

# NOI

## del rione Pertini

Settembre-Ottobre 2018 - Numero 9



## LE RELAZIONI CREANO FELICITA'



Per chi fosse ancora incredulo su come, NON il denaro, la fama, il potere o la bellezza, ma le buone RELAZIONI INTERPERSONALI siano fondamentali per una vita migliore, riportiamo qui di seguito i principali risultati emersi da due studi condotti, uno dall'università di Harvard, negli Stati Uniti, durato 75 anni, e l'altro dalla University of Queensland in Australia.



Non vi sono dubbi: gli studi hanno dimostrato inequivocabilmente che non sono i beni materiali o la posizione sociale a determinare una vita migliore, più sana e longeva, ma sono i rapporti di qualità che intercorrono tra persona e persona a creare felicità.

La solitudine è altamente tossica, le persone maggiormente "connesse" sono più felici, vivono di più e meglio, mentre condurre una vita solitaria peggiora lo stato generale di salute.



Naturalmente, a determinare una buona vita non è la quantità delle relazioni, ma la loro qualità. Certo, ci vuole impegno, ma se ci si rapporta in modo non superficiale, non abbandonando tutto alle prime difficoltà, le relazioni alla lunga possono creare solidi punti di riferimento, indispensabili al benessere di ognuno di noi.

I ricercatori ribadiscono che i rapporti sociali sono importanti tanto quanto la salute e i soldi; sentirsi parte di un gruppo sociale, partecipare ad attività organizzate dalla propria parrocchia, fare volontariato o altre attività, oltre che importante per il corpo, apporta anche notevoli benefici alla mente, mantenendola attiva e aiutandola ad avere una buona memoria. In un momento particolare della vita quale quello della pensione, coltivare relazioni potrebbe essere un grosso aiuto!

Proviamo a guardarci intorno, forse anche vicino a noi possiamo trovare qualcosa di interessante che ci spinga ad uscire di casa per incontrare altre persone.

**Noi del Circolo Auser del quartiere Pertini siamo qui e vi aspettiamo!**

Maria

## Qualche anticipazione

- ⇒ Da martedì 9 ottobre, alle 20.45, in sala tonda, riprendono gli incontri della palestra della mente: benessere mentale e non solo.
- ⇒ Sabato 14 ottobre, alle ore 18, nella grande sala teatro sotto la chiesa, sarà rappresentata la commedia "Il salame scomparso", scritta ed interpretata da abitanti del nostro quartiere per la regia di Roberta Borghi.
- ⇒ Giovedì e venerdì 18 e 19 ottobre, torneo di Burraco, orari e modalità da definire.
- ⇒ Domenica 21 ottobre dalle ore 10 alle 12, Maratonina di 5 chilometri: "Tra bosco e quartiere".
- ⇒ Martedì 23 ottobre, dalle 18 alle 20 circa, nella sala antistante la Biblioteca, incontro con la psicologa infantile Blerina Celi
- ⇒ Sabato 27 ottobre, dalle 15, in sala tonda, GRANDE CASTAGNATA D'AUTUNNO.
- ⇒ Martedì 30 ottobre alle ore 17, al Teatro del Parco Albanese, presentazione del libro "Storie Invisibili" con lettura enfatizzata a cura dell'Associazione SELALUNA di Treviso
- ⇒ Mercoledì 7 novembre: Autori veneti al Pertini, presentazione di un libro e del suo autore, a cura di Pierluigi Riziato.
- ⇒ Lunedì 12 novembre dalle 18 alle 20 circa, nella sala antistante la Biblioteca, incontro con la psicologa infantile Blerina Celi
- ⇒ Da giovedì 8 novembre, alle ore 9,30, in sala tonda, inizia la ginnastica per la terza età guidata dal fisiatra Paolo Rispoli.
- ⇒ Mercoledì 14 novembre: Autori veneti al Pertini, presentazione di un libro e del suo autore, a cura di Pierluigi Riziato.
- ⇒ Mercoledì 21 novembre: Autori veneti al Pertini, presentazione di un libro e del suo autore, a cura di Pierluigi Riziato.
- ⇒ Mercoledì 28 novembre: Autori veneti al Pertini, presentazione di un libro e del suo autore, a cura di Pierluigi Riziato.



**MOLTE SONO LE INIZIATIVE: PASSA DAVANTI AL CENTRO CIVICO, ENTRA, CHIEDI: TROVERAI SICURAMENTE QUALCOSA CHE FA PER TE!**

## IL NOSTRO PARROCO NELLA NOSTRA COMUNITA'

### Intervista a don Natalino Bonazza



**D:** Da quanto eserciti il ministero in questa Parrocchia?

**R:** Da un anno, insieme a don Gilberto, estendendo il servizio che già svolgevo a San Giuseppe da quasi cinque anni.

**D:** Che differenze hai trovato in queste due realtà?

**R:** Possiamo sintetizzarle in tre punti:

**Osservazioni del territorio:** ci sono due impianti urbanistici diversi e solo a titolo esemplificativo: da una parte le "corti", dall'altra i grandi condomini. Pur condividendo ambedue una quasi immersione nel verde, uno è ad alta accessibilità (il tram lo attraversa tutto) mentre l'altro è come racchiuso tra due vie di ingresso e di uscita.

**Le diverse età dei due quartieri:** Il Villaggio San Marco ha sessant'anni, il Quartiere Pertini ne ha la metà e questo comporta dinamiche generazionali diverse, anche se ci sono molti intrecci che legano le due realtà.

**I luoghi di incontro:** Nel Villaggio San Marco i luoghi sono di più e di diverso tipo: asili, scuole, punti di incontro nel verde lungo tutto il viale, la chiesa, un centro sociale e una rete di piccole associazioni. Nel Quartiere Pertini invece tutto questo è frammentato, quasi non si nota da fuori e l'aggregazione sembra essere più difficile e meno spontanea.

**D:** Aggregazione, partiamo da qui e dal fatto che nel Quartiere Pertini è più difficile. Dove intravedi la possibilità di interventi per riuscire a sbloccare la situazione?

**R:** Non ho ricette particolari o soluzioni preconfezionate. Per quel che mi riguarda al termine «intervento» preferisco il termine «animazione». Mi spiego: credo che la risorsa più grande del quartiere sia la gente stessa del quartiere e che occorra sostenere una solidarietà positiva, una concreta ricerca del bene comune. Una migliore comunicazione aiuta senz'altro, ma occorre sviluppare esperienze. Direi che le prime possibilità sono in quel che esiste già e va valorizzato insieme. Penso ad esempio alla Festa della Comunità dei primi di giugno.

**D:** Noi qui all'AUSER ce la stiamo mettendo tutta nel cercare di promuovere iniziative di vario tipo, la biblioteca, incontri culturali e non, servizi ai cittadini soli che hanno bisogno di farmaci e visite mediche, e altro. Il tentativo di collaborazione iniziato con la Parrocchia è quindi una conseguenza naturale: coinvolgimento per il bene di tutti. Due parole anche su questo, la disponibilità della parrocchia, nuove idee e progetti per cercare di migliorare insieme il Quartiere.

**R:** Prima di tutto ci tengo a precisare due cose. La prima forse pare ovvia: la parrocchia è una comunità di persone, quindi non "è" anzitutto un insieme di edifici e spazi, bensì li "ha" per la vita della comunità, dal culto alla catechesi, dalla formazione alla carità; la seconda è oggettiva: questa comunità è una comunità di fede in Cristo e quindi è un epicentro, vive dove i battezzati vivono. Non sono certo impermeabili, ma come ci insegna il Vaticano II all'inizio della «Gaudium et spes» condividono gioie e speranze, lutti e angosce di tutti. Oggi la disponibilità della parrocchia si esprime primariamente nel «vivere per» dei laici battezzati e occorre aprirsi molto in questa direzione, come propone Papa Francesco: «uscire».

**D:** Parliamo un po' della realtà umana di questo Quartiere, della lotta all'abusivismo e al degrado, del fatto che a volte non è facile essere buoni concittadini e/o vicini di casa, che si rischia di scivolare in pericolose derive.

**R:** Mi sento di dare questo messaggio per riflettere seriamente insieme: il primo degrado sta nell'indifferenza e teniamo presente che nessuno se la cava da solo. Per questo – come dicevo – occorre sostenere una solidarietà positiva. Il rispetto della legalità è alla base della solidarietà positiva. Da noi la coesione sociale è una sfida che possiamo vincere insieme. Certo bisogna avere il coraggio e la pazienza di «immischiarsi», nel senso migliore del termine, vale a dire di entrare in contatto, di gestire i conflitti, di proporre buone pratiche e di accompagnare le fragilità. Penso all'opera silenziosa e preziosa che i volontari della San Vincenzo stanno facendo.

**D:** Anche il Comitato di Quartiere lavora molto per la nostra realtà, riuscendo a sensibilizzare alcune Autorità e ad ottenere l'attenzione dei media, anche se, spesso, proprio sui lati negativi del Quartiere. Ti chiedo due parole anche su questo.

**R:** Con i media si corre il rischio di venire appiattiti al cliché, che fa titoli e quindi attira, ma a senso unico. Per questo farei attenzione a non battere troppo sugli stessi tasti... Ritengo piuttosto che abbiamo bisogno di sviluppare una narrazione più completa della vita del Quartiere e non per confermare un certo perbenismo di maniera, prevalentemente preoccupato di quello che si dice in giro. Come dappertutto, anche al Pertini vale il detto che fa più rumore un albero che cade piuttosto che una foresta che cresce. Comunicare ciò che sta crescendo fa bene prima di tutto alla gente che vive qui!

**D:** per concludere, quali sono le cose che ti auguri e per le quali mettere in cantiere una collaborazione solida e duratura?

**R:** Per l'augurio riprendo una frase di Papa Francesco: ritrovare «il piacere di essere popolo» proprio qui dove abitiamo. Per una collaborazione solida e duratura metterei in cantiere prima di tutto l'ascolto reciproco (lo stiamo già praticando) e plurale puntando ad un obiettivo di qualità: non solo pochi che si interessano di tutto, ma molti che coltivano il senso dell'insieme.

**GRAZIE di cuore a Don Natalino.**

*Intervista a cura di Mariagrazia Farruggia*



## Le recensioni dei nostri lettori

### Ho letto "IL CANTO DELLE BALENE" di Giovanna Pastega

*Un argomento che purtroppo rimane sempre alla ribalta delle cronache.....non abbassiamo la guardia e teniamo vivo il tema!*

Questo libro l'ho voluto regalare alle mie figlie; durante la sua presentazione, svoltasi in primavera, qui in quartiere Pertini presso il circolo AUSER, ho chiesto all'autrice una copia autografata del libro appena acquistato. Lei ha scritto una significativa e celebre frase di Isaac Asimov: " A ..... perché non dimentichino mai che "la violenza è l'ultimo rifugio degli incapaci".

Tante cose ha saputo dirci, e tante emozioni ha saputo trasmetterci Giovanna Pastega, scrittrice, giornalista, direttore responsabile per 12 anni di antenna Tre Nord Est, conduttrice e ideatrice di numerosi format televisivi e radiofonici, che da anni lavora per aiutare le donne vittime di abusi.

Secondo l'OMS la violenza contro le donne rappresenta la prima causa di morte e di invalidità permanente tra le donne di età compresa tra i 16 e i 44 anni, una notizia impressionante!

Una emergenza mondiale che suscita sdegno e clamore al momento del fatto di sangue, ma che poi lentamente viene accantonata, mentre bisognerebbe costantemente parlarne. Ci sono secoli di violenze e soprusi a danno delle donne; i cambiamenti culturali avvengono lentamente, è vero, impegnando più generazioni, ma è anche vero che sono frutto di tanti piccoli gesti quotidiani, che di giorno in giorno, se attuati, possono contribuire significativamente a modificare il sentire delle persone.

Uno di questi atti potrebbe essere, ad esempio, leggere questo libro, che racconta la storia di quattro donne di diversa età, vittime di violenze domestiche. Potrebbe aiutarci ad entrare nell'anima di tante donne, e all'occorrenza permetterci di dare una valida risposta a chi ancora sminuisce o ne nega il dramma.

Una cosa che accomuna queste storie è il senso di colpa che provano le persone vittime di abuso, i loro silenzi, la loro vergogna, il loro chiudersi in sé stesse, quasi fosse loro la colpa di quel compagno violento. Quante volte, dopo il dramma, sentiamo dire da vicini o conoscenti di queste famiglie: " sembrava un uomo così normale.....".

La lettura di questo libro potrebbe fare da sprone, quando veniamo a contatto con una donna, ad usare una maggiore attenzione, a non sottovalutare alcuni piccoli segnali, che magari inconsapevolmente ci vengono lanciati: forse la nostra vicina, amica, collega,...*nostra figlia*... vive una triste storia familiare, fatta di abusi fisici o psicologici, e non trova il coraggio di parlarne; *facciamo cerchio intorno a LEI!*

Il libro potete trovarlo in biblioteca, aperta come sempre tutte le mattine dalle 10 alle 12, potremo scambiare due chiacchiere insieme e confrontarci su un tema così importante. Vi aspettiamo!

Maria Chiarolanza



## Donne che scrivono di donne

"Io stessa non sono mai stata in grado di scoprire cosa è esattamente il femminismo; so solo che la gente mi chiama femminista ogni volta che esprimo sentimenti che mi differenziano da uno zerbino."

Rebecca West scrittrice

"Le donne hanno sempre dovuto lottare doppiamente. Hanno sempre dovuto portare due pesi, quello privato e quello sociale. Le donne sono la colonna vertebrale delle società."

Rita Levi-Montalcini fisica

"Nessuno, di fronte alle donne, è più arrogante, aggressivo e sdegnoso dell'uomo malsicuro della propria virilità."

Simone de Beauvoir scrittrice, filosofa

"La violenza sulle donne è antica come il mondo, ma oggi avremmo voluto sperare che una società avanzata, civile e democratica non nutrisse le cronache di abusi, omicidi e stupri".

Helga Schneider scrittrice

## LE RICETTE DELLO CHEF SAVINO

### CREMA DI ZUCCA E GAMBERI CROCCANTI

Dosi per 4 persone

800 gr. di zucca tagliata a cubetti

12/16 gamberoni

400 gr. di patate a cubetti

1 porro pulito e tagliato a rondelle

1 lt. di brodo vegetale o di carne

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (evo), sale, pepe q.b.

1 pizzico di noce moscata, 1 spicchio d'aglio e 1 rametto di rosmarino



Poni le verdure già tagliate in una pentola di giusta misura con olio, pepe e sale; rosola a fuoco vivo per  $\frac{3}{4}$  minuti e poi copri con il brodo. Fai andare per circa 10 min. a fuoco lento fintanto che le verdure diventano molto tenere. Frulla tutto con il frullatore e se ottieni una purea troppo solida aggiungi un po' di brodo caldo fino ad avere una crema che abbia la consistenza di una polentina morbida. Prendi una piccola padella antiaderente, metti 1 cucchiaino di olio evo, 1 spicchio d'aglio non pelato, 1 rametto di rosmarino e quando la padella è ben calda (l'olio non deve fumare) metti sopra 3 o 4 gamberoni a testa e rosola per 2 minuti per parte. Una volta cotti questi gamberoni avranno un bel colore ambrato. Tienili da parte e coprili.

Versa la crema nei piatti adatti, metti sopra i gamberoni, che dovranno rimanere in superficie, guarnisci ponendo in tondo sulla zuppiera dei chicchi di melograno e, se ti piacciono, delle mandorle tritate.

Crostini caldi saranno un buon accompagnamento.

## I CONSIGLI DEL FARMACISTA

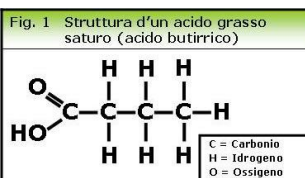
### Acido Butirrico: I 5 benefici che non ti aspetti

#### Definizione

L'acido butirrico è un acido grasso saturo a catena corta che si trova naturalmente nel latte e nei derivati come il burro crudo, il formaggio e altri prodotti lattiero-caseari.

L'acido butirrico è anche prodotto dai batteri dell'intestino, quando vengono consumati determinati carboidrati e fibre, ed è la fonte di energia preferita dei batteri che vivono nel colon; una delle molte ragioni per cui ha un effetto così positivo sulla salute intestinale.

All'acido butirrico sono state attribuite diverse proprietà benefiche, vediamo alcune nel dettaglio:



#### 1. Infiammazioni

L'acido butirrico sembra avere ottime proprietà anti-infiammatorie grazie alla capacità di sopprimere l'attività di alcune proteine che scatenano l'infiammazione. In particolare aiuta a controllare la risposta immunitaria regolando l'attività dei linfociti T.

#### 2. Perdita di peso

L'acido butirrico potrebbe dimostrarsi un asso nella manica per chi vuol perdere peso. La ricerca dimostra che gli acidi grassi a catena corta come il butirrico contribuiscono a migliorare la sensibilità all'insulina e l'equilibrio energetico.

#### 3. Digestione e benessere intestinale

Da studi recenti è emerso che l'acido butirrico ha un impatto positivo sulla salute dell'intero intestino. È stato dimostrato infatti che un supplemento di butirrico migliora i sintomi della colite ulcerosa e della malattia di Crohn, mentre secondo differenti ricerche il butirrico rappresenterebbe una "terapia promettente" per la sindrome dell'intestino irritabile.

#### 4. Lotta contro l'insorgenza di patologie tumorali

Alcuni degli studi più famosi condotti sull'acido butirrico evidenziano ottime potenzialità di utilizzo di questo acido nella lotta contro il cancro, in particolare contro il cancro del colon-retto. Da test in vitro è emerso che il butirrico stimola la proliferazione delle cellule sane del colon, mentre stimola la morte cellulare programmata delle cellule tumorali.

Si può ipotizzare quindi che la combinazione di una dieta ricca di fibre (che aiuta a produrre più acido butirrico), e di una flora intestinale sana (che alimenta il butirrico) aiuti a diminuire le infiammazioni (coadiuvata dalla presenza dell'acido butirrico) divenendo un ottimo scudo contro le patologie del colon-retto.

#### 5. Lotta contro l'insulino-resistenza

In numerosi studi è stato riscontrato che un incremento di butirrico migliora i livelli di glucosio, la sensibilità all'insulina e persino la funzione mitocondriale.

#### Acido butirrico nella dieta

L'acido butirrico si trova, come dice la parola stessa, nel burro e in altri prodotti caseari come latte e formaggi.

È utile ricordare che anche i batteri presenti nel tratto gastrointestinale producono quantità significative di butirrico, fermentando fibre alimentari e carboidrati non digeribili. Consumare cibi ricchi di fibre come orzo, avena, riso integrale e crusca è quindi un modo più che salutare per ottenere acido butirrico.