

NOI



del rione Pertini

Marzo - Aprile 2019 - Numero 12

SCRIVERE PER INFORMARE...e non solo...

Eccoci, siamo al numero 12 di questo giornalino.

Costa fatica scriverlo.

È ideato e scritto da persone, che come tutti hanno una casa da accudire o un lavoro che li impegna.

È un gesto di "amore" verso i propri vicini e verso il proprio Quartiere, prepararlo ogni due mesi.

Ci trovate notizie sulla nostra Associazione, sul Comitato di Quartiere, informazioni, avvisi, ma anche recensioni di libri, poesie, curiosità; tante cose che altrimenti difficilmente vi raggiungerebbero.

Di questo io sono grato: mi piace l'energia e il sentimento che ci vengono messi.

Forse queste pagine non sono lette da tantissimi, e questo mi dispiace, vorrei che potessero raggiungere anche chi normalmente non le legge, mi piacerebbe suscitassero di più qualche "però"..., "che interessante"..., "questa iniziativa mi piace"...

Magari susciterebbero la voglia di partecipare, scrivere qualcosa, venire a collaborare, magari strapperebbero un sorriso.

Sono sicuro che se fossimo di più a condividere queste informazioni, la qualità del nostro quotidiano migliorerebbe.



Carlo Giaggio

Qualche anticipazione



⇒ **Giovedì 11 aprile alle ore 18.00 nella Sala Tonda del Centro Civico**, incontro tra residenti e ATER, riservato ai cittadini che abitano nelle case di ATER e del Comune. Saranno presenti Presidente e Avvocato ATER.

⇒ **Venerdì 12 aprile (tempo permettendo), dalle ore 10.00 fino alle ore 19.30, nel Piazzale antistante la Chiesa** si terrà la manifestazione "REGALIAMO CULTURA". Libri in omaggio per tutti, da grandi a piccini. Libera la mente con un libro!



⇒ **Venerdì 12 Aprile, dalle ore 18.00 alle ore 19,30, nella Sala della Colonna del Centro Civico**, si terrà il dibattito: **Condizione e Governo dei cani**, a cura del **Comune di Venezia—Sicurezza partecipata Sorveglianza del Vicinato**. Si discuterà di norme di legge, regolamenti comunali e custodia "civile" dei nostri amici animali.

⇒ **Sabato 13 aprile, alle ore 15.00 nella Sala Tonda del Centro Civico**, esclusivamente per gli iscritti, lettura, discussione ed approvazione del bilancio consuntivo anno 2018.

A seguire **Grande Lotteria di Pasqua. Buffet, e mangeremo la colomba tutti insieme.**

Chi non si fosse ancora iscritto può farlo durante la manifestazione.

Buona Pasqua

⇒ **Mercoledì 17 aprile, alle ore 17.00, nella Sala della Colonna del Centro Civico**, in occasione del "Festival dei Matti", che si terrà a Venezia dal 24 al 26 maggio, conferenza sulla paura della pazzia.

⇒ **Sabato 4 maggio, dalle ore 9.00**, per la serie Venezia Meravigliosa, insieme alle nostre amiche guide Prof. Valentina e Roberta Paulon, è in cantiere una visita guidata a Cannaregio: visiteremo le Chiese di Sant'Alvise e Madonna dell'Orto, il Palazzo del Cammello e la Misericordia. La lista per le iscrizioni sarà esposta nella bacheca della Sala della Colonna.

⇒ **Giovedì 9 maggio gita di un'intera giornata a MALO**. In autobus gran turismo, con il nostro amico **Scultore Guerrino Lovato**, che ci farà da guida, visiteremo il museo delle maschere, che raccoglie il prezioso lavoro dell'artista. Seguirà pranzo al ristorante e visita ad una villa storica. Per tutte le ulteriori informazioni attendere la locandina che verrà predisposta per tempo.

⇒ **Giovedì 16 maggio alle 17.30, nella nuova piazza (tempo permettendo)**, avrà luogo la manifestazione "GRANDE FESTA DEL VOLONTARIO". Siamo abituati alla presenza di persone che si donano e spendono il loro tempo libero per aiutare gli altri senza chiedere nulla in cambio. E' arrivato il momento di festeggiarli e di premiarli. Siano laici o religiosi, saremo noi quel giorno a fare qualcosa per loro!

29 marzo: taglio del nastro sulla nostra piazza



Primo passo per ridare un volto al Quartiere

E' stata dura, ma ce l'abbiamo fatta, il degrado e l'abbandono stanno per diventare un lontano ricordo. Abbiamo combattuto e combatteremo per ridare bellezza e dignità al nostro Rione, e non smetteremo di farlo, per renderlo sempre migliore. L'impegno, in primo luogo del Comitato di Quartiere e AUSER, e poi delle Istituzioni, ha dato i primi frutti, ed il primo risultato è arrivato venerdì 29 marzo, con il taglio del nastro sulla nuova piazza, alla presenza del Sindaco Luigi Brugnaro e dell'Assessore ai Lavori Pubblici Francesca Zaccariotto. Insieme a loro il presidente del Comitato di Quartiere Giorgio Rocelli, che tanto si è speso, e tantissimi abitanti dai volti soddisfatti. E' stata una bella festa, allietata dal

concerto degli "Uragani", lo storico gruppo musicale di Mestre, dai canti del "Coro Voga Veneta", con il suo repertorio di canzoni veneziane, dall'esibizione degli allievi della scuola di Karate del maestro Colussi, presente in Quartiere, e da balli in costume veneziano.

A disposizione di tutti una bancarella con libri offerti in regalo a tutta la cittadinanza dalla "Biblioteca G. Zorzetto" e un buffet per festeggiare e brindare in compagnia.

«Le periferie sono il centro della città. - ha detto il sindaco - Oggi dimostriamo che solo lavorando insieme si ottengono risultati». Musica, sport, cultura, balli e cibo: la nuova piazza inizia già a mostrare le sue potenzialità. Ora attendiamo di darle un nome, e questo avverrà nel corso di una nuova grande festa, come già promesso da Giorgio Rocelli e dall'AUSER.

I lavori sono durati 3 mesi, e hanno rimesso in sesto la pavimentazione e le aree a verde circostanti: il vecchio piano di calpestio in piastrelle è stato demolito e sostituito con una pavimentazione in calcestruzzo più ampia, creando anche un angolo destinato al gioco degli scacchi con grandi pedine. Al posto della vecchia fontana, invece, si trovano ora due aiuole fiorite. L'arredo urbano è stato infine arricchito da una fontanella in acciaio e da panchine.

Dobbiamo essere fieri di abitare nel nostro Rione, verde, fiorito, pieno di persone che si spendono per proporre sempre nuove iniziative. Arriveremo a dire: "abito nel Rione più bello di Mestre".



INFO dal COMITATO di QUARTIERE



Capita spesso di avere piccoli elettrodomestici ancora funzionanti che non usiamo più; magari ne abbiamo due dello stesso tipo, e ci dispiace disfarcene.

Oppure non abbiamo il coraggio di buttare qualche oggetto ormai inutile per noi, e che rimane "nascosto per bene" in garage o in magazzino.

E allora...ECCO L'IDEA del Comitato di Quartiere!

La Bacheca "OFFRO-CERCO" a disposizione dei Residenti.

Facciamo incontrare chi ha qualcosa in più e vuole regalarlo a chi ha qualcosa in meno.

Un servizio attraverso il quale:

- Gli oggetti inutilizzati troveranno nuova vita
- I residenti avranno un'occasione in più per conoscersi e socializzare

INOLTRE RICICLIAMO, a tutto vantaggio nostro e del Pianeta in cui viviamo.

IL SERVIZIO E' GRATUITO.



Lo Scaffale della biblioteca

Le recensioni dei nostri lettori

Ho letto: **NEL MARE CI SONO I COCCODRILLI di FABIO GEDA**

(Una lettura per famiglie che potrà coinvolgere in un' appassionante discussione genitori , nonni e figli).

A volte mi soffermo di proposito a leggere brevi articoli, piccoli trafiletti di giornale che riportano fatti di vita accaduti a uomini e donne sconosciuti, sento quasi una sorte di dovere morale che mi spinge a fare ciò , con questo semplice gesto voglio dare un segno di partecipazione ed interesse per le loro vite spesso dimenticate.

E' con questo spirito quindi che mi accingo a leggere " In mare ci sono i coccodrilli", un libro scritto da Fabio Geda, scrittore che a lungo si è occupato di disagio minorile lavorando come educatore presso i servizi sociali.

Fabio Geda, raccogliendo la storia vera di Enaiatollah Akbari, ne racconta l'incredibile viaggio, un viaggio che il giovane inizia in Afghanistan e che, dopo aver attraversato vari stati e percorso migliaia di chilometri, lo porterà in Italia.

Nel libro troveremo tutto l'amore disperato di una mamma, che per salvare il proprio figlio di circa dieci anni dalla terribile sorte di bambino soldato, prende la dolorosa decisione di allontanarlo da sé e dal proprio piccolo villaggio, per lasciarlo solo in una città del Pakistan. Troveremo tutta la gentilezza e forza di questo bambino, che con determinazione e coraggio intraprenderà un lungo cammino alla ricerca di una possibilità di vita.

Nei vari anni del suo forzato peregrinare da un paese all'altro, difficoltà e dolore non gli verranno risparmiati, ma alcuni episodi descritti nel libro rincuoreranno e solleveranno l'animo; come la vicenda che vede protagonista un ragazzo incontrato a Mestre nei pressi della fermata dell'autobus , questo "Angelo", così definito da Enaiatollah Akbari " gli procurerà dei vestiti, un po' di soldi e gli farà il biglietto per il treno diretto a Roma.

La storia finisce bene, a Torino, prima di tutto grazie alla tenacia di questo coraggioso giovane, ma anche grazie a quelle poche persone che non sono rimaste indifferenti e non sono venute meno al sentimento di umanità.

Maria Chiarolanza

MIGRANTI una poesia di Erri De Luca

*Mare nostro che non sei nei cieli
e abbracci i confini dell'isola e del mondo
sia benedetto il tuo sale
sia benedetto il tuo fondale
accogli le gremite imbarcazioni
senza una strada sopra le tue onde
i pescatori usciti nella notte
le loro reti tra le tue creature
che tornano al mattino
con la pesca dei naufraghi salvati*

*Mare nostro che non sei nei cieli
all'alba sei colore del frumento
al tramonto dell'uva di vendemmia,
Ti abbiamo seminato di annegati
più di qualunque età delle tempeste
tu sei più giusto della terra ferma
pure quando sollevi onde a muraglia
poi le abbassi a tappeto
Custodisci le vite, le visite cadute
come foglie sul viale
Fai da autunno per loro
da carezza, da abbraccio, da bacio in fronte
di padre e madre prima di partire.*



La ricetta di Pasqua dello chef Savino

AGNELLO CON CARCIOFI DI SANT'ERASMO

Ingredienti:

- 800 grammi di spalla d'agnello a pezzi
- 6 carciofi medi di S. Erasmo (tra i migliori al mondo)
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 pomodorini secchi sott'olio
- 2 dl di vino bianco secco
- 5 cucchiaini di olio EVO preferibilmente da olive italiane
- Sale, pepe bianco q.b., 2 spicchi d'aglio

Pulite l'aglio, togliendo anche il germoglio centrale e tritatelo assieme ai pomodorini secchi.

Mettetelo in un tegame della giusta misura, unite il prezzemolo e i pezzi di agnello, che farete insaporire a fiamma media per cinque minuti.

Salate, pepate, bagnate con il vino e lasciate evaporare.

Versate poi 2 dl di acqua tiepida e fate cuocere a recipiente coperto per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo pulite bene i carciofi, togliete il gambo ed eliminate le foglie esterne, tagliateli a spicchi e metteteli in acqua con succo di limone.

Unite poi alla carne i carciofi sgocciolati, salate leggermente e pepate, e continuate la cottura per altri 20 minuti, fino a quando la carne sarà tenera.

Prima di togliere dal fuoco aggiungete ancora un po' di prezzemolo tritato.

Buon appetito e buona Pasqua dallo chef Savino.

*Auguri di
Buona Pasqua*

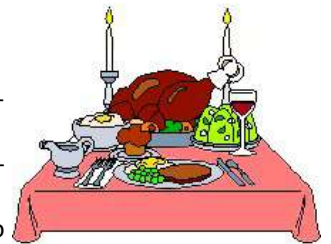


10 consigli per festeggiare "bene" la Pasqua in compagnia...

...senza cattive sorprese per stomaco e intestino.

da *...Assosalute – Associazione Nazionale Farmaci di Automedicazione*

- 1) **Mai esagerare con le quantità:** se ci si sente sazi, sarebbe bene evitare ulteriori tentazioni come dolci e frutta, soprattutto se il pasto è stato molto abbondante.
- 2) **Non consumare i pasti troppo velocemente:** mangiare con velocità può essere causa di gonfiore e aerofagia. Al contrario, invece, masticare bene favorisce la digestione.
- 3) **No al sale in eccesso:** troppo sale è sconsigliato in un corretto regime alimentare, perché può causare un aumento della pressione arteriosa e rendere più difficile il processo digestivo
- 4) **Non eccedere con gli alcolici:** un bicchiere di vino fa bene alla salute; quello rosso in particolar modo, grazie alle sue proprietà, agisce sul sistema cardiocircolatorio e lo protegge. L'importante però è non esagerare con il consumo. Troppo alcol, specie se durante un pranzo abbondante come quello delle festività pasquali, può favorire bruciore di stomaco e reflusso acido.
- 5) **Occhio ai condimenti:** si consiglia di evitare condimenti come la panna, besciamella e burro che appesantiscono lo stomaco e rendono i cibi particolarmente ricchi di grassi. L'ideale è preparare salse e sughi usando meno condimento, magari sostituendo la panna con la ricotta o lo yogurt e utilizzando alimenti più sani come pesce e verdure.
- 6) **Non mangiare troppi fritti:** l'eccessivo introito di alimenti fritti sottopone il corpo a uno sforzo eccessivo e aumenta la produzione dei radicali liberi, tra i principali responsabili dell'invecchiamento e delle tossine che si accumulano nell'intestino. Il risultato? Meteorismo, costipazione e talvolta diarrea, con sovraccarico del fegato.
- 7) **Limitare i cibi piccanti:** le spezie possono essere un prezioso complemento nutritivo che, oltre a dare più gusto ai cibi, presentano numerose proprietà benefiche e terapeutiche. Come per tutte le cose però, l'eccesso diventa dannoso. Nelle persone soggette a disturbi come la sindrome del colon irritabile, il consumo in grandi quantità di pepe e peperoncino può aumentare il rischio di problemi all'apparato gastrointestinale.
- 8) **Non bere troppo caffè:** la caffeina può incidere in maniera negativa sulla pressione arteriosa oltre che favorire il reflusso acido, soprattutto dopo un ricco pranzo. È preferibile, dunque, sostituire il caffè con tisane e infusi che favoriscono la digestione.
- 9) **Scegli il cioccolato fondente:** a Pasqua non possono certamente mancare in tavola colombe e uova di cioccolata. Attenzione però alle calorie. Meglio concedersi solo una fetta sottile di colomba mentre, per quanto riguarda il cioccolato, si consiglia di scegliere soprattutto quello fondente, che fa bene all'umore e svolge un'importante azione antiossidante.
- 10) **Fare attività fisica:** una semplice passeggiata, anche in bicicletta, dopo pranzo favorisce la digestione e aiuta a consumare le calorie assunte in eccesso. Fare un po' di sana attività fisica resta l'arma migliore per ritrovare il benessere quotidiano.



Buona Pasqua

