Strenna 2019

Edizione n. 59

Club La Ruga Oltrisarco Bolzano

Bolzano · Via Cl. Augusta 52 C · Tel. 0471 263584 · clublaruga@gmail.com · www.clublaruga.bz.it

Terza età

Lo specchio mi fa dono ogni mattina
di nuove rughe e neve sui capelli,
la stanchezza si nota più sovente,
i tratti non direi sian proprio belli.
Vana illusione rimanere indenne
al passare del tempo: non c'è scampo,
gli anni lasciano il segno e nulla vale
dare a vedere gioventù perenne.
Gonfiando il petto e l'epa risucchiando,
spalmandosi di creme e di ceroni
ci camuffiamo agli occhi della gente,
a sottrarci al declino non siam buoni.
Beato chi guardandosi alle spalle
può dirsi pago dell'aver vissuto,
sentirsi grato al proprio destino
per quanto dalla vita ha ricevuto.

Ignazio Amico

Quarantacinque anni insieme 1975 – 2020

Siamo nell'anno 2020, mi sembra anche difficile da pronunciare, comincia un nuovo anno, un nuovo percorso di desideri da esprimere, di propositi con cui metterci alla prova, di programmi da pianificare per farli diventare realtà.

Ci sono momenti all'inizio dell'anno in cui mi piacerebbe veramente essere capace di poter percepire ed accogliere le idee, le proposte, i moti del cuore di ognuno di noi. Di chi vuole far continuare la nostra esperienza di club, perché solo così il nostro programma che si delinea già in gennaio, potrebbe parlare un po' di tutti noi.

Lo so che è utopia, ma è importante anche sognare.

Quest'anno festeggiamo i 45 anni del Club, è vero che non si è chiamato subito La Ruga, ma lo spirito è ancora quello di allora quello di tanti anni fa. Siamo una famiglia di tanti soci diversi, con tante vite ed esperienze particolari che non vogliono vivere e sentirsi mai soli. Nella pratica molte cose sono cambiate perché sono cambiati i bisogni e anche l'impegno richiesto ai volontari, ma ci siamo sempre impegnati al massimo per essere al passo con i tempi e per rispondere in concreto al nuovo che ci interrogava e ci interroga.

Gli anni sono passati e ognuno di noi ha fatto ormai un pezzo di strada insieme accettando la sfida. Si sa che non sempre è facile incontrare, magari spesso e in sede, chi è molto lontano da noi per atteggiamenti o carattere. Si sa che è più semplice predicare la tolleranza e la condivisione che metterle in pratica.

A questo proposito voglio regalare a tutti un pensiero che mi è stato inviato come augurio proprio all'inizio del nuovo anno, è di A. Cuomo:

"Sono le nostre fragilità che ci rendono speciali,

sono i nostri difetti a renderci unici

ma è solo il nostro cuore a renderci eccezionali."

La chiave di tutto è il cuore, è volerci credere che lo stare insieme superando differenze e spigoli sia più importante di chiudersi.

Siamo fortissimi, lo dice la nostra grande e lunghissima storia e quindi buon anno e buon futuro a tutti!

Maria Grazia

A Oltrisarco un San Valentino indimenticabile



Una festa di San Valentino davvero ricca e promettente quella che si è svolta nella sede del Club La Ruga di via Riva del Garda a Oltrisarco lo scorso 16 febbraio. L'evento è stato organizzato in collaborazione con Katrin Tartarotti nell'ambito del progetto Cohousing Rosenbach. Katrin (soprano) ed altri tre cantanti, Loredana Merlin (soprano), Cinzia Butelli (mezzosoprano) e Milad Ban (tenore), e un musicista alla tastiera, ovvero Luca Schinai, hanno riempito il cuore dei tantissimi presenti con dieci arie d'amore tratte dalle più famose opere di Verdi, Puccini, Mozart, Gounod e Saint-Saëns's. È stato un crescendo meraviglioso con l'esplosione finale nel brindisi della "Traviata" cantato da tutti i cantanti insieme. Grandi e ripetuti sono stati gli applausi e il ringraziamento corale. Si sa che la musica sa creare un'atmosfera particolare, è un linguaggio comune in cui ci riconosciamo, ci affascina e ci commuove.

giornale Alto Adige del 04 marzo 2019

Nasce il coro de "La Ruga"

Un venerdì sera, come succede ogni tanto dopo il ballo di gruppo, ci eravamo ritrovati a mangiare e bere negli spogliatoi della palestra. Qualcuno alzando il bicchiere aveva intonato: "L'acqua fa male, il vino fa cantare" e l'idea ci era venuta così: - perché non facciamo un coro?-

Detto fatto: ora il coro si può dire in gestazione - ci ritroviamo in Sede il martedì sera e, grazie all'impegno di Greta Marcolongo, cerchiamo di diventare dei coristi.

Greta … me la ricordo piccolina alla scuola materna che cantava "Montagne verdi", ero la sua maestra ed ora la mia maestra è lei e, lo dico con vero piacere, è veramente una brava insegnante.

Si sente che è felice di quello che fa ed il suo amore per il canto ce lo trasmette con competenza, entusiasmo e, soprattutto, pazienza.

Per imparare a conoscerci meglio e a capire il perché della nostra voglia di cantare ognuno di noi ha raccontato un po' di sé, dei primi ricordi riguardanti i suoni, delle proprie esperienze canore e musicali.

Abbiamo imparato molte cose inerenti il canto, preso coscienza del nostro modo di respirare, del lavoro del nostro diaframma e delle corde vocali.

Per incominciare abbiamo "emesso dei suoni", dei versi più o meno gutturali, abbiamo cantato in vari modi i nostri nomi, insomma abbiam fatto un bel po' di rumore.

Dopo varie serate a fare esercizi e vocalizzi siamo finalmente riusciti a cantare per intero e ad armonizzare una vecchia canzone: "Ma l'amore no".



Ora che questo primo ciclo di lezioni è terminato, voglio ringraziare Greta con queste rime e dirle arrivederci al prossimo settembre.

Mariapia



PER GRETA

Confesso che, le prime sere,
mi è successo di pensare
che chi stava al pian di sopra,
nel sentirci improvvisare,
afferrasse la sua scopa....
“uhuuuu, uhuu, uhuuu .....
..... tumpf, tumpf, tumpf!”
Così, invece, non è stato,
non l’abbiamo infastidito:
che, sentendoci cantare,
si sia forse divertito?
Per noi pure le serate
del cantare in compagnia
sono state divertenti,
grazie alla tua allegria.
Col tuo brio e la tua verve
ci hai trasmesso molte cose:
il respiro, il filo...in testa,
molte altre per noi nuove.
Ora noi ti salutiamo
e a te vanno i nostri auguri:
che il successo ti sorrida
negli impegni tuoi futuri.

28 febbraio 2019

Mariapia Visentin

Due mandolini e una chitarra





Due mandolini e una chitarra ovvero una piccola nostalgica orchestrina.
Con questi strumenti il complesso "I Nostalgici" appunto ha allietato il nostro Carnevale.
Sede addobbata a festa, colorati festoni ovunque, tantissimi Soci allegri con la voglia di divertirsi e di cantare, si cantare perché il programma era perfetto allo scopo.
Proposta infatti una rimembrante carrellata di motivi anni '50, '60, '70.
Tutte canzoni del nostro vissuto, notissime, più volte sentite, cantate, mai dimenticate.
Abbiamo cantato tutti, tutte le canzoni cercando però di non coprire la musica.
Mandolini e chitarra sono strumenti a pizzico o a plettro, non hanno quindi un'alta musicalità, sono strumenti delicati che rievocano romantiche serenate ma nonostante ciò, grazie alla bravura dei musicisti e all'attenzione dei Soci, il concerto è stato perfetto.
Molto simpaticamente poi il chitarrista ha man mano raccontato episodi, retroscene, curiosità sia riguardanti le canzoni, sia i rispettivi cantanti dell'epoca.
Musica, allegria, canto e ballo. Spazio permettendo abbiamo anche ballato.
Un'atmosfera festosa, dove sicuramente ogni Socio, forse con un velo di nostalgia, ha risentito e cantato, fra le tante, anche la "sua canzone" quella della sua gioventù, quella speciale.
Applausi ed euforia alle stelle alla vista delle maschere e che maschere!
Un Arlecchino dal costume con i colori smaglianti, corpetto dorato, copricapo importante.
Una gentile Dama di compagnia, elegantissima nel suo vestito rosso, cappello in tinta.
Un gruppetto di streghe belle nella loro bruttezza, vestite di nero, neri i coni in testa dai quali pendevano vistose ragnatele, tanti visi truccati e tante collane di fiori.
Un bel pomeriggio carnevalesco.
A chiusura della festa, come consuetudine della Ruga (che coccola i suoi Soci) ricco rinfresco.

Marzo 2019 Vittoria






In taxi il cliente: “Quanto costa la corsa?”

Il tassista: “Beh, dipende dal tempo…”

Il cliente: “Supponiamo che piova…”

In un negozio d’abbigliamento. "Posso provare quel vestito in vetrina?"

– "Beh, sarebbe meglio che lei lo provasse in camerino!"

Una vecchietta entra in farmacia: “Buongiorno, vorrei delle compresse di acido acetilsalicilico!”

Il farmacista ci pensa un po’ su, poi esclama: “Vorrà dire di Aspirina?!”

“Ah si, certo … mi ricordassi mai una volta come si chiama!?!”



Il giudice all’accusato: “E’ vero che ha lanciato qualcosa contro il querelante?” – “Si, è vero, ma erano soltanto dei pomodori!” – “Ah sì? E come si spiega allora il suo grosso bernoccolo?” – “Col fatto che erano in scatola!”

L’avvocato in tribunale: “Qual è stata la prima cosa che suo marito le disse al risveglio quella mattina?” Disse: “Simona, dove sono?”



Soggiorno climatico a Bordighera

Primavera a Bordighera: che esperienza piacevole! Ospiti di villa Alda, situata in una zona tranquilla da cui si poteva raggiungere in pochi minuti il lungomare abbiamo trascorso una decina di giorni veramente rilassanti.

Il clima mite, la vegetazione rigogliosa e varia, le lunghe passeggiate, le visite ai luoghi d'interesse culturale, le gite nei dintorni e, non ultimi, i pranzi preparati con cura e fantasia e la gentilezza dei gestori hanno contribuito a rendere questo breve periodo un'esperienza indimenticabile.





Pare che nel 441 un eremita di nome Ampelio sia giunto fin qui dall'Egitto portando con sé dei noccioli di dattero da cui nacquero numerose palme. La chiesetta a lui dedicata si trova all'inizio del lungomare, una gradevole passeggiata di circa 2 km fiancheggiata da molte piante tra cui palme ed araucarie.

Bordighera è stata nell'ottocento un centro turistico molto apprezzato dagli inglesi che vi hanno costruito varie ville. Una di queste ospita la fondazione Bicknell dove si possono trovare parecchi libri di interesse botanico ed archeologico. Una caratteristica della villa è rappresentata da un'immensa pianta di ficus che, situata vicino al cancello a poco, a poco, è cresciuta fino ad incorporarlo fra le sue radici.





"Poche case ammucchiate sopra un'altura che formano un labirinto di vicoli in salita e discesa, dove spira l'uggia della fortezza antica eretta in difesa dei Saraceni ". Così Edmondo de Amicis descriveva la pittoresca città vecchia (o città alta) di Bordighera.

Alcuni di noi hanno avuto il privilegio di visitarla con una guida d'eccezione: don Luca Salomone parroco della chiesa della Maddalena il quale, oltre ad illustrarci le caratteristiche del vecchio borgo, ci ha condotti in un palmeto dove vengono coltivate le palme per la tradizione dei Parmureli. Si tratta di un'antica tecnica di lavorazione che consiste nel legare tra loro le foglie più grandi e robuste delle palme in modo da impedire il passaggio della luce per renderle molto chiare. Le pallide foglie, pazientemente intrecciate tra loro, vengono benedette nella domenica che precede la Pasqua. Dal lontano 1586 Bordighera fornisce al Vaticano i "Parmureli" che adornano Piazza San Pietro, nella celebrazione della Domenica delle Palme.



Sempre grazie alla guida di don Luca abbiamo visitato anche l'antico borgo di **Ventimiglia** e, nella cattedrale, il parroco ci ha stupito cantando con la sua bella voce tenorile l'Ave Maria di Schubert.

Nel borgo medievale, eretto al tempo del re longobardo Rotari, che fu dominio dei conti di Ventimiglia, sono di particolare pregio la cinta muraria, le torri, i palazzi e, soprattutto la monumentale Cattedrale romanica dell'Assunta (XI – XII secolo) con l'annesso battistero, dove si trova un pregevole fonte battesimale di pietra.



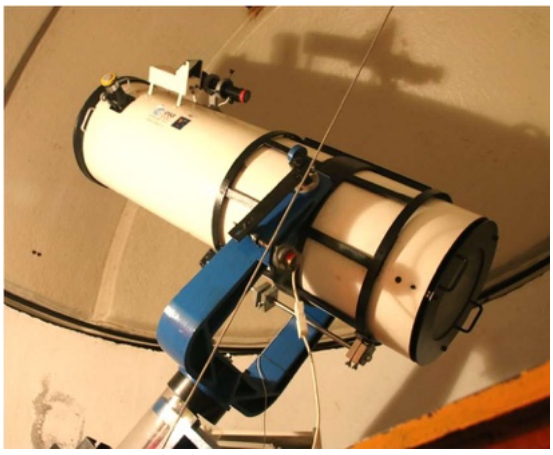


Perinaldo Cassini

Una sera ci siamo recati a Perinaldo per visitare l'osservatorio e scrutare il cielo; purtroppo il tempo non ci ha aiutato, il cielo era coperto, malgrado ciò la visita si è rivelata interessante grazie alla competenza di un giovane volontario che ci ha parlato delle osservazioni astronomiche con vera passione.

L'osservatorio astronomico dedicato all'astronomo G.D.Cassini nasce nel 1989 quando il Sindaco F.Guglielmi decise di costruire sul tetto dell'edificio comunale una cupola di 3 metri di diametro dove fu installato un telescopio riflettore newtoniano di 380 mm di diametro e di 1700 mm di focale, frutto di una donazione. Per molti anni, un gruppo di astrofili provenienti da Sanremo, si prese l'incarico della gestione di questo nuovo osservatorio.

Nel 2016 questo piccolo gruppo di astrofili è tornato ad impegnarsi in questo fantastico lavoro, diventando oggi attivo su tutto il territorio italiano.





Dolceacqua

Conta meno di 2 mila abitanti Dolceacqua, il piccolo villaggio sulle colline dell'entroterra ligure tra Ventimiglia e Bordighera, Dolceacqua è **un tipico borgo medievale** della Val Nervia, lungo l'omonimo torrente. La parte più antica, ai piedi del Monte Rebuffao, è dominata dal **Castello dei Doria** e chiamata dagli abitanti *'Terra'*. Quella più moderna, chiamata, al contrario di quanto diremmo noi, *'Borgo'*, si sviluppa sulla riva opposta, ai lati della strada che sale la valle. Da qualche anno Dolceacqua è stato insignito della Bandiera arancione, un prestigioso marchio di qualità turistico e ambientale assegnato dal Touring Club Italiano.

Il Ponte Vecchio è il simbolo di Dolceacqua. Claude Monet che visitò il borgo per ben due volte – una in compagnia di Auguste Renoir – definì il ponte medievale un *'gioiello di leggerezza'*, un capolavoro di armonia e di eleganza di forme, formato di un solo arco a tutto sesto di circa 32 metri di luce risalente al 1.400 o poco dopo. Il Comune di Dolceacqua ha collocato, nel luogo esatto in cui l'artista posizionò il suo cavalletto, due pannelli con la riproduzione di due quadri di Monet in cui furono raffigurati il ponte e il castello. Con i ruderi e il torrione centrale che testimoniano la tenacia dei suoi abitanti, il Castello dei Doria domina il borgo dall'alto e regala una vista mozzafiato della vallata. Il fortino, dove si eseguivano le pene capitali, segnava il confine tra la Liguria e il Piemonte.

Il borgo storico Feudo dei Conti di Ventimiglia, poi fortezza inespugnabile della Repubblica di Genova fino all'epoca napoleonica, ha origini remote legate alle prime battaglie fra opposte fazioni.



STORIA DELLA MICHETTA

Come tutte le storie più autentiche, non ne esiste mai una sola versione. E come spesso accade, in tutte le versioni c'è qualcosa di vero, in quanto la realtà, in questo caso la Michetta, è più bella se vista da un caleidoscopio.
Non è leggenda che nel 1300 il Marchese Doria, noto per i suoi oltraggi alle donne, aveva istituito lo ius primae noctis, ovvero il diritto del feudatario di giacere la prima notte di nozze con la moglie del suddito o di avere qualcosa in cambio per evitare quest'obbligo. Un giorno il Marchese rapì la bella Lucrezia, una donna di Dolceacqua che aveva deciso di sposarsi in segreto per evitare questo sopruso; la giovane non fece una bella fine, poiché si racconta che pur di non concedersi al Marchese morì di fame prigioniera nel castello. Fu allora che il marito, su tutte le furie, andò a minacciare Doria per costringerlo a eliminare questo diritto e per l'occasione preparò un dolce in onore della sua povera moglie defunta: la Michetta, come allusione al sesso femminile. "Omi, a michetta a damu a chi vuremu nui", si dice da quel giorno, ovvero "uomini, la michetta la diamo a chi vogliamo noi!" Insomma, la Michetta diventa la dichiarazione di un amore finalmente libero dalle ingiustizie.



Non solo cultura

L'entroterra ligure ci ha offerto non solamente delle esperienze culturali, ma anche l'occasione di visitare Sanremo che abbiamo raggiunto con i mezzi pubblici, di sconfinare nella vicina Francia dove abbiamo passeggiato sul lungomare e nel centro di Mentone, di visitare il "Village Percé" – villaggio arroccato – di Eze, un borgo medievale perfettamente conservato, dove abbiamo tra l'altro visitato la fabbrica di profumi Fragonard.

Mariapia Visentin



A’ Mamma

Chi tene a mamma
è ricche e nun ‘o sape;
chi tene a mamma
è felice e nun ll’apprezza
pecchè ll’ammore ‘e mamma
è ‘na ricchezz
è comme ‘o mare
ca nun fernesce maje.
Pure ll’omme cchiù triste e malamente
è ancora bbuon si vò bbene ‘a mamma.
A mamma tutto te dà,
niente te cerca
e si te vede ‘e chiagnere
senza sapè ‘o pecchè…
t’a stregne ‘mpiette
e chiagne ‘nsieme a tè!

Totò

Mamma

Un germoglio sbocciato
che la vita ci ha dato

Un amore infinito
che niente ha mai scalfito

Un alone di luce
che sempre a LEI ci conduce

Un rifugio dorato
dove tutto è donato

Questa è la mamma
e per sempre così sarà
un pozzo profondo
dove amore ci sta

MAGGIO 2019 (VITTORIA)



Per la **festa della mamma** tanti applausi son scrosciati
per il tuo “Corpo di ballo” ... tutti quanti meritati!
E tu eri assai contenta e persino un po’ orgogliosa,
ma alle prove, Anna Maria, devo dir ch’eri nervosa!
Quanto ci hai rimproverato e sgridato e redarguito
e più d’uno, ti assicuro, si è sentito un po’ avvilito.
Per piacere, nel futuro, se sarai un po’ preoccupata
e avrai voglia di sgridarci, fatti invece una risata!
Questo gruppo, caciarone e un bel po’ indisciplinato,
è capace d’impegnarsi:

TE LO ABBIAMO DIMOSTRATO

Mariapia Visentin



Tempus fugit e per gli anziani corre di più

Più si va avanti nell'età, più il tempo sembra accelerare: è un fenomeno che tutti gli over 40 avranno sperimentato, e che oggi trova spiegazione in uno studio pubblicato sulla rivista European Review da Adrian Bejan, docente di ingegneria alla Duke University.
«La prima cosa da capire – spiega Bejan – è che la nostra esperienza soggettiva del tempo è una cosa diversa dal tempo com'è definito nella fisica, che fluisce continuamente e senza interruzioni, come la sabbia nella clessidra. Il tempo percepito dalla nostra mente non può essere continuo come quello della fisica, perché in tal caso il nostro cervello dovrebbe immagazzinare un numero infinito delle " istantanee" scattate in ogni attimo dagli occhi. Ciò è impossibile, dato che il cervello ha uno spazio finito». Riusciamo a ovviare a questo problema, secondo Bejan, grazie allo stesso trucco che fa risparmiare memoria alle videocamere a rilevazione di movimento: «I nostri occhi scattano a intervalli regolari delle " istantanee" – dice lo studioso – trasmettendole al cervello che però le registra solo quando nota dei cambiamenti. Quindi il nostro tempo soggettivo o mentale si incrementa con l'aumentare dei cambiamenti in ciò che vediamo». Il tempo che passa tra uno "scatto" e l'altro dipende, per Bejan, dalla distanza percorsa dai segnali tra occhi e cervello e dalla velocità di trasmissione. «Tutti fattori che con l'età cambiano, insieme alla reattività dei muscoli oculari. L'effetto è che il numero di " scatti" che il nostro cervello riesce a registrare durante una giornata diminuisce progressivamente con l'età. Se quando avevamo 10 anni nelle 24 ore registravamo circa 150.000 " scatti", a 60 anni per poter totalizzare quei 150.000 scatti, che rappresentano la nostra percezione soggettiva di una giornata, possiamo impiegare anche 27- 28 ore. Effetto che si accumula per le settimane, i mesi e gli anni: il tempo fisico diventa più veloce del nostro tempo mentale e sembra sfuggirci». Ma possiamo rallentarlo se aumentiamo il numero degli "scatti" durante il giorno. «Basta evitare il più possibile la routine. Introdurre continui cambiamenti in ciò che facciamo, ad esempio provare strade diverse quando si va in ufficio, cambiare frequentemente gli hobby, incontrare persone nuove, viaggiare in posti mai visti prima» spiega Bejan. «Oltre a spezzare la routine, si può rallentare il tempo praticando quel tipo di mindfulness che ci fa prestare attenzione a tutto ciò che abbiamo intorno, anche alle piccole cose» spiega Steve Taylor, ricercatore in psicologia alla Leeds Beckett University. «Se bypassiamo gli automatismi mentali che ci fanno ignorare ciò che sembra già noto, sforzandoci di guardare le cose con occhi nuovi, o da un punto di vista diverso, non ci sembrerà più che le giornate finiscano troppo presto». C'è anche un'altra spiegazione per il fenomeno del tempo in fuga con l'età: «A 10 anni, un anno è un decimo della nostra vita. A 50 è soltanto un cinquantesimo» spiega Taylor. «Ci sembra più breve in proporzione alla durata della nostra vita fino a quel momento». Ci sono però occasioni nelle quali vorremmo che il tempo passasse più in fretta, ad esempio durante un viaggio in treno. «Possiamo accelerare la percezione del tempo sia evitando di guardare l'orologio, sia facendoci assorbire da un'attività» spiega Taylor. «Ad esempio un libro di narrativa con una storia coinvolgente»

dal giornale La Repubblica del 28 maggio 2019 di Giuliano Aluffi

"IL DUE DI BASTONI"



Non si tratta di gioco di carte, la frase "il due di bastoni" è servita a definire una scenetta.
È andata così.
Durante il soggiorno marino a Cattolica, ogni giorno, dopo aver pranzato, si usciva dal Belsoggiorno (2 gruppetti di 8-9 soci) e si andava nel vicinissimo BAR MARIA a prendere il caffè che (dopo un sondaggio) avevamo trovato essere il più buono nei paraggi.
Uno di questi giorni, mentre tornavamo all'hotel ho visto realizzarsi improvvisamente tra il gruppetto di soci davanti, una imprevedibile singolare scenetta.
Due socie, ambedue claudicanti e perciò con i relativi bastoni, una a destra e una a sinistra, prendersi gioiosamente a braccetto, con naturalezza, sistemare i bastoni uno a destra e l'altro a sinistra e con uno sguardo divertito e complice per la reciproca intesa, così abbracciate, riprendere lentamente il passo.
Volevo vedere la scena davanti per vedere il viso delle due signore che naturalmente avevo riconosciuto.
Un lampo: prima che pensassi di proferir parola avevo già parlato e a voce alta

"il due di bastoni"

Mi sarei morsa la lingua. In un nanosecondo ho temuto che la frase potesse essere offensiva. Mi sarebbe dispiaciuto.
Fortunatamente (con mio sollievo) la battuta suscitò pronta ilarità.
Ridemmo tutti!
Guardando il quadretto vivente ho pensato quanto è bella e facile l'amicizia spontanea, sincera, quanto è importante l'aiuto reciproco.
Dopo, solo dopo, ho realizzato che la battuta non era poi fuori posto.
C'era il DUE (le signore)
C'erano i bastoni DUE
ma la cosa più straordinaria da sottolineare è che il nostro "due di bastoni" totalizzano insieme la bellezza di circa 170 Primavere!
Un saluto affettuoso alle due Socie.
Loro sanno chi sono!

Giugno 2019 *Vittoria*

Per amore, solo per amore!

Anche quest'anno un piacevole soggiorno al mare, a Cattolica.

Due settimane di tempo splendido (fortuna), ottima sistemazione, buffet a pranzo e a cena, difficile scelta, ogni giorno, di tutto, di più.



Abboffate luculliane. Bella, affiatata, allegra compagnia, quasi tutti soci del Club. Senza togliere nulla a nessuno, due soci si differenziano dal gruppo. Due coniugi. Solo il marito ha problemi di salute e deambulazione ma la moglie gli è sempre accanto, ogni passo è a due, ogni respiro sembra in sintonia. Questi signori certe cose non le dicono, le fanno e così, queste, parlano da sole e sono molto eloquenti. Nonostante l'evidenza loro – i signori – non hanno limiti perché non se li pongono, non se li pongono perché non hanno paura, non hanno paura perché hanno speranza. Vivono la vita e la vacanza un passo alla volta, piano piano, senza fretta ma senza sosta.

Hanno partecipato a tutte le attività festaiole. Il ballo? Hanno ballato. In acqua? Una bella nuotatina insieme più volte. Nessuno li ha mai sentiti lamentarsi per qualcosa. Lui, signorile pur con le sue limitazioni, lei sempre – dico sempre - serena con un sorriso disarmante. Forse un segreto? Si, ma un segreto palese: l'amore! Lei ha il cuore aperto. Nel cuore alberga l'amore puro. Quell'amore che è tenerezza, dedizione, donazione, gratuità, rinuncia, sacrificio, fatica, pazienza e anche gioia. Tutto parte dal cuore che comanda, la mente segue. Tutto ciò che abbiamo visto è fatto per amore, solo per amore. Cari amici grazie perché da sempre ci date lezioni di vita, di dignità, di etica, di integrità d'animo. Sappiate che tutti i soci hanno per voi una silenziosa ammirazione.

Un caloroso e unanime abbraccio.

Giugno 2019 Vittoria



Essere generosi è mollare la presa

Essere generosi vuol dire vincere l'antica ansia di perdere ciò che possediamo. Vuol dire ridisegnare i nostri confini che sono permeabili. Ciò che è tuo – la tua sofferenza, i tuoi problemi – è anche mio: questa è la compassione. Ciò che è mio – i miei possessi, le mie abilità e conoscenze, le mie risorse, il mio tempo, la mia energia – è anche tuo. Questa è la generosità.

Con la vittoria sui livelli antichi dell'inconscio e una ridefinizione dei confini, la generosità provoca in noi una trasformazione profonda. Inutile negarlo: spesso anche la persona più rilassata e gioviale nell'intimo è aggrappata ai suoi averi con tutte le sue forze.

Questi muscoli emotivi sono sempre tesi. Ciò che abbiamo, o che crediamo di avere, ce lo teniamo stretto: una persona, una posizione sociale, un oggetto, la nostra sicurezza. E in questo trattenere c'è paura. siamo come quei bambini, descritti da una parabola buddhista, che su una spiaggia hanno costruito i loro castelli di sabbia. Ognuno ha il suo castello. Ognuno ha il suo territorio. Tutti si sentono importanti: "E' mio!", "E' mio!".

Magari si azzuffano, fanno la guerra. Poi cala la sera, i bambini ritornano alle loro case. Dimenticano i castelli di sabbia e vanno a dormire. Intanto l'alta marea cancella tutto.

I nostri monumenti più preziosi sono castelli di sabbia.

Vogliamo prenderci veramente così sul serio? La generosità molla la presa, è molto più rilassata.



Dal Bollettino parrocchiale di Cavareno

Ridiamoci su





Listino prezzi anno 2018/2019

Per visionare cantiere

- Sbirciatina 0,50 €
- 5 minuti 1,50 €
- 10 minuti 2,50 €
- Informazioni stato avanzato lavori 10,00 €
- Abbonamento stagionale 80,00 €

Si accettano gratuitamente consigli tecnici





VINCENZO CONTE

compie

98

XCVIII

98 ANNI

Quando ero giovane, la possibilità di arrivare almeno ai 90 anni, la vedevo come caso fortunato, riservato a pochi.

Adesso invece, anziani che toccano e anche superano il secolo di vita sono molti. L'essere giunto a 98 anni per me è motivo di grande soddisfazione, al punto che lo considero "grazia ricevuta" alla quale devo infinita riconoscenza.

Potendo poi contare sulla buona salute e il grande affetto che mi riservano tutti i famigliari, specie dopo la perdita di mia moglie, spero di continuare a trascorrere la mia anzianità in modo sereno.

Confesso che sono anche curioso di constatare cosa mi riserva il futuro.

Luglio 2019 Vincenzo Conte

98



98

RICORDANDO … LORENA

La vita non è una questione

di come sopravvivere alla tempesta,



ma di come

danzare nella pioggia!

Le persone più felici

non sono necessariamente

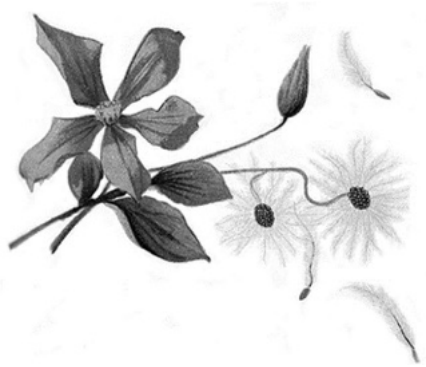
coloro che hanno il meglio di tutto,

ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno.



Kahlil Gibran

MOVIMENTO E SALUTE



Muoversi fa bene, a tutte le età. È quanto sostengono con forza gli esperti: anche quando si è superata la soglia dei 60 anni non bisogna smettere di fare ginnastica e cercare di mantenersi in forma.

La sedentarietà infatti incide fortemente sulla salute, facendo aumentare i rischi per chi soffre di malattie cardiovascolari, diabete, obesità, così come genera un incremento della rigidità muscolare e conseguenti dolori reumatici.

Quindi tutti in movimento, come si può, o almeno la metà. Una recente ricerca mostra infatti che la metà degli italiani "over 50" continua a praticare regolarmente attività fisica. Ma che tipo di ginnastica viene praticata maggiormente da chi ha superato la soglia di 60 anni?

Principalmente si tratta di ginnastica posturale per rieducare il corpo a posizioni corrette attraverso il training autogeno, lo yoga, lo stretching o il pilates (un nuovo tipo di ginnastica, molto in voga oggi, adattabile a tutte le età), oppure ginnastica dolce, attività eseguita con movimenti lenti, graduali: piegamenti e allungamenti, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

Attività queste che possono venir realizzate all'aperto come al chiuso e quindi idonee anche per i periodi invernali quando la voglia di uscire, anche solo per una breve passeggiata, diminuisce drasticamente.

Questo non toglie che anche d'inverno l'attività fisica sia molto importante e che il nostro fisico abbia bisogno, anche in questo periodo, di essere tenuto in esercizio.

Occorre, inoltre, fare attenzione a svolgere gli esercizi giusti idonei al proprio stato di salute.

Chi invece non fa ginnastica, non rinunci a una bella passeggiata quotidiana, magari con un amico, per mantenere non solo il fisico in salute, ma anche lo spirito.

Corso di formazione per i collaboratori

La comunicazione assertiva

Per poter ascoltare
ci deve essere calma dentro di noi,
un'attenzione distesa,
e non deve esserci il minimo sforzo
tendente ad acquisire qualcosa.

J. Krishnamurti, filosofo di origini indiane,
1895 - 1986

La conoscenza parla,
ma la saggezza ascolta.

Jimi Hendrix, chitarrista e cantante USA
1942 - 1970

Nel mese di settembre si è tenuto presso la sede del Club un corso di formazione dal titolo: "La comunicazione assertiva, cos'è e quali benefici comporta per sé stessi e per gli altri", con relatore Italo Ghirigato. Vi hanno partecipato 15 soci.

Il Corso era costituito da quattro incontri riguardanti rispettivamente:

1. L'assertività: cos'è e quali benefici comporta per sé e per gli altri.
2. L'assertività e il conflitto
3. L'assertività e l'empatia
4. L'assertività e l'intelligenza emotiva.



Come sempre durante i suoi corsi Italo Ghirigato ha coinvolto i partecipanti con esercitazioni pratiche come ad esempio il trasformare un linguaggio aggressivo e irrispettoso in un linguaggio assertivo. Così ci siamo ritrovate a discutere sul modo di rendere una frase meno aggressiva e: "Che cavolo di pane hai comprato? È pieno di mollica

che poi mi blocca lo stomaco" diventava qualcosa di più gentile come: "Forse non hai trovato il solito pane, purtroppo questo non riesco a digerirlo".

Abbiamo così appreso che si possono dire le cose facendo attenzione all'autostima delle persone a cui ci rivolgiamo, essendo positivi nell'uso delle espressioni e del linguaggio del corpo e puntando sugli obiettivi da raggiungere senza soffermarsi sui torti e sulle ragioni.





La comunicazione assertiva è la più efficace nel gestire un disaccordo evitando che si trasformi in un conflitto deleterio per i rapporti tra le persone e per il raggiungimento del risultato.

Per affermare le proprie idee e i propri comportamenti rispettando quelli degli altri, bisogna capire chi sono i nostri interlocutori, bisogna ascoltarli e immedesimarsi nella loro situazione (senza necessariamente condividerla). Nell'esprimere le nostre posizioni, gli altri non vanno mai sconfessati né sminuiti apertamente, ma considerati e riconosciuti, pur messi a confronto con le nostre posizioni diverse.

L'assertività e l'intelligenza emotiva si alimentano a vicenda. La prima, con il suo linguaggio rispettoso e positivo, frena l'emotività, mentre una condizione emotiva e pacata aiuta a trovare le parole e i comportamenti più adatti alla situazione.

Tratto dalla documentazione fornita dal docente Italo Ghirigato

Pranzo in sede

La Ruga, oltre alle altre numerose attività, propone nella propria Sede e nelle date prestabilite anche pranzi per i Soci, preparati dai Soci stessi.

Per l'occasione la Sede si trasforma in una perfetta sala da pranzo.

Tavoli disposti a giusta distanza, allestiti con eleganza (tovagliato coordinato, bicchieri, posateria ecc. ecc.).

I commensali tutti ordinatamente seduti ai tavoli loro assegnati.

A tempo debito i piatti pronti sono serviti da un team di volontari (Presidente compresa) veloci e premurosi.

Si apprezza così a pieno la convivialità, l'occasione di dividere con gli altri il piacere della tavola.

Tutti i pranzi passati hanno sempre proposto menù diversi, a volte regionali, stagionali, a volte fantasiosi comunque invitanti e molto partecipati.

Il pranzo di novembre, da poco proposto, ha continuato la buona nomea dei passati convivi.

Chef, questa volta, la bionda Socia amante del ballo (a buon intenditor non serve nome) la quale ha dimostrato tutta la sua bravura.

Si è cimentata in un impegno alquanto faticoso essendo, il pranzo, previsto per alcune decine di soci.

Ha proposto un menù autunnale ma con una gradevole diversa presentazione e soprattutto completo (verdura, carboidrati, proteine, frutta ecc.)

Menù pensato con cura, che andasse bene per tutti o perlomeno per i più.

Il gradimento è stato unanime.

Il servizio inappuntabile.

Quando la Socia chef è apparsa brevemente in sala, è scattato spontaneo l'applauso.

I pranzi in Sede, per l'atmosfera di serenità che si respira, di gentilezza, di servizio premuroso, sono in pratica pranzi in famiglia, una bella grande famiglia, dove tutti sono diversamente uguali.

Partecipando si comprende perché i Soci, alla fine, se ne escono sempre contenti e satolli.



La bionda chef
e
la mora aiuto
cuoca

Novembre 2019 Vittoria

Festa dei nonni

Il 2 ottobre si è tenuta, presso la sala polifunzionale di Piazza Nikoletti, la festa dei nonni che è stata allietata da alcuni cori di bambini e dal coro del Club della Visitazione che ha cantato delle canzoni degli anni sessanta.









IL SASSOLINO



Il potente re Milinda disse al vecchio sacerdote: "Tu dici che l'uomo che ha compiuto tutto il male possibile per cent'anni e prima di morire chiede perdono a Dio, otterrà di rinascere in cielo. Se invece uno compie un solo delitto e non si pente, finirà all'inferno. È giusto questo? Cento delitti sono più leggeri di uno?".

Il vecchio sacerdote rispose al re:

"Se prendo un sassolino grosso così e lo depongo sulla superficie del lago, andrà a fondo o galleggerà?".

"Andrà a fondo", rispose il re.

"E se prendo centro grosse pietre, le metto in una barca e spingo la barca in mezzo al lago, andranno a fondo o galleggeranno?":

"Galleggeranno":

"Allora cento pietre e una barca sono più leggere di un sassolino?":

Il re non sapeva che cosa rispondere.

E il vecchio spiegò: "Così, o re, avviene agli uomini. Un uomo anche se ha molto peccato ma si appoggia a Dio, non cadrà nell'inferno. Invece l'uomo che fa il male anche una volta sola e non ricorre alla misericordia di Dio, andrà perduto".



Dal bollettino parrocchiale di Cavareno

RIDIAMOCI SU







I ZOBIA

In occasione della castagnata la Ruga ha pensato di allietare la festa anche con la musica e perciò ha invitato I ZOBIA.
I ZOBIA, ovvero due giovanili, prestanti, bravi e simpatici fratelli, che, non per mestiere ma per passione, suonano e cantano.
Noi soci della RUGA già li conoscevamo perché altre volte si erano esibiti in sede e ne avevamo un ottimo ricordo.
I loro strumenti? Una modernissima batteria di piccole dimensioni, ma elegante, con molteplici funzioni, insomma un gioiello della tecnologia più avanzata. Niente che ricordi la vecchia batteria voluminosa (tamburi, piatti, ecc. ecc.…) un assemblaggio di elementi, uno strumento voluminoso e pesante.
Accompagna la chitarra elettrica anch'essa con accordi e suoni perfetti.
Perché I ZOBIA? Perché si trovano di giovedì per prove, aggiornamenti, verifiche.
Il loro repertorio? Bello e vario.
Hanno suonato tanto, senza pause. Il batterista, che ha una bella voce, ha anche sempre cantato.
Canzoni anni 60-80 notissime che tutti i soci conoscevano e infatti tutti cantavano.
Ma non solo la bellezza della musica e delle canzoni ma lo stile d'esecuzione dei ZOBIA faceva la differenza.
Suonavano e cantavano I ZOBIA, divertendosi in primis, la loro era una allegria genuina e molto contagiosa.
Il loro fresco entusiasmo ha conquistato tutti i soci BRAVI, BRAVI DAVVERO!
E la castagnata?
A concerto finito sono prontamente arrivati su tutti i tavoli e per tutti i soci i vassoi con le castagne.
Castagne (marroni) appena arrostite a puntino, ancora fumanti, buonissime, innaffiate poi da un buon bicchiere di fragolino.
Connubio perfetto!
È stata una bella festa d'autunno molto partecipata.
Allegria e spensieratezza hanno caratterizzato tutto il pomeriggio.

Ottobre 2019



Vittoria



Buongiorno a questo mese pieno di magia,
che porta nel cuore dei bimbi tanta allegria.
È un mese di festa e di vivacità
ma tutto quello che si desidera è un po' di serenità.
Per questo vi auguro con tutto il mio cuore,
che possa essere per tutti un mese migliore.
Un mese colmo di tanta bontà,
di gioia, di pace e di felicità.

Vi auguro ogni bene

Anna Maria



Gita a Trento

Domenica 1° dicembre, accompagnati dalla nostra organizzatrice di viaggi Annamaria, ci siamo recati a Trento per visitare il Castello del Buonconsiglio.

Una guida ci ha spiegato che, sorgendo su un rilievo roccioso nella città di Trento, il Castello del Buonconsiglio è il più importante monumento di carattere non religioso della provincia. Costruito tra il 1239 e il 1255, fu la residenza dei principi vescovi fino alla secolarizzazione dell'episcopato nel 1803. Fu soprattutto grazie all'opera dei principi vescovi e di alcuni dei migliori artisti dell'epoca che il Castello assunse il suo aspetto attuale.

Il Castello è formato da un insieme di corpi di fabbrica di epoche diverse circondati da un'imponente cinta muraria cinquecentesca. Dietro la cinta muraria rafforzata dai caratteristici bastioni cilindrici, si nasconde un affascinante giardino all'italiana. Su tutto domina la torre d'Augusto, cui si accede attraverso la corte interna del medievale Castelvecchio, con la successione delle logge in stile gotico veneziano.

Abbiamo quindi visitato Torre Aquila dove si trova il Ciclo dei mesi, dipinto da mastro Venceslao nel XIV° secolo, che rappresenta, seguendo il ritmo delle stagioni, in primo piano la vita di corte con il suo sfarzo, e in secondo piano l'attività dei contadini.



Al termine della visita abbiamo avuto il tempo di esplorare il mercatino di Piazza Fiera (peccato che piovesse), quindi ci siamo ritrovati alla Cantinota per un pranzo tradizionale.

Nonostante il tempo non fosse dei migliori la giornata è trascorsa piacevolmente.

Mariapia









Il nostro primo concerto

Il nostro coro, nato da pochi mesi, ha finalmente un nome: Coro Corallo, il nome lo ha proposto Greta dopo varie ricerche etimologiche ed è stato approvato all'unanimità.

Ora che abbiamo un nome siamo pronti al debutto: da un bel po' di sere ormai stiamo provando una canzone in inglese – ci vuole del coraggio!

Prova e riprova, scelti i tenori (ci sono 4 uomini per fortuna), i contralti, i soprani, imparate le rispettive tonalità, sbagliato più volte, ripetuto ancor di più, provato le uscite, provata la disposizione di ciascuno, alla nostra insegnante sembra che siamo finalmente pronti.

"Non preoccupatevi – ci dice – ci sarà anche un altro coro più esperto e più numeroso e ci saranno anche alcuni bambini. Soprattutto cercate di divertirvi e sorridete, ricordatevi di sorridere"

Arrivato il gran giorno ci ritroviamo nel pomeriggio alla chiesa dei Domenicani con l'altro coro per una prima prova che, tutto sommato, pare vada bene, così, rincuorati, ce ne torniamo a casa. Poco prima dell'inizio del concerto siamo tutti lì, in chiesa, tutti vestiti di nero e con un bel po' di batticuore.

Greta accompagnata da un pianista ed un flautista inizia a cantare, starla ad ascoltare è una vera emozione. Dopo varie sue canzoni è la volta del coro "Note di classe", sono bravissimi, si sente che cantano insieme da molti anni, noi siamo ammirati e un po' intimiditi. Arriva finalmente anche il nostro momento e, devo proprio dirlo, siamo stati bravissimi anche noi!

Mariapia Visentin



Oggi in piazza Nikoletti
le ombre magiche di Natale



Vi aspettiamo oggi, a partire dalle 17.45, per il brindisi e gli auguri. Lo spettacolo straordinario dell'artista Carla Taglietti, il Coro Tintinnabula, i mangiafuoco, il Palio dei biscotti, e il vin brulé, in piazza Nikoletti per il quarto appuntamento con "Oltre il Mercatino", i brindisi di Natale nei quartieri promossi dal nostro quotidiano insieme al Comune di Bolzano, i Gruppi Alpini cittadini e le associazioni attive sul territorio. Oggi ci sarà una sorpresa per grandi e piccini: un fantastico e magico spettacolo di ombre.

La danza delle Ombre. «Una vita in tredici minuti: Tutta Sola», una vita fatta di tappe stilizzate dove la nascita, la crescita, la paura e tutte le esperienze di vita di un essere umano sono narrate da una sola forma, l'Ombra. Questo pomeriggio Piazza Nikoletti accoglierà uno spettacolo straordinario. Protagonista di questo scenario è l'arte di Carla Taglietti, artista padovana molto nota a livello nazionale ed europeo. Attrice, burattinaia, ombrista, formatrice, narratrice. Assieme a Valentina Turrini si occupa di teatro per ragazzi e di formazione con la compagnia "Le Strologhe". Lavora con il corpo e la musica, Carla Taglietti. Il corpo diventa scenografia, capace di assumere tutte le morfologie dell'ambiente: mare, monti, profili naturali, attingendo così a repertori e ad archetipi tradizionali nonché a culture orientali. Un "cammeo" artistico si staglierà in una serata magica nella piazza di Oltrisarco.

A parlare sono giochi d'ombra e luce. "Tutta sola" tratto da Vite d'ombra, è il nome del viaggio scenico creato da Carla, che viene a Bolzano per la seconda volta. Ci ritorna con entusiasmo, reduce da una recente esibizione in Russia e da esperienze artistiche a Taiwan. Metterà in scena la danza delle ombre, una narrazione poetica che parla un linguaggio semplice, universale. «È un percorso di vita, l'inizio dell'essere che nasce, cresce, vola, cade, si rialza, conosce la paura, il mare, l'abisso e come in tutti i momenti di vita non può non incontrare un altro essere e dunque rigenerarsi». Nel giorno più corto dell'anno, per la prima volta sarà l'ombra a sfidare la luce: una sagoma danzante sulle note del violino farà da contrappunto all'intera piazza in festa.

Il Coro Tintinnabula. In piazza Nikoletti oggi ci saranno anche i canti di Natale del Coro Tintinnabula, i mangiafuoco di Slam Circus. Immancabile poi il delizioso vin brulé del Gruppo Alpini Oltrisarco. Chiuderà la manifestazione il combattutissimo "Palio dei Biscotti di Natale" tra le associazioni e i nostri lettori.

giornale Alto Adige del 13 dicembre 2019 di Tiziana Carrozza

Grazie Piazza Nikoletti!

I biscotti erano da urlo

Natale nei quartieri. Una bellissima festa ieri a Oltrisarco con il Coro Tintinnabula, le ombre magiche, i mangia fuoco e il brulè degli Alpini. Strepitoso il livello del “Palio dei Biscotti”.



È stata una bellissima festa anche ieri a Oltrisarco, in piazza Nikoletti, per il quarto appuntamento con “oltre il mercatino”, i brindisi di Natale nei quartieri promossi dal nostro giornale insieme al comune. le canzoni di Natale del coro Tintinnabula, le ombre magiche di Carla Taglietti, le acrobazie di Slam Circus, il vin brulé del gruppo alpini Oltrisarco, il “palio dei Biscotti” che di settimana in settimana raggiunge vette di pasticceria secca altissime. Dolci di ogni tipo e tradizione: da quella altoatesina, alla marocchina alla pugliese. non è stato facile scegliere i migliori per la giuria capitanata dal nostro direttore Alberto Faustini e dall’assessore Gennaccaro. applausi e complimenti alle associazioni: la caritativa santo Stefano, la Strada, La Ruga, vivi Maso della Pieve, i bersaglieri e gli alpini. grazie a tutti. Ci vediamo Il 20 dicembre in piazza don bosco. Non mancate.

giornale Alto Adige del 14 dicembre 2019



CHE

NE DICI

SIGNORE, SE

IN QUESTO NATALE

FACCIO UN BELL'ALBERO

DENTRO IL MIO CUORE E CI

ATTACCO, INVECE DEI REGALI

I NOMI DI TUTTI I MIEI AMICI? GLI

AMICI LONTANI E VICINI. GLI ANTICHI

ED I NUOVI. QUELLI CHE VEDO TUTTI I GIORNI

E QUELLI CHE VEDO DI RADO. QUELLI CHE RICORDO

SEMPRE E QUELLI CHE, ALLE VOLTE RESTANO DIMENTICATI

QUELLI COSTANTI E QUELLI INTERMITTENTI. QUELLI DELLE ORE

DIFFICILI E QUELLI DELLE ORE ALLEGRE. QUELLI CHE SENZA VOLERLO

HO FATTO SOFFRIRE, E QUELLI CHE, SENZA VOLERLO, MI HANNO FATTO

SOFFRIRE. E QUELLI CHE CONOSCO PROFONDAMENTE E QUELLI DEI QUALI SOLO

CONOSCO LE APPARENZE. QUELLI CHE DEVONO POCO E QUELLI AI QUALI MOLTO

DEVO. I MIEI AMICI SEMPLICI ED I MIEI AMICI IMPORTANTI I NOMI DI TUTTI QUELLI CHE

SONO GIA' PASSATI NELLA MIA VITA. UN ALBERO CON RADICI MOLTO PROFONDE PERCHE'

I LORO NOMI NON ESCANO MAI DAL MIO CUORE. DAI RAMI MOLTO GRANDI, PERCHE' I NUOVI NOMI

VENUTI DA TUTTO IL MONDO SI

UNISCANO AI GIA' ESISTENTI.

UN' OMBRA MOLTO GRADEVOLE

PERCHE' LA NOSTRA AMICIZIA

SIA UN MOMENTO DI RIPOSO

DURANTE LE LOTTE DELLA VITA.

AMICI MIEI

Quanto ti prende la malinconia

Pensa che c'è qualcuno accanto a te

Vivere non è sempre poesia

Quante domande senza un perché·



Ma l'amicizia sai è una ricchezza

È un tesoro che non finirà

Metti da parte questa tua tristezza

Canta con noi e la tristezza passerà·

Amici miei, sempre pronti a dar la mano

Da vicino e da lontano, questi son gli amici miei



Amici miei, pochi e veri amici miei

Mai da soli in mezzo ai guai, questi son gli amici miei

Quando ritorna la malinconia

Questa canzone canta assieme a noi

La tua tristezza allor se ne andrà via

E scoprirai in noi gli amici tuoi

A volte basta solo una parola

Detta ad un amico che è un po' giù

are un sorriso che in alto vola

Tona torna la vita e di nuovo si va su·

Amici miei...



Questi son gli amici miei

portato dalla socia Giovanna Bertoncello

PROPOSTE IN ATTESA DEL SANTO NATALE

Il Club "La Ruga", prevede ogni anno, nel mese di dicembre, due incontri, in preparazione del Santo Natale.

Il primo si è svolto il giorno 3, il secondo sarà il giorno 17, con la Santa Messa, celebrata nella nostra sede da don Flavio de Bertol.

Nel primo incontro, la partecipazione dei soci è stata numerosa ed attenta.

Don Flavio ha trattato il tema delle scelte che ognuno di noi fa nella propria vita.

Ci ha parlato di Dio, creatore del cielo e della terra, di Gesù da lui mandato fra gli uomini e dello Spirito Santo, che vive in noi. Quindi di un unico Dio, in tre persone: "La Trinità".

Al termine ci ha voluto leggere la riflessione sul tema da lui scelto in questo incontro: "ESSERE SOLIDALI COME LUI" ora di seguito, la riproponiamo, dato che solo i soci presenti hanno ricevuto la fotocopia del testo della riflessione e chi non ha potuto essere presente la potrà così leggere ed essere aiutato nell'attivarla ogni giorno della propria vita.

Rita Morini

Se voglio amare l'altro

Se voglio amare l'altro, devo stimarlo, accettarlo com'è e non esigere che sia più di quello che è, né che sia diverso, adatto ai miei gusti.

Se voglio amare l'altro, devo rispettarlo in tutta la sua libertà, desiderare per lui la sua spontaneità.

Se voglio amare l'altro, devo scoprirlo. E saper svelare, anche sotto i difetti, le qualità profonde, i doni e i talenti, la nobiltà dell'anima.

Se voglio amare l'altro, devo cogliere, nella vita quotidiana, nuove ragioni per apprezzare il suo valore, comprendendolo e trattandolo meglio.

Cristo, che mi fai amare, mostrami il cammino dell'autentico amore, dello sguardo positivo che discerne il bene e il rispetto profondo del mistero altrui.



(J. Galot, Il sì dell'amore)

STATISTICHE

Ore Soci Volontari 2019

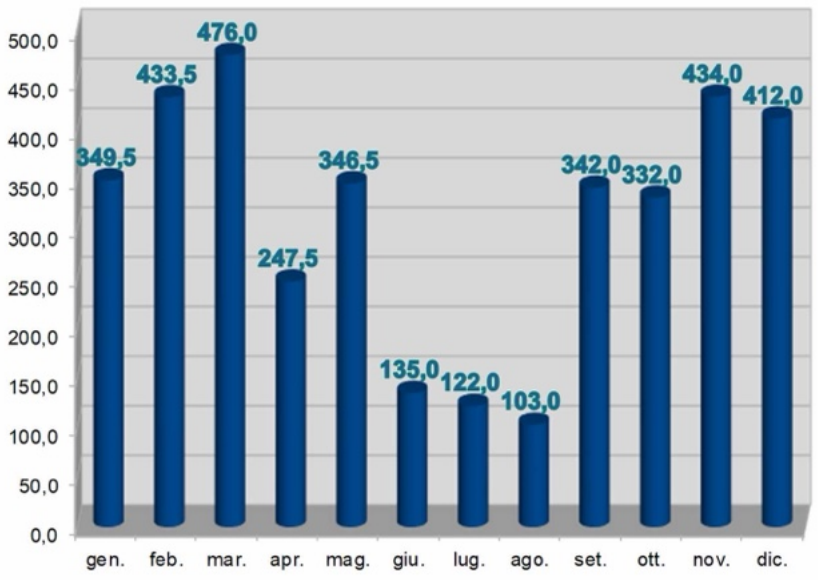
	Soci	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	Totali
1	Agostinelli Maurizio	5,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00
2	Ballista Oriana	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	14,00	22,00
3	Bazzanella Sara	3,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	10,00	30,00
4	Bernardinello Vittoria	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	5,00	7,00	0,00	0,00	6,00	6,00	4,00	34,00
5	Berti Gilda	0,00	20,00	21,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	4,00	68,00
6	Bontempelli Iva	14,50	42,50	18,00	0,00	22,50	0,00	4,00	2,00	37,00	14,00	0,00	12,00	166,50
7	Bosin Lorenzo	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00
8	Brisighella Giovanna	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	15,00
9	Brisighella Guido	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	11,00
10	Carfagnini Antonietta	9,00	9,00	12,00	12,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	7,00	6,00	65,00
11	Crepaz Rita	8,00	8,00	6,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	8,00	4,00	64,00
12	Di Gennaro Vincenza	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00
13	Frisanco Elio	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	4,00	3,00	11,00
14	Giuliani Silvana	36,00	29,00	45,00	11,00	25,00	0,00	0,00	0,00	30,00	20,00	38,00	56,00	290,00
15	Gobbetti Daniele	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	3,00
16	Gobbetti Giuliano	10,00	9,00	9,00	9,00	8,00	0,00	0,00	0,00	3,00	10,00	8,00	7,00	73,00
17	Longo Quirino Col.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	6,00	5,00	0,00	0,00	0,00	21,00
18	Mantoan Carlo	14,00	23,00	43,00	8,00	42,00	40,00	26,00	11,00	9,00	16,00	24,00	29,00	285,00
19	Merler Nella	4,00	15,00	12,00	15,00	5,00	0,00	0,00	0,00	14,00	5,00	19,00	36,00	125,00
20	Morini Luisa	61,00	44,00	64,00	62,50	64,00	50,00	35,00	40,00	45,00	58,00	51,00	51,00	625,50
21	Morini Rita	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	12,00
22	Napoletano Gennaro	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,50	3,00	2,00	0,00	0,00	0,00	10,00
23	Olivieri Brisighella Franca	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	9,00	9,00	26,00
24	Olivotto Giuliana	0,00	8,00	6,00	6,00	6,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	8,00	4,00	56,00
25	Pagliarin Maurizio	0,00	0,00	4,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	7,00	19,00
26	Pangrazzi Adriana	0,00	3,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	15,00
27	Primon Tina	21,50	36,00	26,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,00	11,00	9,00	113,50
28	Quintavalla Marco	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00
29	Siviero Annamaria	20,00	10,00	11,00	14,00	0,00	1,00	25,00	4,00	43,00	9,00	60,00	30,00	227,00
30	Speziale Angelo	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	1,00	1,00	8,00
31	Speziale Grazia	11,00	1,00	14,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	4,00	42,50
32	Stanchi Marcella	0,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00
33	Tibaldo Lucia	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	5,00	33,00
34	Visentin Maria Pia	20,00	10,00	23,00	13,50	22,00	0,00	0,00	0,00	5,00	16,00	20,00	15,00	144,50
35	Zanetti M.Grazia	112,50	133,00	122,00	49,00	125,00	34,00	10,00	34,00	109,00	118,00	123,00	86,00	1.055,50
36	Zilli Da Col Maria	0,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00
37	Zomer Patrizia	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
	TOTALI	349,50	433,50	476,00	247,50	346,50	135,00	122,00	103,00	342,00	332,00	434,00	412,00	3.733,00

Ore di volontariato
Riepilogo per tipologia - Anno 2019

mesi	manuten-zione	segre-teria	servizio sede	organiz-zazione attività	pubbl. relaz.	anima-zione	confe-renze	feste-pranzi	acquisto	pulizie	pressione	program-mazione	direttivo	forma-zione	TOTALI
gennaio	14,00	138,00	36,50	71,50	8,00	1,00	3,00	47,50	5,00	0,00	12,00	10,50	2,50	0,00	**349,50**
febbraio	27,00	162,50	19,00	118,00	27,00	6,00	18,00	30,00	2,00	0,00	21,00	3,00	0,00	0,00	**433,50**
marzo	17,00	128,00	7,00	132,00	21,00	10,00	20,00	113,00	4,00	0,00	17,00	7,00	0,00	0,00	**476,00**
aprile	6,00	79,00	49,50	73,50	10,00	14,50	0,00	3,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	**247,50**
maggio	30,00	123,00	19,00	79,50	21,00	23,00	4,00	21,00	1,00	0,00	16,00	3,00	6,00	0,00	**346,50**
giugno	40,00	69,00	0,00	18,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	**135,00**
luglio	36,00	37,00	0,00	16,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	25,00	0,00	0,00	**122,00**
agosto	17,00	56,00	1,00	13,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	**103,00**
settembre	13,00	98,00	19,00	66,00	34,00	6,00	0,00	7,00	0,00	0,00	19,00	32,00	0,00	48,00	**342,00**
ottobre	19,00	116,00	19,00	52,00	14,00	19,50	12,00	31,00	2,50	0,00	25,00	4,00	10,00	8,00	**332,00**
novembre	29,00	131,50	59,00	129,00	14,00	20,00	4,00	16,00	2,00	0,00	20,00	8,00	1,50	0,00	**434,00**
dicembre	17,00	101,00	45,00	148,00	10,00	10,00	8,00	36,00	11,00	0,00	10,00	16,00	0,00	0,00	**412,00**
Totali	**265,00**	**1.239,00**	**274,00**	**916,50**	**182,00**	**110,00**	**69,00**	**308,50**	**27,50**	**0,00**	**152,00**	**113,50**	**20,00**	**56,00**	**3.733,00**

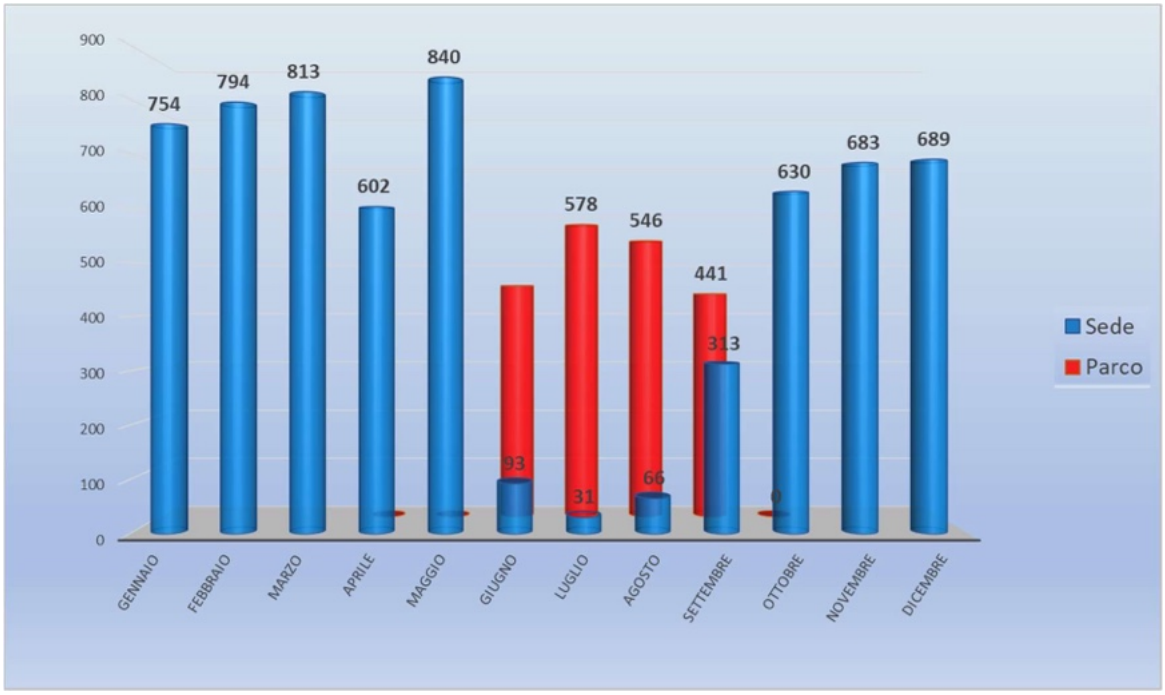
Ore totali dei Soci Volontari nel 2019

Mesi	Ore Totali
gen.	349,5
feb.	433,5
mar.	476,0
apr.	247,5
mag.	346,5
giu.	135,0
lug.	122,0
ago.	103,0
set.	342,0
ott.	332,0
nov.	434,0
dic.	412,0
Totale	**3.733,0**



Presenze Soci nel 2019

	Totale	Sede	Parco
Gennaio	**754**	**754**	
Febbraio	**794**	**794**	
Marzo	**813**	**813**	
Aprile	**602**	**602**	**0**
Maggio	**840**	**840**	**0**
Giugno	**550**	**93**	**457**
Luglio	**609**	**31**	**578**
Agosto	**612**	**66**	**546**
Settembre	**754**	**313**	**441**
Ottobre	**630**	**630**	**0**
Novembre	**683**	**683**	
Dicembre	**689**	**689**	
Totale	**8330**	**6308**	**2022**



Età dei Soci – Anno 2019

Età	Donne	Uomini	Tot. soci
Fino a 60	18	8	26
Da 61 a 69	36	9	45
Da 70 a 79	48	19	67
Da 80 a 85	30	9	39
Da 86	20	8	28
Totale	**152**	**53**	**205**

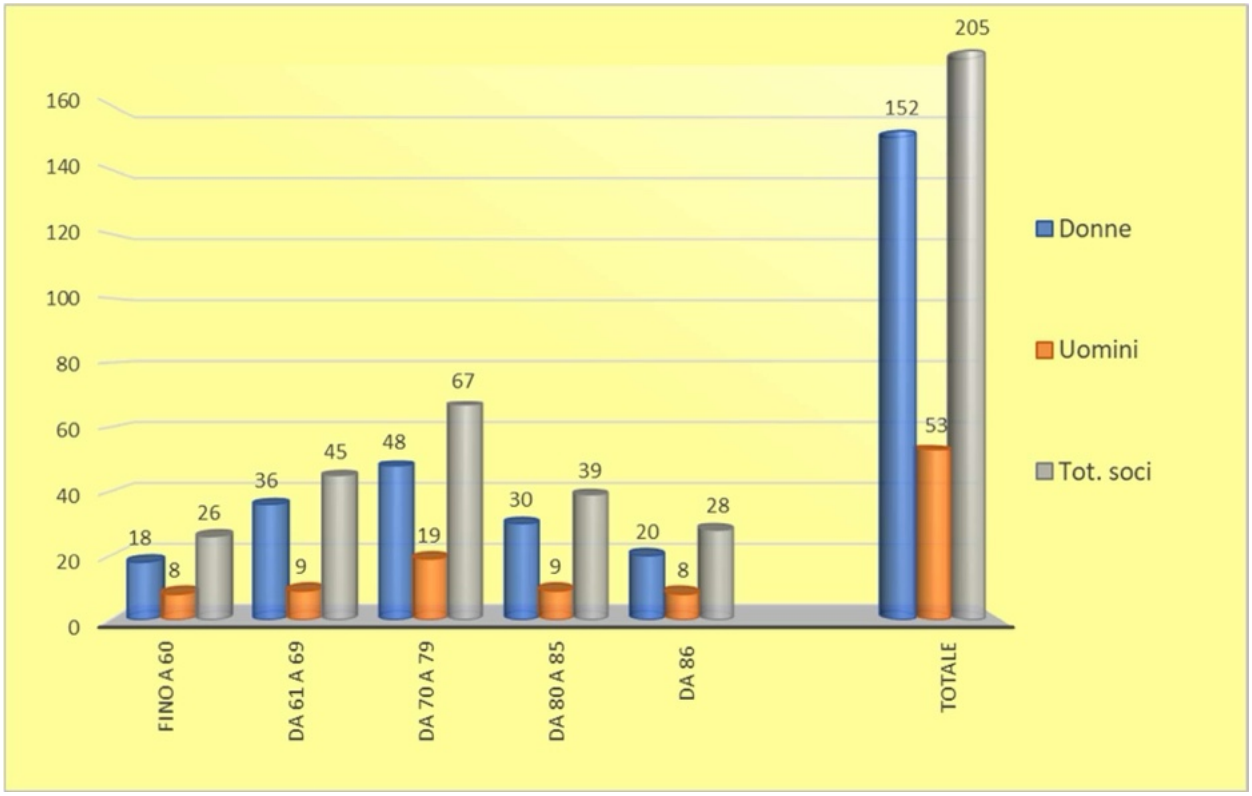
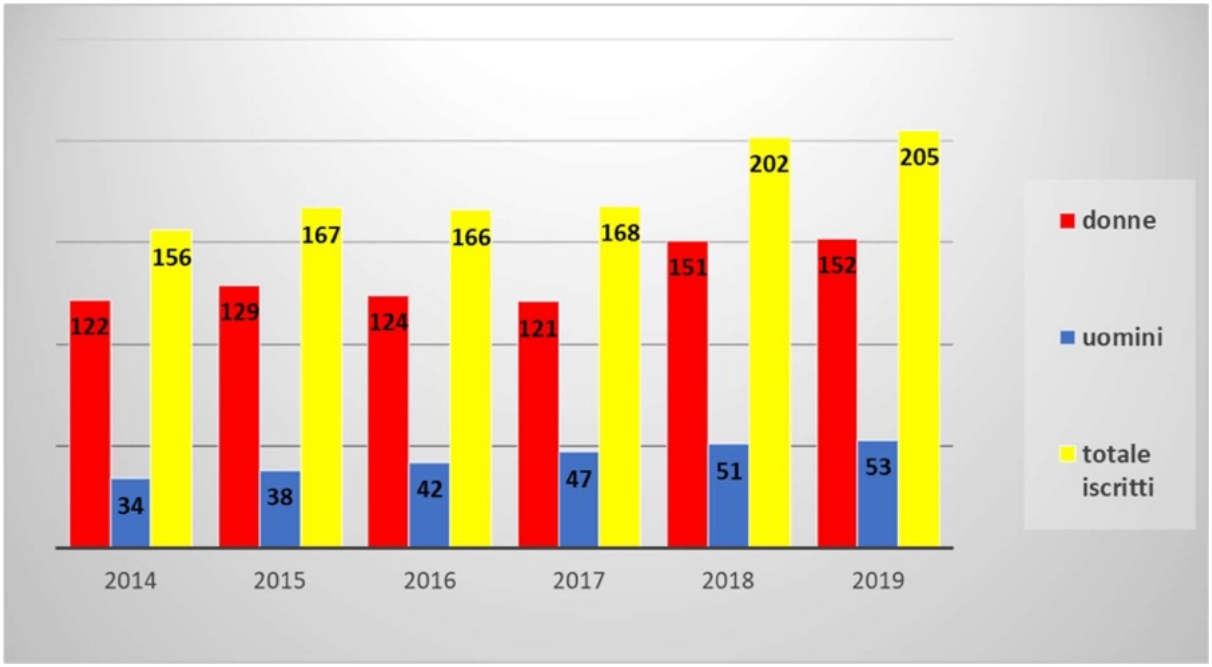


Grafico andamento Soci 2014 – 2019

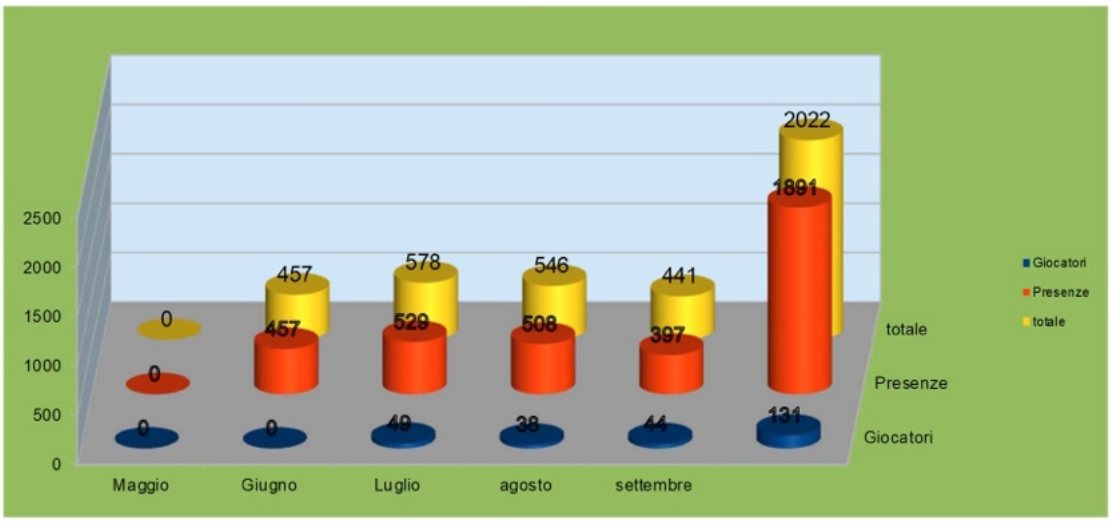
Anno	2014	2015	2016	2017	2018	2019
donne	122	129	124	121	151	152
uomini	34	38	42	47	51	53
totale iscritti	**156**	**167**	**166**	**168**	**202**	**205**



Presenze e Giocatori al Campo Bocce Mignone - Estate 2019

Date	Maggio		Giugno		Luglio		Agosto		Settembre			
	Presenze	Giocatori	Presenze	Giocatori	Presenze	Giocatori	Presenze	Giocatori	Presenze	Giocatori		
1					17		25	2				
2					20		pioggia		pioggia			
3					pioggia		28	4	31			
4					27	2			34	6		
5			24		20	2	31	6	23	4		
6			28		22	2	pioggia		pioggia			
7			27				pioggia		pioggia			
8			24		27	2	28					
9					18		24	2	27			
10			30		25	6	20		29	4		
11			25		22				34	5		
12			manut. Straord.		pioggia		20		31	4		
13			manut. Straord.		17		25		35	4		
14			25				23	4	30	4		
15			27		24	2	20					
16					27	3	25	4	31	4		
17			29		26	3	23		26			
18			27		27	2			29			
19			20		28	2	pioggia		24	4		
20			18		28	2	20		25	3		
21			21				22		32	2		
22			pioggia		29	3	21					
23					28	2	22					
24			31		25	4	21					
25			20		21	4						
26			18		20		22					
27			21		23	4	24					
28			21				26	4				
29			21		30		25	4				
30					27	4	24	4				
31					pioggia		27	4				
	0		457		578		546		441		2.022	Tot. Presenze
		0		0		49		38		44	131	*Tot. Giocatori*
Giornate	0		19		24		23		15		81	Tot. Giornate

Presenze e Giocatori al Campo Bocce Mignone - Estate 2019



Mesi	Giocatori	Presenze	totale
Maggio	0	0	0
Giugno	0	457	457
Luglio	49	529	578
Agosto	38	508	546
Settembre	44	397	441
	131	**1.891**	**2.022**

STAGIONE 2019

Anno	Giorni	Presenze	Giocatori	Media
2019	81	2.022	131	**25**

LE ATTIVITA' DEL CLUB

GENNAIO 2019

Sabato 5 ore 15.30	Festa della Befana con il complesso musicale "I ZOBIA"
Mercoledì 9 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. A. Apuzzo sul tema: "Problemi nutrizionali dell'anziano".
Sabato 12 ore 15.30	Tombola
Mercoledì 16 ore 15.30	Mercoledì della salute – Incontro con il dott. I. Ghirigato sul tema: "Scoprire il potere della mente matura".
Sabato 19 ore 12.30	Pranzo in sede
Martedì 22 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. R. Rigotti sul tema: "Prevenire l'artrosi con il giusto movimento".
Sabato 26 ore 15.30	Incontro mensile con distribuzione del programma di febbraio e approvazione bilancio consuntivo 2018 e preventivo 2019
Mercoledì 30 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dr. Max Dorfer sul Tema: "Sicurezza stradale: regole e consigli per pedoni, ciclisti e automobilisti anziani"

FEBBRAIO 2019

Mercoledì 06 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con il prof. don P. Renner "Papa Francesco e la gioia del donarsi".
Venerdì 08 ore 15.30	"Pomeriggio in musica" con P. Parmeggiani
Lunedì 11 ore 15.30	In viaggio per Israele con le fotografie e i commenti di Lucia e Marco
Mercoledì 13 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con il prof. F. Chilovi sul tema: "Come mantenere in salute il nostro intestino"
Sabato 16 ore 16.30	Festa di S. Valentino con arie da G. Verdi, tema: "D'amor sull' ali rosee"

Lunedì 18 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con la dott.ssa F. Forti sul tema: “Esercizi mirati al benessere dei nostri piedi”
Mercoledì 20 ore 15.30	In viaggio per Israele con le fotografie e i commenti di Lucia e Marco
Sabato 23 ore 15.30	Incontro mensile con distribuzione della nostra Strenna annuale. Bilanci e ricordi di un anno passato insieme.
Lunedì 25 ore 15.30	In viaggio per Israele con le fotografie e i commenti di Lucia e Marco
Mercoledì 27 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con la dott.ssa M. Perina sul tema: “L’importanza di frutta e verdura nell’alimentazione dell’anziano”.

MARZO 2019

Sabato 2 ore 16.00	Festa di Carnevale: Crostolata. Crostoli, spumante, musica e allegria con I NOSTALGICI
Mercoledì 6 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con il dott. I. Ghirigato sul tema: “Avere il coraggio della gentilezza”
Sabato 9 ore 15.30	Festa della Donna con il complesso “I Zobia”
Mercoledì 13 ore 15.30	Mercoledì della Salute - incontro con la fisioterapista D. Battisti sul tema: “Conoscere l’articolazione della spalla: funzionalità e riabilitazione.”
Venerdì 15 ore 15.30	“Pomeriggio in musica” con P. Parmeggiani”
Mercoledì 20 ore 15.30	Mercoledì della Salute - incontro con la fisioterapista D. Battisti sul tema: “Conoscere l’articolazione del gomito: funzionalità e riabilitazione
Sabato 23 ore 12.30	Pranzo in sede
Mercoledì 27 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con la fisioterapista D. Battisti sul tema: “Cos’è la ginnastica posturale? Il corpo come specchio della salute: la postura.
Venerdì 29 ore 15.30	“Pomeriggio in musica” con P. Parmeggiani”
Sabato 30 Ore 15.30	Incontro mensile

APRILE 2019

Mercoledì 3 ore 15.30	Cineforum 1° proiezione “Hachiko – Il mio migliore amico”
Sabato 6 Ore 9.00	Laboratorio “CON LE MANI…”: laboratorio creativo per bambini e adulti. Sala polifunzionale P.zza Nikoletti 4. In collaborazione con le Associazioni di Quartiere
Lunedì 8 ore 15.30	Incontro di riflessione con don Flavio De Bertol sul tema: “Ogni S. Messa ci fa vivere la Pasqua”
da Lunedì 8 a Martedì 16	Soggiorno climatico a Bordighera
Venerdì 12 ore 15.30	“Pomeriggio in musica” con P. Parmeggiani
Sabato 13 ore 16.00	Tombola
Martedì 16 ore 15.30	S. Messa Pasquale con don Flavio De Bertol – accompagna in musica P. Parmeggiani
Mercoledì 17 ore 15.30	Cineforum 2° proiezione
Giovedì 25 ore 15.00	In occasione della Festa di Liberazione Nazionale ci sarà una festa popolare in piazza Don Bosco, a cui partecipiamo in collaborazione con la Rete Anziani
Sabato 27 ore 15.30	Incontro mensile, Festa di Pasqua in sede con scambio di auguri
Lunedì 29 ore 15.30	Incontro con Italo Ghirigato con presentazione del suo romanzo, “Südtirol agrodolce”. Immagini, letture e commento dell’autore.

MAGGIO 2019

Arriva la bella stagione, ci prepariamo ad andare al Parco Mignone, appena i campi bocce sono pronti

Giovedì 2 ore 15.00	Torneo di carte
Venerdì 3 ore 15.30	“Pomeriggio in musica” con P. Parmeggiani

Venerdì 10 ore 15.00	Assemblea Straordinaria per la votazione delle modifiche del nuovo Statuto del Club La Ruga, ci sarà il Notaio. Si chiede di essere tutti presenti
Sabato 11 ore 16.00	Festa della Mamma nella sala polifunzionale in piazza Nikoletti con balli di gruppo, canzoni, musica con Bruno “Sax”
Mercoledì 15 ore 15.00	Incontro in sede con i partecipanti al soggiorno marino e consegna delle schede sanitarie e dell’autocertificazione più saldo mare ‘19
Venerdì 17 ore 16.00	Tombola
Sabato 18 ore 16.00	Incontro mensile con la programmazione estiva
Mercoledì 22 ore 15.00	Apertura delle attività al Parco Mignone. Vi aspettiamo
Sabato 25 ore 15.30	Concerto al Parco Mignone con il complesso “Usque Tandem” per l’apertura della stagione ai campi bocce (in caso di brutto tempo il concerto si terrà nella sala polifunzionale di piazza Nikoletti)

GIUGNO 2019

Sabato 8	Partenza per il soggiorno marino a Cattolica
Sabato 22	Rientro dal soggiorno marino a Cattolica

Ci troviamo al Parco Mignone ogni pomeriggio dal lunedì al sabato dalle ore 15.00 alle ore 18.00

La sede di Via Riva del Garda, 3 sarà aperta in caso di pioggia o di chiusura dei campi bocce.

Per i corsi autunnali

iscrizioni e informazioni su orari e costi
presso la sede di Via Riva del Garda, 3 – Tel 0471 26 35 84

ogni pomeriggio dalle 15.00 alle 18.00 a partire da metà settembre

SETTEMBRE 2019

Giovedì 12 ore 9.30/10.30	Riprende il servizio di misurazione della **pressione** ad opera delle nostre socie volontarie

Sabato 14 ore 15.00	Chiusura attività ai campi bocce per la stagione 2019 (salvo condizioni del tempo) Le attività continueranno ogni pomeriggio nella nostra sede di via Riva del Garda, 3
Lunedì 16 ore 9.00/11.00	Corso di formazione per i Collaboratori del Club guidato da Italo Ghirigato
Mercoledì 18 ore 9.00/11.00	Corso di formazione per i Collaboratori del Club guidato da Italo Ghirigato
Domenica 22 dalle ore 9.00- ore 17.00	**FESTA DELLA SOLIDARIETA'** – Siamo in piazza Don Bosco insieme alle Associazioni di volontariato della Rete Anziani nell'ambito della manifestazione "Bolzanoinbici". Vi aspettiamo numerosi Quest'anno il programma prevede musica, ballo e possibilità della cena con i Rodigini.
Lunedì 23 ore 9.00/11.00	Corso di formazione per i Collaboratori del Club guidato da Italo Ghirigato
Mercoledì 25 ore 9.00/11.00	Corso di formazione per i Collaboratori del Club guidato da Italo Ghirigato
Mercoledì 25 ore 16.00	Tombola in sede
Sabato 28 ore 15.30	Incontro mensile con ripresa della programmazione. Ricordi dell'estate con proiezione di foto e dvd, rinfresco.

OTTOBRE 2019

Martedì 1 ore 15,30	Giornata Internazionale dell'Anziano
Mercoledì 2 ore 15,30	Festa dei nonni: Sala polifunzionale in piazza Nikoletti, partecipano: coro scuola elementare Rodari e Tambosi, coro del Club della Visitazione
Venerdì 4 ore 15.30	Pomeriggio in musica con Paolo Parmeggiani
Lunedì 7 ore 15.30	Cineforum - 1° proiezione
Giovedì 10 ore 16.00	Tombola in sede
Sabato 12	Gita con visita guidata all'Abbazia di Novacella
Giovedì 17 ore 15.00	Torneo di briscola a coppie
Sabato 19 15.30	Castagnata in sede con "I ZOBIA"

Lunedì 21 ore 15.30	Cineforum – 2° proiezione
Mercoledì 23 ore 15.30	In viaggio per le isole Eolie con le fotografie di Renzo e i commenti di Mariapia
Venerdì 25 ore 15.30	Pomeriggio in musica con Paolo Parmeggiani
Sabato 26 ore 15.30	Incontro mensile, presentazione del nuovo Anno Accademico 2019/2020 in collaborazione con UPAD
Mercoledì 30 ore 15.30	In viaggio per le isole Eolie con le fotografie di Renzo e i commenti di Mariapia

NOVEMBRE 2019

Mercoledì 6 ore 15.30	Mercoledì della Salute - incontro con L. Gnecchi e G. Bisacco su: “Cosa vuol dire essere informati sui propri diritti e quali servizi del territorio si possono attivare. “
Venerdì 8 ore 16.00	Tombola in sede.
Mercoledì 13 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con l’assessore comunale alle Politiche Sociali e alla Cultura J. Andriollo su: “Situazione del Parco Mignone, stagione ai campi bocce e altri servizi del sociale nel nostro quartiere.
Venerdì 15 ore 15.30	“Pomeriggio in musica” con Paolo Parmeggiani.
Mercoledì 20 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con E. Feller del Corpo di Polizia Municipale di Bolzano su: “Sicurezza stradale - sicurezza della persona in strada e in casa: come superare dubbi e sospetti.
Sabato 23 ore 12.30	Pranzo in sede.
Mercoledì 27 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con l’Assessora all'Ambiente, alla Mobilità e alle Pari Opportunità M.L. Lorenzini sul tema: “Che cos’è il cambiamento climatico e cosa può fare ciascuno di noi per arginarlo. “
Sabato 30 ore 15.30	Incontro mensile: bilancio e relazione sulla stagione campi bocce 2019, programmazione di dicembre.

In collaborazione con la Circoscrizione di Oltrisarco/Aslago
nella sala Polifunzionale di p.zza Nikoletti

Sabato 9 ore 9.00- 12.00

Laboratorio di sciarpe di lana semplici ed eleganti a cura di **Nella e Silvana**, nostre socie.

Sabato 16 ore 9.00- 12.00

Laboratorio di bambole di stoffa riciclata a cura di **Giovanna e Franca**, nostre socie.

DICEMBRE 2019

Domenica 1	Gita a Trento
Martedì 3 ore 15.30	Incontro di riflessione per l'Avvento con don Flavio De Bertol sul tema: "Essere solidali come Lui."
Mercoledì 4 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con Ylenia Speziale su: "Cos'è l'osteopatia e chi può aiutare. Osteopatia nella Terza Età, principali problematiche"
Venerdì 6 ore 15.30	"Pomeriggio in musica" con Paolo Parmeggiani
Martedì 10 ore 16.00	Tombola in collaborazione con AESSEBI
Mercoledì 11 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con Lucia Tibaldo su: "Gesù, vera luce per ogni uomo"
Sabato 14 ore 12.30	Pranzo sociale per i collaboratori a Laives "da Carlos"
Martedì 17 ore 15.30	In attesa del Natale: S. Messa con don Flavio De Bertol; accompagna in musica Paolo Parmeggiani
Sabato 21 ore 15.30	Festa di Natale con scambio di auguri, ringraziamento ai Collaboratori, rinfresco e sorpresa per tutti!
Martedì 31 ore 15.30	Festeggiamo S. Silvestro in sede con sorpresa

"I Mercoledì della Salute" sono in collaborazione con FONDAZIONE UPAD

Redazione



Annamaria Azzarelli
Vittoria Bernardinello
Vincenzo Conte
Rita Morini
Lucia Tibaldo
Mariapia Visentin
Maria Grazia Zanetti

Illustrazioni, impaginazione curate da:



Manuela Giongo
Mariapia Visentin

Fascicolatura curata da:



Maria Grazia Zanetti
Luisa Morini
Carlo Mantoan