

ALLA SCOPERTA DEL TRAINING AUTOGENO

Amore per se stessi, desiderio di conoscersi, riconoscersi e ritrovarsi, piacere di stare bene con se stessi e con gli altri: è anche questo che ha spinto alcuni di voi a iscriversi e a frequentare con sempre maggior coinvolgimento ed interesse il corso di Training Autogeno (T.A.), partito lo scorso gennaio a Castelletto di Branduzzo. Il corso è iniziato come uno spazio e un tempo per acquisire un'efficace tecnica di rilassamento tanto veloce nell'apprendimento quanto rapida nella sua applicazione e nell'ottenimento dei risultati. Coloro che partecipano al corso però riconoscono di vivere sempre più un benessere fisico e mentale che implica il raggiungimento di un personale equilibrio funzionale nel lavoro come nella vita privata, e permette anche di acquisire un nuovo punto di vista su se stessi e sulla realtà quotidiana. Definire il T.A. una mera tecnica di rilassamento è infatti riduttivo. Esso è un luogo d'incontro con se stessi, un viaggio emozionante e sorprendente alla scoperta di un nuovo linguaggio: quello corporeo. Quando un malessere ci affligge il corpo "grida" la propria sofferenza che ci affrettiamo a sedare farmacologicamente. E se



il dolore volesse solo essere ascoltato prima di annullarsi da se stesso? E se il corpo stesse cercando di lanciare un messaggio, prezioso per il solo fatto che viene da noi stessi? Ogni giorno viviamo secondo ritmi a volte troppo frenetici e secondo abitudini che, seppur "sane", a lungo andare minano una buona qualità della vita. Lo stress, le tensioni, particolari stati d'ansia ed emotivi sono complici di molti problemi che fanno del corpo il loro portavoce. Inoltre, anche nel lavoro, come nello sport e nello studio il nostro fisico ha bisogno di una mente che interagisca col corpo in un'unità psico-fisica volta al conseguimento del miglior risultato. Non da ultimo, conoscere se stessi come unità mente-corpo per prevenire situazioni apparentemente ingestibili è utile per imparare a fronteggiare le piccole grandi sfide quotidiane. Occorre essere in sintonia con se stessi, con i propri bisogni e i propri desideri, perché la consapevolezza è il solo vero strumento di decisione che genera benessere. Nuovo corso di Training Autogeno: sii responsabile del tuo benessere. Presentazione gratuita del nuovo corso di T.A: **giovedì 15 marzo ore 21.30**—Castelletto di Branduzzo, c/o Sala Manifestazioni (P.zza Municipio, 7). INFO: www.nadianmoretto.it, 3661553600 (*Nadia Moretto*)



to. Non da ultimo, conoscere se stessi come unità mente-corpo per prevenire situazioni apparentemente ingestibili è utile per imparare a fronteggiare le piccole grandi sfide quotidiane. Occorre essere in sintonia con se stessi, con i propri bisogni e i propri desideri, perché la consapevolezza è il solo vero strumento di decisione che genera benessere. Nuovo corso di Training Autogeno: sii responsabile del tuo benessere. Presentazione gratuita del nuovo corso di T.A: **giovedì 15 marzo ore 21.30**—Castelletto di Branduzzo, c/o Sala Manifestazioni (P.zza Municipio, 7). INFO: www.nadianmoretto.it, 3661553600 (*Nadia Moretto*)

"L'ALCOOLIGANO" - ANNO VII°, NUOVA SERIE. REDAZIONE: CASONE FILM, STRADA DEL CASONE, 21—CASTELLETTO DI BRANDUZZO (PV) - ARRETRATI DISPONIBILI SU: WWW.ALCOOLIGANS.IT—MAIL: INFO@ALCOOLIGANS.IT

L'ALCOOLIGANO

Fanzina indipendente di controinformazione castellettese
Anno VII n° 5—Nuova Serie

11/3/2012—TUTTI A LUNGAVILLA!!!



CONQUISTIAMO IL DERBY!!!

ALCOOLIGANS CASTELLETTO

WWW.ALCOOLIGANS.IT

EDITORIALE (OVVERO: BLA, BLA, BLA...)

Diciamolo subito e chiaramente, senza inutili giri di parole, né tediosa retorica: la sfida di domenica a Lungavilla, contro IL Lungavilla, non è una partita come le altre! Non lo è per il tifoso distinto che ogni domenica segue in casa l'A.C. Castelletto al centro della tribuna, non lo è per l'anziano dirigente che di sfide storicamente calde ne ha viste tante, non lo è sicuramente per noi Alcooligans, che vincere questa partita ha la stessa valenza di una promozione in Seconda Categoria... Solo gli ipocriti (e purtroppo in giro ce n'è qualcuno...) e i bugiardi (che mentono più che altro a loro stessi...) dicono che Lungavilla-Castelletto è soltanto una partita importante per staccare una diretta concorrente. Lungavilla-Castelletto anche in fondo alla classifica fa venire la febbre a 40°... E non potrebbe non suscitarsi, soprattutto alla gente che, come noi, si sente castellettese fino dentro le ossa e da castellettesi baldi e fieri tifano una unica squadra, quella cioè che gioca al campo "Marioncini". Purtroppo finché ci saranno, invece, compaesani che pur di sostenere un'associazione locale (che si dà parecchio da fare...), vanno a tifare e sostenere quella più sbagliata e anonima (perfino i lungavillesi considerano più "loro" l'Upol in CSI, piuttosto che la "Giovane" che milita in FIGC), solo per un gusto amaro di ripicca o di invidia, non si potrà MAI parlare di partita "come le altre" per quella di domenica... Mai come quest'anno abbiamo l'occasione di contribuire all'ascesa della massima realtà sportiva castellettese nel mondo del calcio provinciale... Perché, quindi, rompere le uova nel paniere a chi con onestà e onore ha costruito con il proprio sudore questo prezioso sogno? Basta remare contro l'A.C. Castelletto! Basta cercare di portare via giovani calciatori per il solo gusto di averli soffiati alla dirigenza di via Casarini! Basta farsi vedere ai derby per tifare contro i nostri 11 leoni! Nessuno vi obbliga a rispettare noi ultras! - che ogni domenica seguiamo ovunque questa squadra! Ma vi preghiamo di avere rispetto e un po' di dignità almeno per voi stessi! CASTELLETTESI! Domenica tutti a Lungavilla SOLO per tifare l'Associazione Calcio 1980! Che i gufi se ne stiano appollaiati a casa loro!

ALCOOLIGANS: DAL 2004 , OGGI COME IERI, BALDI E FIERI!

(la Redazione)



BLACK-GREEN CORNER

Dopo più di due anni è arrivato il nuovo materiale Alcooligans: abbiamo realizzato la nuova linea di sciarpe bianco-verde con toppa Alcooligans cucita a mano (euro 17,00) e solo su ordinazione è possibile avere anche la nuova felpa (euro 30,00), tutta nera con logo Alcooligans sulla schiena. Il materiale è stato realizzato presso il negozio Tactical Military di Casteggio. Chi fosse interessato all'acquisto contatti info@alcooligans.it



IL CAMMINO VERSO LA SECONDA CATEGORIA...

- 11/3 Lungavilla-Castelletto
- 14/3 Ponte Nizza—Castelletto
- 18/3 Castelletto-San Martino
- 25/3 Albuzzano-Castelletto
- 1/4 Castelletto-Casei
- 7/4 Bronese-Castelletto
- 15/4 Castelletto-Silvano Pietra
- 22/4 ODB—Castelletto
- 29/4 Castelletto-Oratorio Stradella
- 1/5 Castelletto-Aquilotti Pavia
- 6/5 Travacò-Castelletto

CLASSIFICA III CATEGORIA

- A.C. CASTELLETTO 41
- Albuzzano 35
- ODB Valle Salimbene 34
- Lungavilla 29
- Aquilotti Pavia 25
- Casei, Bronese 19
- Ponte Nizza 18
- Montebello 17
- Oratorio Stradella 16
- Travacò 15
- Silvano Pietra 9
- San Martino 8
- Pinarolo 5

La prima promossa direttamente in II Categoria
Dalla seconda alla quinta classificata
accedono ai play-off

PROSSIMA TRASFERTA

Gli Alcooligans saranno **OVVIAMENTE** presenti a Lungavilla, e sosterranno la nostra squadra ininterrottamente per 90' per un unico scopo: **LA VITTORIA!** Stiamo realizzando una coreografia, per cui chi vuole lasciarci una piccola offerta... Il ritrovo per domenica è fissato dalle **13:00** in poi presso il circolo Pro Loco di via Casarini. Invitiamo tutti i lettori e i tifosi a unirsi alla trasferta!
TUTTI A LUNGAVILLA!!!

RESOCONTO ULTIMA SBRONZA

Innanzitutto tanto per cominciare buon 2012 a tutti! A tutti noi ULTRAS del Castelletto, ai tifosi, al Presidente, ai Dirigenti, allo staff Medico, al Guardalinee, ai giocatori e a mister Marchesi... avete/abbiamo fatto un girone d' Andata FANTASTICO, oltre ogni aspettativa plausibile... Primi con merito, senza sconfitte, pochissimi goal subiti, tanti e tanti fatti... insomma anche se so che come titolo ha un'importanza relativa, siamo campioni d' Inverno! Ma è chiaro a questo punto si sono rotti gli indugi e l' obiettivo e' uno solo: conquistare il campionato e la diretta promozione in Seconda!!! Sperando che questo 2012 ci porti gioie e soddisfazioni che noi tutti meritiamo... AUGURI ANCORA...!!! L' ultima partita del 2011, di cui realmente non ricordo la data, è stato il recupero "SILVANO-CASTELLETTO". Ci si ritrova alle 13.00 in piazza, siamo solo in 3... Liutprando, Henry Bogdanov e Lollo... Innanzitutto manca Shiva, perchè ha trovato la figa a Torino, ed è andato a svuotarsi le palle... Shiva te la becchi, chi la fa l' aspetti... SOTTONE!!! Vabbè, almeno lui scopa!!! (a gratis, ndr :-)) e manca anche Drugo, che ha disertato per andare a Torino (non a scopare.. privilegio di pochi ultimamente!!!) bensì a vedere la Gobbentus... Macchinata pronta, si parte con la Panda Rossa e ci si avvia... dopo 3 km prima sosta: 2 bianchi a testa al bar della Rose di Bastida Pancarana... si beve, il bar in questione sta vendendo la licenza, ed il barista asciuga letteralmente il povero Liutprando... Decidiamo così di bere il secondo bianco "di rigore", altrimenti impazziamo... Si prosegue... 7 km dopo ci fermiamo nel bar dell'Obeso di Cervesina... si beve ancora.. uno, due tre, quattro giri di bianco... l' Alcool sale, ma una barista "dito in culo" ci fa passare la voglia di bere ancora... scorbutica, snob e fighettina... Ci raggiunge finalmente il Filo, la batteria aumenta, si ri-parte per la meta finale... Arriviamo a Silvano Pietra, ultima tappa, altro bar... e qui si incomincia con una bella bottiglia di bianco, poi un'altra ed infine una bottiglia di rosè da portare allo stadio (non ci sono celerini e per fortuna il vino entra!!!)... se non fosse tardi ci saremmo fermati di più: la barista e' stata simpaticissima e ci ha offerto anche stuzzichini vari.. si ride, si scherza, lei e' una di compagnia.. peccato che il tempo vola e sono ormai le 14:30 ed i nostri sono già in campo, quindi arriviamo con 10 minuti di ritardo (tranquilli, non avevamo paura di trovare gli ultrà di casa!!!)... Entriamo senza biglietto, gli "stewart" lo pretendono, diciamo che e' un recupero, e che abbiamo pagato quando la partita fu sospesa per nebbia... al "gate" troviamo Marlon Blondo, che forse paga lui per tutti... Noi entriamo senza dare un centesimo :-)) Ci mettiamo bordo campo e scopriamo che i nostri stanno già vincendo 1-0, ma a noi interessa cantare, per cui si canta a squarciagola fino alla fine.. parte dalla curva il coretto "PORTACI IN EUROPA... OH MARCHE-SI PORTACI IN EUROPA!"... Nel frattempo si beve birra e vino e la squadra va.. si segna ancora... arriva l' intervallo, nessuno di noi sa il risultato, si sa solo che si sta vincendo... :-)) quindi tappa al baretto dello stadio e giro di grappa!! siamo tutti su di giri.. tutto il secondo tempo cantiamo incessantemente (p.s. si nota in tribuna il Biste, che influenzato e' arrivato ugualmente!!!)... Alla fine è vittoriosa!, Non sappiamo se di 2-3-o 4 gol di sarto (lo scopriremo il giorno dopo sulla Provincia Pavese: 4-0 per noi)... siamo troppo fuori!..I nostri giocatori arrivano tutti sotto la curva ed i nostri striscioni si illuminano.. siamo campioni d' inverno!!!! Nel viaggio di ritorno si beve ancora: ci fermiamo al

bar sport di Bastida... aperitivo con litri di birra, poi il rientro a Castelletto: si prosegue nel bar della Pro Loco... lo stomaco chiama ancora alcool... siamo distrutti!!! Una bellissima trasferta di fine anno conclusa con una frase che ha scritto una certa Maria (tifosa del Silvano Calcio) sul suo profilo Facebook, che abbiamo letto per vie traverse: "Onore agli ultrà del Castelletto Di Branduzzo! Tanta STIMA, altro che la Fossa dei Leoni"... Ora ci aspetta il girone di ritorno piu' carichi che mai!!!!

(Lollo)



CASTLE SOUND BEGINS TO ROCK!

Buona giornata! Il vostro signor Brujo è tornato ancora una volta per dire la sua e plagiare amorevolmente le vostre menti! Per chi non lo sapesse venerdì 24 febbraio la Castle Sound, associazione musicale castellettese nata da poco e di cui faccio parte, ha organizzato un concerto tenutosi all'interno della Palestra delle scuole elementari. A un primo impatto devo ammettere che serata è stata veramente ottima; il palco ha ospitato gli emergenti **Tullamore** (foto), gruppo pavese dedito all'irish-punk (stile Dropkick Murphys) ed anche i poco più affermati **Over the trees**, fautori di un genere rock-grunge di grande impatto sonoro. La partecipazione è stata buona, così come l'affluenza; nonostante fosse la prima organizzazione di un concerto amatoriale ce la siamo cavata bene contando una cinquantina di partecipanti, la maggior parte provenienti da fuori: terrei in maniera specifica a sottolineare questa cosa. La prossima serata musicale, a scanso di problemi ultimi, si terrà venerdì 30 marzo sempre nella stessa location.

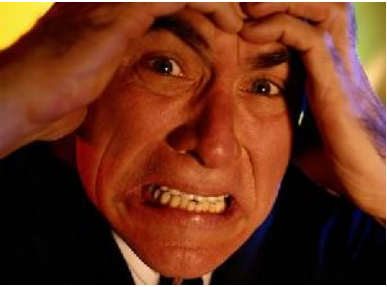
Prossimi gruppi? Già confermati **"Eyes Wide Shut"** di Pavia e **"Berith Legion"** da Vigevano, ottime bands metal-core, più altre ancora da confermare. Naturalmente ora devo aprire una parentesi di disprezzo...non che tenga particolarmente a farlo, ma mi ci obbligate... Da quanta gente mi sento dire: "Brujo, il paese è morto", "Brujo, non c'è neanche più un bar in

piazza" e "Brujo, non abbiamo mai niente da fare"...?!? Sono felicissimo di sapere queste cose, ma, nel momento in cui qualcuno si opera per porre in qualche maniera rimedio alla situazione (tramite le passioni e i mezzi che si possiedono, ovviamente), la reale partecipazione **locale** diventa sempre pari a zero. Di queste frasi ne ho sempre sentite tante e mi sento di rispondere in questa maniera: arrangiatevi!!! Non solamente la Castle Sound si opera per fare qualcosa, ci sono tante altre associazioni qui a Castelletto che si danno da fare gratuitamente per voi al fine di darvi, o almeno, provare a darvi divertimento o a mettersi in gioco per essere utili ed avere un peso nella comunità paesana. Lo sapete che esiste la Pro Loco? l'Auser? gli Alpini? la Biblioteca? Al di là di quello che organizzano (cose che possono interessarvi o meno), lo fanno con uno scopo, non desiderano denaro né tanto meno complimenti, che sia un concerto corale, un corso di lingua straniera o un singolo passaggio a una persona che ne ha bisogno! Nel paese ci vivete voi, sta a voi movimentarlo, e mi rivolgono a quei simpatici individui a cui piace tanto parlare, ma che non si degnano di donare, non tanto un singolo euro di beneficenza, ma addirittura, la loro stimata presenza. Volete un paese più movimentato? Partecipate! Non lo volete? Va benissimo! Ma per lo meno per una singola oretta giornaliera smettetela di lamentarvi. Non chiedo molto; sono realista. **(El Brujo)**



L'INDIGNATO SPECIALE...

Spett. Redazione de "L'Alcooligano", sono un Indignato Speciale che, per ovvi motivi, vuole restare anonimo... mi preme tuttavia sfogarmi con voi su alcune cose che stanno danneggiando il nostro quieto rigor mortis castellettese, che tanto amiamo... C'è un gruppo di sovversivi, comunisti e terroristi, nonché mangiabambini, che vuole trasformare il nostro tranquillo e sonnecchiante paesello in un violento e sanguinoso Centro Sociale... Ne sono una dimostrazione tutte quelle manifestazioni rock, che da più di un anno a questa parte, oltre a disturbare il sonno di questa sonnolente e morta cittadina, richiamano



da fuori paese una ingente quantità di drogati, alcolizzati, negri, zingari, zecche, prostitute, protettori e gente di malaffare... Li ho visti l'ultima volta da dietro le tende della finestra di casa mia (mi sono letteralmente barricato in casa), appena orde di questi ignobili barboni avvinazzati sono calati sul nostro perbene paesello, ed hanno letteralmente "occupato" in stile anarcotrafficonotavblackblockinsurrezionalistanazicomunistasatanistafilohitlertruzkista la

pubblica struttura della Palestra Comunale, per realizzare un indecente show a base di musica assordante, donnacce, droga di vario tipo e violenze verbali e fisiche verso tutti quelli che passavano per via Roma...!!!

Cori da stadio che ingiuriavano i poveri passanti con epiteti volgari non riportabili! (o almeno, questo sarebbe successo se fosse passato qualcuno per strada...) E' stato veramente uno spettacolo indecente ed indegno, che andava ben oltre il buon costume!!! Pensare che questi scapestrati malviventi hanno assordato la nostra cimiteriale piazza per ben oltre due ore!!! E ben ha fatto una nostra compaesana ad andare a protestare in Comune per il chiasso e il disagio arrecato, affinché simili eventi non si ripetano mai più!!! Ora che finalmente il bar in piazza ha chiuso, trasformando il centro storico in un borgo da atmosfera medioevale, dove dopo le 20:00 non succede mai niente e cioè come abbiamo sempre voluto il nostro paese, questa banda di debosciati sta cercando in tutto e per tutto di riportare un po' di movimento nella nostra mortifera e cupa Castelletto!!! Non c'è più religione... Inoltre, e ci tengo a sottolinearlo, mi auguro che il vostro giornalino, che spalleggia questi sovversivi comunisti, chiuda e cessi al più presto di essere pubblicato, perchè nel nostro oblio dove viviamo non abbiamo bisogno di un organo di informazione come il vostro!!..... La nostra ignoranza e il non-



confronto sono i nostri unici ideali di vita!!!
4

(Anonimo Castellettese)

Dedicato a tutti quelli che ci rompono i coglioni!!!! :-)

LA BIBLIOTECA SI TRASFERISCE



Da qualche settimana la Biblioteca Comunale ha ufficialmente traslocato, abbandonando la storica sede di piazza Municipio. Tutto il patrimonio librario, passato attraverso una accurata catalogazione da parte del Sistema Interbibliotecario di Rivanazzano Terme, ha raggiunto i locali dell'ex Municipio di via Roma 37 (foto in basso). Il primo piano dell'edificio (una struttura polivalente, che ospita al piano terra il Servizio Auser, mentre al secondo piano il Circolo Alpini), quindi ad oggi

è interamente occupato dalla nuova Biblioteca Comunale, che accorpa ed unisce in contigui locali gli spazi per la consultazione di libri e dvd con la nuova e tecnologica Sala Corsi (foto in alto), inaugurata quasi un anno fa. La Biblioteca Comunale, nella sua nuova veste, si presenta decisamente come una struttura fiore all'occhiello non solo di Castelletto, ma anche del territorio. Tant'è che giovedì pomeriggio la struttura ha ricevuto la sua prima visita guidata: gli scolari delle scuole elementari di Bastida, infatti, hanno raggiunto Castelletto per "visitare" la nuova Biblioteca. A fare gli onori di casa l'assessore alla cultura Mirko Casarini e il vice-presidente della commissione bibliotecaria Gianni Bulla. Intanto, volge al termine il corso di Inglese (livello B1/B2) iniziato a novembre, mentre il presidente Stefano Disperati sta già valutando la partenza del corso di Informatica, livello intermedio, che verterà principalmente sulle applicazioni Word ed Excel. Il corso dovrebbe partire a ridosso del periodo pasquale e concludersi entro l'estate. Per info: www.bibliotecadicastelletto.it



(Liutprando)

PROSSIMI CONCERTI (SKA, OI!, PUNK)

- Sabato 10/3—PUNKREAS @ Bellinzago Novarese (Morgan's)
- Venerdì 16/3 —STATUTO @ Crema (Babaluba)
- Sabato 24/3—VALLANZASKA @ Milano (Forum Live)
- Sabato 7/4- DEROZER @ Seregno (Honky Tonky)
- Sabato 14/4- LOS FASTIDIOS @ Alessandria (c.s. Subbuglio)
- Venerdì 4/5—PORNORIVISTE @ Trezzo sull'Adda (Live Club)
- Sabato 5/5- MATRIOSKA @ Pavia (Maggio Pavese)

