

NOI



del rione Pertini

Gennaio - Febbraio 2019 - Numero II

Due chiacchiere col presidente

Solidarietà



Eccoci qui Sergio, è passato un altro anno e siamo già nel 2019.

Due parole sulle attività dello scorso anno:

Credo che lo scorso anno sia stato molto importante. Abbiamo raccolto i frutti della collaborazione con il Comitato di Quartiere.

E' stato un lavoro molto intenso, abbiamo cercato di coinvolgere la cittadinanza in tutte le attività.

Siamo consapevoli di aver dato una maggiore visibilità al Comitato di Quartiere, me era importante farlo, perché le nostre due funzioni sono differenti: Il Comitato ha il compito di risolvere in qualche modo le problematiche politiche del Quartiere, noi del Circolo Auser ci occupiamo di dare ascolto e aiuto ai bisogni delle persone, dal trasporto sociale, alla consegna medicinali ed altro.

Abbiamo inoltre cercato di dare una svolta culturale alle attività svolte per il Quartiere. Ci siamo impegnati a soddisfare questi bisogni crescenti, perché ci siamo resi conto che le persone hanno sempre più voglia di partecipare e conoscere.

Qualche esempio:

- con la collaborazione del nostro amico Pierluigi Rizziato, giornalista e scrittore, abbiamo organizzato un serie di quattro incontri con scrittori veneti.
- con l'aiuto della regista Roberta Borghi abbiamo messo in scena una commedia comica scritta ed interpretata da abitanti del nostro quartiere, che ci ha fatto ridere ed applaudire.
- abbiamo ospitato la scrittrice Giovanna Pastega che ha presentato il suo libro "Il canto delle Balene" che parla della violenza sulle donne.
- abbiamo esposto il Grande Presepio artistico dello scultore Guerrino Lovato, che ha anche presentato il suo Libro "La levatrice Incredula".

Questo e molto altro: tutte queste attività e sinergie hanno portato un considerevole incremento di soci tesserati.

E per quanto riguarda il 2019?

Sarà un anno molto importante soprattutto per i rapporti tra noi e le Istituzioni Pubbliche; dovremmo consolidare la nostra presenza dentro il quartiere chiedendo al Comune di stipulare una convenzione ancora più chiara e trasparente sull'utilizzo degli spazi, cosa fondamentale per noi che cerchiamo sempre di utilizzarli al meglio.

L'altro aspetto è la partecipazione a bandi progettuali istituiti dal Comune, e la bella notizia è che abbiamo già partecipato al primo di questi e siamo stati selezionati.

Questo ci consentirà di ottenere dei fondi pubblici, pochi ma preziosi, da dedicare alla cultura, ai bisogni delle persone, ecc., piccole cose che aiutano a realizzare ciò che per noi è fondamentale.

Noi vorremmo che il Circolo Auser Pertini possa diventare un punto di riferimento culturale per tutta la città.

Il nostro sogno è che questo Quartiere non sia più bollato come un rione problematico di periferia, ma che diventi un riconosciuto punto di aggregazione sociale e culturale.

Per concludere due parole sulla tua squadra...

La forza di questo Quartiere è il gruppo di volontari che lavorano e si danno da fare all'interno nostro Circolo.

La strada è ancora lunga, ma questo è un ottimo inizio e un'ottima prospettiva.

Un appello a tutti: non siamo mai troppi, venite ad aiutarci, più siamo e più riusciamo a fare, per gli altri e per noi stessi.

Intervista a cura di Mariagrazia Farruggia



Qualche anticipazione

⇒ **Mercoledì 20 febbraio alle ore 17.00**, nella sala antistante la Biblioteca, lo storico e studioso Carlo Varagnolo presenta il suo libro "Storia delle Antiche Magistrature ed Istituzioni della Repubblica Serenissima di Venezia".

⇒ **Mercoledì 27 febbraio e mercoledì 6 marzo, alle ore 17.00**, nella sala antistante la Biblioteca, incontreremo Savino, lo chef del nostro Quartiere. Due incontri in cui ci regalerà preziosi consigli e squisite ricette.

⇒ **Venerdì 8 marzo**, in occasione della giornata della donna, festeggeremo e omaggeremo le donne che parteciperanno.

⇒ **Mercoledì 13 marzo**, alle ore 17.00, nella sala antistante le Biblioteca, la scrittrice Giovanna Pastega presenterà il suo libro "Senza Dio". La presentazione sarà accompagnata da una breve ed intensa lettura di brani tratti dal libro.

⇒ **Domenica 31 marzo** (data da confermare), i nostri attori della "Compagnia dei Smanfari" ci regaleranno una replica dell'atto unico "Il salame scomparso". Buonumore e risate garantite per tutti!

⇒ Poi le molte attività già iniziate che proseguono con successo: gli incontri di Burraco, il Buffet Letterario, i martedì sera della "Palestra della Mente", le attività motorie, il counseling per il Quartiere e molto altro.

Ricordiamo che, con la tessera Auser 2019, al supermercato Eurospesa si avrà la tessera per lo sconto del 5% tutti i giorni su tutta la spesa.

Passate in sede allora, informatevi, partecipate. Non cambierete la vostra vita, ma di sicuro la renderete migliore!

CONOSCIAMOCI MEGLIO

In ogni buona Organizzazione degna di questo nome, che sia lavorativa, domestica, sportiva o altro, ci deve essere alla base un ottimo lavoro di squadra, e la squadra è quasi sempre composta da donne e uomini, ognuno con i suoi compiti e le sue responsabilità.



Anche nel nostro Circolo è così: abbiamo un Presidente, un Vicepresidente, un Direttivo, i Revisori dei Conti, i Volontari dei vari gruppi, e abbiamo anche le nostre Segretarie, che si occupano di organizzare, verificare, redigere, controllare.



Il nostro non è un lavoro retribuito, le nostre ragazze mettono quindi a disposizione dei soci e non il loro tempo libero, con un impegno costante che si tramuta in gesto d'amore, il tutto svolto con passione, e competenza.



- Il sorriso contagioso di Bruna, dinamica e aperta, che si occupa della parte AUSER: protocollo, corrispondenza, archiviazione documenti, gestione e controllo posta elettronica. E' lei che redige ed archivia tutti i verbali delle riunioni di Direttivo.

- La parlantina coinvolgente di Lina, dal cuore d'oro e dal sorriso sempre pronto, che condivide e supporta le attività di Bruna.

- La simpatia e professionalità di Claudia, che si occupa dell'organizzazione del progetto Stacco. E' lei che raccoglie e poi smista le molte richieste di persone sole in difficoltà, che chiedono di essere accompagnate dal medico, in ospedale, dal dentista, in qualche ufficio.

- L'efficienza e la disponibilità di Liviana, che con pazienza e perizia, ordina e archivia le molte pratiche della contabilità.



Piccoli gesti che contribuiscono a far sì che il Circolo funzioni, e rendono migliore la vita di chi è solo.

Grazie di cuore a Bruna, Claudia Lina e Liviana, le nostre "segretarie provette"!

Amo l'eleganza disinvolta di certe segretarie. Al contrario delle manager, obbligate al tailleur, mostrano più creatività e anche un po' spettinate fanno sempre bella figura. (Giorgio Armani)

LO SAPEVATE CHE...

...nel nostro Rione, di fronte alla rotonda Ferrazzutti, verso via Flaminia, il Comune di Venezia ha costruito 32 orti che poi ha dato in concessione quinquennale ad altrettanti pensionati residenti nel nostro territorio? Gli orti sono stati inaugurati il 18 settembre 2001.

Ogni orto ha una superficie di circa 40 mq. ed è dotato di una fontanella per la fornitura dell'acqua per l'irrigazione oltre ad un piccolo capanno per il deposito degli attrezzi necessari per la coltivazione che il Comune fornisce a



ciascun ortolano in comodato d'uso.

All'interno dell'area orti, che è recintata, è presente anche una grande "casa comune" in legno con porticato e dotata dei servizi igienici.

L'attività di coltivazione, deve essere condotta con pratiche che favoriscano i metodi di agricoltura biologica ed è utile, oltre che a produrre verdure per il consumo familiare (è esclusa la valenza economica e quindi non è consentita la vendita dei prodotti), anche per ricavare una gratificazione del lavoro svolto, favorita dal contatto diretto con la natura e dall'usufruire di un uso sereno del tempo libero che induce all'aggregazione sociale fra le all'interno dell'area orti.

Inoltre, la socializzazione viene approfondita con l'organizzazione di manifestazioni curate dagli stessi ortolani mirate principalmente a coinvolgere anche i cittadini del nostro territorio e le scolaresche (vedi visite guidate con mostra dei prodotti dell'orto, "castagnata", tornei di carte, pranzi sociali, ecc.).

L'assegnazione degli orti avviene a seguito di un bando comunale la cui emanazione dovrebbe essere imminente, e che verrà pubblicizzato dalla nostra Associazione; possono parteciparvi solo i pensionati.



Bruno Burigana





Le recensioni dei nostri lettori

Ho letto: **La ballata di Adam Henry di Ian McEwan.**

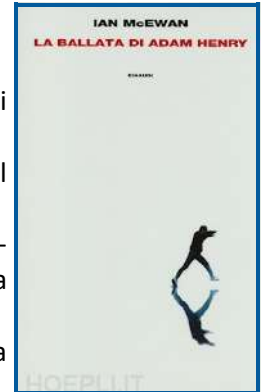
E' la storia tenera e drammatica di un incontro tra due solitudini: un giudice donna di 60 anni e un ragazzo dolcissimo di "quasi" 18 anni, ammalato di leucemia.

Il giudice sta attraversando una crisi matrimoniale segnata dal tradimento del marito e dal rimpianto per una maternità mancata.

Il ragazzo, cresciuto tra i Testimoni di Geova e lui stesso aderente a quella religione, non vuole farsi fare trasfusioni di sangue, vietate da quegli insegnamenti, ma che gli salverebbero la vita.

Per questo i medici dell'ospedale chiedono l'intervento del giudice, e qui nasce il conflitto tra il diritto del giovane di autodeterminazione, e il dovere dei medici di salvare una vita umana.

Il giudice decide di salvare Adam, ma questo atto avrà dei risvolti particolari che lascio a voi scoprire.



Bruna Da Re

10 Febbraio, giorno del ricordo **RICORDARE PER CAPIRE di Claudio MAGRIS**

...“Ho scritto più volte dei crimini delle foibe (e dell'esodo istriano, fiumano e dalmata, che ha coinvolto pure persone della mia famiglia); ne ho scritto già in anni lontani, quando tanti che ora se ne sciacquano la bocca se ne infischiano altamente. Ne ho scritto sul Corriere della Sera, giornale di una certa diffusione, e ne hanno scritto, con ben maggiore autorità, storici e studiosi, le cui opere rigorose e precise erano e sono accessibili a chiunque desideri conoscere questa verità. In quegli articoli denunciavo, come altri ben più autorevoli di me, l'oblio di quella tragedia e di quei crimini, l'indifferenza, il cinismo e l'ignoranza nei loro confronti.

Sottolineavo la viltà e il calcolo opportunistico di tanta sinistra italiana, che in nome di un machiavellismo da quattro soldi, destinato a ritorcersi contro se stesso, cercava di ignorare, dimenticare e far dimenticare il dramma dell'esodo istriano, fiumano e dalmata e gli eccidi delle foibe, affinché non si parlasse di crimini commessi dal comunismo o in nome del comunismo (in quel caso, di un nazionalcomunismo). Sottolineavo altresì la pavida pigrizia diffusa a questo proposito nella classe intellettuale, ignara di quei capitoli di storia e soddisfatta della propria ignoranza. Mettevo in evidenza - come hanno fatto molti altri molto meglio di me e altrettanto ignorati - la cecità e il regressivo abuso dell'estrema destra, che coltivava il ricordo di quelle tragedie e di quei crimini non tanto per ricordare le vittime e condannare i precisi colpevoli e complici, bensì per rinfocolare inumani e generici rancori razzisti antislabici, quegli ottusi odi antislabici che sono stati in parte all'origine di quella tragedia patita dall'Italia ai suoi confini orientali, che sono in parte responsabili della perdita di quelle nostre terre, che non avremmo mai perduto se il fascismo non avesse fatto la sua guerra.

Il bestiale odio anti-italiano che si è espresso nelle foibe non è certo giustificato dal bestiale odio antislabico che si era scatenato a lungo su persone colpevoli solo di essere slave, così come la stragrande maggioranza delle vittime delle foibe era solo colpevole di essere italiana. Perché, sino a pochi anni fa, il dibattito politico e il battage mediatico ignoravano il dramma dei nostri confini orientali, perché, tranne che in pochi ambienti circoscritti, non si parlava delle foibe? Se i comunisti non ne parlavano per le ragioni che si è detto e se i fascisti ne parlavano solo nel loro ghetto, perché la stragrande maggioranza moderata, che oggi se ne riempie la bocca, taceva? I grandi giornali di informazione non erano alle dipendenze di Mosca, il potere economico e politico non era nelle mani di Tito o di Stalin; non tutti gli attuali esponenti di centrodestra sono ex estremisti di sinistra convertiti o rinnegati, ma la maggior parte di loro militava già allora in formazioni politiche moderate; erano già in età più che scolare, sapevano leggere e scrivere e avrebbero potuto, dovuto, conoscere quella pagina atroce e parlarne.

Fino a pochi anni fa parlare delle foibe non «serviva» alla lotta politica e dunque non se ne parlava. Oggi quei morti servono e dunque se ne parla, ma per usarli quali strumenti di una lotta politica che non ha nulla a che vedere con la storia di quelle tragedie, di quei crimini, di quegli anni.

Comunque sia, ben venga ogni occasione di ricordare le vittime; è bene che si parli di quella pagina terribile, che si conosca e si sappia la storia delle foibe. Ma che oggi la destra al potere - erede di quella colpevole della nostra catastrofe nella Seconda guerra mondiale e della mutilazione dell'Istria - usi le foibe per difendere il proprio potere è una bestemmia.

Usare oggi le foibe contro la sinistra italiana di oggi è indegno, come sarebbe indegno usare le leggi razziali fasciste contro Berlusconi o contro Fini, che avranno molte colpe ma non certo quelle delle leggi antisemite del '38. Usare i morti come un manganello è sacrilego e blasfemo nei loro confronti; i morti vanno tenuti sempre presenti nel nostro ricordo, accanto a noi, non dissepoliti per manipolarli”....

TRATTO DA: Le Foibe, silenzio e chiasso di Claudio Magris Corriere della Sera 1/2/2005



Sportello di Counseling

L'Istituto di Intelligenza Sistemica "Modelli di Comunicazione" ha aperto uno "sportello di Counseling" presso il Circolo Auser "Insieme l'anziano con Noi" di Venezia-Mestre, in via Gagliardi 27.

Il servizio si configura come un ciclo di incontri individuali, tendenzialmente brevi, durante i quali il tirocinante Counselor aiuta a trovare le risposte e le risorse utili per agire con più serenità e progettualità, ad uscire dall'empasse e individuare una direzione più ricca di senso e opportunità.

Da un'esperienza di Counseling PNL Sistemico l'utente acquisisce autoconsapevolezza e senso di auto efficacia, chiarezza di obiettivi e fiducia nelle proprie risorse, stato d'animo positivo, e soprattutto la certezza di poter trovare risposte utili alle sue domande.

In questo senso è un apprendimento alla libertà.

I tirocinanti Counselor mettono a disposizione gratuitamente la propria competenza, e sono ovviamente tenuti alla riservatezza assoluta.



Hai bisogno di affrontare e risolvere un problema, vivi un momento di empasse, vuoi conoscerti meglio? Rivolgiti allo sportello di Counseling. Chiedi in Segreteria, sarai messo in contatto con i tirocinanti Counselor e potrai iniziare il tuo percorso.

COUNSELING



"...Pensare che sia possibile, fa la differenza..."

UNA SPREMUTA DI BENESSERE

Siamo abituati a pensare al succo d'arancia come il vecchio rimedio naturale consigliato dalle nonne contro influenza e raffreddore. In molti non conoscono però un'altra funzione del succo d'arancia.

Le vitamine e i nutrienti presenti all'interno dell'arancia, infatti, sono preziosi alleati dell'organismo e apportano altri benefici al corpo umano. Uno di questi benefici riguarda il **funzionamento della memoria nei più anziani.**



Secondo gli studi dei ricercatori della Reading University, nel Regno Unito, i **flavonoidi** contenuti nelle arance **migliorano i tempi di risposta dell'ippocampo**, la parte del cervello che presiede al funzionamento della memoria a breve e a lungo termine.

Lo studio ha coinvolto 37 adulti, di cui 24 donne e 13 uomini, di età compresa fra i 60 e gli 81 anni, che hanno consumato **mezzo litro di succo d'arancia** per due mesi. Le rilevazioni effettuate prima dell'inizio dello studio e alla fine delle otto settimane hanno coinvolto tre parametri: **memoria, tempi di reazione agli stimoli, capacità verbale.**

Il miglioramento complessivo medio è stato dell'8% in soli due mesi di trattamento, nei quali si è aggiunto solo il succo d'arancia alla dieta quotidiana.

L'autore principale della ricerca, il dottore Daniel Lamport, ha dichiarato che questo 8% corrisponde a **piccoli cambiamenti nel quotidiano**, come ricordare una parola in più sulla lista della spesa, ma che in un uomo o una donna di quel campione di età possono fare un'enorme differenza.

Gli studi sui flavonoidi sono ancora aperti, ma questa è già una grande dimostrazione di come piccoli cambiamenti nell'alimentazione quotidiana, come un semplice succo d'arancia, possano influenzare positivamente l'attività cognitiva, **rallentare l'invecchiamento mentale e migliorare la qualità di vita degli anziani.**

La ricerca si inserisce in un progetto più grande di sensibilizzazione nei confronti di una corretta alimentazione soprattutto in età avanzata, per contrastare l'avanzamento di diverse patologie correlate alla terza età. (da www.topfarmacia.it/blog/il-succo-darancia-alleato-della-memoria/)