di acrobati e artisti mangiafuoco.

CASELLE – Nella città dell'aeroporto la festa di Halloween si terrà dalle ore 16 alle 18.30 in piazza Europa, dove la collaborazione tra Pro loco, InformaGiovani e Biblioteca darà vita ha un appuntamento fatto di animazione, balli, musica, laboratori creativi e trucca bimbi. Non mancherà una la merenda e la premiazione della maschera più paurosa. Si chiude con un flash mob a tema Mercoledì Addams, il cui successo della serie televisiva a lei dedicata è ancora preponderante.

Loco, InformaGiovani e Biblioteca darà vita ha un appuntamento fatto di animazione, balli, musica, laboratori creativi e trucca bimbi. Non mancherà una la merenda e la premiazione della maschera più paurosa. Si chiude con un flash mob a tema Mercoledì Addams, il cui successo della serie televisiva a lei dedicata è ancora preponderante.

MAPPANO – Particolare anche il pomeriggio dell'ex frazione, dove l'atmosfera di Halloween si miscelerà all'affascinante mondo della magia. Con la collaborazione di CreAttiva e I Tre Mendi's, La Pro loco è pronta ad attendere bambini e ragazzi in piazza don Amerano a partire dalle 17, per laboratori creativi, truccabimbi e animazione. Non mancherà il supporto dell'associazione commercianti Viviamo Mappano, le cui attività aderenti

saranno pronte ad accogliere tutti coloro che vorranno fare "dolcetto o scherzetto".

SAN FRANCESCO AL CAMPO – Si inizia alle 17 presso l'Oratorio, con giochi a cura degli animatori e truccabimbi da parte della sezione locale della Croce Rossa. Seguirà, dalle 18.30 alle 20.30 il classico "dolcetto o scherzetto" per le vie del paese, con ritrovo in piazza San Francesco d'Assisi, dove verrà servito un rinfresco – tra cui la pizza offerta dal comune. Conclusione a partire dalle 21.30 presso il Centro Socio Culturale,

con uno spettacolo musicale a cura di DJ Anthony e, alle 23.30 gran falò di chiusura in piazza San Maurizio.

CIRIÉ' – Mummie, streghe, vampiri e zombie – in una manifestazione organizzata dalla Città in collaborazione con Ascom e Confesercenti – sono pronti ad accogliere grandi e piccini a partire alle 16.30 in via Vittorio Emanuele II. Appuntamento alle 18, sempre in via Vittorio Emanuele II, per la premiazione dei travestimenti più paurosi. In giro per la città verranno anche installate due postazioni selfie da paura.

Cirié: Organika, una mostra sulla percezione del linguaggio tattile

dalla Redazione

E' stata inaugurata sabato 19 ottobre, nella Chiesa dello Spirito Santo di via Vittorio Emanuele II, la mostra dell'artista Enrico Pelissero dal titolo "Organika - Percezioni di un Linguaggio Universale". L'evento, ad ingresso gratuito, è realizzato dall'associazione Pro Retinopatici e Ipvodenti (APRI) Odv, che da oltre 30 anni si occupa dei problemi della vista ed è in prima linea nel supporto delle persone con difficoltà visive. L'allestimento, realizzato con il patrocinio del comune e curato dalla critica d'arte Carla Bertone, è ancora visitabile nei giorni 2, 3, 9 e 10 novembre dalle 16 alle 20. La mostra nasce come percorso tattile per i non vedenti, ma, al contempo, rappresenta un'esperienza di fruizione alternativa per tutti.



Happy Hair

PARRUCCHIERE UOMO DONNA

Aperto dal martedì al Sabato con orario continuato 9-18.30

Via Caselle, 38, 10071 - Borgaro T.se - tel 331.65.21.297



Cristiano Dematteis

FISIOTERAPISTA
Rieducazione Posturale Globale
Terapia Manuale
Trattamento delle Vertigini

Via Caselle, 3/A
10071 Borgaro T.se (To)
tel. 347 9114621
cristianofkt@gmail.com

p.iva 08561310015
c.f. DMTCS71M19L219G

AMBULATORIO VETERINARIO

Direttore Sanitario: Dr.ssa Cannella Arianna M.

Via Inghilterra, 9 - 10071 Borgaro T.se

Tel. 011 2637215

cell. 346 3803714 (reperibilità continua)

info@ambulatoriocannella.it

www.ambulatoriocannella.it

ORARIO:

Lunedì - Giovedì 10,00 - 19,30

Mart. - Merc. 10,00 - 12,30 / 16,00 - 19,30

Venerdì (mattino chiuso) 16,00 - 19,30

Sabato 10,00 - 16,00 - Domenica CHIUSO



•pratiche
automobilistiche
•trasporto merci conto
proprio conto terzi

Via Lanzo, 125/c - BORGARO T.SE
tel. 011 4703336 - fax 011 4702088

il RUBINO

RESTAURANT PIZZA STEAKHOUSE

VIA LANZO 163 BORGARO T.SE (TO)

331.8912930

B.B.M.

di Gianola Marino & C. s.n.c.

RIPARAZIONE
BICICLETTE
DI OGNI GENERE

NOVITÀ
VENDITA BICICLETTE
NUOVE E D'OCCASIONE

RICAMBI AUTO, ACCESSORI AUTO

CASELLE T.se - Strada Torino 74 (fronte Bennet)

Tel. 011.4702998 - Fax: 011.4500088

bbm.ricambi@BBMRICAMBI.191.it

i commercianti di via Ciriè - Borgaro


La RANOCCHIETTA 2.0
 ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI
 Tel. 353.451.81.22

Panetteria
 Rosmino
 tel. 340/31.99.695

LOOVABY
 LABORATORIO DELLE FESTE
 328.41.27.440



Tel. 011 920 39 73
 Cell. 339 3178650

Arredamenti, Bomboniere,
 Complementi di arredo,
 Confezione tende, tovagliati, cuscini,
 Tessuti, Idee regalo


San Vincenzo
 ONORANZE FUNEBRI
 di Nicolò Esposito
 Tel. 011.26.38.716 / 340.29.64.967

Caffè
70
 colazioni,
 pranzi,
 aperitivi

El Panete
 pane & delizie

Pane con farine speciali

VANITY
 intimo ★ calza ★ notte ★ mare
 UOMO ★ DONNA ★ BAMBINO
 Tel. 011.2639699  

edicol@lombardo
 tel. 011/4702431


 TIPOGRAFI ITALIANI
curcioGRAFICHE
 da sempre tutto della stampa  S.P.I.

46
 1978 2024
 Anni di Attività
 - GRAZIE -

autorizzata la stampa di documenti fiscali - annunci di matrimonio personalizzati - nascite etc. calendari - agende - penne - personalizzazione su tutti i tipi di abbigliamento sportivo, lavoro tempo libero - gadget vari - biglietti visita - locandine - volantini - manifesti - striscioni allestimenti vetrine - mezzi di trasporto e insegne e tanto altro ancora stampiamo su tutte le superfici

Uff. e Lab.: Borgaro T.se (To) - Via Lanzo, 181 - Tel/Fax 011 470.33.63
 Stampa: Caselle T.se (To) - Via alle Fabbriche, 49/b - Tel./Fax 011 996.31.54
 informazioni e preventivi: tipcurcio@libero.it - grafica: tipcurcio@tin.it

Due nuovi service per i Lions Club Caselle Airport

dalla Redazione

Continuano le attività del Lions Club Caselle Torinese Airport, finalizzate sia alla raccolta fondi per aiutare le realtà del territorio, sia per promuovere appuntamenti per fornire supporto alle persone che versano in maggiori difficoltà economiche. Dopo quanto proposto nel mese di ottobre, due sono gli appuntamenti previsti per novembre. Il 1° novembre, giorno della commemorazione dei defunti, i membri del gruppo saranno presenti – dalle 10 alle 17 – in via San Vittore, nei pressi del cimitero comunale, per offrire caldaroste e vin brulé. “Mentre verrete a rendere omaggio ai vostri cari,

fermatevi da noi per un attimo di pausa, in un'atmosfera accogliente e di condivisione. Un'occasione per stare insieme, scambiare una parola gentile e riscaldare la giornata con i sapori dell'autunno” commentano dall'associazione, ricordando che oltre a vivere un momento di tradizione e convivialità, si potrà contribuire a una buona causa, ovvero il sostegno della comunità locale. Per il 15 novembre, invece, è prevista la tradizionale “Giornata dell'Udito”, dedicata a persone e famiglie in difficoltà economiche, le quali potranno usufruire gratuitamente di visite specialistiche. L'evento si terrà dalle 9 alle

Caselle: il 7 novembre la scrittrice Valeria Tron presenta "Pietra dolce"

dalla Redazione

Nell'ambito della rassegna Leggere è volare con i libri, Valeria Tron presenta il suo ultimo romanzo Pietra dolce (Salani, 2024). L'incontro, curato dalla Biblioteca civica Jella Lepman, in collaborazione con l'associazione Io per Caselle, si svolgerà giovedì 7 novembre alle ore 21 presso la sala del sindaco di Palazzo Mosca, in via Torino 5. Ingresso libero.



12, presso lo Studio Medico del dottor Stefano Dinatale – in Via Roma 19 – con le visite condotte dal dottor Danilo Strippoli, esperto in tecniche audioprotesiche. “Questa iniziativa rappresenta per noi un'importante occasione per offrire un aiuto concreto alla comunità. Il controllo dell'udito è fondamentale per la qualità della vita:

siamo grati ai due dottori che hanno reso possibile questo service, che ogni anno ha un impatto significativo sul benessere delle persone più vulnerabili” ha commentato la presidente Maruska Benedetto. Ricordiamo che la prenotazione è obbligatoria e può essere effettuata attraverso il numero 349/7159532.

Il Teatro Italia Borgaro ha alzato il sipario

Nella struttura di Cascina Nuova andranno in scena una trentina di spettacoli. Il cartellone si è aperto lo scorso 19 ottobre e si concluderà a maggio 2025.

di Giada Rapa

Lo scorso anno le tempistiche avevano portato la compagnia Enjoy –



gestore del TIB, Teatro Italia Borgaro di Cascina Nuova – a proporre una Mezza Stagione teatrale, che nonostante il formato ridotto ha ottenuto un discreto riscontro da parte della popolazione con un totale di circa

3.000 biglietti venduti. Una soddisfazione per Alessio Santini, presidente dell'associazione, che in occasione della presentazione della stagione 2024/2025 ha annunciato i 30

spettacoli in cartellone. Ad aprire la stagione, che prende il nome di EleMenti è stata proprio la compagnia Enjoy che lo scorso 19 ottobre ha messo in scena Il borghese gentiluomo. Variegata l'offerta con

una prevalenza di commedie brillanti, senza tralasciare spettacoli comici e musicali, tutti al prezzo di 13 euro. Diverse le novità in programma quest'anno, a partire dalla possibilità di festeggiare il Capodanno a teatro con la visione dello spettacolo Un caffè con papà, tratto da Funeral Party e portato in scena dalla compagnia I TeatrAli. Il TIB offrirà inoltre la possibilità di prendere parte a un laboratorio teatrale che vede Fabio Rossini – del duo I Mammuth – in veste di insegnante.



CORSI 2024-2025

SCOPRI TUTTI I NOSTRI CORSI E GLI ORARI SUL NOSTRO SITO:

www.centrodanzaborgaro.it

oppure chiamaci al numero
388.40.78.590

- Danza Classica dai 6 anni
- Ludodanza dai 4 anni
- Danza contemporanea
- Hip Hop Baby
- Gioco Motricità 2/4 anni
- Piccoli Ninja Baby 4/5 anni

- Espressione corporea e musicalità
- Balli di gruppo
- Caraibico base, intermedio ed avanzato
- Pilates
- Ginnastica posturale
- Corsi personalizzati di pilates e ginnastica posturale
- Yogaterapia
- Taijiquan

Apertura iscrizioni dal 10 settembre 2024
Lunedì al venerdì dalle ore 17,00 alle 19,00




 Con il Patrocinio del Comune di Borgaro

UNI3 BORGARO

Università della Terza Età

Anno accademico 2024-2025

Iscrizioni il 17 e il 24 settembre 2024

Le lezioni si terranno il martedì dalle ore 15 alle 17 presso Cascina Nuova

Corsi

Medicina e Scienze Umane

Laboratori

Giardinaggio - Tutto fatto a mano
 Informatica - Francese - Burraco
 Il gioco delle bocce - Fotografia
 Il piacere di recitare - Matematica
 Pirografia - Apocalisse - Uncinetto
 Respirazione - Scacchi - Inglese
 Letture in giardino - Viaggiamo virtualmente
 A spasso con e tra i nonni

Socialità

Uscite e Viaggi (gite brevi e lunghe)
 Invito all'Opera
 Pranzo aspettando la primavera
 Compleanni
 Benessere fisico e buonumore



Via Italia, 45 - 10071 Borgaro Torinese TO
 unite.borgaro@libero.it - www.uni3borgaro.it




Ultimi preparativi per la 42esima edizione della TransBorgaro

Nonostante alcune notizie contraddittorie delle ultime settimane, la tradizionale gara di motocross si svolgerà domenica 24 novembre.

di Giada Rapa

La TransBorgaro, gara internazionale ideata da Bruno Morselli ormai più di 40'anni fa, si svolgerà anche quest'anno, per la precisione nella giornata di domenica 24 novembre. Nelle ultime settimane si sono susseguite alcune



notizie in merito all'annullamento della manifestazione, che però risultano non essere fondate. "Sono solo voci causate da incomprensioni con ex-collaboratori" ha commentato Morselli, preferendo non approfondire ulteriormente l'argomento per concentrarsi sulla manifestazione, che nella parte organizzativa è totalmente affidata all'ASD Borgaro Motocross. La location sarà sempre la pista di via America, dove a partire dalle prime ore del mattino piloti provenienti anche dall'Europa e dagli Stati Uniti si affronteranno nelle 4 diverse categorie - anni '70, anni '80, anni

'90 e anni 2000 - per offrire uno spettacolo appassionante ed emozionante. Quest'anno non ci saranno gare di contorno - come accaduto in edizioni precedenti - ma sabato 23 novembre, giorno precedente la

gara, sulla stessa pista si terrà una competizione di Mountain Bike. Non mancherà il patrocinio da parte dell'amministrazione, anche se non ci sarà un contributo economico. "Riteniamo che la manifestazione possa pagarsi attraverso i contributi degli sponsor che, come sempre, saranno molto numerosi data l'importanza dell'evento" ha spiegato il sindaco Claudio Gambino. "Resta il supporto pieno dell'amministrazione, per una gara che richiama tantissime persone sul nostro territorio e che testimonia il legame della Città con il motocross".

Borgaro: nuove avventure per la Lo.Vi Basket

di Giada Rapa

Si prospetta una stagione sportiva all'insegna di sfide importanti quella che si prepara ad affrontare la Lo.Vi Basket.



Solo poche settimane fa la società di pallacanestro ha presentato il suo Piano d'Eccellenza - realizzato in collaborazione con USAC di Rivarolo - al fine di permettere ai giovani atleti di praticare sport ad alti livelli all'interno della stessa realtà in cui sono cresciuti, mentre nella serata del 22 ottobre è stata rivelata una nuova avventura: la formazione della Prima Squadra e il conseguente avvio nel Campionato DR2. "Un progetto nato con l'idea di dare spazio ai ragazzi del nostro settore giovanile e riportare il Basket Seniores nel nostro comune" ha sottolineato il presidente della società, Vito Ferrauto, ringraziando coloro che hanno reso speciale questo appuntamento: dal Responsabile FIP Piemonte Gianpaolo Mastromarco al consigliere delegato allo Sport del Comune di Borgaro, Andrea Tirella, dagli sponsor alla Reale Mutua Basket Torino, i cui atleti Kevion Taylor e

Ife Ajayi hanno permesso di impreziosire la serata. Ferrauto ha quindi presentato l'allenatore, Gianluca Grasso, colpito in particolare dalla voglia di fare e dall'entusiasmo che si respira in casa Lo.Vi, e la squadra "composta da atleti Lo.Vi, con alcuni innesti soprattutto per esigenze fisiche e di esperienza". Tra questi, Lorenzo Ciserga - guardia e primo presidente Lo.Vi; Alexandro Abbona - centro e primo istruttore di Lorenzo; Giovanni Gramenzi - playmaker; Umberto Fazzi - già allenatore del Settore Minibasket; Armando Pizzonia - centro - e Gabriele Tarenzi - ala grande. Completano la rosa Giulio Bindi - ala piccola; Leonardo Cotugno - ala piccola; Francesco Ferrero - guardia; Yuri Gianusso - guardia; Gabriele Oberto - guardia; Gabriele Rocchetti - ala piccola; Vincenzo Segreto - playmaker; Gabriele Varlaro - guardia.

CENTRO COMMERCIALE AGORA

VIA GRAMSCI - BORGARO T.SE





Donare il sangue è un gesto concreto di solidarietà.

Fallo insieme a NOI

DICEMBRE 22

Ti aspettiamo

Per informazioni Renato 333.756.12.71

Avis Borgaro
Sede: Via A. Gramsci 85/A
Giancarlo (Presidente): 3277863581
Greta (Consigliera): 3883029066

sito web: avisborgaro.org
 mail: avisborgaro@libero.it
 Instagram: Avis Borgaro



ASSICURAZIONI RC AUTO
 -ASSISTENZA SINISTRI
 -RECUPERO DANNI

ASSICURAZIONE RC AUTO RISPARMIARE SI PUÒ

CHIEDI QUI

Via Svizzera, 24 - Borgaro
tel. 347 222.81.45

ORARIO: dal Lunedì al Giovedì: 15,30 - 18,30 - Venerdì: 9,00 - 12,00

Come tenere l'ansia sotto controllo

di Davide Di Giovanni, direttore dello studio Life & Mind Psicologia di Mappano



Molti dei pazienti che si rivolgono ad uno psicologo soffrono di ansia, la quale si può declinare in disturbi vari, quali, ad esempio, l'ansia per le malattie, l'ansia sociale, l'ansia di prestazione, l'ansia derivante dal disturbo ossessivo compulsivo, l'ansia collegata agli attacchi di panico. Spesso sono presenti sintomi fisici dell'ansia, che aumentano l'ansia stessa alimentando così un circolo vizioso.

PAURA DEL FUTURO - La caratteristica principale dell'ansia è che è spesso rivolta verso un qualcosa di futuro: un'interrogazione, una visita medica, un incontro con qualcuno. Il paradosso è che ci preoccupiamo per un qualcosa che non è detto che succederà: l'interrogazione va male, mi diagnosticano il cancro, quella ragazza mi rifiuterà, il colloquio di lavoro andrà male. È come avere un regista dentro la testa, che però fa solo film horror e drammatici: tutto andrà male, ci saranno imprevisti, faremo sbagli, verremo derisi, ci saranno costantemente suspense e continui colpi di scena. La buona notizia, però, è che si tratta solo di un film. Personalizzato sì, ma pur sempre un film. Normalmente quando in TV o al cinema vediamo scene raccapriccianti rimaniamo tranquilli, perché sappiamo che è tutto finto, poco plausibile o esagerato. Ecco, con nostri pensieri dovremmo fare la stessa cosa

METTERE IN DISCUSSIONE I PENSIERI - Per iniziare a ridurre l'ansia è importante mettere in discussione i pensieri che la generano. Troppo spesso crediamo ai nostri pensieri, scambiandoli per la verità. I pensieri infatti non sono la realtà, bensì un'interpretazione di essa. Oltre a metterli in discussione è importante trattare i pensieri per quello che sono: pensieri. Sono il segno del funzionamento mentale, un rumore di fondo, di cui non preoccuparsi. Pensare a una certa cosa non significa assolutamente nulla, Falli scorrere, come foglie su un fiume.

SPOSTA L'ATTENZIONE - Continuare a prestare attenzione a qualcosa che ci mette ansia non ha utilità. Per questo spostare l'attenzione dai pensieri ansiogeni a qualcosa'altro può essere di grande aiuto. Al contrario, se continui a prestare attenzione li rinforzerai, rendendoli sempre più martellanti e fastidiosi. Mentre il nostro corpo è sempre nel presente, la nostra mente è spesso altrove, e ciò non ci aiuta con l'ansia. Allenarsi a restare con la mente nel qui e ora è un'altra cosa che puoi fare. Puoi concentrarti sul corpo, sul respiro, su un cibo o su un qualcosa che è davanti a te. La terapia cognitivo comportamentale è la più indicata per il trattamento di tutti (ed altri) disturbi d'ansia.

Consigli utili per mantenersi in salute e prevenire le malattie /3

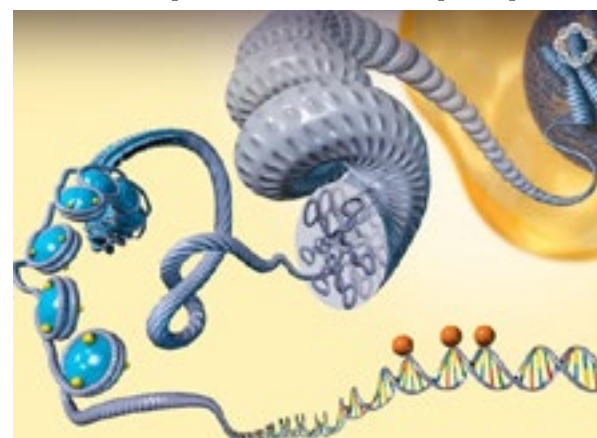
a cura del dott. Vincenzo Simonetti, ex medico di famiglia a Borgaro

Principale effetto dei fattori epigenetici è l'aver compreso, attraverso diversi studi, che il DNA non è il nostro destino: senza l'aiuto dei fattori epigenetici, anche le malattie genetiche omozigote possono non manifestarsi e, se già manifeste, possono essere meglio controllate nella loro evoluzione. La massima plasticità epigenetica avviene nei primi mille giorni dopo in concepimento. I fattori epigenetici regolano i processi di differenziamento cellulare, influenzano il fenotipo

senza alterare il genotipo. La maggioranza delle malattie, tumori, diabete e morbo di Alzheimer dipende dai geni solo per il 5-10%, celiachia per il 40%. La nutrigenomica studia come acidi grassi polinsaturi, minerali, vitamine e polifenoli assunti con i cibi possono avere un effetto epigenetico e modificare l'espressione dei nostri geni. Questi cambiamenti non sono permanenti, ma possono essere cancellati o modificati da fattori epigenetici modificabili, prodotti da glicosilazione avanzata (AGE), carni processate e salate, zuccheri raffinati (HbA1c) disbiosi intestinale, interferenti endocrini e inquinanti am-

bientali, fumo di sigaretta, ambienti umidi e poco soleggiati, sedentarietà, eccessivo stress, depressione ed emozioni negative, postura non corretta, onde elettromagnetiche, deficit sonno o disturbato.

I tumori aumentano circa il 3,5% l'anno e sono aumentati del 41% in totale tra il 2010 e il 2020 (da 16,8 a 23,7 milioni) (dati ANSA 31/1/24). L'incremento dei tumori è essenzialmente dovuto ad inquinanti ambientali e stile di vita: quindi possiamo



evitarli o rallentarne l'evoluzione. I mitocondri regolano l'apoptosi (distruzione delle cellule malate o danneggiate); la loro iperattività causa patologie neurodegenerative, mentre la loro ridotta attività causa tumori. Ancora una volta viene confermato il motto romano in medio stat virtus (bisogna evitare gli eccessi), regola fondamentale per vivere meglio e più a lungo.



*prendersi cura di se
è il primo passo per il benessere*

**BUONI MASSAGGIO...
...REGALA UN MOMENTO DI RELAX**

TRATTAMENTI BENESSERE

INFO E PRENOTAZIONI TEL.

345.31.87.731

Katia Scarpante Trattamenti Benessere

www.kiatrattamentibenessere.it

Autoscuola Borgaro
Patenti A - B - C - D - E
Corso Recupero Punti - C.Q.C. - Volture
Rinnovo Patenti - Duplicati

Via Ciriè, 15 - 10071 Borgaro T.se (TO)
Tel. e Fax 011.470.33.32 - Tel. 011.450.64.50
E-mail: autoscuolaborgaro@gmail.com
www.autoscuolaborgaro.it

Cristina Crea
allestimenti per eventi

Allestimenti con decori, fiori, colori per alberghi, ristoranti, negozi, inaugurazioni, vernissage e feste private, wedding day.

Cristina Crea

+39 340 8302029 · cristina.creativa1@gmail.com

via lanzo, 181 - 10071 Borgaro Torinese
(si riceve su appuntamento)





SullaScia.net

*Leggi il giornale
tutti i giorni su*

<https://www.sullascia.net/>

e su Facebook 

<https://www.facebook.com/sullascia.net>