

NOI



del rione Pertini

Settembre 2017 - Numero 4



Carissimi soci, carissimi amici,
la pausa estiva è finita, ed eccoci di nuovo qui.

Non vi annoierò elencandovi tutte le attività che abbiamo svolto sinora, voglio invece focalizzare la vostra attenzione su alcune di queste, rilevanti per impegno sociale, utilità e numeri.

La più importante è il progetto STACCO, patrocinato dalla Regione Veneto, rivolto a coloro che sono impossibilitati a muoversi autonomamente, per problemi fisici, di età e/o economici.

Chi necessita del servizio ne fa richiesta, un nostro volontario con un automezzo va a prendere la persona al domicilio, la accompagna e poi, dopo averla aspettata, la riaccompagna a casa.

Detta così è una cosa semplice, ma provate a pensare quante sono le persone anziane e non, che non sono in grado di camminare e non sanno su chi contare se hanno bisogno di recarsi dal medico, da un'amica, a trovare qualcuno in ospedale...tutte cose che per chi non ha problemi di vecchiaia o di salute sono semplici e quotidiane.

In pochi mesi abbiamo effettuato oltre 80 trasporti, per più di 1300 km, bei numeri, no?

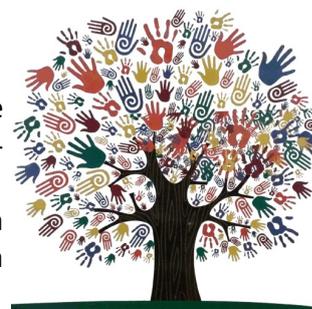
Questo per farvi capire come e quanto sia importante questo servizio che continuiamo a fare tutt'ora, e per dirvi che se qualcuno di voi volesse unirsi alla nostra squadra per rendersi utile agli altri, non ha che da farsi avanti e sarebbe il benvenuto.

Altra attività importante che è stata svolta e che continuerà dopo la pausa estiva è lo sportello counseling. Affidatevi ai counselors, che attraverso colloqui individuali vi aiuteranno ad affrontare, risolvere e accettare problemi e situazioni personali e/o familiari, raggiungere obiettivi, rendere più felice e serena la vostra vita. Partecipate, parlatene con i vostri amici, prendete un appuntamento per un colloquio iniziale e il successivo programma di incontri; tutto questo in modalità assolutamente riservata e gratuita.

Sono molte altre le cose che abbiamo in serbo per voi, gli incontri settimanali di burraco, alcuni incontri con lo chef Savino, il primo dei quali si svolgerà il prossimo 20 settembre, corsi di ginnastica, yoga, per non parlare di tutte le attività che riguardano la nostra fornitissima biblioteca.

Leggeteci nei prossimi numeri del nostro giornalino e venite a trovarci in centro civico, troverete sempre qualcuno che potrà darvi tutte le informazioni che desiderate.

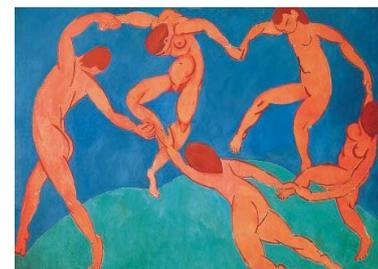
Il presidente Sergio Tagliapietra a nome di tutto il Consiglio Direttivo



Qualche anticipazione



LE EMOZIONI IN GIOCO



- ⇒ **I giorni 19 e 26 settembre—3 ottobre alle ore 20.45** nella Sala Tonda del Centro Civico **"EMOZIONI IN GIOCO...QUANDO GIOCARE E' SINONIMO DI IMPARARE! - MIGLIORA LA TUA VITA, SCOPRI LE TUE POTENZIALITA', IMPARA A "NAVIGARE" LE EMOZIONI"**
- ⇒ **Mercoledì 20 settembre alle 17.30** nella Sala antistante la Biblioteca passeremo un **"POMERIGGIO CON LO CHEF SAVINO"** che ci insegnerà a preparare il pesce. Teoria e pratica. Ingresso gratuito
- ⇒ **Martedì 10 ottobre alle ore 20.30** nella Sala Tonda del Centro Civico presentazione del corso con LEZIONE DI PROVA **"LIBERA DANZA...IL CORPO CHE COMUNICA"**. **Sulle note del benessere, la danza terapia di Maria Fux per tutte le età.**

IL COMITATO DI QUARTIERE PER IL FUTURO DEL RIONE

Intervista a Giorgio ROCELLI, 70 anni, pensionato, presidente del Comitato Quartiere Pertini

D: QUALCHE INFORMAZIONE SU DI TE E SUL QUARTIERE

R: Mi chiamo Giorgio Rocelli e vivo qui dal 1994, in un condominio misto, formato da abitazioni di proprietà di privati e del Comune; da quella data in poi ho assistito a un degrado continuo, sfociato ultimamente in occupazioni abusive che creano ulteriore degrado e insicurezze. E' già successo che siano stati occupati alloggi di anziani e non, momentaneamente assenti per ricoveri in ospedale, vedi i casi recenti di via Carrer 17 e via Camporese.

D: COSA TI HA SPINTO A FONDARE UN COMITATO DI QUARTIERE?

R: Ci siamo riuniti con alcuni condomini per affrontare due grossi problemi:

- Le occupazioni abusive e la violenza con cui avvengono (sfascio di porte, allacciamenti abusivi e furti di energia)
- La convinzione che hanno alcuni abitanti del quartiere di poter fare impunemente quello che vogliono.

D: COSA FATE DI CONCRETO PER COMBATTERE ABUSIVISMO E DEGRADO?

R: Abbiamo coinvolto gli abitanti del quartiere in alcune iniziative che abbiamo portato in Consiglio Comunale e posto all'attenzione dei mass media.

- Il problema della piazzetta centrale, il luogo che doveva essere il fiore all'occhiello del quartiere, e che è divenuto il simbolo dell'abbruttimento e del degrado: piastrelle staccate e luride, la fontana ricettacolo di immondizia, il tutto brutto, sporco, e soprattutto pericoloso per anziani e bambini che vi camminano.
- Un serie di interventi per costringere "Insula" a prendersi carico dei grossi problemi delle cosiddette "case marroni": derattizzazione, pulizia e sfalcio dell'erba, sorveglianza e allontanamento di drogati.
- Abbiamo sollecitato ed avuto incontri con la Vicesindaco Luciana Colle e tutti gli Assessori, e con il Capo della Polizia dottor Vomiero. Li abbiamo invitati ad intervenire per risolvere i problemi più urgenti, ed avere un maggiore controllo da parte delle forze dell'ordine.

D: QANTI SONO I CITTADINI CHE ADERISCONO AL COMITATO?

R: Il Comitato conta 76 aderenti, al di là di ogni fede religiosa e politica, collabora con il Circolo AUSER presente in Quartiere, e con il Comitato Parrocchiale Corpus Domini. Solo favorendo maggiore aggregazione a tutti i livelli, e poi lavorando assieme, si raggiungono gli obiettivi.

D: QUALI I PROGRAMMI E LE SPERANZE PER IL FUTUTO DEL QUARTIERE?

R: Il giorno 20 settembre alle ore 11, ci sarà l'incontro con l'Assessore alla sicurezza Giorgio D'Este, ed entro il mese di settembre ci sarà un ulteriore incontro con la Vicesindaco e vari Assessori per discutere e programmare interventi riguardanti la piazzetta centrale, l'illuminazione e l'abusivismo.

Noi lavoriamo e non molliamo, per rendere gli abitanti cittadini consapevoli, in modo che parta proprio da loro la voglia di riscatto e di bellezza per il proprio quartiere.

Siamo sicuri che ci stiamo battendo per una giusta causa, e ci piace pensare che chi si batte per una causa giusta alla fine vince sempre.

Come scriveva Fëdor Dostoevskij: "La bellezza salverà il mondo".



Intervista a cura di Mariagrazia Farruggia

Lo Scaffale della biblioteca

UN MOTIVO IN PIU' PER INCONTRARCI ALL'AUSER.....

IL TEMPO PREZIOSO DELLE PERSONE MATURE (di Mario de Andrade—poeta, critico letterario e narratore brasiliano)

«Ho contato i miei anni ed ho scoperto che ho meno tempo da vivere da qui in avanti di quanto non ne abbia già vissuto. Mi sento come quel bambino che ha vinto una confezione di caramelle e le prime le ha mangiate velocemente, ma quando si è accorto che ne rimanevano poche ha iniziato ad assaporarle con calma.

Ormai non ho tempo per riunioni interminabili, dove si discute di statuti, norme, procedure e regole interne, sapendo che non si combinerà niente...

Ormai non ho tempo per sopportare persone assurde che nonostante la loro età anagrafica, non sono cresciute.

Ormai non ho tempo per trattare con la mediocrità.

Non voglio esserci in riunioni dove sfilano persone gonfie di ego.

Non tollero i manipolatori e gli opportunisti.

Mi danno fastidio gli invidiosi, che cercano di screditare quelli più capaci, per appropriarsi dei loro posti, talenti e risultati.

Odio, se mi capita di assistere, i difetti che genera la lotta per un incarico maestoso.

Le persone non discutono di contenuti, a malapena dei titoli.

Il mio tempo è troppo scarso per discutere di titoli.

Voglio l'essenza, la mia anima ha fretta...

Senza troppe caramelle nella confezione...

Voglio vivere accanto a della gente umana, molto umana.

Che sappia sorridere dei propri errori.

Che non si gonfi di vittorie.

Che non si consideri eletta, prima ancora di esserlo.

Che non sfugga alle proprie responsabilità.

Che difenda la dignità umana e che desideri soltanto essere dalla parte della verità e l'onestà.

L'essenziale è ciò che fa sì che la vita valga la pena di essere vissuta.

Voglio circondarmi di gente che sappia arrivare al cuore delle persone...

Gente alla quale i duri colpi della vita, hanno insegnato a crescere con sottili tocchi nell'anima.

Sì... ho fretta... di vivere con intensità, che solo la maturità mi può dare.

Pretendo di non sprecare nemmeno una caramella di quelle che mi rimangono...

Sono sicuro che saranno più squisite di quelle che ho mangiato finora.

Il mio obiettivo è arrivare alla fine soddisfatto e in pace con i miei cari e con la mia coscienza. Spero che anche il tuo lo sia, perché in un modo o nell'altro ci arriverai...»



LE RECENSIONI DEI NOSTRI LETTORI

Ho letto: GRANDI SPERANZE di Charles Dickens UN GRANDE CLASSICO PER TUTTE LE ETA'

Grandi speranze di Charles Dickens è un capolavoro denso in emozioni e di personaggi indimenticabili, dalla profonda introspezione psicologica.

Motivo di fondo e unica ancora di salvezza nell'impetuoso mare della vita sembra essere l'amicizia, che va oltre le differenze economiche e di classe sociale, che dà senza pretendere nulla in cambio, che sopravvive alla lontananza, all'oblio, e non viene a mancare nel momento del bisogno.

Protagonista principale del libro è il giovane Pip, orfano fin da piccolo e allevato da una sorella violenta in un paesino situato nelle spettrali paludi del Kent.

La trama del romanzo è complessa: inizia con l'infanzia povera e difficile del piccolo Pip, che si trova improvvisamente ricco e con la possibilità di crescere e studiare come un gran signore, rifiuta i vecchi amici, tenta di diventare un gentiluomo e di cancellare la vecchia vita. Durante il suo percorso esistenziale verso una consapevole maturità si ricrede, e riconosce il valore della vera amicizia.

La sua sorte sembra legata alla stravagante Miss Havisham, una donna la cui vita si è fermata il giorno delle nozze, aspettando uno sposo che non sarebbe mai arrivato, e che ha adottato e cresciuto la bellissima Estella, insegnandole ad odiare gli uomini e a rubare il loro cuore. Pip si innamora di Estella anche se comprende che questo lo farà soffrire.

Le vere speranze, dice Dickens, vanno riposte negli affetti e non nel denaro, inoltre non tutti i sogni nella vita si avverano, ma non per questo si deve rinunciare a sognare.

Bruna Da Re

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

ESPERIENZE VISSUTE

Ho partecipato agli incontri con la P.N.L. (Palestra della mente) iniziati l'anno scorso ai primi di ottobre con il nostro Gruppo “Il Sentiero dell'io” dapprima con scetticismo, perché io sono una persona introversa, e sono restio a mettermi in gioco con persone che non conosco.

Superato il primo impatto negativo, mi sono trovato coinvolto in una serie di giochi a prima vista semplici (ad esempio indovinare certi mestieri date alcune indicazioni), ma in realtà utili per esercitare la memoria e tenere vivi i riflessi.

Quest'anno partecipo al corso sulle emozioni.

Mi accorgo che rispetto all'anno precedente è diminuita la mia timidezza, e mi lascio coinvolgere volentieri nelle attività assieme ai compagni di corso.

Il corso sulle emozioni si svolge al martedì sera nella sala tonda del Rione Pertini dalle ore 20.30 alle ore 23.30.

Per chi volesse partecipare, è aperto a tutte le età, l'unica condizione è l'iscrizione al Circolo AUSER A.P.S. l'Anziano con Noi e un contributo mensile per le spese da sostenere.

Luciano Marcato



Emozioni... puoi cercare di vincerle, di sottometterle, di annullarle e ti perderesti una parte preziosa e utile della tua vita! Non esistono Emozioni negative... nemmeno paura, ansia, rabbia, tristezza lo sono.

A volte le Emozioni si fanno sentire con prepotenza, interferendo nei nostri progetti, negli incontri, nella comunicazione. Eppure è stato confermato da molti studiosi che proprio nel loro utilizzo consapevole sta un imprescindibile ingrediente del successo personale e sociale.

Il Circolo AUSER, assieme ai trainer di Modelli di Comunicazione, ha voluto il **percorso EMOZIONI IN GIOCO** proprio allo scopo di lavorare su questo aspetto dell'intelligenza intra-personale per esercitare la fondamentale competenza di riconoscere le emozioni comprenderle e usarle perché diventino la nostra marcia in più.

Infatti, se è vero che una leggera tensione è funzionale all'attivazione delle energie necessarie ad una performance ottimale, essere sopraffatti dalle emozioni ha senza dubbio effetto deleterio sulle nostre azioni.

Nei nostri laboratori esperienziali del martedì impareremo esercizi e tecniche per:

Vincere la soggezione verso alcune persone o situazioni.

Liberarsi dall'agitazione che genera la paura di luoghi, ambienti e circostanze

Rilassare corpo e mente anche quando sembra impossibile riuscirci

Affrontare prove, colloqui, incontri importanti nello stato d'animo adeguato...

...e molto altro



PER NOI DALLA NOSTRA FARMACIA



CHE COS'E' LO STRESS OSSIDATIVO?



Lo STRESS OSSIDATIVO è uno sbilanciamento tra i radicali liberi e le difese antiossidanti presenti nell'organismo.

Se il livello di difesa degli antiossidanti è basso e il livello di radicali liberi alto, e questo sbilanciamento non viene rilevato da controlli periodici, l'elevato stress ossidativo si manifesterà con degli effetti a lungo termine.

Lo stress ossidativo favorisce l'invecchiamento e l'insorgenza di malanni lievi, di infiammazioni ma anche di malattie più serie.

PERCHE' E' IMPORTANTE MISURARE LO STRESS OSSIDATIVO?

Lo stress ossidativo è un nemico silenzioso. Non vi sono sintomi, pertanto è necessario un esame specifico per identificare i soggetti con un elevato livello di radicali liberi e un basso livello di difese antiossidanti.

La diagnosi dello stress ossidativo ci consente di sviluppare strategie di intervento che possono ritardare il progredire di un'alterazione funzionale dell'organismo, migliorarne i sintomi e rallentare il processo di invecchiamento.

Aumentando il livello di antiossidanti ed abbassando il livello di radicali liberi, diminuiscono le probabilità di ammalarsi, si riduce la gravità dei sintomi e si combatte l'invecchiamento.

Per questo motivo è molto importante prevenire lo stress ossidativo tenendolo periodicamente controllato.

Le difese si possono aumentare migliorando lo stile di vita e incrementando il livello di antiossidanti introdotti con la dieta, facendo regolarmente attività fisica e assumendo integratori biodisponibili. **Se ne parla in farmacia il 20 settembre.**