Strenna 2013

Edizione n. 53

Club La Ruga Oltrisarco Bolzano

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

Cari amici della Ruga,

penso spesso che potreste anche trovarvi un nome più simpatico, almeno quanto è simpatica la nostra associazione. Ma mi piacete anche così perché quando vi parlo vedo che mi ascoltate anche con più attenzione di coloro che non hanno rughe, vedo che, insieme, cercate di mantenervi giovani nei pensieri e nella disponibilità al servizio.

Stando tra voi mi confermo sempre di più su quanto i tempi attuali siano ben diversi dai tempi passati ai quali spesso guardiamo con una certa nostalgia, perché più sereni anche se difficili come i nostri, se non di più.

Certamente la vita familiare era diversa:

La situazione normale presentava il padre che provvedeva col suo lavoro al sostentamento di tutta la famiglia, mentre la sposa accudiva alla casa e alla crescita dei figli, spesso numerosi.

Non ci si lamentava più di oggi; c'erano, più o meno, le stesse difficoltà ma si trovava il modo di aiutarsi fra vicini, che oggi spesso si ignorano.

Oggi la famiglia è ben diversa: spesso il padre non ce la fa da solo a soddisfare tutti gli impegni che spesso comprendono l'acquisto della stessa abitazione; allora la sposa deve supplire cercandosi qualche lavoro fuori dalla famiglia.

Così si corre Il rischio che venga meno quella presenza costante, attenta e amorosa della sposa che è il cuore della famiglia.

Di fatto, quando la donna ritorna a casa stanca e si trova davanti ancora tutti i lavori di casa da fare, essa prova un senso di frustrazione che la umilia.

Allora può venir meno quell'intimità familiare che è la forza indispensabile per tenere uniti i singoli membri della famiglia e preservare la stessa dal rischio della crisi e della dissoluzione, oggi ormai tanto diffusa.

E' In questo tempo così difficile che gli anziani sembrano chiamati ad entrare in gioco. Infatti sono come provocati ai lasciare una dolorosa solitudine nella quale spesso la vita farraginosa di oggi li ha abbandonati per porre tutta la saggezza accumulata negli anni e tutta la loro disponibilità a servizio della famiglia in grave disagio..

Sono chiamati ad una presenza che è come un supplemento di amore di cui la famiglia ha bisogno per sopravvivere. Spesso è per custodire i figlioletti quando i genitori sono assenti per lavoro, ma non di rado anche come provvidenziale sostegno economico,

Alle volte sento questi nonni confessare la loro stanchezza, ma senza nascondere anche la loro soddisfazione: allora il loro volto si illumina come del sorriso di un bimbo.

Don Paolo



Un viaggio, un'iniziativa, un evento nuovo che quest'anno sicuramente è da ricordare. "Volare" è lo spettacolo che abbiamo presentato nella sala della Circoscrizione di Oltrisarco in piazza Nikoletti.
Una serata speciale, preparata con cura nei mesi precedenti con la collaborazione di molti soci del club: dal gruppo di testimoni che si sono fatti intervistare e riprendere, al gruppo che ha dato vita al coro che ha imparato alcune canzoni in voga nel primo dopoguerra, al gruppo che ha preparato i balli d'epoca, in particolare "la raspa".
Naturalmente una brava regista e attrice come Flora Sarrubbo, Paolo Parmeggiani con la sua fisarmonica e Annamaria Azzarelli per i balli ci hanno guidati.
Lo spettacolo è stato un trionfo, la sala era strapiena e la gente è rimasta entusiasta anche nel fuori programma dopo la fine dello spettacolo, come tutti noi.
Volevamo portare una ventata di ottimismo facendo rivivere i momenti di rinascita del dopoguerra e penso che ci siamo riusciti.
Ci siamo divertiti tanto, pur nell'impegno e nella costanza delle prove.
Un grazie e un "bravo" va a tutti: testimoni, coristi e ballerini e a quanti sono venuti a vederci.



Ho voluto ricordare **"Volare"** come grande momento di collaborazione fruttuosa, ma anche di novità per il nostro club.

Come ogni anno ricordo che il 2013 è stato anche un anno di continuità.
Si sono consolidate alcune iniziative che ormai ci contraddistinguono come: le assemblee mensili, le feste a tema, gli incontri di musica, d'arte e di informazione e formazione sulla salute, i pranzi deliziosi, i corsi di acquagym e i corsi in palestra, i soggiorni e tante altre attività che trovano posto e spazio nel nostro calendario.-

● Si è riproposta la sinergia, il lavorare insieme nel Punto Cultura con l'Associazione Servizi Bibliotecari "AESSEBI" che ci offre tante occasioni come le rassegne dei film o le letture, ecc., e con il Centro Studi e Formazione CESFOR che ci propone i docenti di arte come Mariella Maraner o di musica come Paolo Parmeggiani,ecc. Anche quest'anno abbiamo redatto e pubblicato tutti insieme il programma di attività dell'intero 2013.

● Abbiamo collaborato proficuamente con il Comune e con la Circoscrizione per la gestione dei campi bocce del Parco Mignone. Quest'iniziativa ha avuto un ottimo successo di pubblico anche per l'impegno dei volontari del club.
Sono quasi raddoppiati i frequentanti: nel 2012 sono stati 1.072 e nel.2013 sono stati 1.807, sono quasi moltiplicati per cinque i giocatori di bocce: nel 2012 sono stati 128 e nel 2013 sono stati 647!

● Un cenno va fatto al nostro "Vaso della Fortuna" che anche quest'anno ha trovato spazio nella festa di quartiere, festa che è occasione di incontro e di collaborazione tra tante Associazioni che operano ad Oltrisarco.

● Abbiamo continuato la nostra collaborazione con il Distretto con l'iniziativa "Un'estate al parco" e i nostri incontri musicali e canori aperti a tutti.

● Sono proseguite le collaborazioni: con l'UPAD per i nostri incontri di informazione scientifica sulla salute e con la Biblioteca Civica e di quartiere per ricevere i quotidiani ogni giorno e 2 settimanali sempre a disposizione dei nostri soci.

Possiamo quindi ben dire che il 2013 è stato un anno ricco e costruttivo come vorrei che fosse anche il 2014. Se continueremo con l'aiuto di tutti, l'impegno e la collaborazione nel mantenere vivo lo spirito di famiglia e di serenità che ci contraddistinguono, siamo sicuri che la nostra sede resterà una casa accogliente.
Vi lascio con un pensiero di un grande filosofo dell'antichità, che è sempre attuale, Seneca:

"Nessuno può vivere felicemente curandosi soltanto di se stesso".

Auguri a tutti! Maria Grazia



Le sette regole dell'arte di ascoltare

di Marianella Sclavi

1) Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca.

2) Quel che vedi dipende dalla prospettiva in cui ti trovi. Per riuscire a vedere la tua prospettiva, devi cambiare prospettiva.

3) Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a capire come e perché.

4) Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico.

5) Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili. I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti perché incongruenti con le proprie certezze.

6) Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti.

7) Per diventare esperto nell'arte di ascoltare devi adottare una metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé.

"Compleanno di Lucia"

Su quello stradone costeggiato di Platani aveva visto partire e poi tornare i suoi fratelli, soldati del re.

Chi avrebbe mai detto che un giorno anche lei lo avrebbe imboccato con suo marito Angelo ed i ragazzi Guido e Giovanna per lasciare la corte, i lavori dei campi, le risaie, le lunghe serate padane avvolte nella nebbia a far filò con le cognate nel tepore della stalla.

E invece Angelo aveva deciso di andare a fare il ferroviere in Alto Adige, a guidare lo sbuffante trenino che portava i primi sciatori a Plan de Gralba

E così Lucia, lasciati i parenti e gli amici, è salita dapprima a Funes e poi a Bolzano, quartiere di Oltrisarco.

Ed ancora oggi qui vive, circondata dall'affetto dei figli, dei nipoti e del pronipotino.

Novantenne in piena forma, sempre serena e sincera nel suo eloquio dialettale.

Ed oggi sono qui a festeggiare il suo compleanno tutti quelli che le vogliono bene.

E sono tanti, perchè Lucia è una persona che sa farsi voler bene da tutti.

E tutti insieme le auguriamo tanta salute e serenità.

E ancora tanti e tanti anni da trascorrere alla Ruga tra una partita di carte o di bocce, una cantata, una gita ed una vacanza al mare o in montagna.

La Famiglia

Bolzano, 9 marzo 2013



S.Martino B.A., 16 marzo 2013

Al Direttivo del
CLUB LA RUGA

Desidero ringraziarVi anche per iscritto per la premurosa e commovente attenzione di mandarmi una copia della Vs Strenna 2012.

Avevo pensato: Conte per il Club è lontano e inutile .... tanto vale lasciarlo perdere. Invece non è così ,Vi sono grato e vorrei farVi una proposta.

Vi mando un assegno col cui importo se è possibile vorrei tesserarmi al Club per il 2013 come socio lontano, ma affezionato.

Qui i Centri Anziani sono piuttosto lontani da casa nostra e non saprei come frequentarli, questo ci fa rimpiangere le tante belle cose che abbiamo goduto col Club La Ruga. Un po' ci consoliamo rivedendo i tanti filmati che ho fatto a suo tempo assieme a voi.

La Strenna la ho letta tutta e dal consuntivo annuale ho notato la tanta attività e diverse novità nella gestione, mentre dalla statistica emerge la numerosa partecipazione e il numero dei soci incrementato anche da diversi nuovi tesserati.

Concludo inviando con Fernanda i più calorosi saluti al Direttivo e a tutti i soci con l'augurio di tanta salute e successo. W LA RUGA

Vincenzo

...gli alberi sono il sostegno
del cielo : se vengono tagliati
il firmamento cadra' sopra di noi !

(da una leggenda indios)



la carta ecologica non e' bianca,
pero'
lascia azzurro il cielo,
limpida l'acqua,
pulito il suolo
...e verde il bosco !

“LA RUGA”

(Filastrocca semiseria)

Senti un po', stammi a sentire
della RUGA di vo' dire
una vecchia nuova idea
che amicizie molte crea.

Senza impegno o compromesso
tu ci puoi passare spesso
nella sede rinnovata
così passi la giornata
ora a carte puoi giocare
con l'amica chiacchierare!



Poi ti va l'aggiornamento?
Questo è proprio il tuo momento
il computer imparerai
e i nipoti stupirai!

Ben graditi sono poi
quei che sanno più di noi
hai un dubbio? Un dolore?
Lo puoi chiedere al Dottore!
Se ti senti in confusione
ti misuran la pressione!

Conferenze in ogni campo
ti riagganciano alla vita
molte cose ti chiariscon
con parola ben scandita.



Programmata è poi con cura
anche tutta la cultura
chiese antiche e poi castelli
dagli affreschi molto belli.

Con le gite giornaliere
posti ameni visitiam
le bellezze del paese
così meglio apprezziam.

Credi “ultra” è poi cantar
con la musica del Parmeggian
ci accompagna il menestrello
così il canto si fa bello
le canzoni, le più belle, le più note
noi cantiam pur senza dote!

Gran fermento c'è in cucina
la Domenica mattina
dove i soci cucinieri
sembran cuochi proprio veri
lor preparan su due pie'
piatti degni quasi di un re
e gli amici in allegria
tutto quanto spazzan via!



Fra le molte attività
pur la tombola ci sta
sempre svelte le donnine
a segnar le caselline
alla fin grande attenzion
perchè arriva el tombolon!



Quando poi vuoi riposare
monti o mare, ci puoi andare.
Sempre in buona compagnia
dove regna l'armonia.

E se all'imbrunir nuova ruga
ti offusca il viso
vieni alla Ruga
ritornerà il sorriso!

Aprile 2013

Una nostra Socia



RIDERE PENSANDO

Gli occhiali

Un bambino fu costretto a portare gli occhiali.
Un amico gli chiese: “Non ti sconvolge il pensiero di dover portare gli occhiali?”
“No, se fossero come quelli che porta mia nonna!”, rispose l'altro. “Mia madre dice che lei riesce a vedere quando le persone sono stanche o scoraggiate o tristi. Capisce se hai bisogno di aiuto e si accorge subito se c'è qualcosa che ti preoccupa e di cui vorresti palare. Ma la cosa più bella è che riesce sempre a vedere in ciascuno qualcosa di buono!”
Il piccolino continuò: “Un giorno ho chiesto a mia nonna come faceva a vedere tutte quelle cose e lei mi ha risposto che era successo quando era diventata vecchia. Perciò sono sicuro che deve essere per merito degli occhiali!”





Margherita, Margherita

dopo tanti mesi e anni
sono finiti i tuoi affanni,
con Provincia e Club La Ruga
è finita l'avventura.

Noi con te siamo contenti
e adesso un po' sgomenti.
Cosa mai potremo fare,
se per sempre ci vuoi lasciare?

Ti aspettiamo ancora spesso
per poterti raccontare
quel che al club succede adesso
e vederti lavorare,
come solo tu sai fare.

Non verrai perché costretta,
ma per scelta prediletta
e alla fin' questa famiglia
che ti ha accolta a meraviglia,
non sarà impoverita
ma con te sempre arricchita.

06 aprile 2013 Club LA RUGA

Gita a Merano e visita ai giardini di Castel Trauttmansdorff

Quando Maria Grazia propose questa gita fui veramente felice di aderire.
Ci trovammo in stazione alle ore 9 dell'8 maggio; il tempo non era dei migliori, perciò tante persone non hanno aderito, peccato per loro!
Ci siamo trovate in sei: Maria Grazia, Margherita e Daniela, le nostre accompagnatrici e tre giovincelle dei tempi Passati: Pierina, Gemma e la sottoscritta Teresa. C'era tanto entusiasmo, gioia e feeling e siamo state accompagnate da un sole splendente.
Di certo non sono in grado di descrivere le bellezze di quei giardini, fiori meraviglioso di tanti, tanti colori, scenari unici che mi hanno dato delle emozioni forti.
Posso solo dire che quello è un paradiso terrestre, mi rimarrà negli occhi e nel cuore per sempre.
Devo dire anche un grazie di cuore a Maria Grazia e Margherita, direttrici molto valide del Club La Ruga ed anche a tutto il gruppo, direttivo, volontari e soci.... questa è una grande famiglia.
Spero tanto che con l'aiuto del buon Dio ci possiamo fare tanta compagnia per lungo tempo ancora.
Con stima ed affetto.

Teresa Nicolodi



MAMMA

Ha un suono dolce
pare dono divino
è la prima parola
di ogni bambino.

Tutto il mondo
è la mamma
un rifugio sicuro
nell'abbraccio profondo
c'è l'amore più puro!

La mamma è la stella
che brilla per noi,
tanto Sirio risplende lassù
quanto mamma lucente è di più.

Per la sua strada
ogniun poi andrà
e la mamma lascerà,
resta sempre in fondo al cuore
il calore del suo amore!

Grazie mamma
per la vita che ci hai dato,
per la premura, la pazienza, la fatica,
per l'esperienza che ci hai donato,
per ogni istante in cui ci hai amato!



Perdonaci mamma
per quel sì rifiutato,
per quel bacio affrettato,
per quel tempo negato,
per l'ascolto distratto!

Infin,
di ogni mamma,
di ogni mamma che è volata via,
ci accompagnerà
per sempre
la nostalgia!

Maggio 2013 Una nostra Socia



Cattolica: 2- 16 giugno 2013

Bolzano, ultima settimana di maggio: pioggia, vento e temperature molto basse.
Chi deve partire per il mare fa e rifà le valigie inserendo di volta in volta cose sempre più pesanti e...l'ombrello (cose che poi non sarebbero servite).
Alle 7.00 di domenica 2 giugno ci troviamo tutti e partiamo puntuali col pullman. Durante il viaggio, molto tranquillo continuavamo a guardare il cielo che in realtà non prometteva tutto quel sole che poi abbiamo trovato.
Siamo arrivati puntuali all'ora di pranzo. Dopo di che abbiamo preso possesso delle nostre stanze: bellissime e quelle fortunate proprio sul mare! Mentre tutti noi ci rilassavamo in libertà, la nostra coordinatrice e le sue collaboratrici organizzavano di tutto e di più.....molte cose assieme ad un gruppo di Piacenza.
Frutto di tanto lavoro sono stati tornei di:
- Briscola, al quale hanno partecipato ben 16 coppie con 32 giocatori;
- Ramino, a cui hanno partecipato 24 persone;
- Bocce con 8 coppie;
- Burraco con 7 giocatori, la maggior parte giocato sotto l'ombrellone.

Se non si giocava si suonava e ballava, accompagnati dalla chitarra di Maurizio.
Sono state organizzate ben 2 tombole nella hall dell'albergo a cui hanno partecipato quasi tutti gli ospiti.
Sono stati ben 44 i premi distribuiti la penultima serata durante la una festa in hotel, in cui si è fatto un gioco musicale dividendoci in due squadre.
Alcuni di noi sono andati a fare una gita, con il trenino, a Gradara a visitare il castello con la guida, e altri sono andati all'acquario ed hanno fatto una serie di foto agli squali con i loro denti spaventosi.

Eravamo proprio un bel gruppo affiatato che si deliziava al momento della colazione, del pranzo e della cena con la grande varietà del buffet....
C'è chi ha mangiato tutto il tempo pesce a pranzo e a cena, tranne le “serate romagnole” a base delle specialità locali.
L'ultima sera prima della partenza abbiamo fatto una festa nel giardino dell'hotel; sono state premiate la più anziana del gruppo Lucia e la più giovane Rebecca di 8 mesi.
Abbiamo fatto un presente alla Signora Mariarosa che gestisce l'hotel, che ci ha offerto una squisita torta.
E' arrivata domenica 16 mattina e subito dopo la colazione, anticipata per l'occasione, siamo partiti alle 8.00. Il viaggio di ritorno è stato rapido, quasi troppo, e molto silenzioso, forse pensavamo a quei 15 giorni spensierati e felici appena trascorsi.
Dai questionari di gradimento che raccolgono i giudizi sul soggiorno, risulta che ben l'85% è rimasto soddisfatto e tutti tornerebbero volentieri il prossimo anno.
Quindi arrivederci a Cattolica!

Daniela



Una preziosa riflessione

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,
i capelli diventano bianchi ed i giorni si trasformano in anni…
Però, ciò che è importante non cambia;
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.
Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.
Fino a quando sei viva, sentiti viva.
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo!
Non vivere di foto ingiallite…insisti,
anche se tutti si aspettano che abbandoni.
Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.
Fai in modo che invece di compassione ti portino rispetto!
Quando a causa degli anni non potrai correre,
allora….cammina veloce,
quando non potrai camminare veloce,
allora…..cammina;
quando non potrai camminare, usa il bastone!
Però non trattenerti mai !!!!!

Madre Teresa di Calcutta

(da Silvana Giuliani)



IL DECALOGO DELL'UMORISMO

(1) Gli ottimisti affrontano meglio difficoltà e stress, come Gastone contro Paperino nei fumetti Disney;

(2) Gli ottimisti riescono spesso a far funzionare meglio i loro matrimoni, anche se il partner è meno ottimista;

(3) Gli ottimisti hanno spesso successo nelle professioni: molti diventano inventori, imprenditori, politici;

(4) Il cervello degli ottimisti si adatta all'ottimismo, memorizza meno informazioni negative;

(5) con l'aiuto della memoria selettiva l'ottimista si convince, appena fatta una scelta, che è quella giusta;

(6) L'ottimismo aiuta lo sviluppo della coscienza e della consapevolezza liberando dall'eccesso di paura del futuro;

(7) Un esempio di ottimista autogeno e autocontrollato: la consapevolezza di quanto si può fare e la voglia di restare al proprio massimo livello. Ad esempio è un principio importante nel training delle squadre di calcio;

(8) Controindicazione: sopravvalutarsi più o meno consapevolmente per presentarsi meglio al prossimo e avere più successo;

(9) Il pericolo dell'ottimismo come mito: dal "migliore dei mondi possibili" di Leibniz al principio "think positive" a oltranza;

(10) Il pericolo maggiore si ha quando l'ottimismo va fuori controllo, diventa fede cieca. E spinge l'ottimista a credere di controllare quanto egli non può influenzare.



CARI AMICI DELLA RUGA

VI SALUTO E VI RINGRAZIO MOLTO SENTITAMENTE PER COME MI AVETE ACCOLTA. VADO VIA NELLA MIA SICILIA, MA VI ASSICURO CHE PARTO CON TANTA TRISTEZZA NEL LASCIARVI. SONO STATA BENE CON VOI E I SETTE ANNI CHE HO TRASCORSO IN BOLZANO SONO VOLATI. OGNUNA DI VOI LA PORTO NEL MIO CUORE. SIETE STATE DELLE PERSONE VERE E DISPONIBILI. UN PENSIERO PARTICOLARE VA A MARIA GRAZIA CHE STIMO MOLTISSIMO E VOI AVETE LA FORTUNA DI AVERLA COME PRESIDENTE.

SALUTO DON PAOLO, IL PARMEGGIANI E TUTTI GLI ALTRI COLLABORATORI. UN SALUTO ANCHE DA PARTE DI MIA FIGLIA LIDIA. TERMINO AUGURANDO A TUTTI BUONA SALUTE ED UNA VITA FUTURA SERENA.

Con affetto

BOLZANO 2013 PINA VISALLI FERRARA



GITA AL LAGO DI VALDURNA (mt.1.545)

Ricordo con gioia la gita al Lago di Valdurna, organizzata dal Club "La Ruga" per martedì 10 settembre 2013.
L'invito a partecipare era stato accolto da una decina di persone del nostro gruppo e dalla nostra "guida" la Signora Mariella Maraner, che si era resa disponibile per illustrarci le bellezze dei dipinti e la storia della chiesetta di "San Nicolò" che si trova sul pendio del monte, proprio sopra il lago.
Siamo partiti alle ore 9.15 da Via Perathoner con il pullman di linea che ci ha portati fino alla nostra meta: il lago di Valdurna.
Settembre è ancora un mese estivo, ma in montagna il fresco si sentiva, le giacche sono servite per scaldarci, mentre passeggiavamo e ammiravamo il paesaggio, facendo tutto il giro del lago; in compagnia è molto bello perchè si scambiano i pensieri, le esperienze ed i commenti sui fatti del giorno.
Proprio il 10 settembre mia sorella Luisa, che partecipava alla gita, compiva gli anni e qualcuno di noi, molto affettuosamente, ha pensato di farle trovare sul tavolo del pranzo un bellissimo mazzo di fiori, dove spiccavano molto dei girasoli. Luisa si è anche commossa, non se lo aspettava, ma la sua disponibilità nel Club meritava questo nostro pensiero.
Il pranzo nel locale, scelto su consiglio di Sonia, che conosce bene la zona, è stato molto gradito. Si sa: in compagnia è tutto ancora più buono. Dopo il pranzo siamo andati nella chiesetta, vicino al ristorante. La storica dell'arte Mariella Maraner con entusiasmo e preparazione ci ha intrattenuti spiegandoci l'importanza dei dipinti, la loro bellezza e la relativa storia.
Verso le ore 16.30 è arrivato il pullman per il nostro ritorno a casa.
Grazie a coloro che hanno organizzato e partecipato a questa giornata.
Arrivederci alla prossima gita!

Rita Morini



casa di riposo Ave Maria 27-9-2013

La violetta e la farfalla.

Una volta una farfalla, mezza nera e
mezza gialla. Si posò su una viola,
senza meno salutarla.
La viola dispiaciuta:
d'esser tanto trascurata; disse: quanto sei
Io so essere; maleducata.
un fiore il più grazioso
Son carina e ammirata
Son modesta e me ne vanto.
Vado in mano alle signore;
Appassita sono un ricordo.
Secca sono il raffreddore;

Poemi

mentre scrivo penso alla Rugo
con un ricordo nostalgico saluto
tutti con tanta nostalgia.....



FESTA DEI N♥NNI



NONNI IN FESTA, PER LEGGE

La festa dei Nonni è stata istituita in modo ufficiale nel luglio 2005 dal Parlamento italiano. La Festa cade il 2 di ottobre, il giorno degli Angeli Custodi. Data quanto mai indovinata: i nonni sono gli angeli custodi dei nipoti.

Non solo: sono una straordinaria risorsa:

8) Sono loro che mantengono la temperatura giusta nelle case e nel mondo. Senza i nonni saremmo tutti più poveri e più freddi.
9) I nonni fanno da contrappeso all'agitazione dei genitori, che non hanno tempo e corrono sempre.
10) Rappresentano l'aggancio con il passato. Tramandano parole, arti e mestieri che nessuno conosce e coltiva più. Escluderli è come rifiutare il passato in cui affondano le radici del presente, in nome di una modernità senza storia.
11) I nonni stanno diventando, sempre più, gli unici educatori delle nuove generazioni. Tutte le ricerche concordano nel dire che tre famiglie su quattro ricorrono all'aiuto dei nonni per la cura del piccolo.

A questo punto, chi non concorda sull'opportunità, o, meglio, sulla necessità della Festa dei nonni? Ci sono altre due ragioni per questa festa. La prima: per essere un riconoscimento ufficiale del valore della “nonnità” La seconda: per avere un'occasione particolare per dir loro: GRAZIE.

"Il cuore è una ricchezza
che non si vende
e non si compra,
ma si regala
(G. Flaubert)

Grazie Maria Rita,
abbiamo imparato ad apprezzarti
per la tua puntualità,
per le tue capacità,
per la tua incontenibile energia e prontezza.

Abbiamo imparato a volerti bene
per la tua disponibilità, gentilezza, allegria.

Hai portato una ventata di giovinezza
che fa sempre bene.

Con riconoscenza ti auguriamo ogni bene
per il tuo futuro e se avrai bisogno,
potrai sempre contare su di noi.

Per il Club La Ruga
Maria Grazia

Bolzano, 30 novembre 2013

Imparare tiene giovane il cervello

Per combattere il declino cognitivo che accompagna l'avanzare dell'età non basta fare cruciverba e sudoku o avere una ricca vita sociale. Secondo uno studio dell'Università del Texas pubblicato su "Psycological Science" i risultati migliori si ottengono invece dedicandosi ad attività mentalmente stimolanti che richiedano l'acquisizione di nuove competenze.

Per capire se l'apprendimento sia effettivamente un fattore chiave nel rallentare l'invecchiamento, il team americano ha confrontato le capacità cognitive di 221 adulti, tra i 60 e i 90 anni, che per tre mesi sono stato coinvolti in attività diverse, per 15 ore a settimana: gite e uscite di gruppo, ascolto di musica classica, corsi di fotografia digitale.

"Abbiamo riscontrato che lo sforzo affrontato per acquisire nuove abilità procura maggiori miglioramenti, in particolare alla memoria episodica e alla capacità di elaborazione delle informazioni" dice Denise Park, del Center for Vital Longevity.

" Oggi sappiamo che la dieta e l'esercizio fisico sono fondamentali per la salute vascolare, ma abbiamo capito anche come mantenere in forma il cervello"

L'apprendimento favorisce infatti la plasticità cerebrale e cioè la creazione di sinapsi

Da "Il Venerdì" di Repubblica – 15.11.2013



LINGUAGGIO DEL VENTAGLIO

… un linguaggio che sa trasmettere emozioni senza parole – come fiori o colore:



- Il ventaglio aperto e appoggiato sul petto significa: **„Perché non si decide? Il mio cuore è libero“.**
- Il ventaglio aperto che si muove lentamente significa: **„Le voglio bene“.**
- Il ventaglio che si muove rapidamente significa: **„La amo con tutta la mia passione“**
- Il ventaglio che è chiuso rapidamente significa: **„ Inutile infastidirmi, il mio cuore è impegnato“.**
- Se il ventaglio è chiuso lentamente, stecchetto per stecchetto, significa: **„Chi sa? Potete sperare…“.**



- Il ventaglio chiuso tenuto sulle labbra significa: **„Non La posso amare“.**
- Se il ventaglio è passato da un mano all' altra significa: **„Io L'aspetto domani“**
- Il ventaglio chiuso appoggiato sulle ginocchia significa: **„Il mio cuore è morto, non L' amo più“**

Dalla gita al "Museo della Donna – Merano" 07 dicembre 2013

26-12-2013

casa di riposo Ave Maria

È Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano.
È Natale ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare l'altro.
È Natale ogni volta che non accetti quei principi che regolano gli altri oppressi ai margini della società.
È Natale ogni volta che speri con quelli che disperano nella povertà fisica e spirituale.
È Natale ogni volta che riconosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza.
È Natale ogni volta che permetti al Signore di rinascere per donarlo agli altri

Ivonne

ho tentato di scrivere ancora questa volta per augurare a tutti tanta salute e serenità, ricordandovi ogni giorno con nostalgia: con un grande abbraccio

E' nato

E' nato, è nato
è nato il Bambino
il figlio di Dio
del Dio UNO e TRINO
è nato povero e piccino
ma è l'Essenza
dell'amore divino!

E' nato per noi
per l'umanità
e per la nostra salvezza
la sua vita darà.

Facciamo gran festa
e sia lode al Signore
è nato il Bambino
gioisca ogni cuore!

Bello il presepe
poi l'abete addobbiamo
regali e pensierini
per grandi e piccini
auguri e messaggi
con tutti scambiamo
per pranzi speciali
menù prepariamo.

Ma per un Natale
più Santo festeggiare
fra il Sacro e il profano
cosa cambiare?

Meno superfluo e più carità
ogni coscienza ne converrà
troppo frastuono e troppe luci in città
un po' di silenzio e meglio sarà
e in ogni dove basterebbe un lumicino
perché la luce nel mondo
l'irradia il Bambino.

Forse nuovi occhi avere
per meglio guardare e non solo vedere?
Tacere spesso o almeno poco parlare
così il prossimo possiamo ascoltare?
Ma facile è dire, difficile è fare!

Ma via è Natale
e allora facciamo festa
e sia festa d'amore
perché nell'Universo
è nato il Signore!

Facciamo sì festa
perché oggi è Natale
e a Natale è così
e domani ...
e da domani ma poi ogni dì
facciamo spazio, ancora spazio,
sempre spazio ...
spazio ... di più
per quel Bambino
di nome Gesù

Dicembre 2013 Una Socia del Club

UNA SFIDA PER TUTTI:
GIOCHIAMO CON GLI ACROSTICI

COMPAGNIA
LABORIOSA
UNICA
BOLZANINA

LIBERA E
AUTOREVOLE

RIMEDIO
UTILE
GARANTITO
ATTIVO

CENTRO
LEGGENDARIO
UMANITARIO DI
BOLZANO

LIBERO E
ATTUALE

RAPPRESENTANTE
URBANO
GARBATO E
AMICO



CON
LORO
UN
BEL

LABORATORIO
ACCURATO IN

RETE
UTILE
GENEROSO E
AUTOREVOLE

CIRCOLO
LIETO
UMORISTICO E DEL
BENESSERE

LABORIOSO
ACCOGLIENTE

RISPOSTA
UNIVOCA
GENTILE E
APPREZZATA

CUCINA **L**EGGERA **U**NICA a **B**OLZANO

I NOSTRI CLIC



Cantiamo allo Spettacolo “Volare”- Sabato 20 aprile 2013



Pranzo in Sede: applausi alle cuoche..... tra un po' mangiamo!



Gita a Naturno – 21 aprile 2013 - Chiesetta di San Procolo



Gita ai Giardini Trauttmansdorff/Merano – 8 maggio 2013



Cattolica – giugno 2013 – la piscina



Incontro Mensile





Festa dei Nonni – 2 ottobre 2013 – Cantiamo e balliamo

Consuntivo Attività
Anno 2013

Gennaio 2013

Domenica 6 Ore 15.30	FESTA della BEFANA
Venerdì 11 Ore 15.30	Torneo di carte
Giovedì 10 Ore 16.00	“Le nostre canzoni” con P. Parmeggiani
Mercoledì 16 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute”: - incontro con il Sig. Beppe Mora su “Le sette meraviglie del mondo – Un viaggio attraverso la storia”
Sabato 19 ore 12.30	Pranzo in sede
Mercoledì *23* *Ore 15.30*	“I Mercoledì della Salute”: - incontro con il dott. A. Apuzzo su “La sindrome polimetabolica- precauzioni e consigli per evitarla”.
Gioved' 24 Ore 16.00	“Le nostre canzoni” con P. Parmeggiani
Sabato 26 Ore 15.30	Incontro mensile per tutti i soci. Distribuzione del programma 2013, bilancio dell’anno trascorso
Lunedì 28 Ore 15.30	Incontro informativo sui corsi per produrre in casa saponi, detersivi e cosmetici, con Elisa Nicoli
Martedì 29 ore 15.30	*Il Leggistorie – Lettura ad alta voce con Maria Pia*
Mercoledì30 Ore 15	“I Mercoledì della Salute”: - *incontro con il Prof. Marco Lovera su “Energie alternative e risparmio energetico”:*

Febbraio 2013

Martedì 5 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute”: - incontro con il dott. R. Rigotti su “Manteniamo efficienti le nostre articolazioni”.
Mercoledì 6 Ore 15.30	”ANDATA E RITORNO” - Cineforum – 1. proiezione “Polvere di stelle”.
Giovedì 7 ore 16.00	Giovedì grasso – Tombola di Carnevale
Domenica 10 ore 15.30	“CROSTOLATA” Festa di Carnevale con P. Parmeggiani e la sua fisarmonica

Martedì 12 ore 15.30	*Martedì grasso - Il Leggistorie – Lettura ad alta voce con Maria Pia*
Giovedì 14 ore 15.30	Gruppo fai da Te “Facciamo Filò”
Venerdì 15 ore 15.30	Incontro di riflessione con don Paolo Michelini
Martedì 19 ore 15.30	”ANDATA E RITORNO” - Cineforum – 2. proiezione
Mercoledì 20 ore15.30	“ I Mercoledì della Salute”:Incontro con la dietista Marisa Perina su “Impariamo a fare la spesa – cosa ci raccontano le etichette”.
Giovedì 21 ore 16.00	“Le nostre canzoni” con Paolo Parmeggiani
Sabato 23 ore 15.30	Incontro Mensile: Distribuzione della Strenna n.52, programmazione futura...
Lunedì 25 ore 15.30	“L'affresco dalle origini ai giorni nostri” Conferenza con la storica dell'arte dott.ssa Mariella Maraner
Martedì 26 ore 15.30	*Il Leggistorie – Lettura ad alta voce con Maria Pia*
Mercoledì 27 ore 15.30	“I Mercoledì della Salute” incontro con la dott.ssa M. Nuccio su “Sei tu che guardi la TV o è la TV che guarda te? ”

Marzo 2013

Sabato 2 Ore 12.30	Pranzo in sede
Lunedì 4 Ore 14.30	Laboratorio di saponi fatti in casa con E. Nicoli.
Martedì 5 Ore 15.30	Cineforum “Andata e Ritorno” 3° Proiezione
Mercoledì 6 Ore 15.30	“ I Mercoledì della Salute” Rel. dott.ssa M. Nuccio Non aprite quella porta! Il raggiro agli anziani.
Giovedì 7 Ore 15.00	FAI DA TE con il gruppo “Facciamo Filò”
Venerdì 8 Ore 15.30	Festa della Donna: Musica, canzoni e allegria con “I nostalgici”.
Lunedì 11 Ore 14.30	Laboratorio di cosmetici fatti in casa con E. Nicoli.
Martedì 12 Ore 15.30	“Il Leggistorie” lettura ad alta voce con Maria Pia
Mercoledì 13 Ore 15.30	“ I Mercoledì della Salute” Rel. A. Fostini Vivere semplice secondo natura. Comportamenti e stile di vita armonico.
Lunedì 18	Conferenza con la storica dell'arte dott.ssa M. Maraner su

Ore 15.30	“La natura e i suoi simboli: piante, fiori e frutta nell'arte europea”:
Martedì 19 Ore 15.30	Cineforum “Andata e Ritorno” 4° Proiezione
Mercoledì 20 Ore 15.30	“ I Mercoledì della Salute” Rel. dott. A. Serafini Le relazioni importanti: bocca sana, corpo sano.
Giovedì 21 Ore 16.00	Le nostre canzoni con P. Parmeggiani
Lunedì 25 Ore 15.30	Festa di Pasqua- conferenza in sede con don Paolo e scambio di auguri.
Mercoledì 27 Ore 15.30	“ I Mercoledì della Salute” Incontro con ikl Dott. Apuzzo su – Gambe gonfie, cosa fare? -

Aprile 2013

Mercoledì 3 Ore 15.30	Tavola rotonda sul progetto VOLARE
Giovedì 4 Ore 16.00	“Le Nostre canzoni“ con P. Parmeggiani
Sabato 6 Ore 12.30	Pranzo in sede e a seguire nel pomeriggio: incontro mensile e piccola festa per Margherita
Mercoledì 10 Ore 15.30	“I mercoledì della salute” - incontro con la prof.ssa D. Battisti su “Necessità e benefici del movimento ad ogni età”
Venerdì 12 Ore 16.00	Tombola in sede
Mercoledì 17 Ore 15.30	“ I Mercoledì della Salute” incontro con la Prof.ssa D. Battisti su “Come prevenire il mal di schiena – consigli pratici per la vita di tutti i giorni”
Sabato 20 Ore 20,00	Partecipazione con testimonianze e voci dei soci al grande spettacolo organizzato dal Punto Cultura dal titolo “VOLARE” presso la sala della Circoscrizione di P.zza Nikoletti
Domenica 21	Gita con la storica dell'arte dott.ssa Mariella Maraner con visita alla chiesa e al Museo di Naturno
Mercoledì 24 Ore 15.30	“I mercoledì della salute” - incontro con la prof.ssa D. Battisti presso la Scuola Levinas “Consigli pratici e ausilii/aiuti per migliorare la qualità della nostra vita”.
Sabato 27 Ore 15.30	Incontro mensile con chiusura dei “Mercoledì della Salute”.

Maggio 2013

Venerdì 3 Ore 15.30	Proiezione del Film “Sissi, la giovane imperatrice” in preparazione della gita di mercoledì 8 maggio
Lunedì 6	Torneo di carte

Ore 15.00	
Mercoledì 8	Gita ai Giardini Trauttmansdorff/Merano per ammirare il castello di Sissi e la natura in fiore
Giovedì 9 Ore 15.30	Ultimo incontro del gruppo “Facciamo Filò” (Fai da te)
Sabato 11 Ore 15.30	Festa della Mamma con P. Parmeggiani - immagini, musica e canzoni
Lunedì 13 Ore 15.30	Incontro di riflessione con don Paolo Michelini
Martedì 14 Ore 15.30	Incontro con i partecipanti al soggiorno marino
Mercoledì 15 Ore 17.00	Omaggio ai Collaboratori
Martedì 21 Ore 9.30	Ultima misurazione della pressione
Mercoledì 22	Incontro conviviale con i partecipanti della Piscina e della Palestra
Giovedì 23 Ore 16.00	“Le nostre canzoni” con P. Parmeggiani
Sabato 25 Ore 15.30	Incontro mensile

Giugno 2013

Domenica 2	Partenza per il soggiorno marino a Cattolica
Domenica 16	Ritorno dal soggiorno marino
Giovedì 20 Ore 16.00	“Le nostre canzoni” con P. Parmeggiani e la sua fisarmonica
Giovedì 27 Ore 16.00	“Le nostre canzoni” con P. Parmeggiani e i suoi strumenti
Domenica 30 Ore 15.30	Ricordi del soggiorno al mare

Durante tutta l'estate...Incontri al parco con gioco delle bocce – canti – letture e di più fino …...a che il bel tempo lo permette!

Settembre 2013

Giovedì 5 Ore 15.30	Siamo ancora al parco Mignone. Spostiamo i “Ricordi dell'estate, video e fotografie” quando torneremo in sede

Martedì 10	Gita al Lago di Valdurna e visita guidata alla Chiesa di S. Nicolò con la Dott,ssa M. Maraner
Giovedì 12 Ore 16.00	“Canzoni ed emozioni” con Paolo Parmeggiani ed i suoi strumenti
Mercoledì 18 Ore 15.30	Tombola in sede
Sabato 21 Ore 15.30	Primo incontro mensile in sede
Domenica 22	Nostra partecipazione alla “Festa della Solidarietà”
Giovedì 26 Ore 16.00	“Canzoni ed emozioni” con Paolo Parmeggiani ed i suoi strumenti
Venerdì 27 Ore 20.00	“Chopin: parole e musica” con Luca Sticcotti
Sabato 28 Ore 16.00	Partecipiamo alla Festa di Quartiere con il “Grande Vaso della Fortuna” insieme ad AESSEBI

Ottobre 2013

Mercoledì 2 Ore 16.00	Festa dei Nonni “Musica e Parole” con Annalisa Carollo
Sabato 5	Fiera del Volontariato
Lunedì 7 Ore 15.30	Conferenza con la D.ssa Mariella Maraner su “La Natività nell’arte: un itinerario, dalle origini ai giorni nostri”
Mercoledì 9 Ore 16.00	Tombola in sede
Giovedì 10 Ore 15.30	Incontro di riflessione con don Paolo Michelini
Venerdì 11 Ore 15.00	Torneo di carte
Lunedì 14 Ore 15.30	Cineforum “Andata e ritorno” - 1. proiezione “ Sissi – la giovane imperatrice”
Giovedì 24 Ore 16.00	“Canzoni ed emozioni” con Paolo Parmeggiani ed i suoi strumenti
Venerdì 25 Ore 20.00	Serata musicale con Luca Dall' Asta e Barbara
Sabato 26 Ore 12.30	Pranzo dei Collaboratori

Ore 15.30	Incontro Mensile con apertura del nuovo Anno Accademico 2013/2014, in collaborazione con l'UPAD
Lunedì 28 Ore 15.30	Cineforum “Andata e ritorno” - 2. proiezione

Novembre 2013

Lunedì 4 Ore 15.30	“Il Leggistorie” - letture ad alta voce
Mercoledì 6 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute” - “Erbe officinali, le erbe della salute: conoscerne le caratteristiche, le proprietà e il corretto utilizzo” con il dott. Alberto Fostini – naturopata.
Sabato 9 Ore 15.30	Castagnata in sede con Paolo Parmeggiani
Lunedì 11 Ore 15.30	Cineforum “Andata e ritorno” - 3. proiezione
Mercoledì 13 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute”“Alla scoperta delle malattie reumatiche: cause, fenomenologia clinica, cura” con il dott. Michele Rielli - reumatologo
Lunedì 18 Ore 15.30	“Il Leggistorie” - letture ad alta voce
Mercoledì 20 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute” -“Arriva l'inverno: impariamo a prevenire le classiche malattie della stagione fredda”, con il dott. Alberto Apuzzo - geriatra
Giovedì 21 Ore 16.00	“Canzoni ed emozioni” con Paolo Parmeggiani ed i suoi strumenti
Venerdì 22 Ore 9.00/11.30 Ore 20.00	Formazione per i collaboratori con S.Martuscelli Tombola alla ricerca del Libro
Lunedì 25 Ore 15.30	Cineforum “Andata e ritorno” - 4. proiezione
Mercoledì 27 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute” - “L'eleganza e la cura della propria persona” con la dott.ssa M. Nuccio
Venerdì 29 Ore 15.30	“Facciamo Filò” (Fai da Te) con Margherita Conte
Sabato 30 Ore 15.30	Incontro mensile

Dicembre 2013

Lunedì 2 Ore 15.30	Incontro di riflessione con don Paolo Michelini
Mercoledì 4 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute” - “Le erbe aromatiche: Conoscerne le caratteristiche, il corretto uso” con A. Fostini - naturopata
Sabato 7	Gita a Merano con visita al museo della Donna e al Castello Principesco con la storica dell'arte dott.ssa M. Maraner
Mercoledì 11 Ore 15.30	“I Mercoledì della Salute” - “Come difendersi dalla stupidità – Recuperiamo il buon senso” con la dott.ssa M. Nuccio
Venerdì 13 Ore 15.30	“60+ Muoversi è vita: Prevenzione delle cadute” Incontro informativo con l'azienda Sanitaria dell'Alto Adige.
Sabato 14 Ore 12.30	Pranzo in Sede: **“*il pranzo de 'na volta*”**
Lunedì 16 Ore 15.30	Tombola in sede
Giovedì 19 Ore 15.30	**Festa di Natale** in sede con don Paolo Michelini e Paolo Parmeggiani: Momento di riflessione in preparazione del Natale e scambio gioioso degli auguri
Martedì 31	Festeggiamo S. Silvestro in sede con la Tombola

Redazione



Don Paolo Michelini
Maria Grazia Zanetti
Famiglia Brisighella
Rita Morini
Noemi Bort
Silvana Giuliani
Vincenzo Conte
Teresa Nicolodi
Pina Visalli
Daniela Riolfatti

Illustrazioni, impaginazione e fascicolatura curate da:

Daniela Riolfatti
Maria Grazia Zanetti
Luisa Morini
Carlo Mantoan