

UH
UNIHOCCY

EAGLES SEMENTINA
10/11
SEASON

Sostieni la nostra società con un contributo al **C.C.P. 82-208128-6**

info@uhs.ch
www.uhs.ch



ATTIVI CP
PROMOZIONE IV. LEGA
CAMPIONI
2009/2010



JUNIORI A
CAMPIONI
2009/2010

IN QUESTO NUMERO

Presentazione Stagione 2010/2011

» Presidente Rosselli Ronny

Formazione Under 16

» Gluser Anthony

Sezione Samaritani Sementina

Sport & Salute

» Dr. Siracusa Patrick

Solidarietà

Casa Anziani Sementina

Saluto all'Africa

Intervista agli allenatori

Attivi CP, Juniori A e C

» Pellanda Amos

» Rosselli Ronny

» Rusconi Matteo

Intervista al webmaster

» Statistiche ed impressioni



JUNIORI C
CAMPIONI
2009/2010

Segui le avventure delle aquile sul loro portale www.uhs.ch sempre in continuo **AGGIORNAMENTO!**

DALL'AVA APRE E CHIUDE sagl

Dall'Ava Apre e Chiude sagl

- CHIAVI
- CASSEFORTI
- PORTE BLINDATE
- PIANI DI SICUREZZA

- TELEFONO
091 825 00 77
- TELEFAX
091 825 62 43

- INFO@DALLAVA.CH
- WWW.DALLAVA.CH

Via Galbisio 2
C.P. 26
CH-6503 BELLINZONA

SERVIZIO
24 ore su 24

Sponsor Principale UH Eagles Sementina

Saluto del Presidente

Presentazione stagione 2010/2011

Signore e Signori, cari amici delle Aquile di Sementina,

trascorsa la pausa estiva, le Aquile di Sementina riprendono il volo verso la tredicesima stagione della propria storia.

Si prospetta un altro anno di lavoro e di impegno per cercare di ottenere nuovamente le grandi soddisfazioni avute nel passato campionato.

Mai come nella stagione 2009/2010 infatti l'UH Eagles Sementina ha ottenuto così tanti successi. Tre delle sei squadre allineate a livello svizzero hanno trionfato nei rispettivi tornei: gli attivi campo piccolo di 5. Lega (promossi in 4. Lega); gli juniores A e gli juniores C (qualificati inoltre per le relative finali svizzere di categoria e laureati campioni ticinesi). Anche gli juniores B, pur terminando al terzo rango di gruppo, hanno ottenuto il titolo ticinese. Ottimo comportamento anche per le rimanenti due squadre (gli attivi campo grande di 3. Lega e gli juniores D), sempre in lotta per le posizioni nobili dei relativi gruppi.

Non tralasciamo le varie vittorie ottenute dai nostri ragazzi nei vari tornei amichevoli, il buon debutto della squadra veterani impegnata in un torneo a livello cantonale e la prosecuzione del doposcuola svolto a Lumino.



Il rafforzamento dello spirito di gruppo nelle varie squadre, l'aumento di giocatori, simpatizzanti e sostenitori della nostra società e la conferma ormai delineata come importante realtà sportiva della regione, in aggiunta ai grandiosi risultati sportivi, hanno reso la scorsa stagione indimenticabile.

Ci sono alcune novità per la stagione alle porte. Le squadre allineate a livello svizzero passano da 6 a 5. Confermati i team attivi di 3. Lega campo grande e di 4. Lega campo piccolo, così come quelli giovanili nelle categorie juniores C e D. Le squadre degli juniores A e B lasciano invece il posto alla neonata squadra Under 16 su campo grande.

In ambito dirigenziale segnaliamo un cambiamento di membro di Comitato: Lorena Sangiorgio subentra a Massimo Steiner in qualità di responsabile manifestazioni. A Lorena vanno i migliori auguri di buon lavoro mentre a Massimo i più grandi ringraziamenti per l'impegno donato a favore della nostra Società.

In conclusione ringrazio tutti i giocatori grandi e piccoli, i relativi allenatori e gli arbitri per il loro grande impegno; i colleghi di Comitato, il webmaster, i vari collaboratori, il gruppo responsabile dell'organizzazione e della gestione delle varie buvettes per il loro lavoro e le autorità comunali di Sementina per il loro importante supporto.

Un ulteriore ringraziamento va ovviamente a tutti gli sponsors e a tutti i sostenitori per il loro indispensabile contributo.

In allegato al presente opuscolo trovate una polizza di versamento. Qualora voleste contribuire al sostegno della nostra società; qualsiasi offerta è la benvenuta.

Vi informiamo che la quota sociale, che permette di diventare socio e partecipare all'Assemblea Ordinaria, è fissata a Fr. 50.-.

Signore e Signori, vi ringrazio per la gentile attenzione e auguro a tutti una buona lettura dell'opuscolo di presentazione della stagione 2010-2011 delle Aquile di Sementina!

Il Presidente
Ronny Rosselli

RAIFFEISEN

Giubiasco - Monte Carasso - Sementina



**ristorante
CORONA**

Via Camminata 5
6500 Bellinzona

tel. 091 825 28 44
fax. 091 825 21 48

ristorantecorona@bluewin.ch
www.ristorantecorona.ch

Saluto del municipale

Dicastero Cultura & Sport

Care amiche e cari amici sportivi, per il secondo anno consecutivo ho l'onore ed il piacere di portare il saluto del Municipio alla società Unihockey Eagles Sementina.

La stagione 2009/2010 delle aquile è stata contraddistinta da grandi successi, ottenuti anche tra le squadre di juniores.

Questo risultato premia nella giusta misura la passione e l'abnegazione di chi si dedica ai nostri ragazzi e dimostra come il lavoro paziente di allenatori e dirigenti costituisce un tassello importante nella loro crescita.

Quel che rende speciale la società è, oltre alla passione sportiva, la sensibilità rivolta ad associazioni e gruppi che si muovono in ambito sociale.

Navigando nel sito delle aquile possiamo infatti scoprire con piacere le attività e collaborazioni con varie associazioni, tra cui la Fondazione Elisa e la Fondazione Diamante, o ancora con un gruppo di volontari di Roveredo che si è volentieri prestato per far da tramite nella consegna di maglie da gioco della società a dei ragazzi africani.

Da qualche settimana gli allenamenti per la nuova stagione sono iniziati e presto prenderanno avvio i diversi campionati.

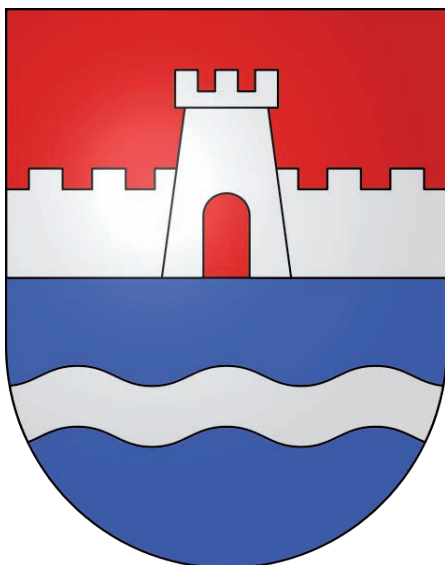
Il nostro Comune è felice di poter contribuire, seppur "solo" indirettamente con la messa disposizione delle infrastrutture, ai risultati ottenuti nelle passate stagioni ed ai successi che sicuramente seguiranno anche nei prossimi anni.

Ripetere i successi della scorsa stagione non sarà sicuramente facile.

Il nostro saluto vuole essere un augurio a tutti i giocatori affinché questo possa accadere e agli allenatori affinché conservino la loro passione, ricordando però che in fondo, soprattutto per i giovani, è altrettanto fondamentale l'aspetto divertimento.



G. Crugnola



Qualità e
costanza
nel tempo

TECN
PROGETTI SA

TECNOPROGETTI SA
Via Monda 1, CH-6528 Camorino

Tel: +41 (0)91 850 15 20,
Fax: +41 (0)91 850 15 39

e-mail: info@tecnoprogetti.ch
Web: www.tecnoprogetti.ch

STUDIO D'INGEGNERIA ELETTROTECNICA

Via Cantonale
6532 Castione

Casella postale 154
6532 Castione



Telefono: +41 (91) 829 30 07

Snack Bar
LA STAFFA

Composizione Comitato

e Mansioni

Presidente

Rosselli Ronny

r.rosselli@uhes.ch

Altre mansioni

- coach G+S

Vice-Presidente

Ceschi Arno

a.ceschi@uhes.ch

Altre mansioni

- marketing e sponsoring
- allenatore Juniori C
- monitore G+S
- arbitro G3

Segretaria

Sarina Simona

s.sarina@uhes.ch

Cassiere

Bordoli Marco

m.bordoli@uhes.ch

Resp. Manifestazioni

Sangiorgio Lorena

l.sangiorgio@uhes.ch

Resp. Materiale

Montanaro Luigi

g.montanaro@uhes.ch

Altre Mansioni

- aiuto allenatore U16
- monitore G+S

Commissione Tecnica

Glauser Anthony

a.glauser@uhes.ch

Altre Mansioni

- allenatore U16
- monitore G+S2
- arbitro G3

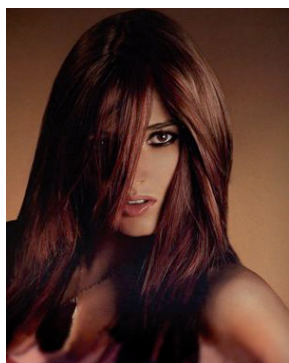
L'UH Eagles Sementina è sempre alla ricerca di persone volenterose per aiutare i nostri Aquilotti in questo magnifico sport. Se senti di poter portare il tuo aiuto a questa società manda una E-Mail a: info@uhes.ch

SALONÉ COIFFURE *Barbara*

Barbara Della Valle

Dipl. Federale

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL



SALONE BARBARA
VIALE PORTONE 12
6500 BELLINZONA (TI)
TEL. 091 825 64 50

Brenno Bordoli
Telefono 091 829 13 17

Rappresentante
Acque Minerali

Valser • Coca-Cola • Nestea



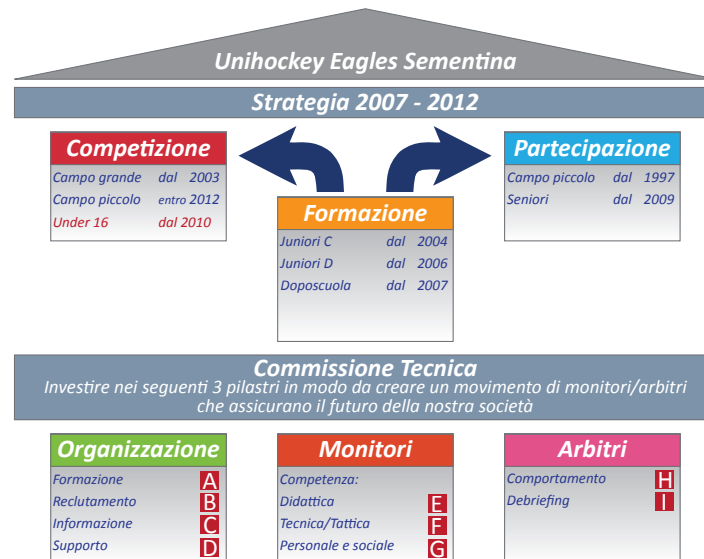
PROPRIETARIO FRADEIRA JOAO

TEL./FAX: +41 (91) 825 49 22
NATEL : +41 (79) 337 13 82

SALA RIUNIONI E CENE
FINO A 70 PERSONE

SEMPRE APERTO

Strategia e pianificazione stagionale



La stagione che si è appena conclusa ci ha "ripagato" dell'ottimo lavoro che è stato svolto a tutti i livelli societari negli ultimi anni:

- JA e JC si sono laureati campioni di girone e hanno partecipato alle finali svizzere
- Il campo piccolo ha ottenuto la promozione in IV Lega
- Le altre squadre hanno ottenuto degli ottimi risultati nei loro campionati

La nostra strategia, che è stata definita 3 anni fa, sta portando i suoi frutti e se a volte è difficile prendere delle decisioni, anche per questa stagione abbiamo delle grandi novità:

- Creazione della squadra juniori U16 su campo grande: dopo diverse valutazioni abbiamo deciso di intraprendere questo importante passo, dando la possibilità ai ragazzi di fare esperienza su campo grande ancora in età Juniori. Per permettere tutto ciò abbiamo unito le squadre Juniori A e Juniori B fondandone una nuova e abbiamo creato i presupposti per rendere fattibile questo progetto (p.es vedi allocazioni palestre triple).
- Collaborazione attiva con diverse squadre del Cantone: siamo molto contenti che diversi nostri giovani giocatori giocheranno l'anno prossimo anche con altre società (8 per il Ticino Unihockey - U18/U21 e 1 per l'Unihockey Verbano U16) in modo da acquisire nuove esperienze.

Come potrete vedere dalla presentazione delle singole squadre, ogni compagine è condotta da una coppia di monitori che seguono i giocatori con molto impegno e passione: essi frequentano i corsi e ottengono il brevetto di monitore "Gioventù e Sport" in modo da assicurare un aggiornamento continuo della formazione.

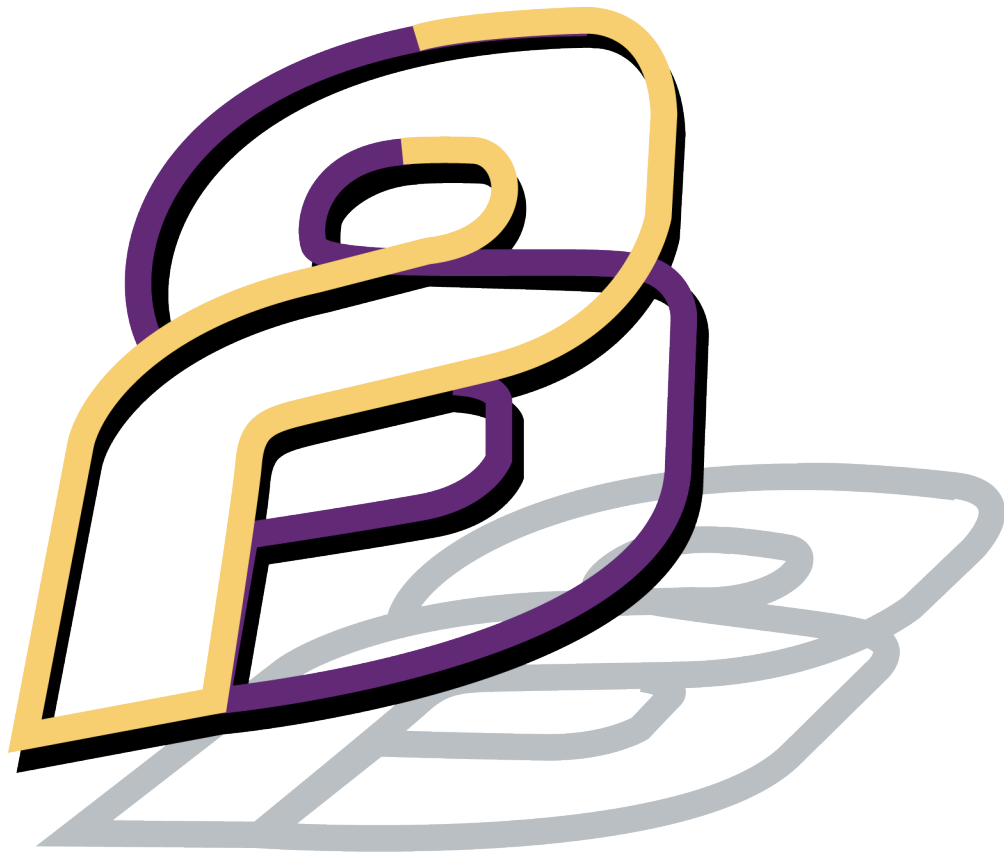
Anche i nostri arbitri sono molto importanti per la società e nei prossimi anni vedrete altri nuovi giovani che si cimenteranno in questa interessante e costruttiva sfida.

Seguendo i valori che ci siamo posti, partecipiamo volentieri con diverse squadre all'iniziativa sponsorizzata dalla Swiss Olympic "COOL & CLEAN (www.coolandclean.ch)".

I nostri obiettivi per i prossimi anni restano sempre la partecipazione, il divertimento e la formazione di futuri talenti. Questo senza ostacolare (anzi motivando) i giocatori che mirano a risultati sportivi ambiziosi.

Concludo ringraziando gli allenatori, gli arbitri, i genitori, i numerosi tifosi, il comitato e tutte le persone che credono in questo affascinante progetto e che sostengono la nostra società.

GRAZIE!



PUBBLISTUDIO

GORDOLA - LOCARNO

Pubblistudio Sagl
Via S. Gottardo 101
CH - 6596 Gordola
T +41 91 745 42 92
F +41 91 745 42 91
info@pubblistudio.ch
katia-roncoroni@bluewin.ch

Attivi III. Lega CG

Stagione 2010/2011

Calendario

Domenica 19 Settembre 2010

Palestra Bedrina (Airolo)

10:00 UHES - Flippers-Tanachin S. Gottardo
12:45 Regazzi Verbano UH Gordola II - UHES

Domenica 10 Ottobre 2010

Palestra Palamondo (Cadempino)

10:55 UHES - Mendrisio Ligornetto II
14:35 Gambarognese UHC Ascona - UHES

Domenica 24 Ottobre 2010

Palestra Gottardo CST (Tenero)

12:45 UHES - Regazzi Verbano UH Gordola
15:30 UHES - UHC Lugano

Domenica 14 Novembre 2010

Palestra Caserma (Losone)

12:45 UHES - Regazzi Verbano UH Gordola II
15:30 Flippers-Tanachin S. Gottardo - UHES

Domenica 5 Dicembre 2010

Palestra Gottardo CST (Tenero)

10:55 UHES - Gambarognese UHC Ascona
14:35 Mendrisio Ligornetto II - UHES

Domenica 9 Gennaio 2011

Palestra Liceo Cantonale (Bellinzona)

10:00 UHC Lugano - UHES
12:45 Regazzi Verbano UH Gordola - UHES

Domenica 23 Gennaio 2011

Palestra Caserma (Losone)

10:00 UHES - Flippers-Tanachin S. Gottardo
12:45 Regazzi Verbano UH Gordola II - UHES

Domenica 13 Febbraio 2011

Palestra Liceo Cantonale (Mendrisio)

10:55 UHES - Mendrisio Ligornetto II
14:35 Gambarognese UHC Ascona - UHES

Domenica 6 Marzo 2011

Palestra (non ancora assegnato)

12:45 UHES - Regazzi Verbano UH Gordola
15:30 UHES - UHC Lugano



Nr.	Cognome	Nome	Località	Anno
Portieri				
71	Stornetta	Luigi	Camorino	1983
1	Botta	Alessandro	Bellinzona	1989
Difensori				
4	Di Santo	Luca	Gorduno	1979
6	Bacciarini	Dylan	Giubiasco	1993
77	Battaglioni	Filippo	Gorduno	1989
39	Locatelli	Andrea	Bellinzona	1987
51	Barenco	Lorenzo	Bellinzona	1981
70	Ascierto	Paolo	Bellinzona	1984
21	De Ciccio	Adriano	Bellinzona	1987
Attaccanti				
9	Laffranchini	Samuele	Giubiasco	1986
22	Prandi	Loris	Sementina	1970
13	Borioli	Athos	Arbedo	1984
14	Domenighetti	Gregorio	Lavorio	1983
21	Soborak	Simone	Quartino	1985
37	Togni	Paolo	Roveredo	1989
33	Nemiccola	Julien	Bellinzona	1989
24	Gervasoni	Devis	Bellinzona	1985
55	Gilardi	Giacomo	Bellinzona	1985
5	De Ciccio	Renato	Bellinzona	1989

Allenatori

Soborak Simone

(Head Coach)

Residenza Progero
6515 Gudo
s.soborak@uhes.ch

Di Santo Luca

(Assistant Coach)

Via ai Ciois
6518 Gorduno
l.disanto@uhes.ch

Allenamenti

Liceo Cantonale (Bellinzona)

Martedì 20:45 / 22:15

Liceo Cantonale (Bellinzona)

Giovedì 20:45 / 22:15

La stagione

Cambiamento nella "zona panchina" rispetto alla stagione appena conclusa. La nuova rosa è composta da molti giovani che condividono un comune obiettivo, quello di acquisire una buona dose di esperienza di gioco per il futuro.

Farmacia AL PONTE

Centro Commerciale Pramulino
via Locarno
6514 Sementina



Tel. 091 857 62 50
Fax 091 857 62 55

Servizio a domicilio



Florio & Florio S.a.g.l.

Impresa gessatura
Via V. Dalberti 12
6500 Bellinzona

- Cartongesso
- Pareti e soffitti
- Intonaci
- Stabiliture e gesso
- Isolazione interna e esterna
- Stucchi veneziani

Tel. + Fax 091 825 29 51
Telefono 091 825 34 39

Natel 079 612 72 45 (Michele)
Natel 078 652 79 15 (Giuseppe)

Fam. Guidi

6527 Lodrino
tel. 091 863.38.96



Pippo

Grotto



Viale Portone 12
6500 Bellinzona

Tel. 091/825 67 17
Natel 079/230 04 76
www.simoniservice.ch

vendita. riparazioni
pc. fotocopiatrici. fax
macchine per scrivere
stampanti e accessori



Attivi IV. Lega CP

Stagione 2010/2011

Calendario

Domenica 19 Settembre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

09:55 ValColla - UHES II

11:45 Regazzi Verbano UH Gordola III - UHES II

Domenica 10 Ottobre 2010

Palestra Gottardo CST (Tenero)

09:00 Momò Canad. Melano - UHES II

10:50 UHC Stans - UHES II

Domenica 7 Novembre 2010

Palestra Kägiswil (Kägiswil)

09:55 UHES II - SAM Massagno UH II

11:45 UHES II - UH Minusio

Domenica 5 Dicembre 2010

Palestra Scuole elementari (Massagno)

13:35 UHC Sharks Kägiswil/Alpnach II - UHES II

16:20 UH Vallemaggia Caveragno II - UHES II

Domenica 30 Gennaio 2011

Palestra Alpnach (Alpnach Dorf)

13:35 UHES II - Regazzi Verbano UH Gordola III

15:25 UHES II - ValColla

Domenica 20 Febbraio 2011

Palestra Media SME (Cevio)

14:30 UHES II - UHC Stans

16:20 UHES II - Momò Canad. Melano

Domenica 13 Marzo 2011

Palestra Eichli (Stans)

13:35 SUH Minusio - UHES II

15:25 SAM Massagno UH II - UHES II

Domenica 10 Aprile 2011

Palestra Medie (Tesserete)

09:00 UHES II - UH Vallemaggia Caveragno II

11:45 UHES II - UHC Sharks Kägiswil/Alpnach II



Nr.	Cognome	Nome	Località	Anno
Portieri				
18	Sangiorgio	Mario	Sementina	1963
29	Balzari	Michele	Sementina	1982
Difensori				
77	Robyr	Francois	Gnosca	1982
88	Plebani	Giuseppe	Bellinzona	1967
6	Maggi	Mattia	Sementina	1976
51	Sansossio	Mattia	Bellinzona	1982
14	Dariz	Michele	Riazзино	1980
55	Cioldi	Elio	Giornico	1992
Attaccanti				
23	Marchetti	Christoph	Gnosca	1974
11	Briccola	Simone	Bellinzona	1981
13	Pellanda	Amos	Bellinzona	1985
20	Lepori	Danilo	Claro	1974
21	Rusconi	Matteo	Bellinzona	1978
40	Marchetti	Manuel	Bodio	1977
55	Battaglioni	Raffaele	Gorduno	1991
15	Triaca	Lorenzo	Preonzo	1969
83	Bresciani	Michel	Giornico	1992
11	Steiner	Massimo	Lodrino	1978

Allenatori

Pellanda Amos
(Head Coach)

Via Vallone 9
6500 Bellinzona
a.pellanda@uhes.ch

Rusconi Matteo
(Assistant Coach)

Viale Stazione 28
6500 Bellinzona
m.rusconi@uhes.ch

Allenamenti

Palestra Ciossetto (Sementina)
Martedì 21:00 / 23:00

Palestra Ciossetto (Sementina)
Venerdì 20:00 / 22:00

La stagione

Dopo la promozione raggiunta nella scorsa stagione, l'obiettivo è di mantenere il posto in 4. lega, senza rinunciare al buon gioco e al divertimento.



6514 Sementina, Tel. 091 857 23 41
6593 Cadenazzo, Tel. 091 858 21 83
Fax 091 857 24 91

www.pasotti.ch
pasotti@bluewin.ch

Vuoi farti conoscere, e ad un prezzo competitivo senza tralasciare la qualità?

Allora scegli!

IIX Internet Solutions

- creazione di siti web con le ultime tecnologie
- creazione di biglietti da visita
- creazione loghi
- e altro ...



iix internet solutions
via Semon 22
6525 Gnosca
m. +41 79 654 91 68
m. +41 78 640 55 65
info@iix.ch
www.iix.ch



Iris Kesselring

Massaggiatrice con attestato
professionale federale
Scuola Universitaria Federale dello Sport Macolin

- Massaggio classico
- Massaggio sportivo
- Hot-stones
- Pranoterapia

Via F.Borromini 23, 6500 Bellinzona

tel **076 401 82 89**
iris.kesselring@bluewin.ch

Seniori Over 33

Stagione 2010/2011

Calendario

Il campionato ticinese dei seniori over 33 è amatoriale, quindi anche il calendario viene fatto di mese in mese.

Se volete seguire le partite dei nostri "vecchietti" vi segnaliamo il link ufficiale del campionato CAS, presso il sito ufficiale dell' AUHT.

AUHT
www.auht.ch

CAS
<http://cas.auht.ch/index.html>



Nr.	Cognome	Nome	Località'	Anno
Portieri				
18	Sangiorgio	Mario	Sementina	1963
Difensori				
13	Bordoli	Marco	Claro	1972
11	Bomio Pacciorini	Michele	Lumino	1973
5	Ceschi	Arno	Sementina	1972
32	Crivelli	Flavio	Gentilino	1975
91	Scandella	Claudio	Sementina	1964
55	Glauser	Anthony	Cuqnasco	1970
20	Lepori	Danilo	Claro	1974
6	Maggi	Mattia	Sementina	1976
Attaccanti				
4	Giovannini	Sergio	Vaglio	1967
23	Marchetti	Christoph	Gnosca	1974
77	Marchetti	Manuel	Bodio	1977
99	Montanaro	Luigi	Bellinzona	1972
10	Paris	Andrea	Gordola	1966
88	Plebani	Giuseppe	Bellinzona	1967
9	Prandi	Loris	Sementina	1970
15	Triaca	Lorenzo	Preonzo	1969

Allenatori

Lepori Danilo
(Head Coach)

Via int i Gruss
6702 Claro
d.lepori@uhes.ch

Arno Ceschi
(Assistant Coach)

via alla Chiesa
6514 Sementina
a.ceschi@uhes.ch

Allenamenti

Palestra Ciossetto (Sementina)
Martedì 21:00 / 22:30

La stagione

La parola d'ordine per questa categoria è senza dubbio ... DIVERTIMENTO!
E, se a ciò si aggiunge una posizione più alta in classifica rispetto alla scorsa stagione ... ben venga!



elettro G.

IMPIANTI ELETTRICI
E TELEFONICI

ELETTRO G. SA
Impianti elettrici e telefonici

Via Pobbia
Zona Industriale
CH - 6514 Sementina (TI)

Tel. 091 825 65 66
Fax 091 825 81 92

E-mail: info.elettrog@bluewin.ch

estetica
ninfea

Manuela Andrade
est. cert. Federale
Via Galbisio
6503 Carasso

t. 091 825 39 61

viso e corpo
manicure e pedicure
ricostruzione unghie
elettrostimolazione
trattamenti anti-età
trucco permanente



**RISTORANTE
SNACK BAR
VIALE I814**

Centro alle Bolle
Via Saleggi 5
6512 Giubiasco

**TELEFONO
091/857 86 79**



Menù del giorno 1°+2° Fr. 16
Piatto del giorno Fr. 14

**SU GENTILE RICHIESTA
CENE E BANCHETTI PRIVATI
A PARTIRE DA 30 PERSONE**

Juniori Under 16 (1995-1996)

Stagione 2010/2011

Calendario

Domenica 3 Ottobre 2010

Palestra Arti e Mestieri (Bellinzona)

09:55 UHC Wolhusen - UHES

11:45 UHES - UHC JW Sursee 86

Domenica 24 Ottobre 2010

Palestra Liceo Cantonale (Bellinzona)

12:40 Unihockey Collina d'Oro - UHES

15:25 UHES - Mendrisiotto Ligornetto

Domenica 21 Novembre 2010

Palestra Liceo Cantonale (Mendrisio)

09:55 Ticino Unihockey - UHES

11:45 UHES - Ad Astra Sarnen

Domenica 5 Dicembre 2010

Palestra (Rothenthurm)

09:00 UHES - UHC Zuger Highlands

10:50 W.I. Inwil-Baar - UHES

Domenica 9 Gennaio 2011

Palestra (Menzingen)

09:55 UHES - Vipers InnerSchwyz

12:40 UHES - UHC Wolhusen

Domenica 23 Gennaio 2011

Palestra Kottenmatte (Sursee)

15:25 UHC JW Sursee 86 - UHES

17:15 Vipers InnerSchwyz - UHES

Domenica 20 Febbraio 2011

Palestra Liceo Cantonale (Bellinzona)

10:50 SU Mendrisiotto Ligornetto - UHES

13:35 UHES - Unihockey Collina d'Oro

Domenica 13 Marzo 2011

Palestra Kottenmatte (Sursee)

14:30 Ad Astra Sarnen - UHES

17:15 UHES - Ticino Unihockey

Domenica 27 Marzo 2011

Palestra (Wolhusen)

09:00 UHC Zuger Highlands - UHES

10:50 UHES - W.I. Inwil-Baar



Nr.	Cognome	Nome	Località	Anno
Portieri				
1	Croce	Mattia	Sementina	1996
7	Buletti	Yanick	Gorduno	1995
Difensori				
87	Pallone	Nicolò	Sementina	1995
83	Quadri	Nicola	Sementina	1995
6	Conti	Patrizio	Sementina	1996
23	Scandella	Reto	Sementina	1996
77	Danielli	Simone	Bellinzona	1996
5	Pedretti	Julian	Sementina	1997
Attaccanti				
21	Balducci	Thomas	Sementina	1995
33	Pasqualetti	Mauro	Sementina	1995
30	Pellegrino	Francesco	Sementina	1997
10	Distefano	Nico	Sementina	1996
79	Macellaro	Francesco	Sementina	1996
17	Verzasconi	Massimiliano	Sementina	1996
99	Balestra	Patrick	Sementina	1996
14	Bernasconi	Elia	Arbedo	1995
76	Gadoni	Yanick	Gorduno	1995
66	Pasqualetti	Fabio	Sementina	1996

Allenatori

Glasuser Anthony

(Head Coach)

Via alle Gerre

6516 Cugnasco

a.glasuser@uhes.ch

Montanaro Luigi

(Assistant Coach)

Via ai Ronchi 9

6500 Bellinzona

g.montanaro@uhes.ch

Allenamenti

Palestra Ciossetto (Sementina)

Lunedì 20:30 / 21:30

Liceo Cantonale (Bellinzona)

Martedì 19:15 / 20:45

La stagione

La new entry nelle compagini degli Eagles ... Per la prima volta infatti anche le Aquile "debutteranno" con una squadra under 16 su campo grande. L'obiettivo della stagione 2010-2011 è quello di acquisire dimestichezza con la nuova realtà di gioco.

BOMPADRE

carrozzeria

Bompadre Luigi

Via Pobbia

6514 Sementina

Tel. +41 91 857 71 24

Cell. +41 79 237 87 31

Fax +41 91 857 71 25

SNACK BAR

Viale Stazione 18 – CH-6501 Bellinzona – Tel. +41 (0)91 825 73 03 – info@viale.ch

VIALE

VIALE.CH

I POLI DEL DIVERTIMENTO BELLINZONESE...

VI ATTENDONO

Viale Portone 23 – CH-6500 Bellinzona – Tel. +41 (0)91 825 20 98 – info@barcastello.ch

Barcastello
barcastello.ch

Juniori C (1997 - 1998)

Stagione 2010/2011

Calendario

Sabato 25 Settembre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

10:00 Unihockey Collina d'Oro - UHES

12:45 UHES - Blenio Stars Unihockey

Sabato 16 Ottobre 2010

Palestra OSC Casvegno (Mendrisio)

10:55 Ticino Unihockey - UHES

13:40 UHES - FB Club Ispra

Sabato 13 Novembre 2010

Palestra Liceo Cantonale (Mendrisio)

11:50 SU Mendrisiotto Ligornetto - UHES

14:35 UHES - Unihockey Collina d'Oro

Sabato 4 Dicembre 2010

Palestra Liceo Cantonale (Mendrisio)

11:50 Blenio Stars Unihockey - UHES

14:35 UHES - Ticino Unihockey

Sabato 8 Gennaio 2011

Palestra Scuola Media (Acquarossa)

10:55 FB Club Ispra - UHES

12:45 UHES - SU Mendrisiotto Ligornetto

Sabato 29 Gennaio 2011

Palestra Scuole elementari Collina d'Oro (Montagnola)

10:00 Blenio Stars Unihockey - UHES

12:45 UHES - Unihockey Collina d'Oro

Sabato 19 Febbraio 2011

Palestra Scuole elementari Collina d'Oro (Montagnola)

10:55 Ticino Unihockey - UHES

13:40 UHES - FB Club Ispra

Sabato 19 Marzo 2011

Palestra Bellinzona Arti Mestieri (Bellinzona)

11:50 SU Mendrisiotto Ligornetto - UHES



Nr.	Cognome	Nome	Località	Anno
Portieri				
1	Pellegrino	Stefano	Sementina	1998
33	Sanquaragio	Luca	Sementina	1998
Difensori				
5	Scandella	Patrick	Sementina	1998
11	Succetti	Davide	Lumino	1998
7	Pellegrino	Francesco	Sementina	1997
98	Camoia	Luca	Sementina	1997
Attaccanti				
19	Mischiatti	Lorenzo	St. Antonino	1998
12	Reboldi	Alessio	Giubiasco	1998
20	Soares Duarte	Samuel	Sementina	1998
4	Di Iorio	Aaron	Sementina	1998
2	Di Maria	Vincenzo	Sementina	1997
18	Murrone	Jonathan	Monte Carasso	1997
99	Moretti	Ronny	Arbedo	1997
77	Pedretti	Julian	Sementina	1997
15	Pozza	Jaison	Preonzo	1998
16	Kurz	Reio	Monte Carasso	1998
17	Rossini	Floriano	Monte Carasso	1997

Allenatori

Ceschi Arno
(Head Coach)

via alla Chiesa
6514 Sementina
a.ceschi@uhes.ch

Bacciarini Dylan
(Assistant Coach)

via Camana 12a
6512 Giubiasco
d.bacciarini@uhes.ch

Pedretti Adrian
(Assistant Coach)

Vicolo al Cios 1
6514 Sementina
a.pedretti@uhes.ch

Allenamenti

Scuole Elementari (Sementina)
Lunedì 17:30 / 19:00

Scuole Elementari (Sementina)
Giovedì 20:00 / 21:30

La stagione

Dopo gli ottimi risultati raggiunti nella stagione appena conclusasi l'obiettivo sarebbe quello di ripetere l'exploit anche nella stagione 2010-2011. Obiettivo senza dubbio importante ma ... con la voglia di vincere e di far bene, niente è impossibile!



**SALONE
COIFFURE
UNISEX**

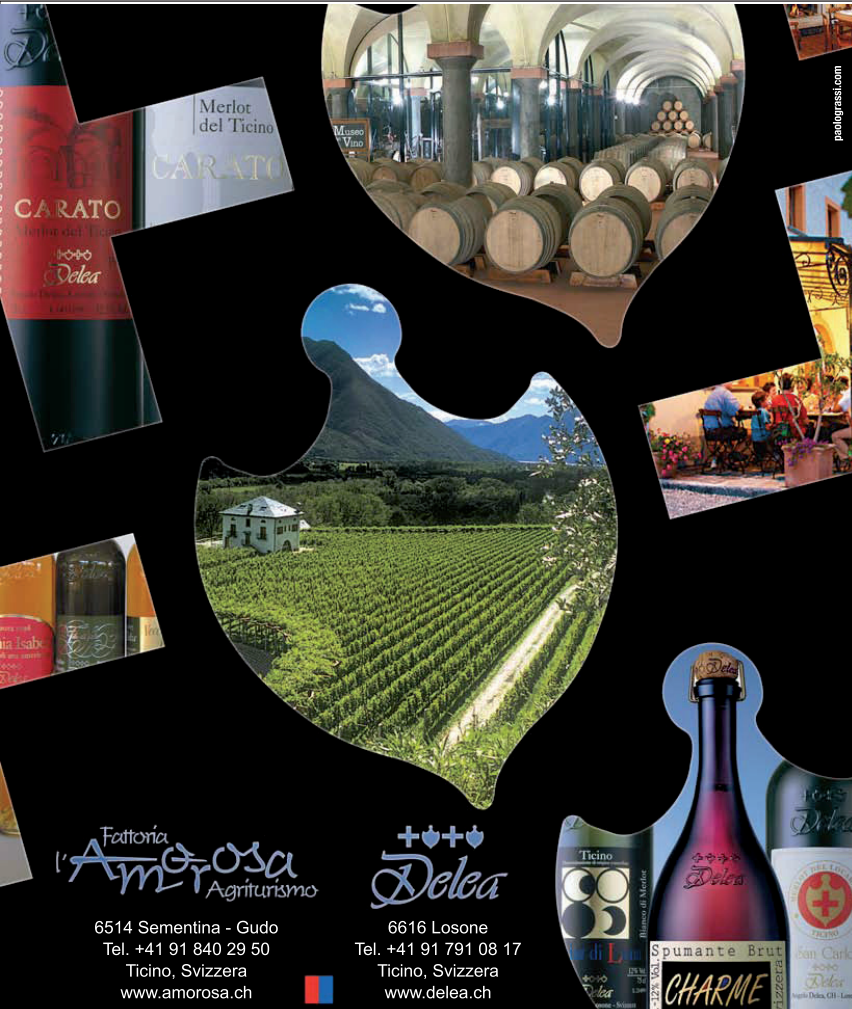
via dogana 12
091 826 30 10
ch-6500 bellinzona

MANU



AUTORS SA
via Monte Ceneri 20
6512 Giubiasco

091 857 13 61
www.autors.ch



Merlot del Ticino
CARATO
Delea

Fattoria l'Amorosa
Agriturismo

6514 Sementina - Gudo
Tel. +41 91 840 29 50
Ticino, Svizzera
www.amorosa.ch

+++
Delea

6616 Losone
Tel. +41 91 791 08 17
Ticino, Svizzera
www.delea.ch

Ticino
Spumante Brut
CHARME
Delea

Fattoria l'Amorosa
Via Moyar
6514 Sementina-Gudo
phone +41 (0)91 840 29 50
fax +41 (0)91 840 29 51
info@amorosa.ch

Juniori D (1999 - 2000)

Stagione 2010/2011

Calendario

Sabato 2 Ottobre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

10:40 FB Club Ispra - UHES

12:00 Gambarognese UHC Ascona - UHES

Sabato 23 Ottobre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

10:00 SU Mendrisiotto Ligornetto I - UHES

11:20 Ticino Unihockey - UHES

Sabato 13 Novembre 2010

Palestra Liceo Cantonale (Mendrisio)

10:40 UHES - Unihockey Collina d'Oro

12:00 UHES - Blenio Stars Unihockey

Sabato 11 Dicembre 2010

Palestra Scuola Media (Acquarossa)

13:20 Regazzi Verbano UH Gordola - UHES

15:20 SU Mendrisiotto Ligornetto II - UHES

Sabato 15 Gennaio 2011

Palestra Gottardo CST (Tenero)

13:20 UHES - Gambarognese UHC Ascona

14:40 UHES - FB Club Ispra

Sabato 5 Febbraio 2011

Palestra Caserma (Losone)

14:00 UHES - Ticino Unihockey

15:20 UHES - SU Mendrisiotto Ligornetto I

Sabato 26 Febbraio 2011

Palestra Liceo Cantonale di Mendrisio (Mendrisio)

13:20 Blenio Stars Unihockey - UHES

14:40 Unihockey Collina d'Oro - UHES

Sabato 19 Marzo 2011

Palestra Bellinzona Arti Mestieri (Bellinzona)

10:00 UHES - SU Mendrisiotto Ligornetto II

12:00 UHES - Regazzi Verbano UH Gordola



Nr.	Cognome	Nome	Località	Anno
Portieri				
1	Mozzini	Luca	Sementina	2002
33	Muttathukunnel	Kevin	Sementina	2002
30	Sonognini	Enea	Sementina	2000
Difensori				
10	Cariboni	Giacomo	Camorino	2000
19	Dall'Ava	Luca	Monte Carasso	2000
7	Fiorina	Mirco	Lumino	1999
Attaccanti				
5	Ulrich	Matteo	Sementina	2003
8	Stricker	Terence	Sementina	2002
20	Balducci	Aldo	Sementina	2001
2	Schmid	Nicolò	St. Antonino	1999
4	Soares Duarte	Daniel	Sementina	2002
98	Stricker	Terence	Sementina	2002

Allenatori

Sangiorgio Mario

(Head Coach)

via Chiblée

6514 Sementina

m.sangiorgio@uhes.ch

Triaca Lorenzo

(Assistant Coach)

6523 Preonzo

l.triacca@uhes.ch

Allenamenti

Palestra Ciossetto (Sementina)

Mercoledì 16:30 / 18:00

Scuole Elementari (Sementina)

Venerdì 17:15 / 18:45

La stagione

Rappresentano il vivaio delle Aquile, i giovani che per la prima volta si avvicinano a questo sport. L'obiettivo per questo giovane team è quello di acquisire dimestichezza con il bastone e con le regole del gioco, tutto ciò condito da una buona dose di divertimento.

LINELTEL

LINEE ELETTRICHE IMPIANTI ELETTRICI 6514 SEMENTINA

Nicola Quirici
Ing. Dipl. HES / UTS

Linee telefoniche
Linee corrente debole
Linee corrente forte
cambi sport

Illuminazione stradali
Illuminazione natalizie
Illuminazione

Didier Guglielmetti
Maestro elettricista

Impianti elettrici
Telefonia
Elettrodomestici

Progettazione
Trasmissione dati
Domotica

Via ai Salici 10 - 6514 Sementina / Capolago
Tel. 091 / 857.73.13 www.lineltel.ch
Fax. 091 / 857.73.14 e-mail: info@lineltel.ch

ADELE

RISTORANTE

da **ROCCO** e **ADELE**

6514 Sementina - via Locarno 18
tel. 091 857 37 66



DALL'AVA APRE E CHIUDE Sagl

- CHIAVI
- CASSEFORTI
- PORTE BLINDATE
- PIANI DI SICUREZZA

- TELEFONO
091 825 00 77
- TELEFAX
091 825 62 43

- INFO@DALLAVA.CH
- WWW.DALLAVA.CH

Via Galbisio 2
C.P. 26
CH-6503 BELLINZONA

SERVIZIO
24 ore su 24

Doposcuola

Stagione 2010/2011

Per la quarta stagione parte il doposcuola a Lumino.

Quest'anno ad occuparsi dei giovanissimi si sono messi a disposizione Giampaolo Pedretti e Ivo Galbusera.

Un grande ringraziamento a Manuela Ippolito, per aver gestito nel migliore dei modi il doposcuola nella stagione 2009-2010.

Come l'anno scorso, i nostri "unihocceisti" in erba avranno la possibilità di cimentarsi in alcuni tornei.

Il Comitato degli UH Eagles Sementina vuole ringraziare tutti per il loro impegno e grande disponibilità a portare avanti questo progetto.

Il Comitato UH Eagles Sementina



I nostri arbitri

Stagione 2010/2011

Ceschi Arno (G3) a.ceschi@uhs.ch

Glaser Anthony (G3) a.glaser@uhs.ch

Giovannini Sergio (R3) s.giovannini@uhs.ch

Scandella Claudio (R4) c.scandella@uhs.ch

Darani Simone (R5) s.darani@uhs.ch

1 anno di pausa

Battaglioni Raffaele (R4) r.battaglioni@uhs.ch



Invasione dell'area protetta
Spostamento della porta da parte della squadra in attacco

Cenno 914



Distanza scorretta
Ostruzione passiva al portiere
Ostruzione attiva al portiere

Cenno 915



Infrazioni ripetute da parte di un giocatore
Infrazioni ripetute da parte della squadra

Cenno 923



Reclami
Coaching scorretto
Mancato riposizionamento della porta
Abbandono della panchina dei penalizzati
Comportamento antisportivo
Comportamento antisportivo ripetuto
Lancio del bastone per rabbia
Modifica di un oggetto da controllare
Disturbo volontario del gioco
Insulti

Cenno 924

Sezione Samaritani Sementina

La Sezione Samaritani di Sementina è stata fondata nel 1952 da un gruppo di persone desiderose di apprendere nozioni atte a soccorrere e ad aiutare il prossimo.

Durante questi anni di attività in molti si sono impegnati seguendo corsi pratici, lezioni, partecipando a convegni sempre con il sostegno di persone qualificate, quali medici e monitori; così hanno dato la possibilità alla sezione di confermare la propria esistenza.

Ciononostante, malgrado oggi giorno i Samaritani attivi siano in pochi, sono comunque lieti di organizzare attività a favore del prossimo. Oltre all'annuale pranzo primaverile e alla panettonata natalizia per gli anziani e la visita in occasione della festa del malato ai concittadini degenti nelle case anziani, i Samaritani propongono pure tutti i lunedì dalle 14.00 alle 15.00 una ginnastica dolce per anziani e bisognosi presso una sala del Ciossetto.

Ogni autunno viene distribuito ad ogni fuoco del comune un bollettino con il programma annuale delle nostre attività.

Chi fosse interessato è chiaramente il benvenuto!

Comitato

Presidente: Cereda Cristina

Vice presidente: Pasotti Sonya

Cassiera: Guidotti Verena

Segretaria: Guidotti Flaminia

Membri: Jori Flavia, Prati Giulietta, Rusconi Ada



SEZIONE SAMARITANI SEMENTINA



Gruppo fondatrici



Pranzo primaverile

Di Santo

dal 1987

SANITARI - RISCALDAMENTI

Di Santo Antonio

6518 Gorduno
Tel. + Fax 091 829 32 49

Natel 079 685 94 49
Natel 079 685 98 94

www.disantosanitari.ch

info@disantosanitari.ch

estetica cleo

estetica donna uomo
epilazione laser
trattamenti ayurvedici
massaggi classici sportivi
ed energetici
floriterapia
diapason terapia
corpo specchio
sessioni private di astrologia
scuola reiki e fiori di Bach
chirurgia e medicina estetica

via Bellinzona 31 Giubiasco
stabile migros
info e appuntamenti
091 857 83 82



cleo



MONIGHETTI

**IMPRESA PITTURA
ISOLAZIONI TERMICHE**

MONTE CARASSO - SEMENTINA
Tel. 091 857 13 13
Fax 091 857 13 63

Natel
FLAVIO: 079 230 08 68
ROMANO: 079 230 08 65

Dr.med Patrick Siragusa

Specialista in medicina interna e medicina dello sport

Attualmente conduco uno studio medico privato a Massagno e sono il responsabile del Centro di Medicina e Chirurgia dello Sport di Locarno. Quest'ultimo è uno degli 11 Swiss Olympic Medical Center della Svizzera.

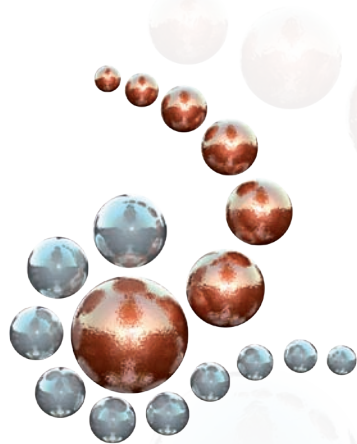
Ho praticato la ginnastica artistica a livello agonistico in giovane età. Continuo a praticare sport per hobby e per il piacere del movimento. Le discipline sportive che più seguo dal punto di vista medico sono: ginnastica artistica, pattinaggio, Hockey su ghiaccio, calcio, atletica, balletto, nuoto, pallanuoto e nuoto sincronizzato.



Dr. Patrick Siragusa

Centro di medicina e chirurgia dello sport, Ospedale La Carità, Locarno
Swiss Olympic Medical Center.
www.cmcs.ch, Tel.: 091 811 48 48

Il CMCS si rivolge a tutte le persone, giovani e anziani, che già praticano o intendono iniziare un'attività sportiva, all'atleta (o squadra) che fa competizione e desidera essere seguito in modo competente e a tutte quelle persone che desiderano praticare uno sport, anche a livello amatoriale, in tutta sicurezza e sotto controllo medico. Il CMCS offre, nell'ambito dell'Ospedale Regionale di Locarno e con centri di fisioterapia specializzati, la diagnostica e il trattamento di lesioni traumatiche o da sovraccarico legate alla pratica sportiva.



LNRG REALITY
art in movement

art@lnrg.ch
WWW.LNRG.CH

Abbiamo creato e composto
questo giornalino!

Gerber Giovanni farm. dipl. ETH
6514 Sementina



Tel. 091 857 68 73

Fax 091 857 67 34

FARMACIA DELLA POSTA



HYUNDAI

GARAGE PIRONACI SA

Resp. Giuseppe Pironaci

*Agenzia Hyundai
Via cantonale, 6703 Osogna
Tel: 091 863 43 20
Fax: 091 863 43 48
Mobile: 079 342 43 01
garage-pironaci@ticino.com*

Massaggi
Curativo / Classico
Sportivo / Facciale

**Riflessologia
plantare**
Linfodrenaggi

*Questo
studio
è riconosciuto
dalle
Casse malati !*

STUDIO
SHANTY
MASSAGGIATRICE MEDICALE
C.R.S.
Tel. 076 468 07 04

Kinesilogia
Digitopressione
Cromopuntura
Stone Massage

Fisiopress
Slim up
Test alimentare

Parlare della relazione tra sport e salute è un tema così vasto che potrebbe riempire le pagine di più libri. Per questo motivo dovrò limitarmi a citare solo alcuni aspetti. Non dovrò in questa sede insistere che fare sport fa bene, in quanto immagino che i lettori siano principalmente gente attiva all'interno della società di unihockey di Sementina, quindi persone che praticano più attività fisica della media. Vorrei solo ricordare quali sono le raccomandazioni minime di movimento: i bambini e gli adolescenti dovrebbero fare attività fisica almeno per un'ora al giorno, mentre per gli adulti il tempo minimo si riduce a 30 minuti al giorno. Per attività fisica si intende un'attività che comporta un leggero aumento della frequenza respiratoria e cardiaca: come per esempio camminare di buon passo, giardinaggio, pulizie di casa, ballare o il semplice gioco all'aperto per i bambini. Tutto quello che è più intenso è classificato come attività sportiva con lo scopo di migliorare le proprie capacità atletiche.

Ma quali effetti ha lo sport sulla salute?

Lo sport ha tutta una serie di benefici per la salute: innanzitutto si ha un miglioramento della qualità di vita in generale. Inoltre è dimostrato che riduce il rischio di malattie cardiovascolari, riduce il colesterolo "cattivo" e aumenta quello "buono", aiuta a ridurre il peso corporeo, riduce l'incidenza del diabete, riduce il rischio di cancro al colon e al seno, aiuta nella prevenzione del mal di schiena e dell'osteoporosi. Gli argomenti per promuovere uno stile di vita attivo sono numerosi, spesso dico ai miei pazienti che l'unico medicinale che da solo cura tutti i principali fattori di rischio cardiovascolari è lo sport.

Detto questo vorrei ora concentrarmi soprattutto sulla prevenzione di malattia e infortuni in chi già pratica dello sport o vuole iniziare a praticarne uno. Una delle obiezioni portate da chi non è attivo è che lo sport è pericoloso: infortuni, infiammazioni dell'apparato locomotore e le temute morti improvvise di cui riferiscono sempre a caratteri cubitali i giornali sono i principali aspetti negativi. Quest'ultimo timore è evidentemente quello che più preoccupa, soprattutto i genitori, anche se in realtà è un evento molto molto raro. Se analizziamo le statistiche delle cause di morte improvvisa nei giovani sportivi, ci rendiamo conto in realtà che lo sport in se non è mai la causa della malattia stessa che ha portato alla morte, ma lo sport ha solo smascherato un problema già preesistente. Per questo motivo la società Svizzera di Medicina dello Sport e le principali associazioni cardiologiche europee raccomandano, in particolare per chi fa sport agonistico o per le persone sopra i 35 anni per gli uomini e 45 per le donne, di sottoporsi ad una visita di idoneità sportiva che comprenda, oltre alla visita medica approfondita e all'anamnesi, alla ricerca di fattori di rischio famigliari o personali, anche un elettrocardiogramma a riposo. Questo modo di procedere ha dimostrato Italia dove è obbligatorio per legge, di ridurre l'incidenza di morti improvvise legate allo sport. Purtroppo, anche se lo sport fa bene, non rende immuni alle malattie né tantomeno rende immortali.

Per quel che riguarda gli infortuni invece, non si può negare che chi si muove, chi corre, salta si scontra con avversari, eccetera ha un rischio maggiore di farsi male rispetto a chi se ne sta tutto il giorno seduto in poltrona a far niente. Le statistiche comunque dimostrano che lo stato di salute generale e la mortalità negli sportivi è migliore che nei sedentari e soprattutto che i costi sanitari causati dallo sport sono inferiori di quelli provocati dall'inattività.

Inoltre è sicuramente possibile fare molto per prevenire gli infortuni legati allo sport. Questa prevenzione va effettuata a più livelli. Si comincia con una visita medica sportiva con lo scopo di smascherare eventuali squilibri o fattori che possono predisporre a infortuni o lesioni da sovraccarico. Si passa al buon senso del singolo sportivo: non recarsi all'allenamento quando malati, curare l'alimentazione e le misure di recupero, mantenere la propria attrezzatura e l'abbigliamento sportivo in buono stato e adatto allo sport praticato. Si passa poi a quelle misure di sicurezza da attuare in palestra: tappeti, eliminare ostacoli pericolosi, eccetera. La misura preventiva che ritengo tuttavia più importante è la condizione fisica. Purtroppo a volte si dà troppa poca importanza all'allenamento della condizione fisica e al riscaldamento, soprattutto a livello giovanile. Avere una buona forza muscolare, una resistenza aerobica sufficiente, buone dosi di equilibrio e coordinazione e una flessibilità normale sono le migliori garanzie per evitare infortuni o lesioni da sovraccarico.

Esiste ancora una paura storica ad allenare la forza nei bambini, mentre anche in età pediatrica è importante allenare la forza per preparare il corpo alle sollecitazioni richieste dallo sport. Evidentemente la forza va allenata usando prima dei muscoli la testa, ma questo in realtà vale anche per gli adulti.

Discutendo con allenatori di successo mi sono meravigliato di quanto tempo dedichino all'allenamento della condizione fisica e al riscaldamento. A dipendenza del momento della stagione e alla disciplina sportiva, dedicano da un minimo di 25% del tempo fino a tutto l'allenamento alla condizione fisica. Questo non significa solo "fare fiato", ma anche allenare la forza, la coordinazione e l'agilità. Queste sono qualità essenziali per prevenire infortuni sia acuti (incidente) che da sovraccarico. Inoltre molto spesso ci si dimentica che una migliore condizione fisica generale migliora anche la prestazione sportiva e quindi il tempo dedicato a queste attività, anche nell'ottica dei risultati, è solo tempo guadagnato, non perso. Questo vale sia per sportivi d'élite che per sportivi amatoriali, sia per i giovani che per gli adulti.

Io sono convinto che soprattutto ai bambini e ai ragazzi vada insegnata la cultura atletica. Giocare a basket, unihockey o qualsiasi altro sport significa anche preparare il fisico a sopportare al meglio le sollecitazioni. Quindi fare flessioni, addominali, esercizi per rinforzare le caviglie, eccetera. Tutto questo, e il messaggio è diretto soprattutto agli allenatori, è possibile farlo anche in forma ludica, con giochi specifici, rendendo l'allenamento comunque divertente e stimolando la motivazione. Infatti lo sport, soprattutto nei giovani, è e deve rimanere un divertimento, anche quando praticato in forma agonistica. Il rischio altrimenti è che durante l'adolescenza troppi ragazzi, ma in particolare troppe ragazze, smettano di fare sport perché non hanno mai vissuto l'aspetto ludico, ma solo quello competitivo e di sofferenza dello sport agonistico.

Donazione di 2 deambulatori alla Casa per anziani del Circolo del Ticino, con sede a Sementina

L'Unihockey Eagles Sementina, sin dalla sua nascita è sempre stato sensibile ed ha sempre avuto un occhio di riguardo verso l'ambito sociale.

Per il 2010 l'attenzione della società sportiva si è rivolta alla Casa per anziani consortile, con sede a Sementina.

Per aiutare i residenti della Casa che hanno difficoltà a camminare da soli, sono stati offerti due deambulatori. Questi mezzi permetteranno di mantenere e/o migliorare il grado di autonomia negli spostamenti che le persone anziane spesso non sono più in grado di eseguire autonomamente.

La consegna è avvenuta martedì 10 agosto, alle ore 14.00 alla presenza, di alcuni ragazzi dell'Unihockey Eagles e di alcuni residenti della Casa per anziani, oltre ad una rappresentanza del Comitato della Società sportiva e della Direzione della Casa per anziani.

La Direzione della Casa per anziani, a nome dei residenti e del personale, esprime gratitudine per il contributo e per il gentile pensiero.

Casa Anziani Circolo del Ticino

Il Direttore:
Silvano Morisoli



Alcuni anziani con i deambulatori offerti dall'UHES con alcuni Juniori C e D

Solidarietà

Aiuto in Costa D'Avorio all'Associazione SCIGUE - Progetto Meneké

Come noto, da circa una decina di anni, Moreno Fibbioli era attivo come volontario nell'aiutare i paesi africani. Da sei anni aveva pure coinvolto la sua amica Jojo Lefelle, con la quale ha trascorso nel continente nero dei lunghi periodi portando gioia e materiale di prima necessità ad organizzazioni locali che si occupano di disabili e bambini.

Purtroppo, come ben sappiamo, nel mese di maggio di quest'anno il destino ci ha portato via l'amico Moreno in un tragico incidente.

Dopo un periodo di smarrimento in cui ti poni mille domande, la nostra amica e compagna di Moreno, Jojo Lefelle, ha deciso, con l'aiuto di altre persone, di continuare l'opera iniziata dal suo compagno.

Nel 2007/2008 i due si erano inoltrati nella Costa D'Avorio in una zona denominata Rock dove vi è un villaggio. In questo luogo avevano iniziato a costruire due aule per una scuola, per i bambini più piccoli, con relativa mensa.

Il suddetto progetto verrà terminato nel 2011, in quanto Jojo ha raccolto il denaro necessario per poter terminare le opere di costruzione.

L'UH Eagles Sementina ha devoluto la somma di frs. 200.- quale quota di partecipazione e ha consegnato diverse scarpe da calcio e materiale sportivo per i bimbi di questi luoghi. Attualmente sta raccogliendo altre scarpe da calcio che verranno portate in Costa d'Avorio nel gennaio 2011. Aprofittiamo dell'occasione per chiedere alla popolazione di Sementina di collaborare alla riuscita (prendere contatto con: Lorena Sangiorgio - l.sangiorgio@uhs.ch).

Siamo sicuri che l'aiuto giungerà sul posto, poiché portato dalla nostra Aquila Jojo ... Grazie mille da tutti noi per il grande lavoro che svolgi per i meno fortunati!

Vice-Presidente
Arno Ceschi



Scuola e mensa nelle prime fasi di costruzione



Scuola e mensa in fase di costruzione



Scuola e mensa portata a tetto



Jojo e Moreno e un Medico del luogo e i medicinali offerti in beneficenza



*Ristorante
Grottino Ticinese*

Dario Joppini

via Lavizzari 1
6500 Bellinzona
Tel: 091 826 39 64

estetica
ninfea

Manuela Andrade
est. cert. Federale
Via Galbisio
6503 Carasso

t. 091 825 39 61

viso e corpo
manicure e pedicure
ricostruzione unghie
elettrostimolazione
trattamenti anti-età
trucco permanente



IN FORMA PER
GUIDARE?

0/
00

La sicurezza non è un limite.

I controlli dell'alcolemia aumentano la tua sicurezza.

La tua polizia



Domanda

La passata stagione avete portato la squadra campo piccolo dalla V° lega alla IV°. Quale è stata la chiave del successo?

Risposta

Direi che i più fattori, durante tutta la stagione, hanno aiutato la squadra a raggiungere l'obiettivo stagionale. Per iniziare le vittorie inanellate nella prima parte di campionato hanno dato la carica e contribuito a rafforzare un già ottimo spirito di gruppo. In secondo luogo la serietà di tutti durante gli allenamenti, la quale ha portato a notevoli miglioramenti sul piano tecnico e i risultati si sono visti nelle partite di campionato.

Domanda

I compiti come erano divisi tra voi allenatori?

Risposta

Quando entrambi eravamo presenti agli allenamenti io mi occupavo degli esercizi di attacco mentre per quanto riguardava il reparto difensivo della squadra il punto di riferimento era Dariz. Quando uno solo era presente si cercava di provare nuovi esercizi o di riprenderne di quelli già utilizzati in passato.

Domanda

Cosa resterà della passata stagione oltre che la promozione?

Risposta

Sicuramente la promozione è stata il giusto premio per una stagione giocata su ottimi livelli. Resteranno i ricordi di grandi giocate, vittorie, e belle trasferte in compagnia di amici. Nella nuova stagione ci porteremo l'esperienza accumulata in questi ultimi anni e lo spirito di gruppo.

Domanda

A un giovane consiglieresti di praticare l'unihockey e se sì per quale motivo.

Risposta

Sicuramente. L'unihockey è uno sport completo, corsa, velocità, resistenza fisica, tecnica, spirito di gruppo. Questo sport ti regala sempre moltissime emozioni! Vittorie e sconfitte portano a gioia e dolore ma per finire una nuova partita verrà... e nuovo divertimento ci sarà!

Domanda

Questa nuova stagione in IV° lega, come coach la Società è fortunata ad averti ancora alla transenna come allenatore/giocatore. Quali sono gli obiettivi?

Risposta

Trovandoci in una nuova categoria è difficile sapere esattamente quale sarà il livello di gioco, pertanto è ancora più difficile metterci un obiettivo finale comunque voglio portare a casa il maggior numero possibile di vittorie. Per quanto riguarda gli obiettivi intermedi desidero riuscire a trovare il giusto assetto della squadra inserendo al posto giusto gli importantissimi acquisti estivi ed ampliare ancora più il bagaglio tecnico dei giocatori.

Domanda

La scorsa stagione i tuoi Juniores A hanno trionfato in Campionato e si sono qualificati per le relative finali svizzere di categoria. Un primo commento sulla stagione e il sentimento provato al momento della vittoria...

Risposta

È stata una stagione storica, meravigliosa. Nella storia delle aquile ho vissuto altri due momenti di gioia per la vittoria (la stagione della promozione in Lega Cantonale A dopo gli spareggi contro i Mo-Mo Black Panthers di Genestrerio e la partecipazione alle finali di promozione in 1. Lega svizzera campo grande ad Altdorf); ma questa è del tutto particolare. Il condurre unitamente a Gigi questi ragazzi a migliorarsi, a costruire un gruppo solido, ed infine a vincere un Campionato senza subire sconfitta e qualificarsi per le finali svizzere, ha dato una gioia e una soddisfazione impagabile.

Domanda

Il ciclo con questo gruppo è arrivato dunque al termine con il trionfo dello scorso Campionato...

Risposta

A livello giovanile abbiamo concluso questo stupendo ciclo dopo sette anni. La maggior parte di questi ragazzi è uscito dall'età juniores per passare a quello degli attivi. I pochi rimasti, considerato l'esiguo numero, sono stati dirottati a fare esperienza nelle file del Ticino UH Bellinzona. Sono molto felice di vedere che quasi tutti hanno deciso di rimanere in seno alla nostra società tesserandosi o per gli attivi campo grande o per gli attivi campo piccolo; questa è un'ulteriore conferma della bontà del nostro lavoro e del nostro ambiente.

Domanda

Hai seguito questi ragazzi, unitamente a Gigi e Danilo, dal loro esordio e li hai accompagnati per tutta la loro carriera juniores. Cosa puoi raccontarci di questi 7 anni?

Risposta

Sono stati sicuramente molto impegnativi ma ricchi di enormi soddisfazioni. Abbiamo iniziato a lavorare con dei bambini e li abbiamo visti crescere fino a diventare giovani uomini; con loro siamo cresciuti anche noi sia dal profilo umano che caratteriale. Il debutto è stato abbastanza complicato. Noi allenatori abbiamo dovuto fare la gavetta in quanto eravamo completamente digiuni di esperienza con i ragazzi. Abbiamo fatto tesoro di ogni singolo minuto trascorso con loro. Prima di insegnare loro a giocare si è lavorato molto sulla disciplina e sull'affiatamento del gruppo. L'esordio in campionato è stato molto duro: la prima stagione abbiamo perso tutte le partite subendo diverse batoste... e qui è subentrato il lavoro sul mentale, ci siamo ritrovati a dover confortare i ragazzi e a infondere loro grinta e fiducia nei propri mezzi. Con il passare delle stagioni alcuni hanno smesso, mentre altri sono arrivati a rinforzare la squadra. Il grosso del gruppo ha trascorso tutti e sette gli anni con noi, cosa che ci ha reso molto felici.

Domanda

I risultati sono comunque progressivamente migliorati con la crescita dei ragazzi...

Risposta

Con il lavoro tecnico, fisico, mentale e di gruppo i risultati sono via via migliorati. La storia sportiva del nostro gruppo è stata una continua ascesa culminata con i risultati nella categoria juniores A. Le ultime tre stagioni ci hanno visti attaccare la vetta della classifica partendo dal terzo posto finale, passando dal secondo di due stagioni fa e terminando con il primo rango ottenuto lo scorso campionato. La vittoria ottenuta dopo varie sconfitte e delusioni è ancora più dolce da gustare.

Domanda

La prossima stagione hai deciso di prendere un anno "sabbatico" per quanto riguarda il ruolo di allenatore di una squadra juniores...

Risposta

Esatto. Dopo sette anni di impegno con i ragazzi ho sentito l'esigenza di prendermi un periodo di "riposo" per ricaricare le batterie ed eventualmente riprendere in futuro un nuovo gruppo di bambini da portare fino alle soglie degli attivi. Il ruolo di allenatore di una compagine di giovani non può essere fatto se non con il 100% dell'impegno. Per questo ringrazio gli altri allenatori della nostra società che si sono messi a disposizione anche per la prossima stagione.

Domanda

Ti mancheranno nei prossimi mesi i tuoi "ex-boys"?

Risposta

Certamente! Negli ultimi anni abbiamo condiviso diverso tempo insieme e, col passare del tempo, mi sono affezionato a loro considerandomi quasi come un fratello maggiore. Con la crescita dei ragazzi, ed il poter iniziare ad intavolare discorsi di vario genere, questa sensazione è vieppiù aumentata. Visto comunque che tutti noi rimaniamo in seno alla Società o al mondo dell'unihockey, il contatto tra di noi non viene interrotto; e questo mi rende felice.

Domanda

In conclusione vuoi rivolgere un pensiero ai tuoi campioncini?

Risposta

Ringrazio tutti per l'impegno e l'amicizia che hanno dimostrati durante tutti questi anni. Faccio ancora i complimenti per lo scorso magnifico campionato ed auguro a ognuno di poter continuare a praticare questo nostro stupendo sport e di ottenere molte altre soddisfazioni e, non si sa mai, di ritrovarci in futuro ancora sulla medesima panchina pronti ad affrontare nuove partite. Un ulteriore grande ringraziamento va al mio collega di tante battaglie Gigi per il lavoro svolto e la disponibilità assicurata; nonché a Danilo per l'impegno dato agli inizi di questa bellissima esperienza.

Rusconi Matteo

Intervista al co-allenatore Juniores C stagione 2009/2010

Domanda

La passata stagione avete dominato il campionato regionale degli juniores C.

Quale è stata la chiave del successo?

Risposta

La scorsa stagione è stata effettivamente un'annata trionfale. I ragazzi hanno dimostrato fin dall'inizio una grande voglia di far bene ed un buon impegno. Siamo certamente stati favoriti da un inizio di campionato relativamente tranquillo che ci ha permesso di prendere coscienza della nostra forza e da quel momento si è capito che in ogni singola partita, anche le più ostiche, si poteva sicuramente fare risultato.

Domanda

Qual è il momento indelebile della stagione?

Risposta

Ci sono stati diversi momenti importanti durante la stagione, ma ricordo con piacere la vittoria contro il Verbanò nella penultima giornata che ci ha laureati campioni di gruppo con una giornata d'anticipo. I ragazzi comprensibilmente non stavano più nella pelle negli ultimi minuti della partita ma hanno tenuto con tranquillità il risultato.

Domanda

Cosa resterà della passata stagione nelle menti dei giocatori?

Risposta

Penso che, se durante le stagioni precedenti avevamo nostro malgrado imparato anche a perdere, durante l'ultima stagione i ragazzi abbiano imparato cosa va fatto per vincere: non basta il (tanto) talento se non viene accompagnato da spirito di squadra, impegno e lavoro.

Domanda

A un giovane consigliereste di praticare l'unihockey e se sì per quale motivo.

Risposta

Ovviamente sì. È uno sport molto tecnico, che affina il fisico e la coordinazione e che permette di essere parte di un gruppo di coetanei.

Domanda

Molti degli juniores C dello scorso anno passano nella categoria superiore e diversi ex juniores D rinforzeranno i ranghi dei C.

Cosa cambierà per i ragazzi?

Risposta

Sicuramente i ragazzi più grandi che passano su campo grande (5 contro 5) si troveranno in situazioni nuove e stimolanti e dopo un primo periodo di adattamento potranno togliersi ulteriori soddisfazioni. Per i C, invece, cambia il gruppo ma non il modo di giocare. Se sapranno continuare ad allenarsi come lo scorso anno, si potranno togliere ancora moltissime soddisfazioni.



Nimis Nord SA

Tel. 091 826 38 38
via San Gottardo 27
6500 Bellinzona

Pennella

Impresa di pittura

Moreno Pennella

Contr. Cav. Pellanda 16
6710 Biasca
tel. 091/ 862 52 66

Magazzino
6703 Osogna
tel. 079/207 10 12



Biauto sa

Via Chiasso 21a - 6710 Biasca
tel : 091 862 51 31
fax: 091 862 51 32
e-mail: biauto@bluewin.ch
web: www.biauto.ch

La vostra agenzia ufficiale Toyota per le tre Valli



TRATTORIA

Vicolo al Sasso 4
6500 Bellinzona

chiuso la domenica sera e lunedì tutto il giorno
Tel. +41 91 825 27 71 - www.cantinindalgatt.ch

Classifiche UH Eagles Sementina

Stagione 2009/2010

3. LEGA CG - GRUPPO 8		G	V	N	P	GF	GS	DIFF	PT
1	Unihockey Collina d'Oro	18	15	1	2	89	24	+65	31
2	Regazzi Verbano UH Gordola II	18	10	3	5	58	44	+14	23
3	UHC Lugano Lakers	18	9	2	7	70	55	+15	20
4	Gambarognese UHC Ascona	18	8	4	6	53	58	-5	20
5	UH Eagles Sementina	18	6	2	10	31	80	-29	14
6	Flippers Tanachin San Gottardo	18	5	2	11	61	66	-5	12
7	Mendrisiotto Ligornetto II	18	2	2	14	38	93	-55	6

5. LEGA CP - GRUPPO 16		G	V	N	P	GF	GC	DIFF	PT
1	UH Eagles Sementina	15	12	1	2	115	76	+39	25
2	Vallemaggia Cavergn II	15	9	3	3	109	89	+20	21
3	UHC ValColla	15	7	3	5	99	96	+3	17
4	UHC Losone	15	3	5	7	95	100	-5	13
5	Blenio Stars Unihockey	15	3	3	9	85	109	-24	9
6	Florbball Club Ispra	15	2	1	12	82	115	-33	5

JUNIORI A - GRUPPO 6		G	V	N	P	GF	GS	DIFF	PT
1	UH Eagles Sementina	14	14	0	0	146	47	+99	28
2	STV Giswil Dragons	14	11	1	2	146	56	+90	23
3	Flippers-Tanachin S. Gottardo	14	9	0	5	126	65	+61	18
4	Einhorn Hünenberg	14	9	0	5	110	97	13	18
5	Gambarognese UHC Ascona	14	6	1	7	100	90	10	13
6	UHC Sharks Kägiswil/Alpnach	14	3	0	11	87	144	-57	6
7	Ad Astra Sarnen	14	3	0	11	72	132	-60	6
8	Unihockey TV Grosswagen I	14	0	0	14	25	181	-156	0

JUNIORI B - GRUPPO 10		G	V	N	P	GF	GS	DIFF	PT
1	Power Wave Buochs	14	9	2	3	133	71	+62	20
2	UHC Zugerland	14	10	0	4	133	89	+44	20
3	UH Eagles Sementina	14	8	2	4	112	78	34	18
4	Unihockey Satus Kriens	14	9	0	5	113	91	22	18
5	UHC KTV Muotathal	14	8	0	6	131	102	29	16
6	UHT CSKA Lodrino	14	5	2	7	86	104	-18	12
7	UHC Sharks Kägiswil/Alpnach	14	3	1	10	113	133	-20	7
8	UHC Lugano	14	0	1	13	35	188	-153	1

JUNIORI C - GRUPPO 13		G	V	N	P	GF	GS	DIFF	PT
1	UH Eagles Sementina	18	18	0	0	224	71	+153	36
2	Regazzi Verbano UH Gordola	18	15	0	3	160	89	+71	30
3	Gambarognese UHC Ascona	18	14	0	4	187	94	+93	28
4	Ticino Unihockey Bellinzona	18	12	1	5	161	106	+55	25
5	Mendrisiotto Ligornetto	18	7	1	10	95	139	-44	15
6	UHC Ascona	18	6	2	10	111	138	-24	14
7	Wapiti UHT Locarno	18	5	0	13	121	174	-53	10
8	Unihockey Collina d'Oro	18	4	0	14	99	172	-73	8
9	UH Vallemaggia Cavergn	18	4	0	14	132	230	-98	8
10	Blenio Stars Unihockey	18	3	0	15	89	166	-77	6

JUNIORI D - GRUPPO 12		G	V	N	P	GF	GS	DIFF	PT
1	Mendrisiotto Ligornetto I	18	16	0	2	153	77	+76	32
2	Ticino Unihockey Bellinzona	18	15	1	2	188	56	+132	31
3	Regazzi Verbano UH Gordola	18	13	3	2	159	53	+106	29
4	UH Eagles Sementina	18	13	2	3	154	90	+64	28
5	Mendrisiotto Ligornetto II	18	7	0	11	120	131	-11	14
6	BrissaGolino Dragons	18	7	0	11	126	143	-17	14
7	Unihockey Collina d'Oro	18	7	0	11	105	126	-21	14
8	Blenio Stars Unihockey	18	7	0	11	99	129	-30	14
9	Floorball Club Ispra	18	2	0	16	26	235	-209	4

Stefano Montanaro

Responsabile

Tel. 091 826 45 30

Fax: 091 826 45 31

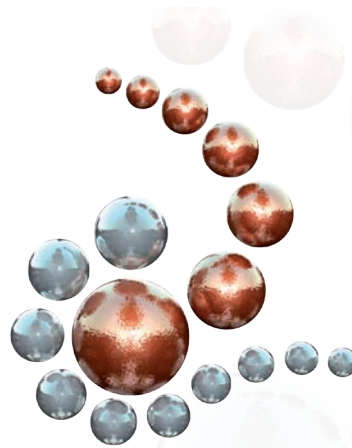
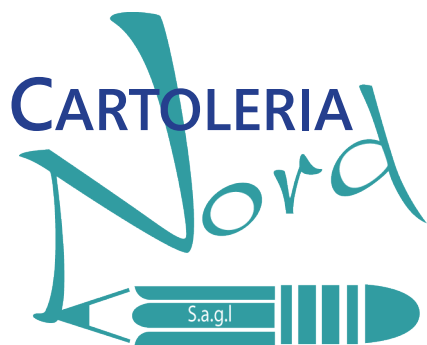
www.cartolerianord.ch

nord@bluewin.ch

via San Gottardo 44

Casella Postale 240

6500 Bellinzona 5



LNRG REALITY
art in movement

art@lnrg.ch
WWW.LNRG.CH

Abbiamo creato e composto
questo giornalino!

*Importazione
Vendita
Montaggio
e manutenzione
di estintori
Allarmi incendio
e furto
Antitaccheggio*

FANAF
ARBEDO 55
fax 091 / 829 06 41

Già da CHF 2'300.-

IMPIANTO ALLARME
COMPLETAMENTE VIA RADIO



Impianto Allarme Composto da:

- 1 Centrale Powermax Plus
- 1 Contatto magnetico bianco (Porte e Finestre)
- 1 Sensore di movimento
- 1 Telecomando Quadricanale
- 1 Sirena esterna completamente via radio

Webmaster

statistiche ed impressioni

Ciao a tutti ...

Mi presento ... sono Chris il webmaster dell'UH Eagles Sementina.

Prima di incrociare la strada delle Aquile e di diventarne il webmaster, era il 2006 quando ero giocatore e allenatore nelle fila del Bleniosstars e, alla ricerca di nuovi stimoli, sono "approdato" nel nido degli Eagles. Ricordo con simpatia il mio primo allenamento a Giornico di come sono stato ben accettato fin dal primo istante.

Questo mi ha convinto già la sera stessa a far parte di questa meravigliosa società fatta di persone con tanta umanità e serietà.

Passando gli anni ho cominciato a prendere in mano la parte grafica della società con il rifacimento del logo e con altre piccole cose e con questo libretto che state ora leggendo.

Lo scorso anno mi è stata proposta la creazione e la manutenzione del sito, proposto che ho accettato subito di buon grado. A questo proposito mi sento a questo punto di dover ringraziare mio cugino, persona ben preparata e disponibile, su cui ho potuto contare nei momenti di difficoltà. GRAZIE!

Il sito si è da subito rivelato un buon mezzo di comunicazione come dimostra il numero delle visite giornaliere e mensili di tutto rispetto, che qui di seguito vado ad elencare in dettaglio:

72804 visite dalla sua creazione (19.09.2009)

Un'affluenza di 9000 persone ogni mese

1500 visite ogni settimana

Con una punta massima raggiunta il mese di Novembre 2009 con 16324 visite.

E tutto ciò non può che rendermi orgoglioso del lavoro svolto.



I NOSTRI PRINCIPI

Salute

Mettiamo la salute, la sicurezza e il benessere dei giocatori sempre al primo posto.

Uguaglianza

Trattiamo tutti allo stesso modo, senza nessuna discriminazione in base a nazionalità, sesso, età, religione e politica.

Esempio

Teniamo un comportamento esemplare che costituisca un modello positivo per i giovani: applichiamo sanzioni appropriate contro ogni comportamento sleale.

Fumo, Alcool e Doping

Informiamo sugli effetti negativi che questi comportamenti hanno nello sport e nella vita e reagiamo immediatamente in caso di consumo.

Formazione

Garantiamo che il livello di formazione dei monitori sia adatto ai bisogni dei giocatori delle diverse fasce d'età.

Promozione

Diffondiamo la disciplina dell'unihockey, garantendo che tutti i monitori siano ben qualificati per guidare, formare, educare e allenare le nuove leve.

Entusiasmo

Praticiamo l'unihockey per passione e facciamo vivere a tutti i giocatori un'esperienza di sport positiva, incoraggiandoli a partecipare ad una sana attività sportiva anche in futuro.

Fair-Play

Predichiamo il rispetto delle regole del gioco, dell'avversario, dell'arbitro e del pubblico, ci dimostriamo capaci di accettare la sconfitta e di onorare l'avversario in caso di vittoria.

Responsabilità

Coinvolgiamo i giocatori nelle decisioni, li incoraggiamo ad assumere i ruoli di allenatore ed arbitro, rendendoli responsabili delle proprie azioni.

Finanziamento

Gradiamo l'aiuto degli sponsor e dei media ma riteniamo che esso debba essere in accordo con i principi etici dello sport.

LE NOSTRE PARTITE

stagione 2010/2011

Attivi IV. Lega CP

Domenica 19 Settembre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

09:55 ValColla - UHES II

11:45 Regazzi Verbano UH Gordola III - UHES II

Juniori C

Sabato 25 Settembre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

10:00 Unihockey Collina d'Oro - UHES

12:45 UHES - Blenio Stars Unihockey

Juniori D

Sabato 2 Ottobre 2009

Palestra Ciossetto (Sementina)

10:40 FB Club Ispra - UHES

12:00 Gambarognese UHC Ascona - UHES

Juniori D

Sabato 23 Ottobre 2010

Palestra Ciossetto (Sementina)

10:00 SU Mendrisiotto Ligornetto I - UHES

11:20 Ticino Unihockey - UHES

Attivi III. Lega CG

Domenica 09 Gennaio 2011

Palestra Liceo Cantonale (Bellinzona)

10:00 UHC Lugano - UHES

12:45 Regazzi Verbano UH Gordola - UHES

Juniori Under 16

Domenica 20 Febbraio 2011

Palestra (Bellinzona)

10:50 SU Mendrisiotto Ligornetto - UHES

13:35 UHES - Unihockey Collina d'Oro

Venite a sostenere i vostri beniamini alle partite casalinghe, vi aspettiamo numerosissimi!