

Strenna 2020

Edizione n. 60

Club
La Ruga Oltrisarco
Bolzano



Cari Soci,

*mi dispiace, devo darvi una notizia:
per quest'an la nostra Strenna
è, a dir poco, striminzita.
An bisesto, an funesto
ci dicevano una volta
e quest'anno è ormai sicuro
che la vita ci ha stravolta.
Sede chiusa causa Covid,
assai poche attività,
e per questo a far la Strenna
c'è un po' di difficoltà.
Per fortuna al Club La Ruga
una cosa non ci manca
è la nostra fantasia
che si sa non è mai stanca.
E così questo lavoro
si può dir sia ben riuscito,
dico grazie a tutti quelli
che vi han contribuito.*



2020 UN ANNO PESANTE E MOLTO PARTICOLARE, MA ANCHE PROMETTENTE

Come tutti gli anni mi accingo a parlare con voi di questo 2020. Anno “horribilis” per qualcuno, anno da dimenticare quasi per tutti. È cominciato tutto come sempre e poi ricordo, avevamo appena fatta la nostra consueta Crostolata e tutto è cambiato in fretta.

Costretti ad un isolamento in casa e al distanziamento quando si doveva uscire. A volte ci sembrava quasi una sorta di mondo parallelo in cui nostro malgrado eravamo entrati. Tutti increduli abbiamo cominciato una nuova vita. Un’esperienza dura fatta sempre più da soli, circondati da suoni acuti come quelle delle ambulanze e da notizie sempre più angoscianti di un’epidemia diventata in fretta pandemia.

In questo scenario così triste e escludente, abbiamo però capito qualcosa che ci può aiutare per il domani.

Eravamo abituati a sentirci al sicuro nella nostra società aperta, ci sentivamo protetti dai nostri ospedali, dai nostri infermieri, dai nostri medici di famiglia, che naturalmente non venivano a casa, ma erano a nostra disposizione. Ci avevano convinti che anche per noi anziani ci poteva essere un futuro fatto di preparazione all’ invecchiamento e buon stile di vita per conservare al meglio la nostra salute. Se qualche acciacco sorgeva, si poteva ricorrere in fretta al medico o alle cure e, se non era niente di molto grave, potevamo contare a breve su un sicuro ritorno a casa. Improvvisamente non è stato più così. Bisognava e bisogna ancora stare il più possibile in casa, non andare da nessuno men che meno dal medico, uscire solo per lo stretto necessario, anzi meglio per niente. Ci sentivamo protetti, sicuri e adesso tutto è cambiato, bisogna misurarci con una realtà ostile che ci circonda.

Abbiamo scoperto che bisognava fare i conti con una nuova vita. Quello che ci era sembrato scontato, non c’era più. E tutte le nostre amicizie, i nostri incontri, l’andare a bersi un caffè insieme? Più niente. Le strade deserte, tutto chiuso intorno e un senso angosciante di straniamento. No, non è stato facile, una nostra socia mi ha detto un giorno: “Questa è peggio di una guerra, allora quando suonava l’allarme si correva tutti insieme al rifugio e si parlava, ci si confortava a vicenda.”

Tutte le nostre abitudini sono state sospese, tutte le nostre consuetudini, quello che era scontato veniva abolito. Non si sapeva neppure per quanto tempo. La televisione ci dava i bollettini dell'epidemia. Sulle strade passavano le macchine della protezione civile per ricordarci di stare in casa per sicurezza.

Adesso tutti ma dico proprio tutti, abbiamo cominciato a ricordare com'era bello lo stare insieme in compagnia per chiacchierare, per informarci, per scambiarsi un sorriso, per ascoltare una conferenza, per fare una partita a carte o a bocce, per cantare e tanto altro ancora.

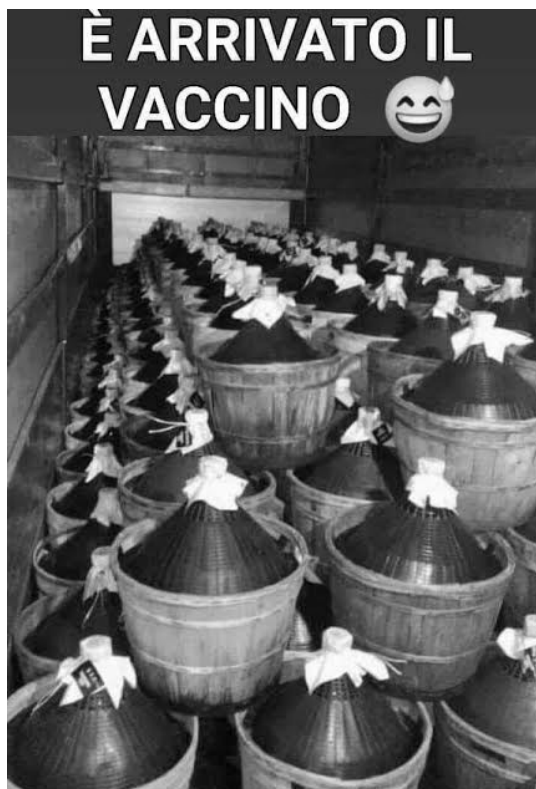
A questo punto come concludere: abbiamo imparato ad apprezzare la vita di relazione, le occasioni di incontro e conoscenza. Quindi quando potremo di nuovo respirare e vivere insieme, sono sicura che saremo pronti e più determinati che mai a gustare e apprezzare ogni momento di vita sociale nel nostro grande Club La Ruga. Gusteremo tutto al massimo e saremo finalmente consapevoli di quanto è importante e prezioso il nostro stare in compagnia gli uni degli altri.

Maria Grazia



Per sdrammatizzare un po'

*Se invece de usar le
siringhe per far el
vaccino i lo meteva nel
prosecco... in 24 ore s'era
vaccinadi tuti.*



ANSA.it Veneto

**Coronavirus: il vaccino veneto
supera i test di laboratorio**



In foto il primo campione del vaccino

UN PO' DI BUONUMORE

Udito

Un facoltoso signore di mezza età, da qualche tempo ha seri problemi di udito. Si decide finalmente ad andare presso uno di quei centri specializzati per la cura della sordità e infatti, dopo una serie di piccoli interventi, acquisisce di nuovo l'udito di una persona normale. Contentissimo se ne torna a casa. Dopo un mese ritorna per un controllo dal medico che gli dice: "Il suo udito è perfetto, immagino che anche i suoi familiari siano contenti della riuscita." E il tizio molto calmo risponde: "Sinceramente non l'ho ancora detto a casa. Praticamente sto conducendo la stessa vita di prima, con la differenza che ora ci sento. La cosa ha prodotto i suoi frutti... ho già cambiato testamento tre volte!!!"

Bella moglie

Un uomo sale su un autobus e si siede accanto ad un ragazzo. I due iniziano a chiacchierare e l'uomo mostra la foto di sua moglie dicendo: "E' carina, non è vero?" Il ragazzo, un po' perplesso, gli risponde: "Se pensa che sua moglie sia bella, allora dovrebbe vedere la mia ragazza!" Al che, l'uomo gli domanda: "La tua ragazza è così carina?" E il ragazzo risponde: "No, è un'oculista!!!"

In chiesa

In una chiesa, durante la celebrazione della Messa, il prete dice ai fedeli: "Ho buone notizie e cattive notizie. Prima, le cattive: serve rifare il tetto della chiesa. Poi le buone notizie: abbiamo già i soldi necessari per pagarlo. "Si sentono mormorii di approvazione dalla gente. Il prete continua: "Infine un'ultima notizia cattiva... questi soldi sono ancora nelle vostre tasche."

Le domande dei bambini

Un bimbo domanda alla zia rimasta nubile: "Zia, nessuno ti ha mai chiesto in sposa?" La zia gli risponde: "Sì, un signore, una volta per telefono!" Sorpreso, il bimbo domanda ancora alla donna: "E allora perché non ti sei sposata?" E la zia risponde prontamente: "Perché aveva sbagliato numero!"

È ACCADUTO!

È accaduto ciò che nessuno pensava potesse accadere. In un tempo di assoluta normalità il nostro Paese è stato paralizzato da un virus, sconosciuto e virulento.

Quando, dopo le prime allarmanti infezioni e relativi decessi, se ne è capita la pericolosità, è scattata l'emergenza sanitaria. Lock down! Tutto si è fermato. Chiusi scuole, ospedali, uffici e via, via ogni attività commerciale, culturale, sportiva, assistenziale, ludica ecc. Le persone chiuse nelle proprie case in isolamento totale.

Per alcuni mesi ci siam trovati nel deserto della pandemia, pandemia che si estendeva senza limiti di Regione e poi di Continenti.

Grazie alla TV che è entrata puntualmente nelle nostre case, ogni giorno siamo stati informati, abbiamo capito, abbiamo visto. Abbiamo avuto paura, panico, timore per un futuro, in quel momento, ancora incerto.

Abbiamo visto una grande sofferenza, atti eroici, molta umanità. Medici, infermieri, personale vario lavorare all'estremo delle forze, perdere la vita! Straziante la vista di camion trasportare decine di feretri. Una fitta al cuore la strage delle persone ospitate nelle RSA. Troppi, tanti, dolorosi lutti. Angosciante il senso di impotenza. Che momenti!

Il virus, questo agente infettivo capace di introdursi nell'organismo, provocare malattie e morte, ci ha mostrato i nostri limiti, ha demolito le nostre certezze.

Di grande conforto è stato vedere il Papa affaticato sotto il peso di tutte le angosce del mondo, solo, nel deserto della piazza, supplicare Dio affinché non ci lasci nella tempesta, affinché nella prova ci doni il soccorso della Sua misericordia.

Ora il Lock down è finito. Siamo tornati quasi nella normalità. Liberi di circolare rispettando, ovvio, le regole imposte (distanza, mascherine, igiene).

La ricerca scientifica sta lavorando alacremente per la produzione di un vaccino antivirus.

Tutta l'economia ha subito gravi perdite. Piccole e grandi industrie in difficoltà, meno posti di lavoro, licenziamenti. La ripresa sarà lenta e difficile ma non dimenticheremo il vissuto!

Ma finirà? Sì, finirà. La storia insegna che tutto inizia e tutto finisce.

E noi ora? Privati a lungo del contatto umano ovvero dello stimolo per una vita sociale, disorientati, confusi avendo sopportato il peso della solitudine, forse ci scopriremo migliori, più generosi, responsabili, consapevoli ma senza dubbio più fragili.

Noi speriamo in tempi migliori. Appunto c'è la speranza! La speranza è “un sogno ad occhi aperti” (Aristotele)

La nostra speranza è pure ostinata ma, saggiamente, lasciamo tempo al tempo! Però speriamo!

Vittoria

Giugno 2020

**Comunque arrivata alla
mia età, tutto mi sarei
immaginato tranne che
uscire di casa con la
giustificazione**



Marzo - Maggio 2020:



Il Coro non lo ferma nessuno.... nemmeno il virus!

Ecco una buona iniziativa del Club La Ruga. Tutti i giorni sentiamo le difficoltà a cui la quarantena ci obbliga. Anche i soci dei club e dei circoli che si prodigano e vivono per la socializzazione e per la convivialità sono in grave difficoltà. Tutti abbiamo scoperto di aver bisogno di uscire, di incontrare gli altri che sono diventati vitali e necessari.

Aldilà della rete virtuale che abbiamo attivato attraverso il nostro sito e le telefonate che raggiungono tutti i soci, c'è un'esperienza significativa da raccontare:

QUELLA DEL CORO CORALLO.

Il coro è un gruppo di soci che amano il canto, alla cui guida c'è l'impareggiabile cantante e maestra Greta Marcolongo. È stata ed è la sua disponibilità, competenza e costanza a mantenere ogni giorno viva la nostra piccola scuola di canto in questo periodo di forzata distanza. Ogni appuntamento su WhatsApp sin dal 18 marzo raggiunge i partecipanti e offre video, ascolti, basi musicali, esercizi da fare dal lunedì al venerdì. Tutti mostrano i risultati raggiunti, cimentandosi negli esercizi, provando canzoni scelte insieme o regalando pensieri e poesie da gustare. Greta ha chiesto perfino di costruire dei testi che potranno essere musicati. Sono nati così un video con le voci dei partecipanti che cantano insieme una strofa di "Amazing Grace" e la corrispondente "Amici miei" e una raccolta di poesie che offrono a ciascuno un momento di scoperta e condivisione della creatività dell'altro.

Un'esperienza davvero affascinante, proficua e coinvolgente anche perché nata in un momento di difficoltà e di lontananza.

Grazie a Greta e ai soci del coro Corallo!

Maria Grazia.



Coro Corallo

Poesie durante la quarantena

Marzo-Aprile 2020

È SERA

È sera quando il vento soffia fra i rami, e
foglie stanche, come pensieri, scivolano
via. Silenzio, dolce melodia in cui mi
lascio cadere, e cadendo salgo in un
mondo incantato. È sera quando al
crepuscolo, la luce si attenua e le corolle
dei fiori, come occhi, si chiudono.
Silenzio, dolce melodia in cui mi lascio
cadere, e cadendo salgo in un mondo
incantato. È sera quando appaiono le
prime stelle brillanti e le piccole lucciole,
come sogni, si accendono. Silenzio,
dolce melodia in cui mi lascio cadere, e
cadendo salgo in un mondo incantato.

Maurizio

Ninna nanna

Dormi, dormi piccolina che la notte è vicina,
dormi e sogna belle cose
e una Piccola stellina
scenderà sul tuo nasino

La luna e tutte le stelle canteranno in coro
una dolce ninna nanna
Sei e sarai sempre il nostro infinito amore.

Geltrude

BUONA NOTTE

Buonanotte a chi si ama,
Buonanotte ai bambini.
Buonanotte a chi ha già spento la luce e non pensa a nulla.
Buonanotte a chi ha mille pensieri.
Buonanotte alle stelle che illuminano la notte.
Le stelle che ci fanno compagnia come amici fedeli,
ascoltando le nostre incertezze, le nostre preoccupazioni.
Buonanotte a chi ha una casa,
Buonanotte a chi una casa non ha.
Buonanotte a chi è solo e
Buonanotte a tutti noi che nel cuore
Abbiamo l'amore di un'amicizia profonda

Salvatrice

SPEGNI LE LUCI

Spegni le luci e
chiudi gli occhi.
Sogna farfalle di tutti i colori
e distese di prati
stracolmi di fiori.
Dormi tranquillo
di un sonno sereno
e vola con me dentro
l'arcobaleno.
Dormi e sogna
che la notte non è infinita
è solo una pausa
magica e silenziosa
tra un giorno che finisce
e uno che verrà.
Dormi tranquillo
di un sonno sereno
e vola con me dentro
l' arcobaleno.

Mariagrazia

DORMI, DORMI PICCOLINA

Dormi, dormi piccolina che la notte è vicina,
baci e abbracci ti darò e accanto ti sarò.
Dormi, dormi stai sereno, presto torna l'arcobaleno,
colori e suoni riporterà e felice ci renderà.

Dormi, dormi amor mio con l'aiuto del Buon Dio
tutto presto passerà e più buoni ci renderà.
Dormi, dormi sogni d'oro lo cantiamo tutti in coro,
questa vita è un altalena che non è sempre serena.

La natura è il nostro tempio sempre pronto al cambiamento,
con la nostra prigionia le ritorna l'allegria.

Dormi, dormi madre terra che finisca questa guerra
respirando nuovamente ci abbracci dolcemente.

Mery

NEI TUOI OCCHI

Nei tuoi occhi vedo la bellezza della tua anima,
vedo il mare calmo nel mese di agosto,
vedo i prati pieni di fiori nell'esplosione della primavera .

La tua anima si espande dentro i cieli chiari del sole d'inverno,
e tra le tue ciglia brune dove luccica una lacrima,
si riflette inquieto lago d'autunno.

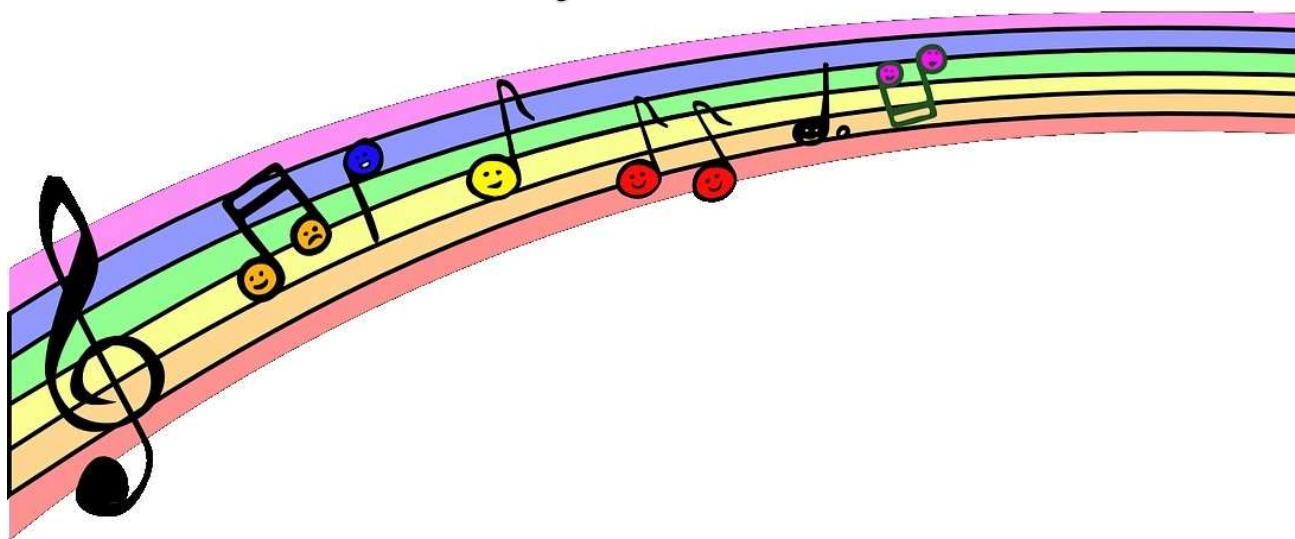
Fai i sogni più belli,
cullati nelle onde del mare,
e fatti abbracciare dal calore del sole,
io sono qui che ti aspetto, amore!

Patrizia

CARI NONNI

Cari nonni, noi siamo in forma.
Non preoccupatevi che poi tutto torna.
Abbiate pazienza, serve costanza,
restare a casa, serve prudenza.
Così vedrete che il virus scompare
perché non trova più da mangiare.
Anch'io sono a casa con mamma e papà
Perché alla scuola non ci si va.
Mi godo il divano e le poltrone
Faccio i disegni e guardo i cartoni.
Mi raccomando state sereni,
niente allarmismi ma arcobaleni.

Giovanna



SPERANZA

Sto bevendo il caffè, si è fatto ormai giorno ma c'è solo silenzio a me tutto intorno. Guardo dalla finestra fuori splende un bel sole e nel prato di casa son spuntate le viole Ma la strada è deserta Dove son tutti quanti? Nell'aria risuonano gli altoparlanti Già, siamo tutti rinchiusi, quasi come in un sacco, prigionieri di un virus che al mondo dà scacco. I baci, gli abbracci, le strette di mano Son solo un ricordo Che sembra lontano.	Finirà tutto questo, torneremo all'aperto e poi, tutti in coro noi faremo un concerto. Correremo nei prati Godendoci il sole Ed i nostri bambini Coglieranno le viole. E celebreremo in quella giornata Con un grande applauso la libertà ritrovata Col virus letale finalmente sconfitto Di goderci la vita ora avremo il diritto. I baci, gli abbracci, le strette di mano Non saran più un ricordo Che sembrava lontano.
---	--

Mariapia Visentin



DOMANDE IN TRENO

Un avvocato e una bellissima ragazza bionda sono seduti in treno. L'avvocato si sporge verso la ragazza e le chiede se vuole fare un gioco con lui. Lei in realtà preferirebbe fare un sonnellino, ma lui insiste dicendo che il gioco è facile e molto divertente. Il gioco consisterebbe in questo: "Io le faccio una domanda, se lei non sa rispondere mi dà 5 euro, e viceversa."

La ragazza cortesemente risponde che preferisce riposare, ma l'avvocato, pensando di avere a che fare con una tizia senza cervello, e convinto di vincere facilmente, insiste: "Okay, facciamo così, se lei non sa la risposta, mi dà 5 euro, ma se sono io a non saper rispondere, gliene do 500!" A questa proposta la bionda si vede obbligata ad accettare la sfida, se non altro perché una volta finito il gioco potrà dormire un po'. L'avvocato inizia con la prima domanda: "Qual è la distanza tra la Terra e la Luna?" Senza dire una parola la bionda tira fuori dalla borsetta una banconota da 5 euro e la porge all'avvocato. A questo punto tocca alla donna che chiede all'avvocato:

"Qual è quella cosa che sale per una collina con tre gambe e scende con quattro?"

Fatta questa domanda la ragazza si mette a dormire. L'avvocato la guarda sbalordito: comincia a cercare sul computer, si collega a Internet per cercare la risposta, ma non la trova. Comincia quindi a mandare delle e-mail a varie persone, ma nessuno gli sa dare la risposta. Dopo un'ora si arrende, sveglia la ragazza e le dà i 500 euro che le spettano. Lei ringrazia educatamente e si rimette a dormire. L'avvocato, scocciatissimo, la scuote e le chiede: "Allora? Adesso sono curioso. Mi dia la risposta, qual è quella cosa che sale per una collina con tre gambe e scende con quattro?" Senza dire una parola, la bionda prende 5 euro dal portafoglio, li porge all'avvocato e si rimette a dormire.



Dalla parte degli animali

Forza a fare pipì sono 10 minuti
che non usciamo 🤔



Mi costringono ad uscire 10 volte al
giorno. Aiutatemi 😞😞😞



NO MARE?

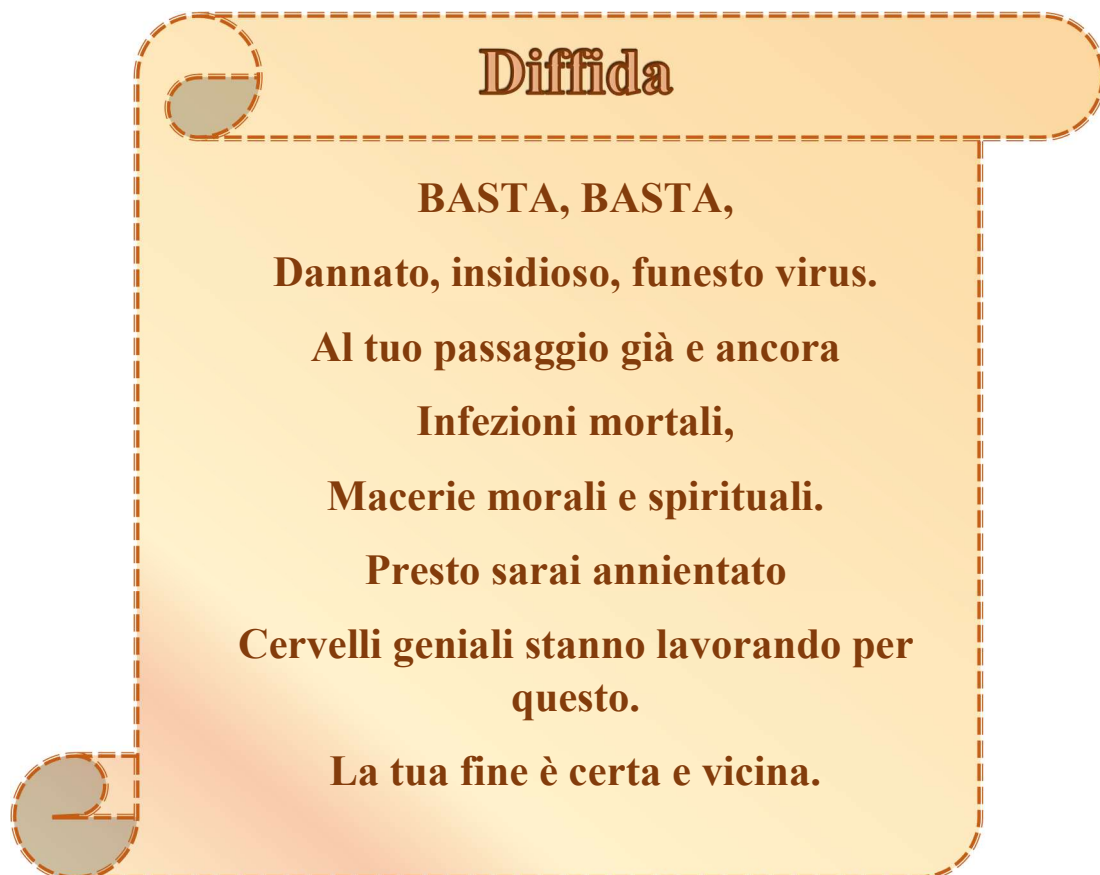
Quando ho saputo che i soci della Ruga non sarebbero andati al mare, la prima parola che ho pensato non è stata proprio “pazienza”, ma un’altra espressione meno conciliante.

Sicuramente quest’anno dev’essere stato molto più impegnativo cercare una data per il soggiorno al mare. Alla luce di ciò che c’è stato e di ciò che c’è ancora, programmare, attendere, accordarsi, accettare, ha comportato, ripeto, molta volontà e fattivo lavoro.

Tuttavia, superando vari ostacoli, la Ruga era riuscita a confermare il soggiorno, cosa fatta così si credeva e invece.... Invece no! Perché? Per Lui, sempre lui, ancora lui, latente ma incontrollabile continua il suo nefasto influsso, fa paura.

Il virus ha già causato morte, distruzione, precarietà, miseria. Il mondo intero è soggiogato dal suo potere.

Mi va di mandargli una virtuale:



Era solo per sdrammatizzare!!! Così, alla fine, un po’ per l’incertezza del momento, per paura, per precauzione i Soci hanno deciso di rinunciare al Mare. Peccato!

Tornando al nostro mare solo qualche socio per motivi personali non sarebbe partito, ma la maggioranza sì! Si stavano già preparando le valigie. Quindi grande delusione. Quella località, quel mare, quell'Hotel, quella allegra compagnia, cioè quella vacanza è sempre stata una piacevole e attesa evasione per i soci del Club. Quasi, quasi ci spettava di diritto (un po' esagerato). Stiamo vivendo un tempo sospeso in attesa, speriamo del vaccino.

È vero che questo virus ci sta rubando l'estate, perlomeno ci prova.

MA NO! sarà un'altra estate, altre mete, altre opportunità.

Guardando oltre i nostri confini, vedendo ciò che accade nel mondo dove il virus si diffonde velocemente senza adeguati controlli, pandemia conclamata, noi, senza troppi rimpianti possiamo dire:

NO MARE? NO MARE, PAZIENZA!

Vittoria

Luglio 2020



Quanto può durare un'illusione?

Finalmente si riparte...Maria Grazia si è data da fare ed abbiamo ottenuto di poter utilizzare, per i nostri Soci, la Sala Civica di Piazza Nikoletti.

Armati di prodotti sanificanti, carta da cucina e tanto entusiasmo andiamo a “smantellare” la Platea: togliamo tutte le poltrone che servirebbero per il pubblico e sistemiamo a dovuta distanza tavoli e sedie.

L'ambiente è molto ampio e dispone di uno spazio all'aperto che si affaccia su parco Mignone: è l'ideale per questo periodo estivo e ci permette di ospitare in tutta sicurezza un buon numero di persone.

Ci organizziamo al meglio per questa tanto sospirata riapertura, vengono acquistati un termometro adeguato, vari prodotti per sanificare le mani e l'ambiente, si preparano alcuni cartelloni con le norme igieniche e di sicurezza da seguire, un quadernone per segnare le presenze ed un buon numero di mazzi di carte da gioco.

Personalmente seguo un corso on line che mi fornisce adeguate competenze riguardo questa particolare situazione, al termine, superato il test, ricevo il mio bel attestato che incollo in bella mostra sul bancone all'ingresso.

Il giorno precedente l'apertura siamo un po' preoccupati: “Verranno i nostri Soci o avranno troppa paura di possibili contagi?”

L'indomani Pia, che si reca in anticipo sul posto per controllare che tutto sia in ordine, ha la bella sorpresa di trovare già alcune persone che aspettano impazienti di poter entrare.



La stagione estiva viene inaugurata in pompa magna, Paolo Parmeggiani ci delizia con il suo violino e la sua fisarmonica, arriva l'assessore Andriollo che ha parole di elogio per il Club e per la sua presidente.



Si trascorrono così le giornate in allegria, si gioca a carte, si canta e si balla e tutto sembra tornare alla normalità.

Anche il sole pare stare dalla nostra parte: sono numerosi i pomeriggi trascorsi all'aperto, ma in caso di pioggia non ci preoccupiamo, la sala è ampia e confortevole.

Un giorno arriva anche Bruno Sax e con Maria Grazia e Patrizia ne approfittiamo per fare qualche ballo di gruppo.



Sono state proprio delle bellissime giornate e ci eravamo illusi che finalmente si stesse uscendo da questa pestilenza.....ma, invece, di lì a poco ci siamo ritrovati nuovamente "rinchiusi".

Mariapia

Abbiamo ricevuto e pubblichiamo con piacere la lettera di Vincenzo e la sua poesia:

S.Martino B.A. 20 gennaio 2021

**AL
CLUB LA RUGA**

Anche quest'anno, come al solito, continua il desiderio di essere socio del CLUB LA RUGA, così visto che posso ancora farlo, eccomi a voi.

Grazie al cielo posso contare su una buona autosufficienza e salute e contare anche molto sulla premura e l'affetto del figlio. della nuora, dei nipoti e pronipoti.

Per i miei 99 anni ho scritto una poesia che vi mando in visione, ma non essendo più allenato a scrivere versi mi sembra molto scarsa, perciò poco adatta per essere inserita nella strenna. Anche non venisse messa poco importa, il mio affetto per la RUGA rimane immutato.

Mando anche una quota per rinnovare il Tesseramento e il ricevimento della Strenna.

Tanti cari saluti al Direttivo e a tutti i soci specialmente quelli che mi ricordano

Vincenzo

Tantissimi auguri, grazie per ricordarci ogni anno!!!

**GLI AMICI SI RICORDANO
SEMPRE DI TE..**





26 luglio 2020



99 ANNI



BUON COMPLEANNO

**AVEVO SPERATO TANTO VENISSE QUESTA DATA
CON SODDISFAZIONE ADESSO E ARRIVATA
DESIDERO DI ME ELENCARE QUALCHE DATO
PENSANDO CHE QUALCUNO NE SIA INTERESSATO
SALUTE FISICA E MENTALE ANCORA BEN GODIBILE
PER CONSERVARLA COSI' FARO' TUTTO IL POSSIBILE
ALL'AFFETTO ENCOMIABILE DI TUTTI I MIEI PARENTI
DEVO MOLTA RICONOSCENZA E TANTI COMPLIMENTI
SULLA MIA VITA INTENSA HO FATTO DEI FILMATI
CHE POI SU DVD LI HO TUTTI RIPORTATI
ADESSO A MOLTE COSE HO DOVUTO RINUNCIARE
MA COL MIO CARATTERE MI SO ACCONTENTARE
PERO' CONSERVO SEMPRE ANCHE LA SPERANZA
TAGLIAR ALTRI TRAGUARDI E QUESTO ANCHE A OLTRANZA
TENGO LA MENTE SEMPRE IN ESERCIZIO
CON COMPUTER STAMPANTE ENIGMISTICA E SERVIZIO
TENGO LE GAMBE BEN MOVIMENTATE
USANDO LA CICLETTA E BELLE PASSEGGIATE**

**VOREI POTER ASSISTERE DEL COVID GRAN FINALE
COL MONDO CHE RITORNA A VIVER NEL NORMALE**

**CITATO HO ALCUNE COSE FRA LE PIU IMPORTANTI
CONCLUDO CON GLI AUGURI E SALUTI A TUTTI QUANTI**

CONTE VINCENZO



IL CORO CORALLO AL TEMPO DELLA PANDEMIA

Sembra lontano il tempo in cui ci incontravamo per cantare insieme, un piccolo gruppetto con poche conoscenze musicali, ma tanta voglia di divertirsi ed imparare.

Ora in tempo di pandemia, obbligati alla lontananza, non vogliamo rinunciare ad imparare, sperimentare e migliorarci, così abbiamo deciso di incontrarci on line, comunque ogni settimana.

Aspettiamo questo appuntamento con la gioia di vederci almeno in video, con tutti quelli che possono collegarsi e con la nostra maestra Greta Marcolongo.

Quanta pazienza ha con noi... il sorriso non le manca mai!

Le sue lezioni sono un'iniezione di gioia, buon umore e fiducia che fanno bene a tutti noi.

Greta ci manda poesie, brani di musica da ascoltare e altro per motivarci e tenerci uniti ed in contatto. Tra una lezione e l'altra non mancano i compiti da fare.

Abbiamo iniziato imparando una canzone popolare per il Natale in dialetto tedesco: "Es wird schon glei dumpa" ciascuno nella propria parte per cantarla in futuro insieme a tre voci.

Abbiamo fatto poi un ripasso degli esercizi per riscaldare la voce, per la respirazione corretta ed il sostegno.

Ognuno di noi ha poi scelto una frase di una canzone cantandola agli altri per poter ricevere i suggerimenti e le correzioni dalla maestra e migliorare il risultato.

Ma cosa c'è di più bello che cantare insieme? Con il canto combattiamo l'ansia e la paura di questo periodo, rinforziamo i muscoli del nostro corpo ed inoltre il canto ci fa sentire allegri e rilassati.

Certo, abbiamo ancora molta strada da fare, ma non vedo segni di stanchezza, anzi... siamo certi che in futuro, pandemia a parte, sentirete parlare del Coro Corallo.

Patrizia

AMICI MIEI



Quando ti prende la malinconia
Pensa che c'è qualcuno accanto a te
Vivere non è sempre poesia
Quante domande senza un perché.
Ma l'amicizia sai è una ricchezza
È un tesoro che non finirà
Metti da parte questa tua tristezza
Canta con noi e la tristezza passerà
Amici miei, sempre pronti a dar la mano
Da vicino e da lontano, questi sono gli amici miei
Amici miei, pochi e veri amici miei
Mai da soli in mezzo ai guai, questi son gli amici miei
Quando ritorna la malinconia
Questa canzone canta insieme a noi
La tua tristezza allor se ne andrà via
E scoprirai in noi gli amici tuoi
A volte basta una parola
Detta ad un amico che è un po' giù
Fare un sorriso che in alto vola
Torna, torna la vita e di nuovo si va su.
Amici miei...
Questi son gli amici miei

Proposto da **Giovanna Bertoncello**

Anche il ballo non si fa più

Dopo la sosta forzata da febbraio 2020, sempre causa Covid, a settembre ci eravamo iscritti in parecchi al ballo di gruppo, sperando di ritrovare quel clima di spensieratezza e di allegria che caratterizzava i nostri venerdì sera.

Ci immaginavamo già tutti in palestra, con la nostra maglietta blu, a ridere e scherzare e a far disperare la nostra insegnante Annamaria.

Purtroppo così non è stato e la nostra bella maglietta dovrà rimanere nel cassetto in attesa di tempi migliori.



Per documentare lo stato d'animo di noi "ballerini" ho raccolto alcune impressioni:

Il ballo è coinvolgimento. La partecipazione suscita passione, in compagnia si dimenticano gli acciacchi ed i neri pensieri. Tutto muta ed il movimento aiuta.

Luciana

La cosa che mi pesa di più in questa situazione, a parte ovviamente il fatto di non poter più ballare, è aver anche perso il contatto con le persone che a mio parere è importante per il benessere psicofisico.

Mery

Ogni venerdì trovarci per fare i balli di gruppo era un appuntamento che non volevo mai perdere perché mi piaceva incontrare gli amici, fare due o anche tre risate insieme al giusto movimento a tempo di musica... sì, sì adesso non possiamo, ma non mi perdo d'animo, anche se ogni tanto mi viene la nostalgia, ma mi tengo pronta per ricominciare con più entusiasmo di prima.

Patrizia Zomer.

Care ballerine! Questa situazione di virus e vaccini sta diventando un incubo. Ricordo con piacere i tempi dei nostri balli fatti al ricovero di via Roggia che, oltre a portare un po' di allegria agli ospiti facevano divertire anche noi. "La nostra spensieratezza per colmare la loro solitudine" che purtroppo adesso conosciamo anche noi, visto che per salvarci ci consigliano di rimanere sempre di più chiusi in casa.... Speriamo in bene.

Lidia

Per me è stato bello al ricovero. Vorrei poter rifare tutto. Io il Covid lo vivo male non potendo ballare. Speriamo si torni presto sulla pista. Io penso che si possa ricominciare con le dovute precauzioni.

Annamaria

Era il 5 febbraio 2020 chi avrebbe mai pensato che dopo un mese saremo state rinchiusi in casa...speriamo a presto.

Lucia

Che bei tempi. Speriamo tornino presto

Mery

Speriamo che tornino presto. Voglio ricominciare a ballare e a divertirmi. Un abbraccio a tutti i ballerini.

Mariagrazia

Per me è come avermi tolto il respiro il non trovarci, il non comunicare. Per me il **BALLO** era allegria, la musica scaccia la malinconia e i brutti pensieri e poi si rideva, senza un motivo apparente.

Ragazze mi avete spiazzato, la pandemia non ci ha sfiorato, insieme siamo una forza.

Annamaria



Tra sacro e profano....





NADAL 2020

Sant' Ambrogio e po' Nadal
Feste magre.....ma che saral?

Tante luci sui coèrti
ma nissun i par contenti!

Santa Luzia l'è malada,
resta a casa sconsolada;
Babbo Natale l'è ricoverà....
Senza regai come se farà?

A la pora Befana tant amada
la spazzadora no i ghe l'ha revisionada
e al so bel asenel
i ga robà soldi e campanel.

Alberghi e impianti seradi
en tanti i resterà famadi
La salute l'è importante
e le privazion le sarà tante.

Almen dal Ciel riverà Gesù Bambin
ma ai Re Magi i ga vietà el camin;
vei comunque o Redentor
a donar en po' de amor

Strade deserte e senza neve
mascheradi girar se deve,
tutto questo finirà
ma quando e come no se sa.

(2020 Giuseppe Inghisi)

PER NATALE UN “REGALO” SPECIALE

Per quest'anno, così particolare, abbiamo pensato di realizzare per i Soci un Calendario con le foto di alcune nostre attività.

In questo modo speriamo di allietare, con i ricordi di tempi migliori, un periodo di sofferenza e solitudine, ci auguriamo che l'anno a venire sia meno penoso e che si possa ricominciare a trascorrere il tempo in compagnia.

Purtroppo non è stato possibile organizzare la consueta Festa di Natale così, per la distribuzione del “regalo” abbiamo invitato i Soci a venire a ritirarlo in Sede.



IL NOSTRO CALENDARIO PERSONALIZZATO



Ogni dì, di pomeriggio

*Ogni dì, di pomeriggio
sapevamo dove andare
giunta l'ora ecco s'apriva
puntualmente il nostro Club
e man man che s'affluiva
di Soci la Sede si riempiva*



*Bello era trovarci in compagnia
fare amicizia con chicchessia
ogni giorno eran programmate
vecchie e nuove attività
giochi, musica, pranzi, gite
proiezioni e altre piccole,
grandi, stupende emozioni
d'estate poi non poteva mancare il nostro
bel soggiorno al mare*

*Ora tutto il nostro mondo
il virus si è portato via
il tempo passa
e cresce la nostalgia
La speranza però non può
morire
il funesto dovrà pur finire
allora, finalmente, specie nei
giorni in cui il nostro cielo
grigio
potremo ritornare sempre*



*lì, alla Ruga
ogni dì di pomeriggio!*

Dicembre 2020

Vittoria



*Nell'abbraccio di una persona cara,
nel germoglio che cerca di sbucare dalla terra arsa,
nell'alba dopo la notte,
nel calore di un raggio dopo il gelo:
è la fiducia.*

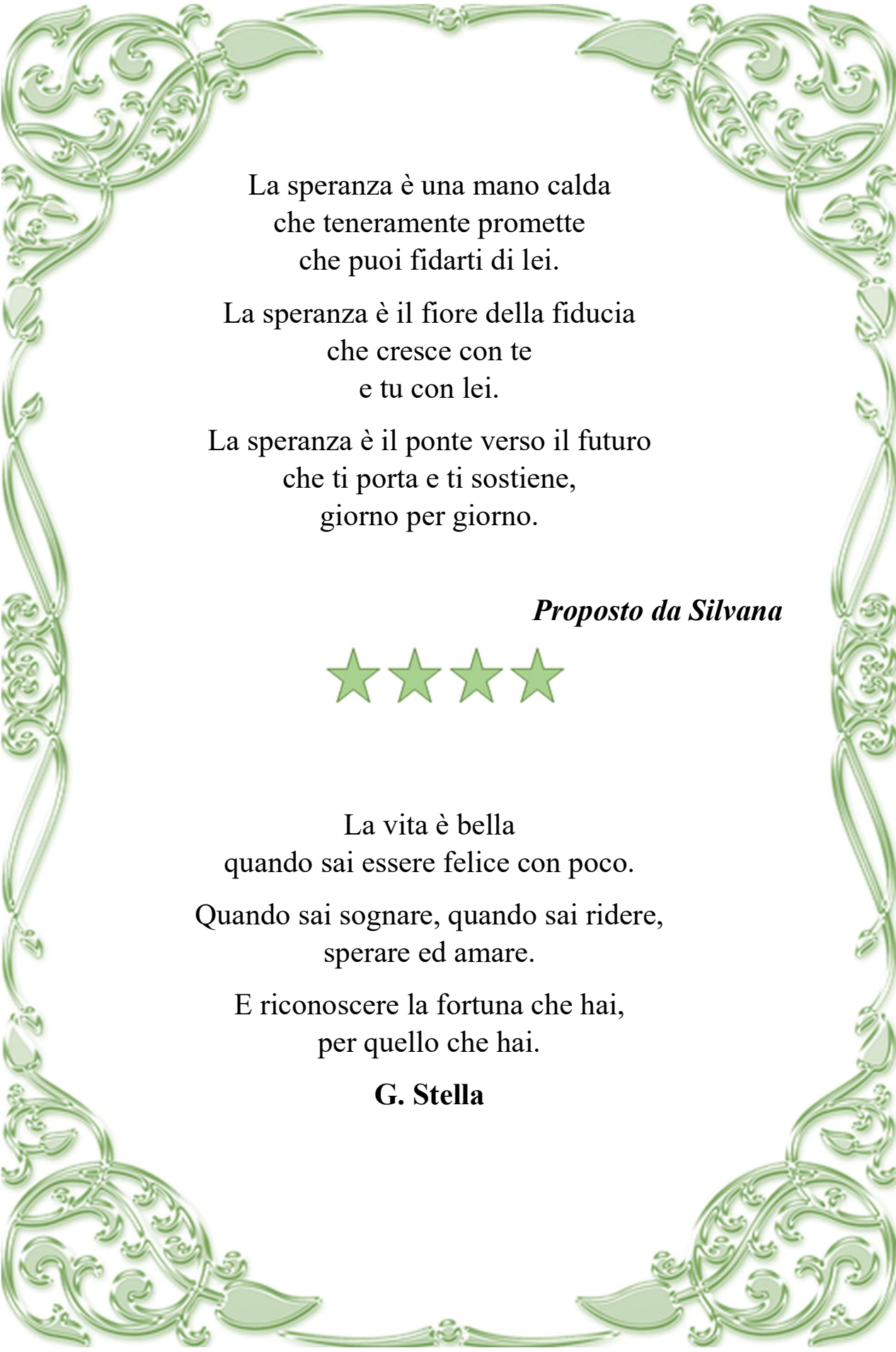
*Liberarsi dalle catene dell'inquietudine
per aprirsi alla strada verso la felicità.*

Proposto da Silvana

ABBRACCI

*Un abbraccio a chi è solo
a chi è ammalato
a chi è triste
con l'augurio che le cose
possano andare meglio.*

Proposto da Annamaria Azzarelli



La speranza è una mano calda
che teneramente promette
che puoi fidarti di lei.

La speranza è il fiore della fiducia
che cresce con te
e tu con lei.

La speranza è il ponte verso il futuro
che ti porta e ti sostiene,
giorno per giorno.

Proposto da Silvana



La vita è bella
quando sai essere felice con poco.

Quando sai sognare, quando sai ridere,
sperare ed amare.

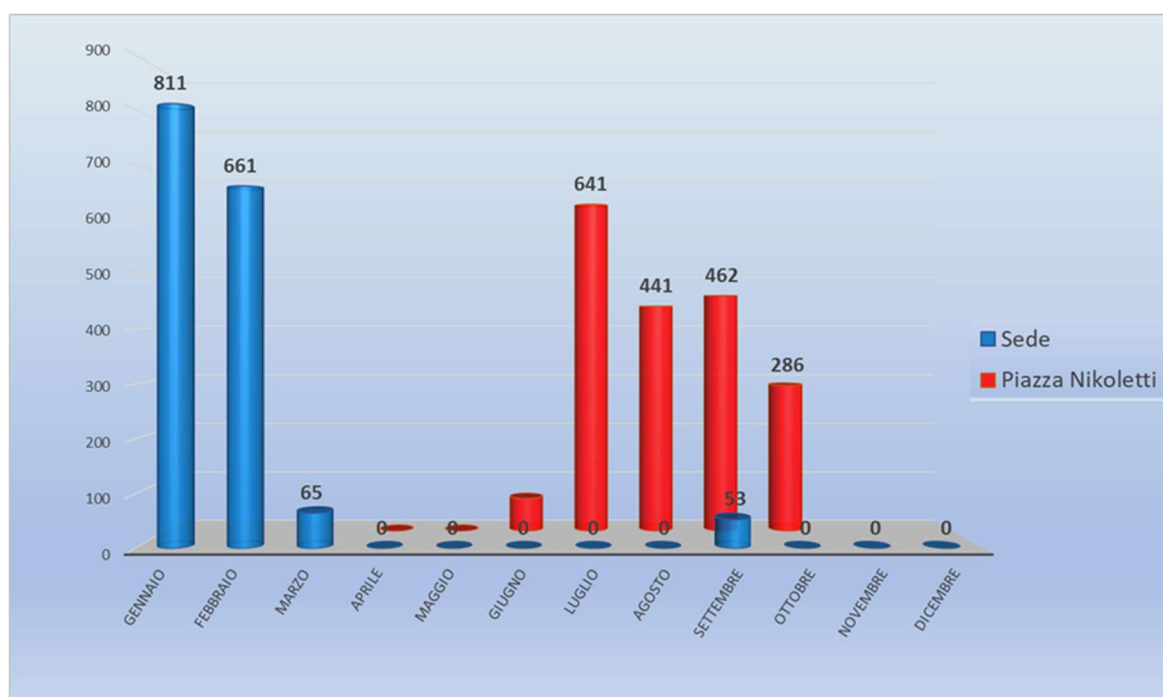
E riconoscere la fortuna che hai,
per quello che hai.

G. Stella



Presenze Soci nel 2020

	<i>Totale</i>	Sede	Piazza Nikoletti
Gennaio	811	811	
Febbraio	661	661	
Marzo	65	65	
Aprile	0	0	0
Maggio	0	0	0
Giugno	64	0	64
Luglio	641	0	641
Agosto	441	0	441
Settembre	515	53	462
Ottobre	286	0	286
Novembre	0	0	
Dicembre	0	0	
Totale	3484	1590	1894



Età dei Soci – Anno 2020

Età	Donne	Uomini	Tot. soci
Fino a 60	16	8	24
Da 61 a 69	27	9	36
Da 70 a 79	40	11	51
Da 80 a 85	20	13	33
Da 86	22	8	30
Totale	125	49	174

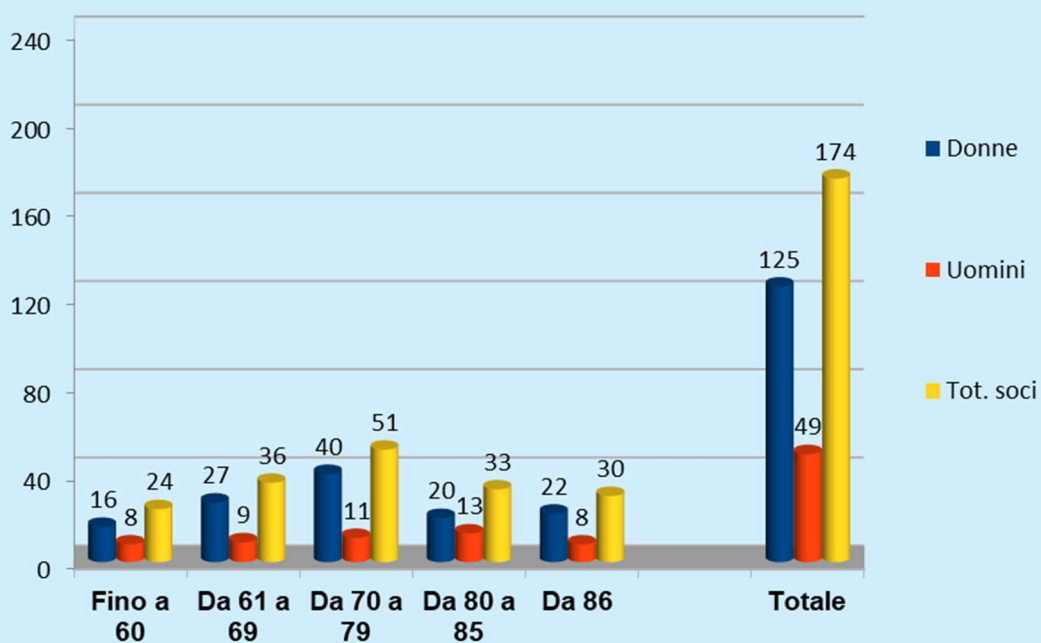
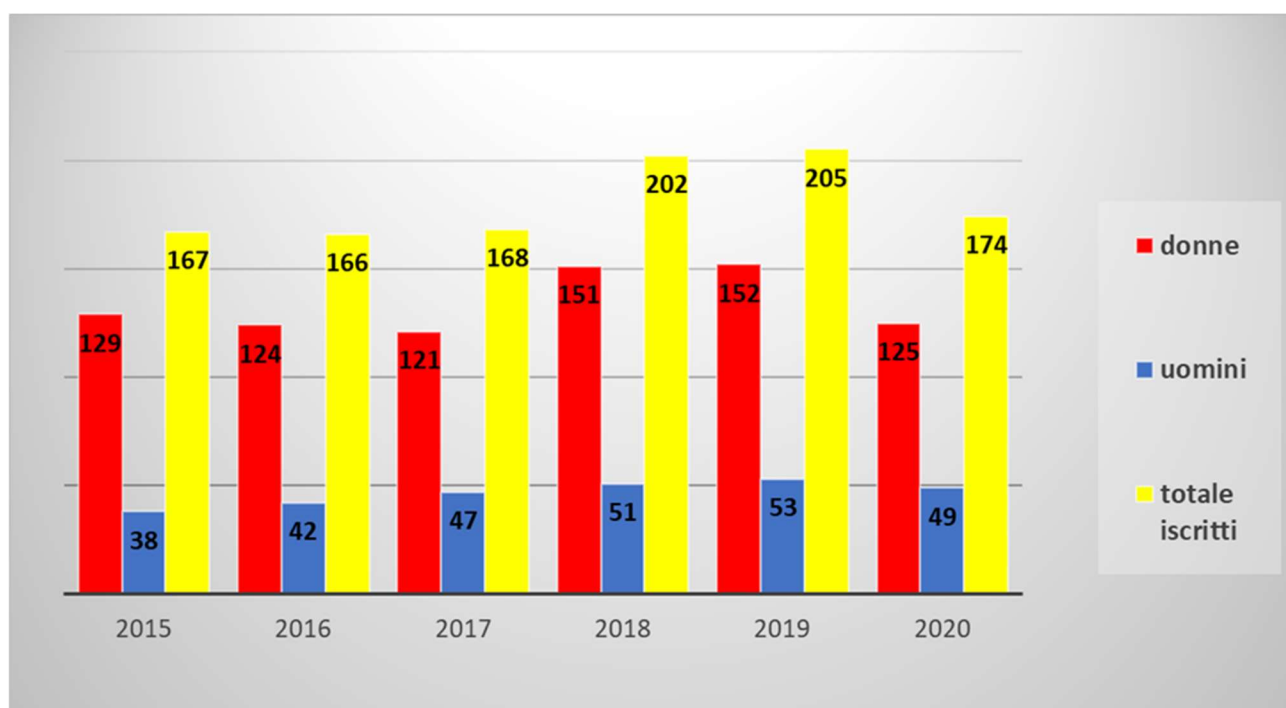


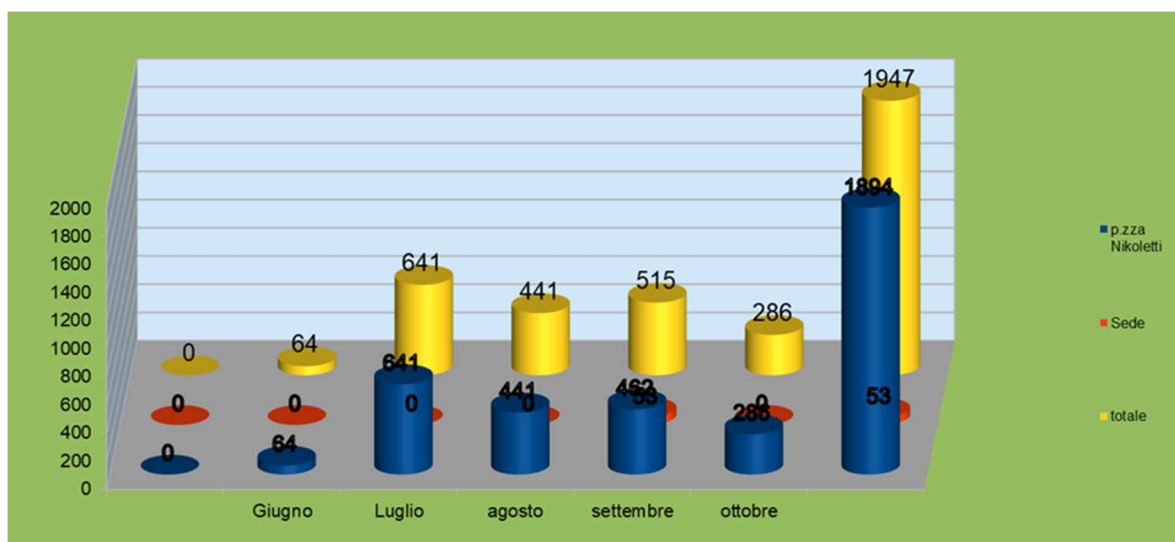
Grafico andamento Soci 2015 – 2020

Anno	2015	2016	2017	2018	2019	2020
donne	129	124	121	151	152	125
uomini	38	42	47	51	53	49
totale iscritti	167	166	168	202	205	174



Presenze Anno 2020 in piazza Nikoletti

Date	Giugno		Luglio		Agosto		Settembre		Ottobre	
	Sede	p.zza Nikoletti	Sede	p.zza Nikoletti	Sede	p.zza Nikoletti	Sede	p.zza Nikoletti	Sede	p.zza Nikoletti
1				26		18		20		20
2				29				22		18
3				26		22		25		17
4				25		24		chiuso		
5						19		34		chiuso
6				25		17				29
7				26		17		chiuso		24
8				chiuso		16		28		chiuso
9				28				26		chiuso
10				17		15		chiuso		26
11				18		9		22		
12						16		45		17
13				27		16				chiuso
14				26		6		31		23
15				chiuso		chiuso	16			10
16				30			17			20
17				26		16		20		chiuso
18				28		15		14		
19						22	20			chiuso
20				57		16				25
21				25		18		17		27
22				26		17		20		14
23				25				18		16
24				20		28		22		
25				40		20		8		
26						21		24		
27				22		19				
28				18		14		19		
29		38		17		13		22		
30		26		16				25		
31				18		27				
	0		0		0		53		0	
		64		641		441		462		286
										1894
Giornate	0	2	0	25	0	25	3	20	0	14
										86
Date	Giugno		Luglio		Agosto		Settembre		Ottobre	
	Presenze	p.zza Nikoletti	Presenze	p.zza Nikoletti	Presenze	p.zza Nikoletti	Presenze	p.zza Nikoletti	Presenze	p.zza Nikoletti



Mesi	p.zza Nikoletti	Sede	totale
Giugno	64	0	64
Luglio	641	0	641
agosto	441	0	441
settembre	462	53	515
ottobre	286	0	286
	1894	53	1.947

STAGIONE 2020				
Anno	Giorni	Sede	p.zza Nikoletti	Media
2019	86	53	1894	22

LE ATTIVITA' DEL CLUB

GENNAIO

Lunedì 6 ore 15.30	Festa della Befana con "Paolo Parmeggiani e la sua musica"
Mercoledì 8 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. A. Apuzzo sul tema: "Ipertensione arteriosa: come non subirne le conseguenze".
Sabato 11 ore 15.30	Tombola
Lunedì 13 ore 15.30	Mercoledì della salute – Incontro con L. Gneccchi e G. Bisacco sul tema: "Conoscere al meglio i propri diritti e i servizi che si possono attivare sul territorio".
Sabato 18 ore 12.30	Pranzo in sede
Mercoledì 22 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. I. Ghirigato sul tema: "Esercizi di positività e flessibilità rispetto al cambiamento".
Venerdì 24 ore 15.30	Pomeriggio in musica con P. Parmeggiani
Sabato 25 ore 15.30	Incontro mensile con distribuzione del programma di febbraio e approvazione bilancio consuntivo 2019 e preventivo 2020
Mercoledì 29 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con il dott. G. Pontarelli sul tema: "Cadute e incidenti domestici".

FEBBRAIO

Mercoledì 05 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con la dott.ssa V. Vaghi sul Tema: "Corso sulla memoria I° parte."
Lunedì 10 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con la dott.ssa F. Forti sul tema: "Esercizi podalici per avampiede, dita a martello, alluce valgo e alluce rigido
Mercoledì 12	In viaggio per il Marocco con le fotografie di Marco e i commenti

ore 15.30	di Lucia, I° parte
Venerdì 14 ore 15.30	Ricordiamo il giorno di S. Valentino con P. Parmeggiani
Mercoledì 19 ore 15.30	Mercoledì della Salute – Incontro con la dott.ssa V. Vaghi sul Tema: “Corso sulla memoria II° parte.”
Sabato 22 ore 15.30	Festa di Carnevale: Crostolata con i <u>“ZOBIA”</u> Crostoli, spumante, musica e allegria

MARZO

Mercoledì 4 ore 15.30	Mercoledì della Salute – incontro con la dott.ssa V. Vaghi sul tema: “Corso sulla memoria” III° parte
--------------------------	--

LOCK DOWN

Dal 29 giugno 2020 riprendono le attività del Club in Sala Civica in piazza Nikoletti con la distribuzione ai soci della Strenna 2019

LUGLIO

(sempre in sala civica)

Lunedì 20 Ore 15.30	Inaugurazione attività del Club con la partecipazione dell'Assessore Andriollo e con la musica di Paolo Parmeggiani
Sabato 25 Ore 15.30	Concerto di musica popolare con Bruno Sax

AGOSTO

(sempre in sala civica)

Lunedì 24
Ore 15.30

Incontro festoso con canti e musiche guidate da Paolo Parmeggiani

SETTEMBRE

(sempre in sala civica)

Sabato 12
Ore 15.30

Festa di chiusura delle attività estive con la partecipazione del Sindaco di Bolzano dott. Renzo Caramaschi e gli Assessori Juri Andriollo e Monica Franch e con la musica di Paolo Parmeggiani

OTTOBRE

Continuano le attività del Club La Ruga in Sala Civica fino a venerdì 23 ottobre 2020

Calendario e giorni di attività del Club in presenza con i soci
Nella sede di via Riva del Garda:

gennaio, febbraio e marzo 51 giorni

Giugno, luglio, agosto, settembre e ottobre 95 giorni;

per un totale di 146 giorni

Redazione

Coro CORALLO
Gruppo del corso
alla Palestra Rodari
Vittoria Bernardinello
Giovanna Bertoncello
Vincenzo Conte
Mariapia Visentin
Maria Grazia Zanetti



Illustrazioni, impaginazione curate da:

Manuela Giongo
Mariapia Visentin



Fascicolatura curate da:

Maria Grazia Zanetti
Luisa Morini
Carlo Mantoan

