

NOI

del rione Pertini



Gennaio-Febbraio 2018 - Numero 6



UN NUOVO ANNO INSIEME

La fine delle festività natalizie lasciano sempre un po' di malinconia in tutti noi; dopo tutta la vitalità e l'effervescenza di quelle giornate ora può capitare di sentire un piccolo vuoto dentro ... ma non spaventiamoci, **NOI** siamo sempre qui, puntuali, con il nostro "giornalino", con **l'Auser** e le tante attività.

Nella nostra Associazione c'è veramente posto per tutti, rifuggiamo da qualsiasi forma di numero chiuso, ogni nuova persona viene accolta con entusiasmo, perché sappiamo che sarà fonte di energia e forza per tutto il gruppo.

Vorremmo condividere con Voi ogni nostra iniziativa ed è per questo che continuiamo ad invitarvi a partecipare.

Il nostro desiderio più grande è quello di creare un quartiere vivo, bello, dove le persone siano orgogliose di vivere e non si sentano sole.

E' stato bello vedere l'impegno del comitato quartiere Pertini nel cercare di risolvere le problematiche del Rione, è stato bello vedere la disponibilità della Parrocchia, il sostegno della Farmacia, sempre presente nelle iniziative rivolte ai cittadini!

L'augurio è che questa Associazione, con il contributo di tutti, possa crescere sempre più.

Un anno felice a tutti Voi!



Maria socia AUSER

Qualche anticipazione

- ⇒ **Sabato 27 gennaio - Giorno della memoria in ricordo della Shoah:** alle ore 10,30 in sala tonda intervverrà Antonio Boldrin, sopravvissuto ad Auschwitz.
- ⇒ E' programmata una serata dedicata alla descrizione e all'uso del defibrillatore DAE che può salvare la vita!!! Ce lo spiegherà quanto prima il dott. Caputo, primario del 118.
- ⇒ **Sabato 10 febbraio dalle ore 15 in sala tonda festa di carnevale:** dedicato ai soci un pomeriggio di allegria con frittelle e galani.
- ⇒ **Riprendono le visite guidate ai siti museali di Venezia, con le guide Signore Paulon:** venerdì 16 presentazione ed introduzione, e sabato 17 febbraio visita a CA' PESARO, Galleria internazionale d'arte moderna; la lista per le iscrizioni sarà disponibile in sede.
- ⇒ **Giovedì 8 marzo in occasione della Festa della donna** consegneremo la mimosa in omaggio alle signore del quartiere.
- ⇒ **Servizio di recapito farmaci a domicilio a persone che ne hanno necessità:** ogni giovedì mattina in sede è disponibile il sig. Giuseppe Spessotto (tel. sede: 041 531 8611).
- ⇒ **Per ricordare meglio gli appuntamenti:** i soci che vorranno ricevere gli avvisi dell'Auser più importanti sullo smartphone tramite WHATSAPP, potranno fornire o confermare il proprio nome e numero di cellulare. **RIVOLGERSI IN SEDE.**





LARGO AI GIOVANI



Intervista a Luca Bovo, 24 anni abitante del Rione e attivo nella promozione delle attività di riqualificazione.



D: Da quanti anni abiti al Rione Pertini?

R: Ci sono praticamente nato, 23 anni fa i miei hanno comprato casa nel Rione. Lavoro e mi diverto come tutti i giovani, ma voglio trovare il tempo per dedicarmi al mio Quartiere.

D: Quali sono i cambiamenti del Quartiere che hai notato in questi anni?

R: Grande riduzione del numero di ragazzi giovani, e conseguente mancato ricambio generazionale. Dal punto di vista strutturale vedo un Quartiere dalle grandi potenzialità, tra i migliori per qualità della vita, lasciato al degrado e dimenticato per anni dalle Istituzioni.

D: Cosa ti ha spinto a darti da fare col Comitato di Quartiere?

R: La voglia di rendere migliore un Quartiere che per me è casa mia, non soltanto un agglomerato di abitazioni, e il fatto che prevenire è meglio che curare. Vedo altri Quartieri di Mestre lasciati in un degrado che precipita, e ritengo necessario intervenire prima che droga e delinquenza prendano possesso del Rione: sono un male difficile da estirpare.

D: Quanti sono i giovani che si danno da fare nel Comitato?

R: Parte attiva del Comitato siamo 4/5 ragazzi, ma abbiamo l'appoggio di un'altra decina di giovani, che ci sostiene e collabora alle nostre iniziative: Alberto, Angelo, Davide, Diego, Fabio, Francesco, Luca, Marco, Matteo, Mattia, Nicola e Nicole.

D: Cosa ti aspetti come cittadino del Rione di domani?

R: Mi aspetto che i giovani del Quartiere acquisiscano la consapevolezza che il futuro siamo noi, e se non ci diamo da fare le cose andranno sempre peggio.

D: E dalle Istituzioni?

R: Dalle Istituzioni mi aspetto disponibilità e attenzione nel cercare di risolvere problemi che derivano dalla ricerca del vivere civile: pulizia, ordine e decoro, lotta all'abusivismo. Con il nostro lavoro, in collaborazione con le Istituzioni, siamo riusciti ad ottenere la prossima realizzazione di un campo di calcetto, e a breve, la sistemazione della piazzetta interna al Quartiere, fino ad ora desolatamente sporca e degradata. Sono i primi passi frutto di un lavoro di squadra, ma noi andiamo avanti e ci impegniamo, convinti che questo sia solo l'inizio!

Intervista a cura di Mariagrazia Farruggia

CREIAMO IL NOSTRO GIORNALINO

Il giornalino nasce per tenervi informati sulle tante attività dell'Auser, del quartiere, e per creare quella comunicazione che oggi, per mancanza di tempo, spesso viene a mancare. Potete anche voi contribuire a formarlo, suggerendoci un argomento o lanciando nuove idee. Sapeste già che facciamo tesoro delle recensioni dei libri che avete letto!

Sarebbe bello se i Soci, destinatari del giornalino, ne condividessero la lettura con l'amico o il vicino di casa che non sa della nostra esistenza.

Quindi fateci pubblicità e se avete del materiale fatevi avanti, potremo così conoscerci e parlarne insieme!

Ci trovate la mattina in biblioteca, Vi aspettiamo!



Maria Chiarolanza

Lo Scaffale della biblioteca

L'AUTORE DI QUESTO NUMERO:

STEFAN ZWEIG scrittore, drammaturgo, biografo



Scrittore, ebreo, pacifista e cosmopolita. Zweig, l'austriaco, fu un patriota, mai un nazionalista. Ma forse, più di tutto, fu un europeo e un convinto europeista. Amico di quasi tutti i maggiori scrittori e intellettuali della sua epoca, fu letto e tradotto in tutte le lingue. Uscito traumatizzato dalla Grande guerra e costretto a scappare per mezzo mondo, non riuscì a credere che l'Europa intera fosse ricaduta nell'errore di vent'anni prima e che un nuovo e più tremendo conflitto mondiale potesse ripetersi. I suoi libri, che vendettero milioni di copie, furono bruciati dai nazisti e vietati in Germania. Rifugiatosi in Brasile, davanti al suicidio dell'Europa, compì anche il suo.

UNA SUA POESIA

Sogni

Devi fidarti in pieno dei tuoi sogni
E apprendere la loro essenza più segreta,
Com'essi alti nelle azzurre straripanti
Lontananze si perdono quali stelle pulsanti.
E quando brillano fin nelle tue notti
E voglia e volontà, regalo e rischio
Sorridente intrecciano in ghirlande fugaci,
Allora mettili tra i capelli come fiori lievi.
E donati interamente al loro gioco radioso:
In essi è verità della parvenza eterna,
Ombre belle di tutti i tuoi obiettivi
Al tempo confluiranno con le azioni in una cosa sola.

IL SUO ULTIMO SALUTO

"Saluto tutti i miei amici! Che dopo questa lunga notte possano vedere l'alba! Io che sono troppo impaziente, li precedo".

UN SUO PENSIERO

"Perciò guardali bene, i senza patria, tu, che sei fortunato, tu, che sai dove trovare la tua casa e la tua patria, tu, che tornando da un viaggio trovi pronta la tua stanza, preparato il tuo letto, e intorno a te i libri che ami e gli oggetti che ti sono familiari. Guardali bene, gli scacciati, tu, che sei fortunato, che sai di che cosa e per chi vivi, così ti rendi conto umilmente di quanto tu sia privilegiato per caso rispetto agli altri. Guardali bene, quelli che stanno lì pigiati al parapetto della nave, e accostati a loro, parla con loro, perché già questo è una consolazione, che tu ti avvicini a loro, e mentre tu gli parli nella loro lingua, bevono inconsciamente una sorsata della patria che hanno lasciato, e i loro occhi si fanno luminosi ed eloquenti".

LE RECENSIONI DEI NOSTRI LETTORI

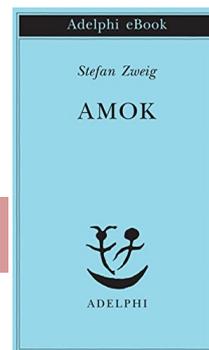
Ho letto: **AMOK**

di Stefan Zweig (Vienna 1881 – Petropolis, Brasile, 1942)

Protagonisti di questo avvincente e duro racconto, scritto nel 1922, sono il narratore, in viaggio su un transatlantico da Calcutta verso l'Europa e in sosta a Napoli durante la quale "...si verificò uno strano incidente di cui i giornali riferirono in modo ampio ma assai fantasioso, (...) un caso sconcertante", un medico dall'oscuro passato incontrato casualmente e una donna. E c'è l'India, ma non l'India romantica dei templi e dei palmizi sognata e amata dai turisti europei; "...laggiù ti vengono meno le forze; la febbre ti corrode, il midollo diventa fiacco e pigro (...), prima o poi a chiunque salta una rotella, certi bevono, altri fumano oppio, altri ancora diventano violenti e si trasformano in bestie – ciascuno si becca la sua razione di follia."

E' un racconto nel racconto, la dolorosa confessione di una passione, di un amore impossibile vissuto sino alle sue estreme conseguenze, reso con una scrittura tesa e con un linguaggio a tratti crudo e capace di trasmettere in tutta la sua drammaticità le emozioni e gli sconvolgimenti dell'animo.

Imprevedibile e sconvolgente il finale.



“NON SOLO NOI” SPAZIO DEDICATO AI GRUPPI E AI COLLABORATORI YOGA: BENESSERE DI CORPO E MENTE

Forse non tutti sanno che il nostro Circolo, da molti anni, organizza incontri settimanali di Yoga.

Lo Yoga, che è stato recentemente inserito dall'Unesco tra i Patrimoni Mondiali Immateriali dell'Umanità, è una disciplina millenaria, che si occupa a tutto tondo del corpo e della mente, sempre più conosciuta e praticata; allo Yoga si ispirano tutte le più moderne tecniche psicomotorie.

La maggior parte delle persone si avvicina allo Yoga spinta da problematiche di carattere fisico: dolori o fastidi alle articolazioni, o psicologico: stanti d'ansia, attacchi di panico.

Attraverso la pratica ciascuno prende coscienza del proprio stato fisico e mentale, e spesso riesce a mitigare o risolvere i propri disturbi/problemi.

Attraverso il respiro, che è la nostra fonte di vita, si riesce a modificare il proprio stato d'animo, fino ad arrivare progressivamente ad una situazione di calma interiore.

L'insegnante del nostro gruppo Yoga è **Giuliana Gastaldello**, abilitata a livello europeo dalla Federazione Italiana Yoga e che, nel corso degli anni, ha visto progressivamente aumentare l'interesse e la partecipazione a questa attività, praticabile ad ogni età.

Giuliana, cosa vorresti dire a chi sta pensando di frequentare un corso di yoga?

Venite a provare, sperimentarete di persona la qualità e l'efficacia di questa pratica, i benefici che essa procura al corpo e alla mente, inoltre entrerete a far parte di un bel gruppo di persone e avrete un'ottima occasione per socializzare.

Vi aspetto, per informazioni dettagliate rivolgetevi in biblioteca!



PER NOI DALLA NOSTRA FARMACIA

CAPELLI: Croce e delizia di ogni donna e ogni uomo, a tutte le età.

Sapevate che anche i capelli nel corso della vita subiscono dei cambiamenti?

A partire dal IV mese di vita fetale, quando ancora l'individuo è nel grembo materno, appare il primo vero abbozzo del complesso pilo-sebaceo, che prolifera e si “spinge” pian piano nel derma (strato più profondo della pelle).

Verso il VI mese il feto è completamente coperto di lanugine (vello) che dopo la nascita verrà rimpiazzata con peli terminali e veri capelli.

Esistono due tipi di peli:

- Adulti o terminali (grossi, lunghi che si sviluppano a livello del cuoio capelluto, arti, tronco, barba, ecc.)
- Vellus (piccoli e sottili e corti 2 cm al massimo che si presentano sulle zone apparentemente glabre e sembrano quelli fetali)

Spesso il follicolo pilifero adulto terminale può tornare allo stato di pelo vellus, e questo si evidenzia nell'alopecia maschile androgenetica e nel processo di involuzione senile fisiologica.

Ma spesso quello che affligge gran parte delle persone è una caduta stagionale dei capelli; infatti in vista dell'irrigidimento delle condizioni climatiche, come gli alberi rilasciano e gli animali cambiano il pelo, anche gli uomini perdono i capelli.

Le cause non sono ben note, potrebbero essere: eredità genetiche, variazioni di ore di luce con ricadute ormonali, strascichi psico-sociali, con conseguente stress, e inquinamento.

In particolare nella stagione estiva i nostri capelli vengono “stressati” da vari condizioni: sole salsedine e cloro, che rendono i capelli deboli e sfibrati, caldo e umidità, che facilitano la proliferazione di agenti patogeni sul cuoio capelluto e possono causare infezioni, lavaggi frequenti (con prodotti magari non testati).

In molti casi anche la scarsa idratazione oltre a un regime alimentare squilibrato, povero di minerali fondamentali come lo zinco e il selenio, sono cause di indebolimento del bulbo pilifero e della fibra capillare.

Deficit di vitamine del gruppo B-E-A (a partire dal precursore β -carotene), di aminoacidi e acidi grassi essenziali possono accorciare il normale ciclo di vita del capello

Anche la circolazione sanguigna va mantenuta efficiente con sostanze vaso protettive per favorire il nutrimento follicolare.

In farmacia sono reperibili dei validi compagni di viaggio adatti ad ogni esigenza che ti aiuteranno a contrastare la caduta dei capelli e renderli più sani e più forti.

