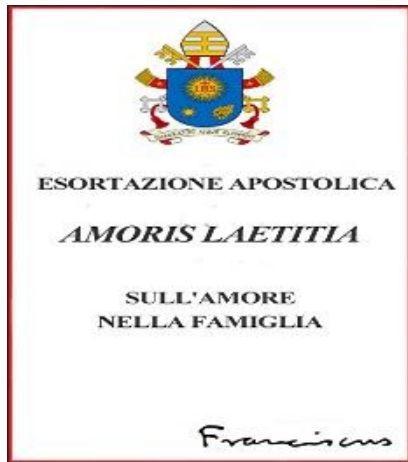


Strenna 2016

Edizione n. 56

Club
La Ruga Oltrisarco
Bolzano

Carissimi amici, carissime amiche,



Papa Francesco anche quest'anno ci ha offerto un prezioso documento pastorale, da leggere e meditare. Si tratta della esortazione apostolica "AMORIS LAETITIA" (la gioia dell'amore) sull'amore nella famiglia. Come sempre, le parole del Papa rivelano la sua attenzione al mondo di oggi e alle sfide del nostro tempo. Il Papa desidera che la Chiesa, e i cristiani con essa, si confronti con i problemi del mondo e di fronte ai cambiamenti epocali porti una parola di salvezza e una testimonianza di amore.

L'esortazione apostolica AMORIS LAETITIA, che è frutto della discussione avvenuta nei due Sinodi dei Vescovi della Chiesa Cattolica negli anni 2014-2015, è un documento stupendo sull'amore in generale e più specificatamente nella vita familiare.

Tutti sappiamo che sull'amore si concentra l'annuncio di tutto il Vangelo e che Gesù Cristo è la rivelazione dell'amore del Padre. Tutti desideriamo l'amore di Dio e vorremmo che l'amore regolasse i nostri rapporti umani. Gesù ha testimoniato con la vita e con la morte l'amore verso tutti, nessuno escluso, e ha esortato ad amare tutti, "amatevi come io vi ho amato,...vi ho dato l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi", ed ha affermato di essere sempre con noi per aiutarci ad amare, "ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo"(Mt. 28,20)

Papa Francesco esorta pertanto i cristiani a considerare la famiglia come vocazione e come testimonianza dell'amore nel mondo. Il sacramento del matrimonio è vita d'amore, altrimenti non è sacramento; esso non è un atto che si celebra e si esaurisce nel giorno delle nozze, ma è un percorso che dura e cresce lungo tutta la vita coniugale. E' quindi una scelta impegnativa, maturata, alla quale ci si prepara, imparando giorno dopo giorno ad amare concretamente, non lasciandosi trasportare solo dal sentimento o dalla passione.

Così, richiamando l'inno alla carità scritto da San Paolo, il Papa sottolinea che l'amore "è paziente, benevolo, non è invidioso, non si vanta e non si gonfia d'orgoglio, non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si rallegra della verità; tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta (1 Cor. 13,4-7). L'amore sponsale

è icona dell'amore di Dio per noi e dell'amore di Cristo per la sua Chiesa.

Papa Francesco, evidenziando le esigenze dell'amore coniugale, non nasconde che oggi la famiglia è in crisi in tutto il mondo: i giovani che fanno fatica a sposarsi, per l'individualismo esasperato, per l'insicurezza e la paura del futuro, per l'indebolimento della fede, per conservare la libertà senza vincoli; i genitori tentati dal mito dell'eterna giovinezza o che, per carenza di sostegni sociali e/o per la necessità di lavorare tutti due, riducono i tempi di dialogo formativo con i figli; i figli che pretendono tutto come dovuto, incapsulati dentro la rete multimediale e/o imbambolati dalla cultura dell'effimero, ecc. sono tutti aspetti che minacciano la famiglia e la sua tenuta. Aumentano così le separazioni, i divorzi e le convivenze

Per questo motivo il Papa suggerisce un nuovo approccio pastorale nei confronti di tutte le famiglie, sia per quelle regolari che per quelle cosiddette "ferite", e invita la comunità cristiana, insieme ai propri pastori, a prendersi cura di ogni situazione attraverso l'ascolto, il discernimento, l'accoglienza e l'integrazione.

Il testo dell' "Amoris laetitia" merita di essere letto, non per acquisire una nuova dottrina sulla famiglia, che non è stata modificata, ma soprattutto per comprendere la bellezza dell'amore e considerarlo terreno fecondo su cui costruire ogni scelta di vita, sia personale che familiare.



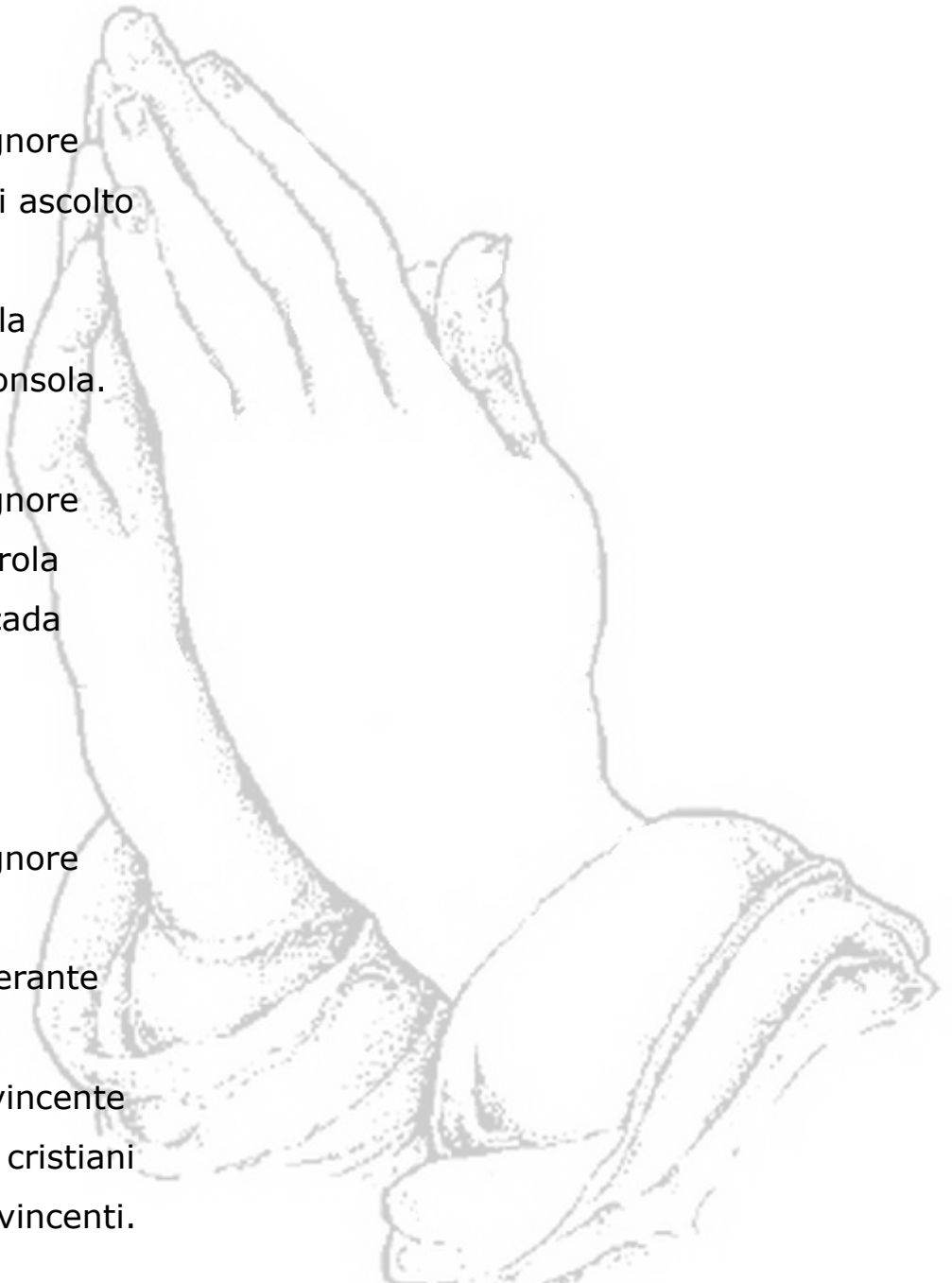
Don Flavio De Bertol

PREGHIERA

Ti preghiamo Signore
per la capacità di ascolto
della Tua parola,
parola alta, parola
che sostiene e consola.

Ti preghiamo Signore
perché la Tua parola
germogli e non cada
nei terreni aridi
della nostra vita.

Ti preghiamo Signore
per una fede
integra e perseverante
per una fede
illuminata e convincente
per poter essere cristiani
illuminanti e convincenti.



Vittoria

2016



“Il tempo corre veloce e un altro anno è finito” sembra una frase ripetitiva e ovvia ma è proprio così.

Ho tra le mani il consuntivo delle attività del Club di questo 2016 e sfogliandolo si riassaporano i tanti momenti passati insieme. C'è anche una punta di orgoglio nel vedere realizzate quasi integralmente le tante iniziative programmate.

Le conferenze sono state tante, le informazioni fornite ci arricchiscono, ci rendono tutti più coinvolti nel presente, più consapevoli.

Gli studiosi che si occupano di Terza età parlano sempre di tenere allenata la mente con nuove conoscenze, con l'attenzione al presente e la partecipazione.

Che dire? Lo stiamo facendo.

Ci sono poi, ad esempio, gli incontri musicali, in cui il piacere di cantare insieme, di ascoltare e vedere autori, cantanti e artisti illustri ci fa rivivere i tanti momenti importanti della nostra vita.

Lo stare insieme, il partecipare ad avvenimenti piacevoli ci porta al buon umore, anche così si combatte la tristezza e la solitudine.

Quante partite e tornei a carte e a bocce: giocare in squadra ci fa mettere insieme le abilità di ognuno, ci costringe a cercare strategie per vincere, dobbiamo spesso riconoscere la mimica (i gesti) degli altri in vista della vittoria. Tutto questo facilita la comunicazione, allontana la diffidenza e i sospetti di cui, si dice, gli anziani spesso si nutrono.

In compagnia abbiamo festeggiato, pranzato, siamo andati in gita e al mare.

C'è chi ha trovato nel Club una seconda casa, mi piace ricordare un episodio. Qualcuno mi è venuto vicino e ha detto: “Come siete gentili in questo posto, ci vengo volentieri!”

Così dovrebbe essere per tutti, venire al Club per ricaricarsi di buon umore e fiducia, rifarsi gli occhi per affrontare meglio le ore di solitudine e di fragilità che spesso ci aspettano a casa.

A detta di tante persone Pia, la nostra responsabile di sede interpreta al meglio il suo compito e sa accogliere e ascoltare tutti con molta disponibilità. Certo si può sempre migliorare ma è bene ricordarci di considerare le cose positive che ci accadono ogni giorno.

Anche quest'anno abbiamo continuato le nostre collaborazioni con il Comune e la Provincia, con la Circoscrizione, il Distretto di Oltrisarco/Asiago, la Biblioteca Civica e di quartiere, L'Upad, la Scuola Levinas, la Rete anziani.

Ricordo ancora una novità di quest'anno, cioè gli incontri dal titolo “Per capirne di più” che sono stati un invito ad approfondire temi sempre attuali e importanti come: la musica “Effetto Mozart” con il prof. Fornari; “Una stagione della storia sudtirolese: il ricordo di S. Magnago” con il dott. Montefiore e “L'Isis e l'Europa. Il califfato, i suoi eserciti, la sua ideologia” con il dott. Morotti.

Difronte a tutte queste iniziative offerte e realizzate non posso che ringraziare quanti hanno reso possibile tutto questo, i nostri collaboratori. Tutte le persone che hanno capito il valore del dono

Vorrei spendere solo alcune parole (sempre troppo poche) per ricordare cos'è il VOLONTARIATO secondo i risultati dell'indagine di una studiosa Eva Selenko, una psicologa del lavoro che è impegnata all'Università di Sheffield nel Regno Unito.

Secondo le sue parole l'impegno nel volontariato ci fa diventare parte di un gruppo, crea appartenenza, ci dà il senso di vivere in una comunità, ci fa stare meglio fisicamente ed emotivamente.

Ci fa aprire verso l'esterno, amplia le nostre conoscenze, le nostre opinioni, ci rende più consapevoli di quanto succede.

Essere volontari ci fa sentire impegnati in qualcosa di importante che non potremmo fare da soli, ci fa stare quindi meglio con gli altri e con noi stessi, ci rende più resistenti allo stress perché più soddisfatti.

A questo punto spero che qualcuno che legge queste parole e ha un po' di tempo libero, delle abilità, della buona volontà, si metta in gioco per rendere un servizio agli altri e anche a sé stesso.

EVVIVA IL VOLONTARIATO E BUON 2017 A TUTTI!

Maria Grazia



Al Club La Ruga

Oggetto: tesseramento

Anche per il 2016, e finchè ho la
grazia di farlo, desidero continuare a esser
socio del <club La Ruga.

Il 2015 lo abbiamo trascorso nella
normalità, senza problemi e senza cose par-
ticolari da raccontare, ma per la nostra età
è già un privilegio.

Per il Club La Ruga, potrebbe interessare
un poco, vedere come un socio di 95 anni ha
fatto gli auguri a una socia che ha compiuto
i 100 anni. E' l'unica cosa alquanto diversa
che al momento posso presentarvi.

In attesa di ricevere le tessere 2016 e
come al solito anche la Strenna mando al
Direttivo e a tutti i soci, anche a nome di
Fernanda, i miei più

Cordiali saluti



Allegato. 1 assegno

6 GENNAIO 2016

**A QUESTA DATA C'E' CHI HA
LA SODDISFAZIONE DI COMPIERE**

100 ANNI

**LA PERSONA INTERESSATA
E' LA CARA E SIMPATICA**

EMMA MIRIMIN FABBRI



GLI AFFEZIONATI AMICI

FERNANDA e VINCENZO

**ANCHE SE LONTANI VOGLIONO
COMPLIMENTARSI E PORGERTI
VIVISSIMI AUGURI PER QUESTO
STRAORDINARIO**

COMPLEANNO

CENTENARIO

LA VIA BREVE AL MONDO MIGLIORE



Ogni giorno molte persone si dedicano a fare del bene. Come possiamo accendere i riflettori su di loro? Come possiamo amplificarne gli sforzi e moltiplicarli fino a raggiungere una massa critica? In internet, nell'Huffington Post abbiamo diverse sezioni il cui scopo è riportare le toccanti storie di chi si fa in quattro per aiutare gli altri. Cosa che reputiamo importante è fare in modo che a raccontare queste storie siano i protagonisti stessi, mediante testi, immagini e video. E la vera magia si verifica quando i lettori reagiscono impegnandosi in prima persona, passando - sull'onda dell'ispirazione - dal ruolo di semplici spettatori a quello di parti attive.

Il reverendo Henry Delaney ha detto una frase che descrive alla perfezione ciò che succede quando ci si mette al servizio degli altri: "Io voglio coinvolgere le persone. È come quando infili un attizzatoio nel fuoco. Dopo un po', il fuoco penetra anche nell'attizzatoio. " Ed è così che si arriva a formare una massa critica.

Nell'aiuto agli altri, la massa critica si raggiunge quando l'abitudine a prestare servizio arriva a interessare un numero di persone abbastanza grande da diffondersi spontaneamente. Immaginatela come un'epidemia positiva, della quale tutti sono potenziali portatori.

Sempre più spesso ci rendiamo conto che esistono altre dimensioni in una vita piena e felice. E queste dimensioni influenzano tutto ciò che facciamo e che siamo. Il risultato è che una cosa vasta ed epica come il destino dell'umanità finisce per dipendere da qualcosa di intimo e personale come la fisionomia delle nostre vite individuali, il modo in cui ciascuno di noi sceglie di pensare, agire e dare.

Trasformare le nostre abitudini narcisistiche e risvegliare la parte generosa di noi è un lavoro che occupa tutta l'esistenza. Ma anche in questo caso si può cominciare facendo piccoli passi quotidiani.

Per trasformare se stessi bisogna fare:

1. Abituatevi a compiere piccoli gesti di gentilezza e generosità ogni giorno, e prestate attenzione agli effetti che hanno sulla mente, sulle emozioni e sul corpo.
2. Durante la giornata, sforzatevi di entrare in contatto con le persone che normalmente trascurereste: la cassiera del supermercato, gli addetti alle pulizie del vostro ufficio, il barista che vi serve tutti i giorni. Notate come questo contribuisce a farvi sentire più vivi.
3. Usate una vostra competenza - cucinare, tenere i conti, arredare - per aiutare una persona che può trarne beneficio. Vi aiuterà a innescare in voi la trasformazione da persone che prendono a persone che danno, rimettendovi in contatto con il mondo e con la ricchezza che c'è nelle vostre vite.

La lista della spesa

Una donna infagottata in abiti fuori misura entrò nel negozio di alimentari. Si avvicinò al gestore del negozio e umilmente a voce bassa gli chiese se poteva avere una certa quantità di alimenti a credito. Gli spiegò che suo marito si era ammalato in modo serio e non poteva più lavorare e i loro quattro figli avevano bisogno di cibo. L'uomo sbuffò e le intimò di togliersi dai piedi.

Dolorosamente la donna supplicò: "Per favore signore! Le porterò il denaro più in fretta che posso". Il padrone del negozio ribadì duramente che lui non faceva credito e che lei poteva trovare un altro negozio nel quartiere.

Un cliente che aveva assistito alla scena si avvicinò al padrone e gli chiese di tentare almeno di accontentare la povera donna. Il droghiere con voce riluttante, chiese alla donna: "Hai una lista della spesa?". Con un filo di speranza nella voce, la donna rispose: "Sì, signore".

"Bene", disse l'uomo, "Metta la sua lista sulla bilancia. Le darò tanta merce quanto pesa la sua lista".

La donna esitò un attimo con la testa china, estrasse dalla borsa un pezzo di carta e scarabocchiò qualcosa in fretta, poi posò il foglietto con cautela su un piatto della bilancia, sempre a testa bassa. Gli occhi del droghiere e del cliente si dilatarono per la meraviglia quando videro il piatto della bilancia abbassarsi di colpo e rimanere abbassato. Il droghiere fissando la bilancia, brontolò: "È incredibile! ".

Il cliente sorrise e il droghiere cominciò a mettere sacchetti di alimenti sull'altro piatto della bilancia. Sbatteva sul piatto scatole e lattine, ma la bilancia non si muoveva. Così continuò e continuò, con una smorfia di disgusto sempre più marcata. Alla fine afferrò il foglietto di carta e lo fissò, livido e confuso. Non era una lista della spesa.

Era una preghiera: "Mio Dio, tu conosci la mia situazione e sai ciò di cui ho bisogno: metto tutto nelle tue mani".

Il droghiere consegnò alla donna tutto ciò che le serviva, in un silenzio imbarazzato. La donna ringraziò e lasciò il negozio.

Solo Dio conosce il peso della preghiera.

(Bollettino parrocchiale Romeno - fine agosto 2016)



Non c'è
bisogno
ne' di pennelli
ne' di colori
per chi ha
l'**arcobaleno**
nel
cuore.



Proposta da Mariateresa

Si, ottanta e allora?



Pochi giorni prima del mio ottantesimo compleanno ebbi un problema di salute. Per questo motivo avevo sperato che la festa, che i miei mi stavano preparando, non si facesse, che quel giorno passasse il più anonimo possibile perché in verità mi piace più festeggiare che essere festeggiata.

La festa fu rimandata ma si fece.

Finito il supplizio (mi si conceda la battuta) dei baci, abbracci, auguri, complimenti, torta, brindisi, etc., etc., finito tutto dicevo, a casa, sola! No, non più sola a casa: in compagnia delle mie ottanta primavere! 80 anni, e allora?

Allora cominciai a vagheggiare alla ricerca non so di che cosa.

I francesi per dire ottanta dicono quatre-vingt (quattro venti) sembrano di meno ma sommati sempre ottanta sono.

Rita Levi Montalcini in una delle sue interviste aveva sentenziato "il cervello non ha rughe" e non lo ha solo detto lo ha anche testimoniato con la sua vita.

Allora, salvo imprevisti, in età matura anche molto matura si può continuare ad intendere e volere cioè a vivere.

Ho pensato altro, cercando il positivo. Ma in ultima analisi la vecchiaia, no, meglio il termine più dignitoso e moderno, la "terza età" non è mica una malattia! Arrivarci magari in discreta forma fisica e mentale è una conquista! E la vita continua! Allora tutto facile? No, non proprio e non sempre.

Finiti, il tempo lavorativo, i ruoli di sposa, di madre, di nonna, scomparse via via le persone più care, ci si può trovare circondati da un vuoto fisico e affettivo. Vuoto pericoloso, foriero di depressione. Vuoto che può far scivolare verso una vita solo vegetativa. E allora? Riempire il vuoto subito e ogni giorno. Ci sono mille opportunità.

Frequentare un club per socializzare, nuove amicizie, iscriversi a uno dei tantissimi corsi, cultura, lingue, ballo, cucito, cucina, piscina, palestra e poi lettura, cinema, teatro, ecc. ecc.

La "terza età" va accettata, vissuta ma non subita. Ogni attività scelta secondo le proprie preferenze va bene. Naturalmente tenendo anche conto dei limiti imposti dall'età o dallo stato di salute.

Ripenso alla mia "tenera età". 80 e allora?

A proposito in una recente intervista a una signora italiana di 106 anni, sottolineo 106, fu chiesto quale segreto avesse per arrivare a una così bella età. Risposta pronta guardando ben in viso l'intervistatore "basta non morire prima". Ultracentenaria lucidissima e pure ironica.

E allora? Allora ho pensato c'è ancora tempo e anche speranza!

AD AMI

C'è una stanza
nel mondo
dove vengono racchiusi
tutti i sentimenti
delle persone....,
in un angolo
c'è il tuo ricordo
figlia mia!



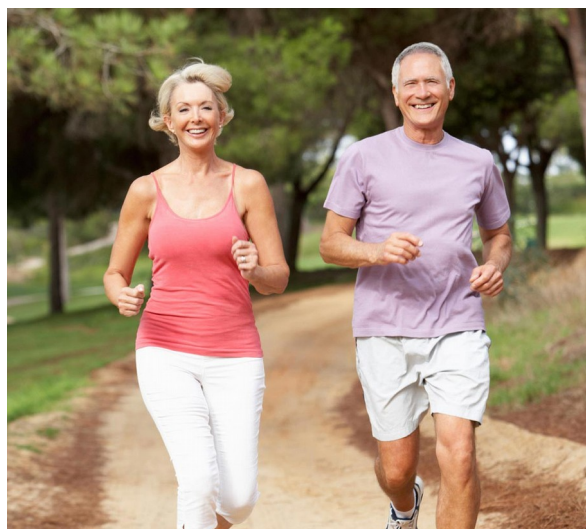
PENSIERI

Sulle mie spalle ormai un passato vissuto.
Ma ancora oggi le sue memorie sfiorano i miei pensieri...
Sul mio cuore si trovano le macchie di sofferenza.
Ma comunque ho una vita davanti a me e spero in un futuro sereno
per poter dare ancora ai miei cari una gioia serena.

Miriam Rigotti

Invecchiare bene invecchiare con testa

E' possibile prevenire la demenza? Una corretta alimentazione, attività fisica e allenamento mentale sono gli ingredienti per un invecchiamento sano!



Il mondo occidentale e i paesi in via di sviluppo fronteggiano ormai da più di un secolo il morbo di Alzheimer. Sebbene siano stati fatti molti progressi nella comprensione di questa malattia, la medicina attuale non è ancora riuscita a trovare un farmaco efficace per curare in modo definitivo la demenza. Per questo motivo, negli ultimi anni sono in costante aumento le ricerche volte a comprendere quale sia il miglior metodo per ridurre l'incidenza delle malattie neurodegenerative nella terza età. A questo proposito, la comunità scientifica ha individuato alcuni fattori di rischio che se correttamente modificati favoriscono l'invecchiamento sano. Un team di ricercatori dell'IRCCS Fatebenefratelli di Brescia ha recentemente pubblicato un articolo da cui emerge che una corretta alimentazione e una costante attività fisica e mentale sono comportamenti protettivi per la salute del nostro cervello. Nello studio sono riportati numerosi lavori in cui si dimostra l'efficacia del training cognitivo nel breve e nel lungo periodo. In particolare, persone che hanno seguito programmi di allenamento mentale per la memoria, attenzione e ragionamento logico miglioravano significativamente le proprie prestazioni promuovendo il corretto funzionamento delle abilità mentali. Come dimostrato negli studi citati, una vita socialmente stimolante e intellettualmente attiva rafforza le funzioni cognitive e ne riduce l'indebolimento causato dal normale processo di invecchiamento.

Dr. Daniele Orlandi – neuropsicologo

(da "Qui Bolzano" ottobre 2016 – Speciale Salute)

Allungarsi, allungarsi, allungarsi . . .

Allungarsi, allungarsi, allungarsi, questo singolare leitmotiv mi frulla spesso in testa!

Ma andiamo con ordine. Il Club la Ruga programma corsi di ginnastica su sedia e posturale.

Mi intrigava la parola "su sedia". Ma come si può fare ginnastica su sedia? Mi sono iscritta. L'ho fatta, ho visto e capito.

Si può. Adatta a tutti ma specialmente alle persone con problemi di deambulazione. Attiva il movimento di braccia, gambe, dita e quant'altro.

Senz'altro utile.

E la posturale? Dubbi e domande. Sarà noiosa? Faticosa? Servirà a qualcosa? Solo per giovani anziani?

Arrivati alla terza età la postura ormai è quella che è, quella di comodo, sbagliata, ma ormai!

Un momento: "mai dire mai" e se fosse "mai dire ormai"? Proviamo! E' stata una bella decisione.

La parte teorica molto interessante. Una ripassata della struttura del nostro corpo. Anche con l'aiuto di un supporto visivo ecco la nostra colonna vertebrale, vertebre separate da cuscinetti molli, i dischi, unite a formare un lungo tubo flessibile e all'interno il midollo responsabile del sistema nervoso.

Le vertebre del collo sono le cervicali e giù giù le toraciche o dorsali, lombari, sacrali e coccigenee.

Tutto anche su quel muscolo che si trova nella zona posteriore del tronco e del collo, ovvero il trapezio.

Spiegazioni sempre molto chiare e con dovizia di particolari.

Sono seguiti preziosi consigli e suggerimenti pratici su come sedersi (gambe a 90°) alzarsi, girarsi, alzare pesi, aiutarsi nelle faccende domestiche, ecc.ecc. . Su come imparare a sentire il proprio corpo e capire quale parte della colonna abbia problemi.

Infine, stesi sul tappetino, le varie posizioni supina, prona, del neonato e la più rilassante, la fetale. E tanto esercizio di gambe, braccia, testa, ed ecco l'accorato invito allungarsi, allungarsi, allungarsi e spesso "tutto bene?"

Sì Prof.ssa Battisti tutto bene. Grazie. E abbiamo ben capito l'importanza dell'autoallungamento per dare sollievo alla colonna.

Esercizio facile, sempre fattibile, costa poco e rende molto.

Lo faremo, promesso!

La nostra fisioterapista Prof.ssa Battisti proponeva gli esercizi con tale garbo che induceva tutti a impegnarsi al massimo.

In chiusura il rilassamento guidato da una voce suadente. Godibilissimo.

Del corso che possiamo chiamare "terapia posturale" ho sentito solo pareri positivi.

Certa di interpretare il consenso di tutte le "ragazze" della Ruga, esprimo un doveroso ringraziamento alla Prof.ssa Battisti, della quale abbiamo apprezzato la competenza, la pazienza, lo stile d'insegnamento.

Posturale? Da fare! Se ne esce vivi, più informati, più consapevoli, più attenti alla postura.

E mai dire "ormai"!

Vittoria

Marzo 2016



Canzone contro la guerra:

Marenostro

Marenostro ascolta ti prego
questa notte porta pazienza
c'è una barca in mezzo alle onde
è una barca che porta speranza.

Non ha vela e non ha motore
non c'è porto e non c'è faro
ma son tanti lì sopra li vedi
quella barca è il loro riparo.

Marenostro guardali bene
sotto i piedi portano il mondo
e negli occhi chissà quanta cenere
quante lacrime avranno sepolto.

Sono loro la storia del grano
il fuoco che torna al tramonto
il pane spezzato e diviso
alla fine del giorno.
Mare ti prego stanotte
non li affogare
mare nostro mare.

Marenostro tu sai chi li guida
è quel Dio che non ha frontiere
che cammina sull'acqua e sul fuoco
e che spezza tutte le catene.

E' il Dio di tutti i colori
che combatte la fame e la guerra
e per lui nessuno è straniero
come in cielo così come in terra.

Sono loro la storia del grano
il fuoco che torna al tramonto
il pane spezzato e diviso
alla fine del giorno.
Mare ti prego stanotte
falli passare
mare nostro mare.

Mare nostro portali a riva
prima che muoia l'ultima stella
prima del cambio di guardia
che non li veda la sentinella.

E la terra non sia galera
né manette né foglio di via
ma sia strada bagnata dal sole
non sia mai strada cattiva.

Sono loro la storia del grano
il fuoco che torna al tramonto
il pane spezzato e diviso
alla fine del giorno.
Mare ti prego stanotte
falli arrivare
mare nostro mare.



8 Aprile 2016



*Siamo il gruppo de "La Ruga",
eppur siam piuttosto arzilli:
non abbiam la "tartaruga"
ma saltiamo come grilli!*

*Certe volte Anna Maria:
"Troppe chiacchiere!" protesta,
a spiegar tutta la sera,
poca voce, ahimè, le resta.*

*Tango, samba, cha – cha – cha,
tarantella e manitosa
c'è chi balla per benino
e chi, spesso, si riposa.*

*Ma ben presto si consola,
non le viene il mal di testa,
qui comanda l'allegria
e con noi è sempre festa!*

Mariapia Visentin

L'esempio



Un eremita vide una volta, in un bosco, uno sparviero. Lo sparviero portava al suo nido un pezzo di carne: lacerò quella carne in tanti piccoli pezzi, e si mise a imbeccare anche una piccola cornacchia ferita. L'eremita si meravigliò che uno sparviero imbeccasse così una piccola cornacchia, e pensò: "Dio mi ha mandato un segno. Neppure una piccola cornacchia ferita viene abbandonata da Lui. Dio ha insegnato addirittura ad un feroce sparviero a nutrire una creaturina d'altra razza, rimasta orfana al mondo.

Si vede proprio che Dio dà il necessario a tutte le creature: e noi, invece, stiamo sempre in pensiero per noi stessi.

Voglio smetterla di preoccuparmi di me stesso! Dio mi ha fatto vedere che cosa devo fare. Non mi procurerò più da mangiare! Dio non abbandona nessuna delle sue creature: non abbandonerà neanche me".

E così fece: si mise a sedere in quel bosco e non si mosse più di là: pregava, pregava, e nient'altro. Per tre giorni e per tre notti rimase così, senza bere un sorso d'acqua e senza mangiare un boccone. Dopo tre giorni, l'eremita s'era tanto indebolito, che non era più capace d'alzare la mano.

Dalla grande debolezza, s'addormentò. Ed ecco apparirgli in sogno un angelo. L'Angelo lo guardò accigliato e gli disse: "Il segno era per te, certo. Ma perché tu imparassi ad imitare lo sparviero! ".

(Bollettino parrocchiale Romeno - settembre 2016)

Progetto Adozione



FR.GIANNI DALLA RIZZA

CAMILLIAN SOCIAL CENTER CHIANGRAI

P.O. BOX 2 CHIANGRAI-BANDU 57100 THAILAND

Tel. (66-53) 787304 Fax: (66-53) 787304, (66-53) 787172 Mobile : (66-82) 1884362

E-mail: centrocamillo@hotmail.com

www.camillianchiangrai.org

Maggio 2016

Carissimi,

A maggio, ogni anno, qui in Thailandia riaprono le scuole e ricominciano le piogge monsoniche. Canali e fiumi si gonfiano di acque e di pesci e annunciano l'arrivo nel nostro Centro dei bambini nuovi. Sono una ventata di freschezza e un mistero da svelare. I bambini entrano incerti e un po' spauriti nel nostro villaggio: rimpiazzano quelli che hanno finito la scuola elementare e lasciano il nostro nido per proseguire la loro formazione ed educazione presso altri centri o case-famiglia. Certo, sono sempre sotto la nostra responsabilità e dipendono dal nostro aiuto, ma ci lasciano comunque un vortice di emozioni contrastanti: un ricordo venato di tristezza, la soddisfazione di avercela fatta, una preoccupazione per il loro futuro.

Il gruppo che entra quest'anno sarà il venticinquesimo. Venticinque anni di viaggi sulle montagne, di villaggi sperduti, di sentieri fangosi e di tetti di paglia, di visi nuovi e di sorrisi, di divise e di quaderni e matite, anche di storie tristi. Venticinque anni punteggiati da migliaia di sorrisi e di pianti, di speranze, di voglia di riscatto. Ma soprattutto un quarto di secolo accompagnato dalla vostra sensibilità e dal vostro amore.

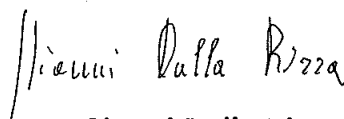
Di solito i bambini entrano nel centro a 7-8 anni e quindi molti di quelli che arrivarono coi primi gruppi hanno ora un lavoro e una famiglia. Hanno scelto il giorno del mio compleanno per incontrarsi e vi assicuro che sono sempre tanti a riunirsi perché questo villaggio, questa valle tra le prime colline oltre Chang Rai, è stata

“anche” la loro casa, il loro rifugio dai fulmini della vita. Molti, quasi tutti, desiderano anche a distanza di anni rivedere i luoghi dell’infanzia, ritrovarsi, raccontare ciò che erano e ciò che sono diventati, ascoltare dai vecchi amici le vicende che la vita ha loro riservato. Si fanno vivi con Internet anche quelli che ormai sono lontani, all’estero.

Ricordare questi 25 anni tra noi e con voi è fondamentale. Prima di tutto per ringraziare Dio e la sua Provvidenza che ci hanno sempre preso sottobraccio in ogni nostra necessita’. Sapete, io credo che ringraziare da soli per quanto ricevuto non sia possibile: occorre ringraziare insieme perchè insieme siamo piu’ forti e piu’ credibili. Ovviamente sono stati anche anni difficili e Sorella Morte ha bussato tre volte. Ma noi siamo tra quelli che hanno speranza e pensiamo che ogni cosa nella vita accade “per un bene piu’ grande e duraturo”. Anche tra voi, molti del primo gruppo, ci hanno lasciato e a loro che sicuramente ci guardano assicuriamo il nostro ricordo e la nostra preghiera ringraziando quelli che hanno continuato la marcia nel loro ricordo.

Ricordare 25 anni di una attivita’ significa programmare, vuol dire piantare un olivo a 75 anni e aspettare di raccogliere i frutti: in poche parole significa avere fede. Abbiamo fede perchè ogni anno a maggio accogliamo dei bambini da affidare alla vita. E’ solo per loro e grazie a loro che ha senso ricordare questo anniversario.

Con riconoscenza



Fr. Gianni Dalla Rizza

Era il 2006 quando nel Direttivo di allora si decise la prima adozione a distanza. La scelta dell'Associazione cadde sul gruppo dei Camilliani che a Bolzano fa capo al Centro Ciechi di Vicolo Bersaglio. La bambina adottata si chiamava Sontaya che oggi dopo aver compiuti i 18 anni è tornata nel suo villaggio dopo esser stata cresciuta ed aver studiato grazie anche al nostro contributo mensile. Oggi abbiamo un nuovo bambino di nome Pompimon.

Grazie a tutti ricominciamo insieme un cammino di crescita e di generosità!

Maria Grazia

RICORDO MAMMA, RICORDO

Ricordo mamma la mia gioia
quando all'improvviso mi baciavi,
quando con un sorriso
i miei capricci perdonavi.
Ricordo l'adolescenza
le mie ribellioni
la tua pazienza.
Ricordo quando via di casa
me ne andai
e tu, con gli occhi che avevan pianto
dicesti "vai figlia mia, vai!"
Il tempo che passa
offusca un po' i ricordi.
Del tutto qualcosa
potrò dimenticare
ma se ti penso, mamma,
mi batte forte il cuore.
Tutto potrò scordare mamma,
tutto, ma mai il tuo amore!



*"Le Mamme stringono le mani dei loro bambini
per un po' e il loro cuore per sempre!"*

Auguri a tutte le mamme.

Vittoria

Maggio 2016

ODILIA

Veronese di nascita, dopo il matrimonio i giovani sposi si sono trasferiti a Bolzano e qui Odilia è sempre rimasta e ha vissuto tutta la sua vita.

Non una vita isolata ma in comunità e condivisione con parenti vari.

Andar d'accordo con Odilia non era difficile!

Una donna d'altri tempi Odilia, forte, con una salute di ferro fino a tarda età.

Ha sempre lavorato tanto e principalmente ha fatto la cuoca.

Da parecchi anni frequentava il Club La Ruga, ultimamente accompagnata dalla figlia. Sedeva quasi sempre nello stesso posto e ogni persona che entrava, gettando l'occhio a destra, la vedeva. Ciao Odilia!

Come tante altre frequentatrici dalla "Ruga" anch'io ho avuto modo di conoscerla meglio.

In barba all'età, nonostante gli alti e bassi della vita, le battaglie perse, vinte, superate, nonostante qualche acciaccio di troppo, insomma nonostante tutto, era una donna serena, piena di gioia di vivere, allegra e simpatica.

Nei pomeriggi musicali la vedevi quasi rinascere, ai primi accordi riconosceva la canzone e cantava, cantava.

In uno di questi pomeriggi musicali ero seduta accanto a lei. Tra una canzone e l'altra si chinò verso di me e con fare accattivante e occhi furbi mi sussurrò una battuta osè!

Seguì una bella, sonora risata!

Questa era Odilia, viva, ironica.

Per l'ultimo saluto la chiesa era gremita. Odilia sapeva farsi voler bene da tutti. E si è visto!

Ultimamente ha avuto la grande fortuna di avere una figlia che le ha fatto da mamma. Doveroso ma commovente!

Ora cara Odilia sei nella vita eterna, ma sicuramente potrai cantare anche lì. Canta Odilia, canta. Le sapevi tutte le canzoni ed eri pure intonata!

Così ti vogliamo ricordare!

Da tutto il club La Ruga un fortissimo affettuoso abbraccio

Vittoria Bernardinello

15 giugno 2016



CATTOLICA 2016

Il mare e la Ruga



Finalmente il mare, sognato tutto l'anno, è lì ad aspettarmi. Bello, pulito, fresco, molto fresco, ma a me piace comunque fare il bagno e quindi mi lascio invogliare a tuffarmi. Di acqua poi quest'anno ce n'è stata tanta, dentro e fuori il mare, perché

la pioggia ci ha tenuto compagnia per diversi giorni, ma appena poteva, il sole tornava a scaldare le nostre povere ossa.

E poi la ruga. Ma di quale ruga parliamo? Naturalmente non di quella che ha chi non sa divertirsi, appassionarsi, scherzare e giocare, condividere gioie e dolori ed anche acciacchi, come invece sanno fare i soci del Club La Ruga. Essi hanno sul volto uno smalto luminoso, perché sanno che la vita può essere bella a qualunque età e la vivono alla grande.

È con gioia che riconosco che nel gruppo, pur essendo nuova, mi sono sentita subito bene, perché accolta con amicizia e simpatia.

Però c'è anche la nota dolente: la cuoca Rosy! E sì, perché i suoi deliziosi piatti erano un vero e proprio attentato alla linea, linea così faticosamente rincorsa tutto l'anno e poi tac.... caduta sulla punta della forchetta in sala da pranzo, dove trovavamo sempre anche il sorriso e la disponibilità dei nostri camerieri Giuseppe e Marta.

Ora concludo dicendo.....caspita! Mi stavo dimenticando della Presidente. Può essere che qualcuno se la possa pensare come il Colosso di Rodi, ma lei invece è come una farfalla che si muove delicatamente tra i suoi "fiori del Club La Ruga".

Di nome è Maria Grazia, ma di fatto è. ... "una grazia".

Un grazie di cuore ed un abbraccio a tutti.

Mariateresa

P.S.: Mancavi solo tu, a te che mi "leggi" e non hai potuto venire, auguro di esserci la prossima volta. Ciao, a presto.



L'appuntamento



Parodiando una nota canzone "Per quest'anno non cambiare, stessa spiaggia, stesso mare" eccoci ancora felicemente a Cattolica. Ci aspettano giorni di riposo, stacco dalla solita routine, altri ritmi, niente impegni, in buona compagnia, ospitati, riveriti e serviti di tutto punto dall'Hotel King che già conosciamo. Una vacanza al mare ritempra fisico e spirito.

La sera Cattolica si anima, movida, mille tentazioni di shopping, gelaterie a destra e a manca. E altro! Le premesse per una bella vacanza ci sono tutte! In più quest'anno, proprio dalla spiaggia di Cattolica e previo appuntamento, ho voluto rivedere uno spettacolo unico, millenario. Levataccia prima dell'alba (litigando con Morfeo per via del sonno, tanto).

L'appuntamento è in riva al mare, e qui aspetto! Ho ancora tanto sonno ma aspetto, aspetto perché so che arriverà, arriverà di sicuro ma ha i suoi tempi, quindi aspetto.

È ancora buio pesto, non distinguo l'orizzonte, il mare e il cielo sono tutt'uno, un grigiore impenetrabile.

Ma ecco, finalmente, un guizzo di luce all'orizzonte, poi lingue luminose si allungano sul mare formando come una raggiera, appare un arco lucente e poi si delinea la rotondità del globo. È lui, è lui, è arrivato! Simbolo di bellezza e di potenza sorge, in tutto il suo splendore, Sua Maestà IL SOLE!

Oggi a Cattolica e in ogni altro dove si potrà dire "che bella giornata, c'è il sole!"

Questo enorme corpo celeste gassoso e incandescente, attorno al quale ruotano vari pianeti, rende possibile la vita sulla terra.

Nelle giornate torride il sole dardeggia, ustiona, brucia ma che luce, che calore, che vita!

Mentre torno sui miei passi, verso l'hotel King, tutta presa dal sole, conscia della forza misteriosa della natura, mi vengono in mente le parole con le quali Dante chiude la Divina Commedia: "L'amor che move il sole e l'altre stelle" dove per Amor si intende il Creatore....DIO.

Vittoria

PAZZA PAROLA

*Tutto quello che è inutile
cercare nel vocabolario
perché, tanto, non ce lo
troverete mai e poi mai!*



Attentare: Agire da dinamitardi, prestando molta cura

Carrucola: Insalatina usata come contorno sulle automobili inglesi.

Chiaroveggente: Indovino che si è tolto gli occhiali da sole.

Curva: Parte di strada che va; nella direzione opposta è detta
"curviene".

Dopato: Sta dietro il primato.

Fragoroso: Monaco che applaude con grande entusiasmo.

Mitomane: Collezionista di targhe automobilistiche di Milano e
Torino.

Ottantenne: Installatore di impianti TV e paraboliche da tempo in
pensione.

Quark: Nipotino scienziato di Paperino.

Racchietta: Donna bruttina, ma che gioca bene a tennis.

Scantonare: Il caratteristico modo di cambiar strada degli Svizzeri.

Sciacalli: Animali a cui è meglio non pestare i piedi.

Tagliamento: Rosso fiume che i barbieri non vorrebbero mai
vedere.

Volontario: Pilota che decide spontaneamente di sorvolare
l'omonimo lago.

La vecchia scorbutica

Sul tavolino da notte di una vecchia signora ricoverata in un ospizio per anziani, il giorno dopo la sua morte, fu ritrovata questa lettera. Era indirizzata alla giovane infermiera del reparto.

"Cosa vedi, tu che mi curi? Chi vedi, quando mi guardi? Cosa pensi, quando mi lasci? E cosa dici quando parli di me? Il più delle volte vedi una vecchia scorbutica, un po' pazza, lo sguardo smarrito, che non è più completamente lucida, che sbava quando mangia e non risponde mai quando dovrebbe. È questo che vedi! Allora apri gli occhi. Non sono io. Ti dirò chi sono.



Sono l'ultima di dieci figli con un padre e una madre. Fratelli e sorelle che si amavano. Una giovane di 16 anni, con le ali ai piedi, sognante che presto avrebbe incontrato un fidanzato. Sposata già a

vent'anni. Il mio cuore salta di gioia al ricordo dei propositi fatti in quel giorno.

Ho 25 anni ora e un figlio mio, che ha bisogno di me per costruirsi una casa. Una donna di 30 anni, mio figlio cresce in fretta, siamo legati l'uno all'altra da vincoli che dureranno. Quarant'anni, presto lui se ne andrà. Ma il mio uomo veglia al mio fianco.

Cinquant'anni, intorno a me giocano daccapo dei bimbi. Rieccomi con dei bambini, io e il mio diletto. Poi ecco i giorni bui, mio marito muore. Guardo al futuro fremendo di paura, giacché i miei figli sono completamente occupati ad allevare i loro.

E penso agli anni e all'amore che ho conosciuto.



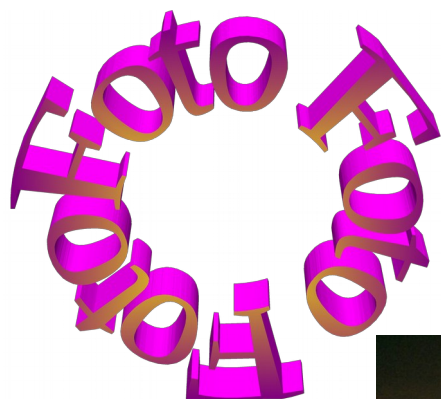
Ora sono vecchia. La natura è crudele, si diverte a far passare la vecchiaia per pazzia. Il mio corpo mi lascia, il fascino e la forza mi abbandonano. E con l'età avanzata laddove un tempo ebbi un cuore vi è ora una pietra. Ma in questa vecchia carcassa rimane la ragazza il cui vecchio cuore si gonfia senza posa. Mi ricordo le gioie, mi ricordo i dolori, e sento daccapo la mia vita e amo. Ripenso agli anni troppo brevi e troppo presto passati. E accetto l'implacabile realtà "che niente può durare".

Allora apri gli occhi, tu che mi curi, e guarda non la vecchia scorbutica..... Guarda meglio e mi vedrai".

Quanti volti, quanti occhi, quante mani incrociamo, ogni giorno. Che cosa guardiamo? Le rughe, le ostilità, i dubbi, le durezza. Se imparassimo invece a guardare i sogni, i palpiti, gli amori spesso così accuratamente nascosti?

Bollettino parrocchiale di Romeno . Settembre 2016.





Acquagym 2015/2016



Ballo di gruppo 2015/2016



Cattolica 2016



Partecipazione del Club al Workshop sulle "Condizioni degli Anziani a Bolzano" indetto dalla "Rete Anziani" e tenutosi il 1.10.2016 nella sala del Comune di Bolzano.

Quinta stagione di gestione dei campi bocce al Parco Mignone

STAGIONE MAGGIO – OTTOBRE 2016

Inizio dell'utilizzo dei campi con orario settimanale: 18/05/2016

Termine del servizio all'intera struttura comprensiva di area verde, ristoro
01/10/2016

Termine della stagione di utilizzo dei campi bocce: 01/10/2016

Orario settimanale: Dal lunedì al sabato :

mattino - manutenzione se necessaria

dalle ore 15.00 alle ore 18.00 apertura dei campi.

Se consideriamo il numero di presenze totale (**2.879**) di chi ha frequentato il Parco Mignone nell'area verde adiacente i campi ci dobbiamo dichiarare soddisfatti, visto l'andamento climatico della stagione.

Per quanto riguarda l'utilizzo dei campi bocce il totale dei giocatori è stato di **377**.

Volendo fare un confronto tra le ultime tre stagioni possiamo evidenziare quanto segue:

Stagione 2014 dal 04.07 al 18.10	Stagione 2015 dal 09.05 al 12.10	Stagione 2016 dal 18.05 al 01.10
Totale giorni a disposizione: 68	Totale giorni a disposizione: 110	Totale giorni a disposizione: 102
Totale frequentanti la struttura: 2.112	Totale frequentanti la struttura: 2.915	Totale frequentanti la struttura: 2.879
Totale giocatori di bocce: 711	Totale giocatori di bocce: 1.299	Totale giocatori di bocce: 377
Media presenze quotidiana: 31	Media presenze quotidiana: 27	Media presenze quotidiana: 28

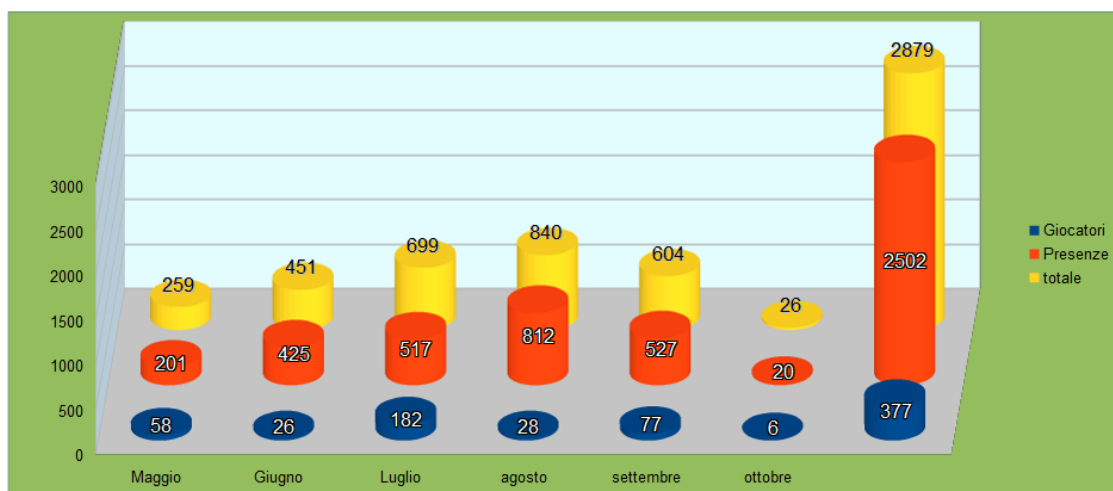
Il giorno dell'apertura della stagione, il 18 maggio, il Club ha offerto a tutti i presenti un brindisi con biscotti e ha consegnato un numero della lotteria mettendo in palio un apparecchio elettrico per pediluvio con massaggio.

Martedì 23 agosto il Club ha organizzato un'anguriata che ha avuto molto successo ed è proseguita nella giornata successiva di mercoledì 24.



Ricordiamo la collaborazione con AESSEBI, che tramite due sue volontarie ha messo a disposizione dei cittadini i giornali dal martedì al venerdì, dal 14 giugno fino alla fine di agosto.

Infine ricordiamo la collaborazione con VKE per l'utilizzo del bagno della casetta.

Presenze e Giocatori al Campo Bocce Mignone - Estate 2016[illegible]

Mesi	Giocatori	Presenze	totale
Maggio	58	201	259
Giugno	26	425	451
Luglio	182	517	699
agosto	28	812	840
settembre	77	527	604
ottobre	6	20	26
	377	2.502	2.879

Confronto con le stagioni precedenti				
Anno	Giorni	Presenze	Giocatori	Media
2013	79	1.807	647	23
2014	68	2.112	711	31
2015	110	2.915	1299	27
2016	102	2.879	377	28

San Romedio

Un santuario sulla rupe

San Romedio: un luogo isolato che parla col suo silenzio.

Il mormorio continuo del ruscello racconta le cose di sempre, quelle che non passano mai, attinte alla fonte della vita.

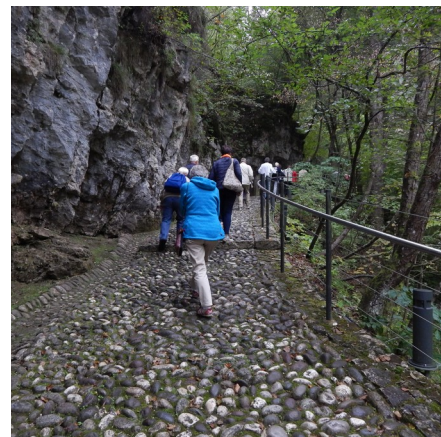
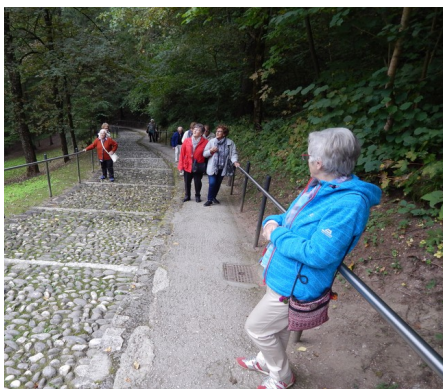


San Romedio: impiantato sulla roccia che è Cristo in cerca dell'uomo perso tra le sabbie del mondo.

Il "Memento mori" (ricordati che devi morire)
qual richiamo alla realtà precaria dell'uomo
pellegrino tra illusione e realtà.

San Romedio: un santuario abbracciato da rocce boschive che lo proteggono dalle incursioni del mondo.

La fatica del procedere su per gli erti scalini
ci ricorda che non è immediato l'accesso alle cose che contano.



Pellegrino, sali adagio! Fa' tesoro di ogni passo!
Quello che importa è entrare, non arrivare in cima!

Turista, non ti fermare! Ti sta accogliendo un mondo antico e sempre nuovo. Abbi il coraggio di ascoltare il silenzio: è il primo servizio dovuto al santuario.

Tu, ch sei di passaggio, accogli l'invito a essere uno spettatore attento e rispettoso.

A tutti: Bene arrivati!



Dalla pubblicazione a cura dei Frati Francescani
Foto di Albert Burchia in occasione della gita del 2.ottobre 2016

AUTUNNO

L'ho sentito nel vento caldo d'agosto
nel dolce tepore di settembre,
nei colori dei rossi accesi,
ai gialli spenti della campagna.

Mentre gli alberi
lanciavano verso il cielo rami spogli
nella muta attesa di una prossima primavera,
io camminavo sopra uno scricchiolante tappeto di foglie
che una dopo l'altra cadevano
per ritornare dalla terra alla terra.

Camminando ancora verso un sentiero
di un futuro che s'annebbia in un pallido e grigio sole autunnale,
mi chiedevo se dietro quel tenue spiraglio di luce
non ci fosse un bagliore
di accecante felicità.



Paola Bertossi



Lettere da....

Care amiche della Ruga.

Sono quattro anni che vi conosco.

Ho avuto il piacere di venire a Bolzano per stare con la mia piccola famiglia; con l'aiuto di mio figlio ho conosciuto Voi e sono contenta di stare in questa comitiva dove c'è Maria Grazia che la gestisce con l'aiuto di Luisa, Daniela e Pia, che è la sorella di Maria Grazia ed è tanto buona e gentile.

Poi ci sono tante altre persone di cui non ricordo i nomi, ma ringrazio tutti.

A te Pia, che ti ho conosciuto da poco, ti ringrazio proprio tanto.

Sei molto gentile con tutti.

Con affetto un saluto a tutti.



Maria Nacarło

Maria Nacarło con alcuni amici del gruppo "Ginnastica su sedia" e la docente Sonia Bombonati

Caro Paolo,

da quando ti ho conosciuto mi hai fatto rinascere con la tua musica con il violino e la fisarmonica. Ora ti chiedo di continuare ad essere sempre con noi; sei la nostra gioia, noi ti vogliamo molto bene.

Io sono Maria che ti scrivo e ti chiedo, oltre la musica con il violino e la fisarmonica, se per favore puoi trovare dei bei filmati dei nostri attori italiani.

Ti chiedo anche di scusarmi se la volta scorsa che ci siamo visti mi hai fatto piangere e mi sono permessa di darti un bacio. Ti ringrazio che lo hai accettato.

Con affetto.

Maria Nacarło

Dicembre 2016

INVITO A PRANZO

Era grigia la giornata
quando feci la pensata,
sì, domani a casa mia
voglio un poco di allegria.

Invito a pranzo i figli miei
generi, nipoti e pure la nuora
sicuro anche lei.

Cosa cucino? Ancor non lo so
faccio l'invito e poi penserò.
Vorrei fare qualcosa di strano
così, tanto per stupire
e poi per "brava mamma"
sentirmi dire.



Fritto misto alla piemontese?
No, questo no, ha troppe pretese!
Patate al forno ripiene di ortaggi
con una quiche di quattro formaggi?
Costolette alla valdostana
con barchette di melanzana?
Pollo al curry con peperoni?
Ecco un piatto fra i più buoni.

Mentre sono affaccendata
giunge qui una telefonata.
Grazie mamma, sì veniamo,
ma non preparare in cucina
siamo quasi una dozzina
e non darti troppo da fare
questa volta vogliamo noi
il menù ordinare.
Mamma cara prepara per noi
tuo amati figliuoli
un bel pentolone
di "pasta e fagioli".



Pasta e fagioli? Pasta e fagioli?
La delusione fu tutta mia !!
Pasta e fagioli....pasta e fagioli...
Pasta e fagioli? E così sia!

Non fu il cibo
ma la compagnia
che mi portò in casa
una bella allegria.



Vittoria

Novembre 2016

CHI NON CONOSCE PAOLO.....

Puntualmente, nei pomeriggi stabiliti, Paolo arriva al "Club la Ruga".

Come entra si apre una parentesi di rilassamento, di attesa, di condivisione, di reciproca empatia.

Con i suoi strumenti, violino e fisarmonica, ma soprattutto con la sua bravura, con la sua disponibilità, con la sua innata gentilezza, ci regala bei momenti di armonia, di piacere.



Sempre, con molto garbo, amante com'è della bella musica, ci propone di ascoltare ciò che ha preparato proprio per noi e spesso soddisfa anche le nostre richieste.

I suoi virtuosismi col violino sono il massimo. Ascoltare "le quattro stagioni" del Prete Rosso, in particolare "la Primavera" che suggerisce suoni, figure, paesaggi ed altro ancora, è sempre godibile.

Con l'"Ave Maria" di Schubert le corde del violino vibrano suoni celestiali che accarezzano l'anima. E tanto, tanto altro.

Paolo scandaglia il mondo della musica e ci fa riscoprire artisti di tempi remoti.

Con le sue ricerche appassionate si documenta anche sulla vita e personalità dell'artista, ci fa partecipi delle sue indagini così scopriamo, oltre l'artista, anche l'uomo. Non sempre l'artista e l'uomo hanno la stessa statura.

Con la fisarmonica Paolo spazia nella musica popolare di ogni ritmo e noi cantiamo le nostre belle tradizionali canzoni.

Noi cantiamo perché c'è Paolo che ci incoraggia, ci segue, ci gratifica, perfino ci applaude.

Nessuna di noi, pare, ha studiato musica o canto, ha la voce educata, ma tutte siamo entusiaste, così con poca modestia e molta incoscienza, noi cantiamo. C'è Paolo! Vera contagiosa spensieratezza. Ci siamo un po' dilungate perché volevamo solo dire, riproponendo il titolo, che chi non conosce Paolo perde momenti veramente terapeutici, momenti di letizia, di ricordi, di nostalgia, di emozioni, di ampliamento della cultura.

Il tutto grazie a Paolo.

E allora a Paolo va un grazie musicale con la nota più alta da parte delle "voci argentate" del Club La Ruga.

Un grazie sentito e unanime.

Età dei Soci – Anno 2016

età	Uomini	donne	Tot. soci
Fino a 60	6	21	27
Da 61 a 69	9	26	35
Da 70 a 79	14	37	51
Da 80 a 85	7	20	27
Oltre 86	6	20	26
Totale	42	124	166

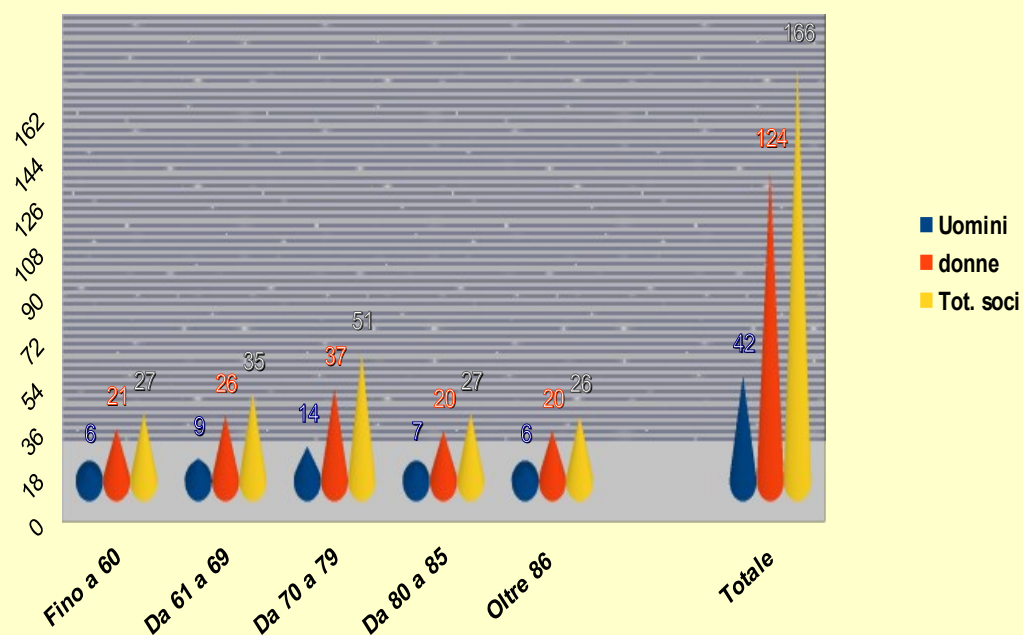
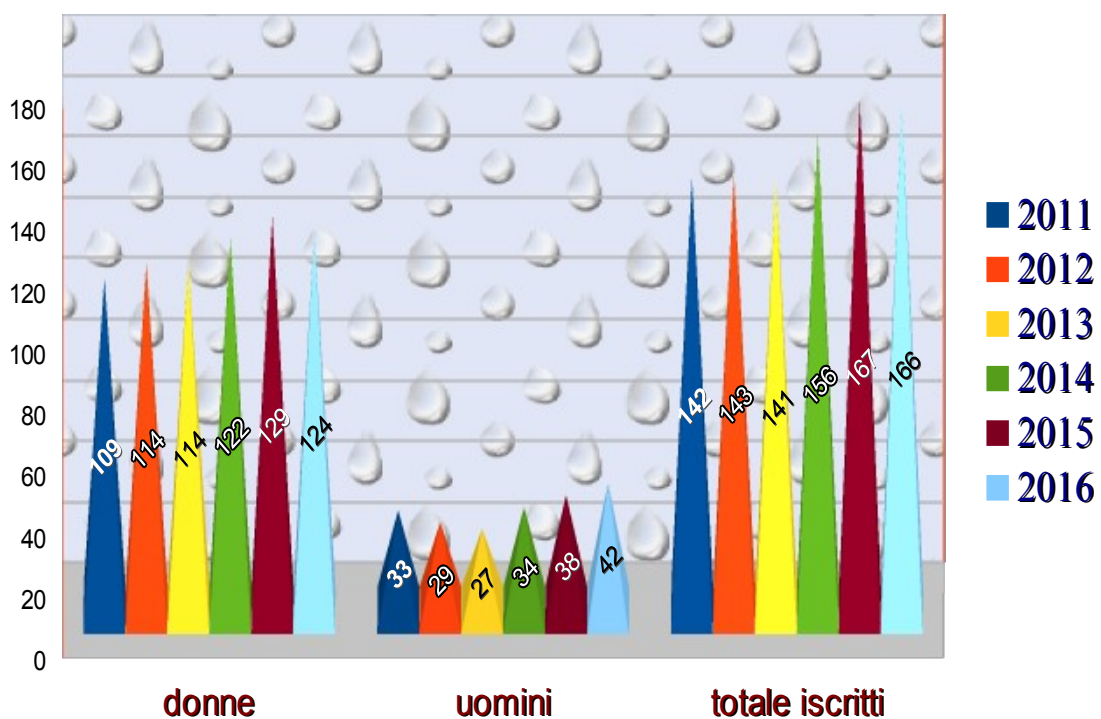


Grafico andamento Soci 2011 – 2016

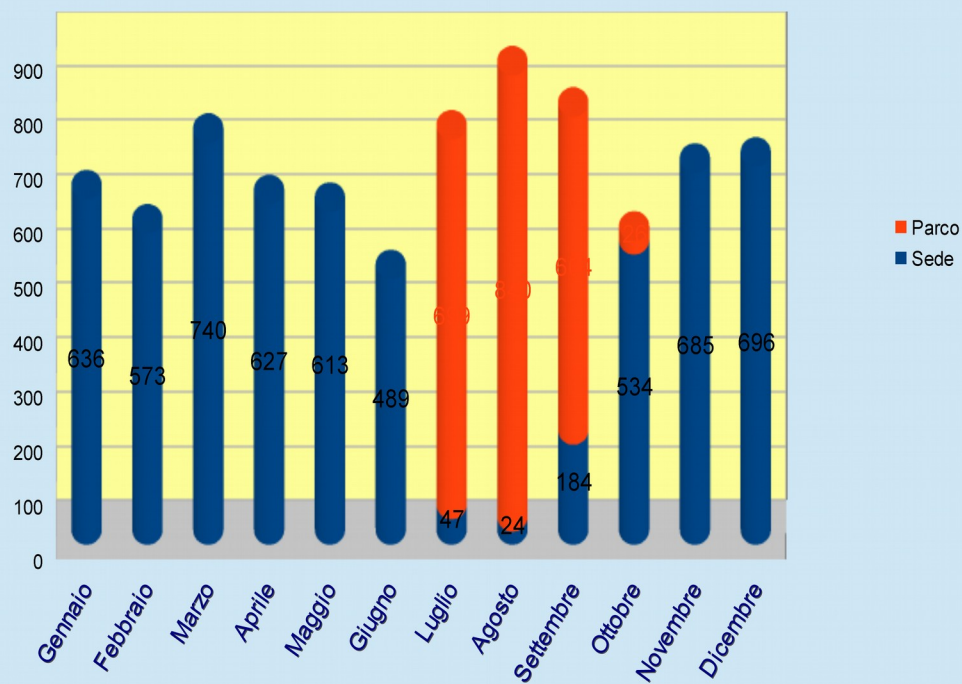
Anno	2011	2012	2013	2014	2015	2016
donne	109	114	114	122	129	124
uomini	33	29	27	34	38	42
totale iscritti	142	143	141	156	167	166



Presenze Soci nel 2016

	<i>Totale</i>	Sede	Parco
Gennaio	636	636	
Febbraio	573	573	
Marzo	740	740	
Aprile	627	627	
Maggio	613	613	
Giugno	489	489	
Luglio	746	47	699
Agosto	864	24	840
Settembre	788	184	604
Ottobre	560	534	26
Novembre	685	685	0
Dicembre	696	696	0
	8017	5848	2169

MEDIA	668
--------------	------------

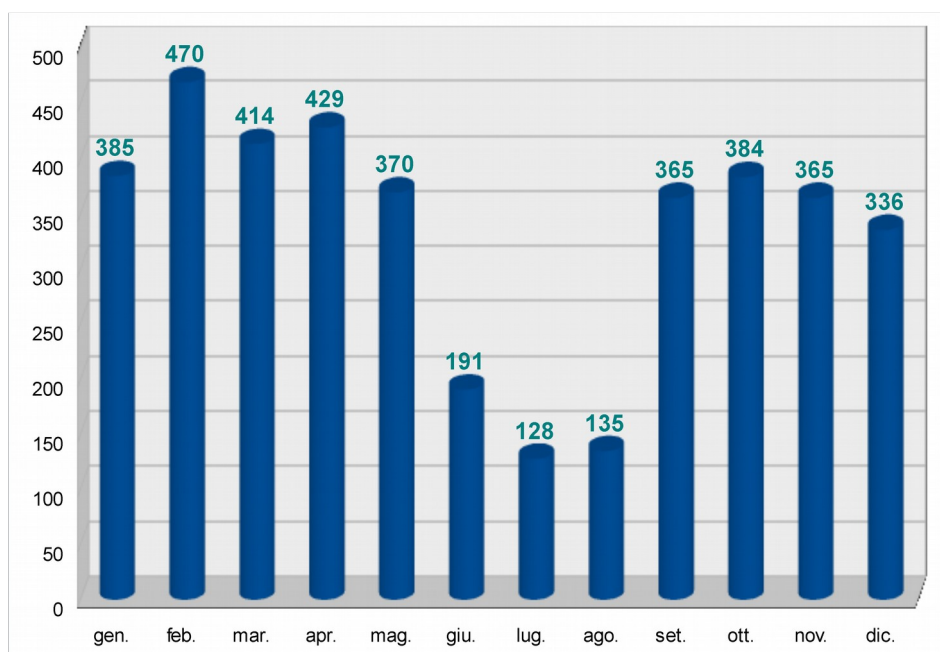


Ore di volontariato per tipologia – Anno 2016

Mesi	manuten- zione	segreteria	servizio sede	organiza- zione attività	Pubbl. Relaz.	anima- zione	confe- renze	feste- pranzi	acquisto	pulizie	pressione	program- mazione	direttivo	Forma- zione	TOTALI
Gennaio	17	180	25	36	7	4	6	78	16	0	16	0	0	0	385
Febbraio	23	196	31	128	16	8	2	38	2	2	14	0	10	0	470
marzo	16	192	22	59	0	7	8	71	13	0	20	0	0	6	414
aprile	55	156	19	18	32	17	8	85	11	0	16	0	12	0	429
maggio	75	146	68	26	14	12	0	10	7	0	12	0	0	0	370
giugno	27	120	34	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	191
luglio	19	82	6	0	6	0	0	0	5	0	0	0	10	0	128
agosto	8	76	33	4	4	0	0	0	10	0	0	0	0	0	135
settembre	12	190	55	21	48	8	0	8	7	0	16	0	0	0	365
ottobre	15	195	19	18	25	6	0	74	8	0	14	0	10	0	384
novembre	8	151	4	95	9	7	8	57	10	0	16	0	0	0	365
dicembre	10	156	6	34	4	18	4	74	18	0	12	0	0	0	336
Totale	285	1.840	322	442	172	87	36	495	107	2	136	0	42	6	3.972

Ore totali dei Soci Volontari nel 2016

Mesi	Ore Totali
gen.	385
feb.	470
mar.	414
apr.	429
mag.	370
giu.	191
lug.	128
ago.	135
set.	365
ott.	384
nov.	365
dic.	336
Totale	3.972



Ore Soci Volontari 2016

	Soci	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	ott.	Nov.	Dic.	Totali
1	Adeel Ali Arshad	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5
2	Adriana Pangrazzi	3	0	6	3	2	0	0	0	0	0	0	0	14
3	Angelo Speciale	16	0	0	2	0	0	0	0	4	0	7	17	46
4	Anna Penner	7	11	25	4	18	0	6	13	29	13	4	0	130
5	Antonietta Carfagnini	0	0	3	10	0	0	0	0	4	6	5	6	34
6	Armando Chemoli	0	0	0	0	3	0	2	4	0	0	0	0	9
7	Bice Busolli	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
8	Bruna Redi	6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
9	M.Grazia Boccola	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
10	Carlo Mantoan	42	45	31	55	60	25	18	10	16	30	23	20	375
11	Daniela Riolfatti	29	39	34	22	23	23	10	10	78	62	41	25	396
12	Daniele Gobbeti	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	4
13	Elio Frisanco	0	0	2	5	0	0	4	0	0	0	0	2	13
14	Gennaro Napoletano	0	0	0	8	5	0	0	0	0	0	6	4	23
15	Giuliana Olivotto	8	8	10	10	8	0	0	0	6	8	8	6	72
16	Giuliano Gobbeti	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6	51
17	Grazia Speciale	15	5	0	6	0	0	0	0	0	0	1	17	44
18	Guido Brisighella	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
19	Iva Bontempelli	0	0	0	0	16	20	0	0	0	0	0	0	36
20	Luciana De Simone	11	0	7	0	4	0	0	0	0	1	0	1	24
21	Luisa Morini	60	67	66	72	59	52	47	38	50	51	57	53	672
22	Longo Quirino Col.	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	6
23	M.Grazia Zanetti	97	107	106	110	89	42	21	19	104	120	77	90	982
24	Marcella Stanchi	3	5	10	10	22	10	0	17	8	5	7	8	105
25	Margherita Conte	2	3	32	0	0	0	0	0	0	0	3	3	43
26	Maria Da Col	0	0	6	8	2	0	0	0	0	13	0	0	29
27	Maria Pia Visentin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
28	Nella Merler	5	0	4	8	3	0	0	0	15	8	5	16	64
29	Renato Redi	7	4	0	5	0	0	0	0	0	0	0	2	18
30	Rita Crepaz	8	6	10	8	4	0	0	0	10	6	8	6	66
31	Rita Morini	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
32	Sara Bazzanella	6	12	14	20	6	6	6	6	6	19	39	6	146
33	Silvana Giuliani	34	39	22	21	23	5	0	3	31	14	25	25	242
34	Tina Primon	10	109	20	18	7	0	7	11	0	24	42	16	264
35	Ugo Zambaldi	0	0	0	3	7	4	3	0	0	0	0	0	17
36	Vincenza Di Gennaro	0	0	0	6	5	0	0	0	0	0	0	0	11
	Totali	385	470	414	429	370	191	128	135	365	384	365	336	3.972

LE ATTIVITA' DEL CLUB

GENNAIO 2016

Mercoledì 6 ore 15,30	Festa della Befana con sorpresa
Lunedì 11 ore 15,30	Torneo di carte
Mercoledì 13 ore 15,30	"Mercoledì della Salute" - Incontro con la dietista Dott.ssa M. Berti sul tema: "Disintossicarsi per stare bene. La via necessaria per riconquistare la salute del corpo e dello spirito".
Lunedì 18 ore 15,30	Incontro musicale con Paolo Parmeggiani e i suoi strumenti
Mercoledì 20 ore 15,30	"Mercoledì della Salute" - Incontro con la psicologa Dott.ssa S. De vita sul tema: "La resilienza. Una nuova qualità che dobbiamo sviluppare, ovvero la capacità di resistere e fronteggiare lo stress".
Sabato 23 ore 12,30	Pranzo in Sede
Lunedì 25 ore 15,30	Tombola
Mercoledì 27 ore 15,30	"Mercoledì della Salute" - Incontro a cura della Banca d'Italia sul tema: "Storia del denaro, dal baratto al pagamento via Internet, la nascita delle banche e il risparmio".
Sabato 30 ore 15,30	Incontro mensile con distribuzione della programmazione gennaio – giugno 2016

FEBBRAIO 2016

Mercoledì 3 ore 15,30	"Mercoledì della Salute" - Presentazione dei Servizi Territoriali per anziani ad Oltrisarco a cura della D.ssa D. Gualtieri, Direttrice del Distretto e M.G. Di Muro Responsabile del Centro diurno di Oltrisarco.
Sabato 6 ore 15,30	"Crostolata" – Festa di Carnevale – musica e canti con "I Nostalgici" (mandolini e chitarra)
Martedì 9 ore 15,30	Ultimo giorno di Carnevale in sede con tombola e tanta allegria
Lunedì 15 ore 15,30	"Pomeriggio in musica" con Paolo Parmeggiani
Mercoledì 17 ore 15,30	"Mercoledì della Salute" incontro con la Dott.ssa D. Battisti sul tema: "Come prendersi cura della nostra colonna vertebrale etc.".

Mercoledì 24
ore 15,30 “Mercoledì della Salute” - incontro con il Dott. I. Ghirigato su: “Saper perdonare. Il perdono è un'azione terapeutica per liberarsi dai pensieri e dalle emozioni negative che ci torturano.”

Sabato 27
ore 15,30 Incontro mensile con distribuzione della nostra Strenna annuale:
Bilanci e ricordi di un anno passato insieme

MARZO 2016

Mercoledì 2
ore 15,30 “Mercoledì della Salute” incontro con la Fisioterapista Prof. D. Battisti
sul tema: “I più comuni errori che commettiamo camminando.”

Venerdì 4
ore 15,30 Incontro di riflessione con don Flavio De Bertol su: “Siate misericordiosi come è misericordioso il Padre vostro”

Sabato 5
ore 15,30 Festa della Donna 2016 con il gruppo “Zobia”: Musica dal vivo e
rinfresco in onore di tutte le donne.

Mercoledì 9
ore 15,30 “Mercoledì della Salute” incontro con la Fisioterapista Prof. D. Battisti
sul tema: “Dormire bene aiuta la salute! I molti fattori che influenzano
la qualità del sonno.”

Venerdì 11
ore 15,30 Tombola in sede

Lunedì 14
ore 15,30 “Pomeriggio in musica” con P. Parmeggiani

Mercoledì 16
ore 15,30 “Mercoledì della Salute” incontro con il Dott. M. Bernardo sul tema:
“La cura del dolore, le cure palliative, l'accanimento terapeutico”.

Sabato 19
ore 12,30 Pranzo in Sede (Festa del Papà)

Martedì 22
ore 15,30 S. Messa in preparazione alla S. Pasqua, con don Flavio De Bertol e
l'accompagnamento musicale di Paolo Parmeggiani

Mercoledì 23
ore 15,30 “Mercoledì della Salute” incontro con la Prof. M. de Chiusole: “Il
Padre Nostro. Analisi, osservazioni e particolarità della più bella ed
importante preghiera cristiana.”

Mercoledì 30
ore 15,30 “Mercoledì della Salute” incontro con il Dott. A. Apuzzo sul tema:
“Come prepararsi alla stagione estiva.”

APRILE 2016

Sabato 2 ore 15,30	Festeggiamo insieme la Pasqua Bilancio, programmazione, musica, allegria e rinfresco
Lunedì 4 ore 15.30	Cineforum: I° proiezione
Mercoledì 6 <u>ore 17,30</u>	“Per capirne di più” - incontro con il Dott. G. Fornari sul tema: “Effetto Mozart. Come la musica del grande compositore può influenzare positivamente il nostro stato d'animo”.
Venerdì 8 Ore 15.30	Tombola
Lunedì 11 ore 15,30	Pomeriggio musicale con Paolo Parmeggiani
Mercoledì 13 <u>ore 17,30</u>	“Per capirne di più” - incontro con il Dott. U. Montefiori sul tema: “Una stagione della storia sudtirolese. Un ricordo dell'alter Obmann: Silvius Magnago.”
Venerdì 15 ore 15.30	“Come risparmiare sui costi di luce e gas” a cura di un consulente tecnico dell'Azienda Elettrica Altoatesina
Sabato 16 ore 12,30	Pranzo in sede
Lunedì 18 ore 15,30	“Cineforum” – II° proiezione
Mercoledì 20 <u>ore 17,30</u>	“Per capirne di più” - incontro con il Dott. G. Morotti sul tema: “L'ISIS e l'Europa. Il califfato, i suoi eserciti, la sua ideologia. Non possiamo stare indifferenti.” L'incontro sarà preceduto da una proiezione di un documentario sugli Immigrati: “Cronaca di vento e silenzio” di Ylenia Busolli, Nuno Escudeiro e Nikolaus von Schlebrügge.
Sabato 23 ore 15,30	Incontro mensile con chiusura dell'Anno Accademico e del Ciclo di Conferenze. Bilancio e conclusioni.

MAGGIO 2016

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

Lunedì 2 ore 15,30	Incontro con i partecipanti al soggiorno marino con saldo, scheda sanitaria e autocertificazione per il contributo provinciale.
Sabato 7 ore 7,30	Gita alla Basilica dei Santi Martiri Anauniensi a Sanzeno con pranzo alla Sidreria Trentina a Tres

Lunedì 9 ore 15,30	Festa della mamma in sede con giochi, musica, rinfresco e un pensiero per tutte le mamme
Martedì 10 ore 14.30	Conclusione corso di acquagym presso la piscina De Biasi con l'insegnante S. Bombonati.
Mercoledì 11 ore 15,30	Tombola
Mercoledì 18 ore 15,00	Si apre la stagione ai campi bocce al Parco Mignone
Venerdì 20 ore 19,00	Conclusione Corso di Movimento corporeo con l'insegnante A. Azzarelli
Martedì 24 9,30 – 10,30	Ultimo giorno della misurazione della pressione in sede, grazie alle nostre 2 infermiere volontarie. Il Servizio riprenderà martedì 6 settembre 2016
Domenica 29	Partenza per il soggiorno marino a Cattolica

GIUGNO 2016

Domenica 12	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.

SETTEMBRE 2016

Giovedì 1 9.30 – 10.30	Riprende il servizio della misurazione della pressione da parte di due nostre socie volontarie. Quest'anno il servizio sarà sempre di Giovedì.
Sabato 17 ore 15.30	Chiusura delle attività ai campi bocce per la stagione 2016 (salvo condizioni del tempo). <u>Le attività del Club continueranno ogni pomeriggio nella nostra sede di via Riva del Garda, 3.</u>
Sabato 24 ore 15.30	Incontro mensile con ripresa della programmazione. Ricordi dell'estate e rinfresco.
Domenica 25 ore 9.00 – 17.00	FESTA DELLA SOLIDARIETA' – Siamo lungo la Passeggiata del Talvera (lato Theiner) insieme alle Associazioni di volontariato della Rete Anziani nell'ambito della manifestazione "Bolzano in bici". Vi aspettiamo numerosi! <u>Quest'anno c'è un programma speciale per gli anziani.</u>

Mercoledì 28
ore 15.30

Torneo di Carte

ATTENZIONE:
dal 12 settembre sono aperte le iscrizioni ai CORSI di
ACQUAGYM, GINNASTICA POSTURALE e SU SEDIA, BALLO

OTTOBRE 2016

- | | |
|---------------------------|--|
| Sabato 1 | ore 9.00 – 13.00 Per la “Giornata Internazionale dell'Anziano” partecipiamo al Workshop organizzato dalla Rete Anziani sul tema della “Condizione degli Anziani a Bolzano” (vedere volantino). |
| Domenica 2
ore 8.00 | Per la Festa dei Nonni si va tutti in gita in Val di Non con visita al Santuario di S. Romedio e pranzo presso la Sidreria Trentina di Tres |
| Mercoledì 5
ore 15.30 | Cineforum “Andata e ritorno” - 1° proiezione |
| Venerdì 7
ore 15.30 | “Pomeriggio in musica” con Paolo Parmeggiani |
| Mercoledì 12
ore 16.00 | Tombola |
| Mercoledì 19
ore 15.30 | Cineforum “Andata e ritorno” – 2° proiezione |
| Sabato 22
ore 12.30 | Pranzo in sede |
| Venerdì 28
ore 15.30 | “Pomeriggio in musica” con Paolo Parmeggiani |
| Sabato 29
ore 15.30 | Incontro mensile con Apertura Anno Accademico 2016/2017
in collaborazione con  |

NOVEMBRE 2016

- | | |
|---------------------------|---|
| Sabato 5 ore 15.30 | Castagnata in Sede |
| Mercoledì 9
ore 15.30 | Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. A. Apuzzo su:
“Arriva l'inverno. Impariamo a prevenire le classiche malattie della stagione fredda” |
| Venerdì 11
ore 15.30 | Tombola |
| Mercoledì 16
ore 15.30 | Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. G. Pontarelli su:
“Le cure termali, quando e perchè” |

Venerdì 18 ore 15.30	"Pomeriggio in musica" con Paolo Parmeggiani
Lunedì 21 ore 15.30	Costruiamo le Corone d'Avvento (solo su prenotazione)
Mercoledì 23 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. F. Chilovi su: "Funzionalità e benessere del fegato"
Sabato 26 ore 15.30	Incontro mensile
Mercoledì 30 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. I. Ghirigato su: "Pillole per gestire la rabbia! Suggerimenti di tecniche ed esercizi per governare la collera ed il risentimento"

DICEMBRE 2016

Venerdì 2 ore 14.30	Torneo di carte
Mercoledì 7 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con la Banca d'Italia su: "Gli strumenti alternativi al contante"
Venerdì 9 ore 15.30	"Pomeriggio in musica" con Paolo Parmeggiani
Sabato 10 ore 12.30	Pranzo in sede
Lunedì 12 ore 15.30	Incontro di riflessione per l'Avvento con don Flavio De Bertol sul tema: "Papa Francesco di fronte alla crisi della famiglia" (Enciclica "Amoris Laetitia").
Mercoledì 14 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. A. Apuzzo su: "Essere anziani e non vecchi"
Sabato 17 ore 15.00	Festa di Natale con scambio di auguri, ringraziamento ai Collaboratori, rinfresco e sorpresa per tutti!
Lunedì 19 ore 15.00	In attesa del Natale: S. Messa con don Flavio De Bertol; accompagna in musica Paolo Parmeggiani
Giovedì 31 ore 14.30	Festeggiamo S. Silvestro in sede con sorpresa

Redazione

Vittoria Bernardinello
Paola Bertossi
Vincenzo Conte
don Flavio De Bertol
Maria Nacarło
Miriam Rigotti
Daniela Riolfatti
Mariateresa Semidoppio
Maria Pia Visentin
Maria Grazia Zanetti



Illustrazioni, impaginazione curate da:

Maria Grazia Zanetti
Daniela Riolfatti



Fascicolatura curata da:

Maria Grazia Zanetti
Luisa Morini
Carlo Mantoan

