

NOI

del rione Pertini

Gennaio 2017 - Numero 1



2017 un anno pieno di novità

Auguro a tutti un felice anno nuovo.

Siamo tornati con il nostro giornalino per cercare di avere un contatto più diretto con i nostri soci, per dare a tutti le informazioni, le notizie e i programmi aggiornati della nostra associazione.

Alla fine dello scorso anno c'è stato il congresso del nostro circolo ed è stato eletto il nuovo gruppo dirigente, così composto:

Sergio Tagliapietra	-	presidente,
Carlo Giaggio	-	vicepresidente,
Luciano Marcato	-	tesoriere,
Bruna Piccolo	-	segreteria,
Mariagrazia Farruggia	-	redazione,
Giancarlo Favaretto	-	varie staff,
Vittoria Gheller	-	cucito,
Paola Frucco	-	varie staff,
Bruna Da Re	-	biblioteca.

Revisori dei conti:

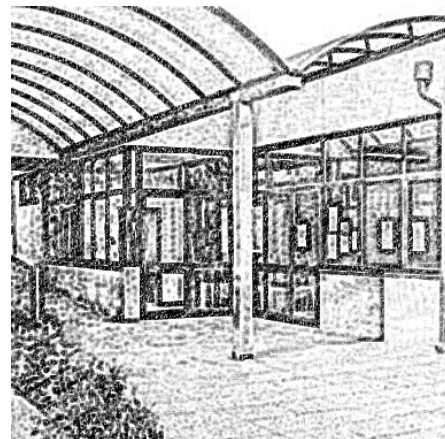
Giuseppe Caricato,
Mariasaria Chiarolanza,
Pasqualina Zona.

Il nostro primo impegno sarà di organizzare al meglio il nostro circolo, e quando parliamo di organizzazione intendiamo

mo tutto quello che riguarda i rapporti con le autorità pubbliche (Municipalità, Comune e Regione), con gli organi più alti dell'associazione (Auser provinciale, regionale e nazionale) nonché tutta la parte amministrativa che riguarda la vita stessa della nostra associazione (contabilità, tesseramento, programmi, organizzazione delle attività ecc.).

Fare volontariato sta diventando una cosa molto difficile. Mantenere aperti centri civici come il nostro, senza avere nessuna risorsa pubblica, è quasi impossibile, ma ci fa ben sperare la capacità dei nostri soci, il loro numero, cresciuto di molto a fine 2016, e soprattutto l'adesione dei cittadini del quartiere alle iniziative che abbiamo proposto.

Due esempi: abbiamo promosso degli incontri pubblici a tema medico, tenuti da medici specialisti ortopedici e fisiatristi, e organizzati con l'aiuto della farmacia "Alla Testa d'Oro" del dott. Nicola Bonfante, che hanno visto la partecipazione interessata di un



gran numero di cittadini del quartiere.

Abbiamo organizzato lo spettacolo musicale "Elvis sings for Amatrice", tenuto da Alessandro Annunziata con l'aiuto dei suoi collaboratori; un momento di divertimento e solidarietà che ha portato una presenza di circa 90 persone e un incasso di 710 euro, interamente devoluto, tramite bonifico, a favore dei gruppi di volontariato delle zone colpite dal terremoto. Questo, tra le cose realizzate dai nostri gruppi di lavoro lo scorso anno, ma anche molto altro che sarà realizzato quest'anno per voi.

Il presidente Sergio Tagliapietra



Qualche anticipazione

- ⇒ Il giorno 31 gennaio, alle ore 20.30, nella sala tonda del centro civico si terrà un incontro per celebrare il giorno della memoria, che ricorre il 27 gennaio. Parteciperà all'incontro **Antonio Boldrin, 93 anni, sopravvissuto ad Auschwitz.**
- ⇒ Il giorno 25 febbraio alle ore 15 si svolgerà nella sala tonda del centro civico la Festa di Carnevale. **Frittelle, galani e tanta musica!** Vi aspettiamo numerosi.
- ⇒ E' previsto a marzo l'inizio di un corso di Biodanza, attraverso la quale, con l'aiuto dell'insegnante Gianna Baldan, ritroverete l'allegria e la gioia di vivere, ridurrete ansia, stress e regolerete il sonno. **MI VOGLIO BENE...FACCIO BIODANZA!!!**



VENITE A CONOSCERCI



Forse non tutti sanno che a due passi da Voi, all'interno del quartiere Pertini, da più di un anno c'è la sede dell'AUSER gruppo insieme.

Perché più di 200 persone hanno pensato di iscriversi e diventare soci di questa associazione? Ognuno avrà una diversa risposta da dare a questa domanda, perché i motivi potrebbero essere davvero molti, viste le varie attività che si svolgono al suo interno.

Volete leggere qualche bel libro? Magari il libro vincitore dell'ultimo premio Strega o Campiello? Venite a trovarci e nella nostra bella biblioteca potrete trovare alcune delle ultime novità editoriali, assistere alla presentazione di libri molto interessanti che il dr. Pierluigi Rizziato insieme agli autori degli stessi, di volta in volta introdurrà. Parlateci delle vostre letture, dateci preziosi suggerimenti sui libri che a voi piacerebbe leggere!

Volete passare qualche ora in piacevole compagnia? Il gioco del Burraco vi aspetta, non dimentichiamoci anche dell'effetto benefico che il gioco a carte comporta, è importante tenere allenato il cervello!

Se siete invece delle creative, appassionate di cucito vi stupirete di tutte le cose belle che potrete realizzare insieme al "gruppo cucito".

Partecipate alle nostre conferenze! Se siete interessate/i al funzionamento del corpo umano il dott. Nicola Bonfante, titolare della farmacia del

nostro quartiere "Alla Testa D'Oro", unitamente ai propri collaboratori, organizzerà incontri con medici specialisti in varie discipline, che vi sapranno spiegare in modo chiaro semplice e preciso le ragioni di quel certo malessere

Qui troverete gli ormai collaudati corsi di ginnastica dolce, Yoga, Tai Chi, Karate.

Una novità introdotta nel 2016 è il corso di ginnastica per la mente, Alessandro, Laura e Lina vi guideranno in modo simpatico e giocoso nei meandri della mente!

E' attivo anche per i Soci che ne sentissero la necessità un servizio gratuito di counseling. Se nella vostra vita state passando un momento di difficoltà, persone competenti, tramite dei colloqui individuali, potranno esservi di grande aiuto.

Per passare una bella giornata fuori casa cosa può esserci di meglio di una passeggiata a Venezia? Nel 2016 abbiamo fatto due interessanti visite guidate alla scoperta dei tanti tesori della nostra città e altre ne seguiranno. Nelle visite saremo accompagnati da due gentilissime studiose e appassionate di storia dell'arte che sapranno soddisfare tutte le nostre curiosità.

Alla luce di tutto ciò vi invitiamo caldamente a VENIRE A CONOSCERCI, insieme potremo rendere più bella e interessante la nostra vita e quella del nostro quartiere!

Maria Chiarolanza

In bocca al lupo e grazie Presidente

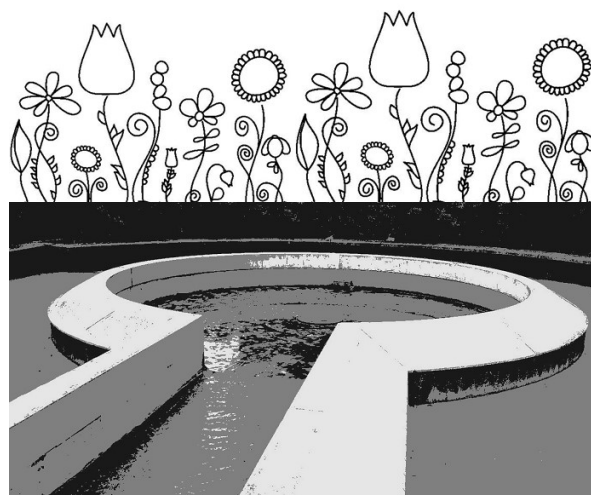
Il "ciclone Sergio Tagliapietra," vulcano di iniziative e creatività, è entrato nella nostra associazione portando una ventata di aria fresca e positività.

Ha saputo unire persone molto diverse tra loro, ma tutte motivate dalla voglia di fare e da una grande sensibilità verso il sociale.

Ci sentiamo sempre più uniti e coesi; il sorriso che ci scambiamo nel salutarci ci fa capire quanto l'obiettivo sia comune.

Ci sentiamo di dire: "grazie Sergio, speriamo che tu rimanga a lavorare con noi a lungo, contiamo sempre su di te, certi che al bisogno tu ci sarai"!

Bruna Piccolo





DEDICATO AL GIORNO DELLA MEMORIA: PER NON DIMENTICARE



CANZONE: YELLOW TRIANGLE di CHRISTY MOORE

Ispirata ai versi del pastore Luterano Martin Niemoller

Triangolo nero, triangolo rosa, triangolo verde
 triangolo rosso, triangolo blu, triangolo lilla.
 Loro portavano il triangolo giallo.

Prima vennero per i criminali, e non parlai.
 Poi cominciarono a prendere gli ebrei,
 e quando presero i sindacalisti
 io non parlai.
 Quando presero "gli studenti della Bibbia",
 ammassarono gli omosessuali
 e poi raccolsero gli immigrati e gli zingari,
 io non parlai.
 Poi vennero a prendere me e non c'era più nessuno
 che potesse parlare.



da: LO SCUDO DI ACHILLE

Di Wystan Hugh Auden

Filo spinato recingeva un luogo di arbitrio
 Dove oziavano ufficiali annoiati; uno di loro raccontava barzellette.
 Le sentinelle sudavano, perché la giornata era torrida.
 Una moltitudine di gente semplice e dignitosa
 Osservava dal di fuori e non si mosse e restò muta
 Mentre tre pallide figure venivano spinte in avanti e legate
 A tre pali conficcati nel suolo.
 Erano deboli
 E non potevano sperare in alcun aiuto, e nessun aiuto venne loro.
 Ciò che ai loro nemici piaceva fare di loro era stato fatto;
 L'umiliazione era quanto di peggio potessero aspettarsi:
 Avevano perso la propria dignità
 E come uomini erano già morti prima ancora che i loro corpi morissero.
 Un ragazzino cencioso, solitario e senza meta
 Oziava in quello spazio vuoto.
 Che ragazze venissero violentate, che due ragazzi pugnalassero un altro
 Erano assomi per lui, che non aveva mai conosciuto
 Un mondo in cui le promesse venivano mantenute.
 O in cui qualcuno fosse capace di piangere

LE RECENSIONI DEI NOSTRI LETTORI

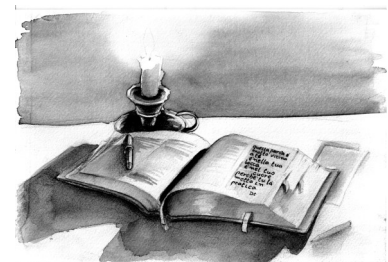
Ho letto:

CANALE MUSSOLINI—PARTE SECONDA

di Antonio Pennacchi

Continua la saga della Famiglia Peruzzi, veneti immigrati nell'Agro Pontino, durante le bonifiche di quelle terre paludose e malariche. Caratteri, quelli dei Peruzzi, forti, decisi, a volte spigolosi, che ci raccontano le loro vite difficili di lavoro, di amori, di morte; le storie di luoghi che hanno costruito e vissuto (Littoria, no scusa, Latina) e la storia con la "S" maiuscola, della nostra povera e martoriata Italia nel periodo bellico.

Chi scrive (no, scusa, chi parla in questo Filò) lo fa in modo schietto e spontaneo, ancora più diretto nell'uso del dialetto veneto, e ci da appuntamento alla prossima volta, quando, come adesso, potremmo sederci in cerchio, vicino al focolare ed ascoltare affascinati le storie sue, ma anche nostre, di tanto tempo fa, ma anche di adesso.



“NON SOLO NOI” SPAZIO DEDICATO AI GRUPPI E AI COLLABORATORI

IL SENTIERO DELL'IO...

... è un gruppo di studio del Circolo AUSER *Insieme l'Anziano con noi* e svolge la propria attività in sala tonda di quartiere Pertini il martedì dalle 20,30 alle 23,00.

Il punto cardine dell'attività del gruppo è la passione per le discipline rivolte alla crescita personale e al potenziamento della comunicazione interpersonale.

Coltivare la propria evoluzione e il proprio benessere è possibile in ogni periodo della vita, dall'infanzia alla maturità.

Sono le modalità attraverso cui ci comportiamo, ci emozioniamo, impariamo, ci relazioniamo con gli altri, gestiamo lo stress, risolviamo o restiamo intrappolati nei problemi, che fanno la differenza tra lasciarsi trasportare dagli eventi o essere sempre protagonisti della nostra vita.

I percorsi offerti dal Sentiero dell'IO si muovono nella direzione di un **potenziamento personale** che allena a guardare ai fatti della vita secondo molteplici prospettive generando una modalità di approccio che **amplifica e dinamizza il nostro potenziale**, una maggiore **responsabilità, creatività, sicurezza e soprattutto autonomia**.

La metodologia utilizzata nella conduzione e nella strutturazione delle serate è attiva e coinvolgente: vi sono momenti teorici a cura di un relatore, ma soprattutto tanti esercizi individuali e di gruppo in cui sperimentare praticamente le abilità apprese, mettersi in gioco in una “palestra” confortevole.

I relatori delle serate e gli assistenti alle attività sono soci volontari AUSER con una solida preparazione in ambito PNL Sistemica ottenuta dalla frequenza e dalle certificazioni conclusive dei percorsi di studio dell'Istituto *Modelli di Comunicazione* di Milano.

L'attività del gruppo è iniziata nel 2005 con la trattazione e la sperimentazione di temi quali l'analisi transazionale, il linguaggio del corpo, la comunicazione, il public speaking, la Programmazione Neuro Linguistica (PNL), le tecniche di apprendimento.

Laura Sorrentino



PER NOI DALLA NOSTRA FARMACIA

STIAMO LAVORANDO PER VOI

La Farmacia “Alla Testa d'Oro”, in collaborazione con il Circolo AUSER APS “Insieme l'anziano con Noi” del rione Pertini, nel corso del 2017 ha in programma due eventi di educazione sanitaria per il quartiere.

⇒ Dal 13 al 24 MARZO sono previste due settimane dedicate alla PREVENZIONE ICTUS; in Farmacia sarà possibile effettuare la misurazione dell' ONDA DI POLSO, per la verifica dell' ETA' VASCOLARE.

A completamento di questo progetto è prevista, sempre a MARZO, giovedì 16 (data da confermare), una CONFERENZA aperta alla cittadinanza, nella quale interverrà uno Specialista CARDIOLOGO che illustrerà le problematiche cardio-circolatorie.

Nella stessa occasione metteremo a disposizione due operatori che effettueranno una misurazione della pressione arteriosa AFIB per il controllo e la prevenzione della FIBRILLAZIONE ATRIALE.

⇒ A MAGGIO è previsto un evento dedicato alla donna ma non solo, una CONFERENZA con la presenza di una GINECOLOGA che ci parlerà di PAVIMENTO PELVICO e CONTROLLO DELL'INVECCHIAMENTO.

Questo nel corso dei primi sei mesi dell'anno in corso, ma siamo già al lavoro per proporvi nuove iniziative, che ci aiuteranno a conoscerci meglio per mantenerci in forma e in buona salute.

Nicola Bonfante

PRENDI UN PO' DI VITAMINA “D”

Lo sai che la stragrande maggioranza della popolazione (si stima un 60 %-80%) presenta carenza di vitamina D?

Lo sai che è importante per la salute di ossa e denti e per il mantenimento di una normale funzione muscolare?

Lo sai che è anche un rinforzo del sistema immunitario?

E' raccomandabile perciò un'assunzione giornaliera a seconda delle fasce d'età:

i bambini necessitano di 400 UI al dì, gli adulti 1000 UI, gli anziani 2000 UI.

Chiedi al farmacista.



HANNO DETTO

In nessuna altra cosa gli uomini si avvicinano di più agli dei che nel dare la salute agli uomini.

Cicerone

Fai attenzione quando leggi libri di medicina, potresti morire per un errore di stampa.

Mark Twain

