

VIENI, SPIRITO SANTO!

Vieni, Spirito Santo,
manda a noi dal Cielo
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,
vieni, datore di doni,
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,
ospite dolce dell'anima,
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo;
nella calura, riparo;
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,
invadi intimamente
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,
nulla è nell'uomo,
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,
bagna ciò che è arido,
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,
scalda ciò che è gelido,
drizza ciò che è sviato.

Dona ai tuoi fedeli,
che solo in Te confidano,
i sette santi doni.

Dona virtù e premio,
dona morte santa,
dona eterna gioia. Amen.

Padre Filippo

PERIODICO SEMESTRALE DELL'ISTITUTO "POVERETTE DELLA CASA DI NAZARETH" **OGGI**

N. 49 - 1° SEMESTRE 2019 - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in Abb. Post.
D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB Verona

«Non siamo chiamati
a servire ogni tanto,
ma a vivere servendo».

PAPA FRANCESCO



- 3) **Editoriale**
Bruno Fasani
- 5) **I pensieri di Padre Filippo**
- 6) **La parola di Papa Francesco**
- 7) **Al via la realizzazione dell'auditorium**
Teresina Cavazza
- 8) **Cristo nostra speranza**
(Esortazione post-sinodale Christus vivit)
Enzo Fedrigo
- 10) **Senza famiglia la società non ha futuro**
Giuseppe Zenti
- 12) **Chi dite che io sia?**
Diego Ligas
- 14) **Via crucis**
Preghiera a Gesù Crocifisso
e preghiera a Maria Addolorata
Diego Ligas
- 16) **Il coraggio di rischiare per la promessa di Dio**
Cecilia Seppia
- 18) **Padre Filippo e i disagi fisici e psichici nelle "periferie esistenziali" dei disabili**
Lina Maria Borgo
- 20) **Propositi per una vita migliore**
Dal Bollettino Salesiano
- 22) **Cronache**
Massime di Padre Filippo
50° Annalisa e Remo
Bure
Festa del malato
Volontari
- 27) **Dai Centri Educativi**
- 50) **Appuntamenti**
- 51) **Ci hanno lasciato**
- 51) **Preghiera**

Ai sensi della Legge n. 675 del 31.12.1996 (legge sulla privacy), si informa che i dati riguardanti gli abbonati del periodico, sono trattati esclusivamente dalla Congregazione e non verranno ceduti ad uso di terzi.



*Periodico semestrale dell'Istituto
"Poverette della Casa di Nazareth"*

ANNO 25 - N. 49

Registrazione tribunale di Verona
n.1167 del 08-08-1995

Poste Italiane s.p.a.
Sped. in Abb. Post. D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1, comma 2, DCB Verona

Direttore responsabile
Bruno Fasani

Direzione
Via Domegliara, 9 - Ponton (VR)
Tel. 045-6861088

Internet: www.casanazareth.it
E-mail: info@casanazareth.it

Collaboratori
Le Sorelle della Congregazione
con gli Operatori dei Centri
il Pedagogista
un Rappresentante dei genitori

*

Progetto grafico: Adriano Montresor
Stampa: Grafiche Aurora - Verona

Editoriale

LA VERA PASQUA PASSA DALLA CROCE

di Mons. Bruno Fasani



Era l'alba del 17 settembre del 1224. Era ancora buio. Francesco era salito sulla montagna, detta La Verna, per la sua terza Quaresima, delle quattro che faceva ogni anno. Centosessantasei giorni complessivi impastati di solitudine, digiuno, penitenza e soprattutto unione mistica con il Signore. E proprio al Signore in quei giorni aveva chiesto una grazia particolare: poter provare il dolore che Gesù aveva patito per noi e avere lo stesso amore suo per le creature. Fu in quell'oscurità che ancora non cedeva alla luce, che tutti videro improvvisamente un bagliore così intenso, come se la montagna si fosse illuminata per la scena di un film. Fu frate Leone a intuire per primo che qualcosa di straordinario era accaduto e a correre veloce verso il luogo

dove Francesco stava pregando, in una grotta sul precipizio, che si poteva raggiungere solo camminando su un tronco traballante che faceva da ponte. Lo trovò come tramortito. Dalla gola uscivano soltanto dei gorgoglii incomprendibili. La veste era lacerata sul petto e lasciava intravedere una piaga sanguinante, mentre sulle mani e sui piedi si vedevano come dei chiodi, con la punta ritorta che si conficcava nella carne solo ad appoggiare il piede o chiudere il palmo. Tramortito lo portarono nella sua grotta, lo assistettero alla meglio e poi, caricato su un asino, lo riportarono ad Assisi, dove sarebbe morto di lì a due anni. In questo tempo pasquale la Chiesa ci ha riproposto a più riprese il tema della croce. A volte viene il dubbio che



La vera Pasqua passa dalla croce

essa stia diventando un luogo comune, un modo di dire. Quando va bene forse un oggetto ornamentale. Le corone vanno di moda, ma da appendere come collane. Nelle pareti delle case moderne, il minimalismo ha buttato via ogni segno del sacro. E quando mai sia presente, deve rispondere ai canoni estetici dell'arredo, più che alla pietà popolare. Eppure la croce rimane il simbolo per antonomasia della salvezza del mondo. Niente ce lo racconta meglio dell'esperienza di Francesco. La croce è la fatica e la misura dell'amore. Chi davvero ha un cuore capace di amare deve sapere che anche la sofferenza sarà proporzionata. Chi pensasse che a far del bene si acquisiscono punti per non avere problemi, sarebbe fuori strada. E questo perché amare vuol dire non essere più per se stessi, ma mettersi in un esodo continuo che va verso l'Altro e verso gli altri. È questa la carità di cui parla la Scrittura, ossia il sentire stesso di Dio che piano piano ci svuota per riempirci del suo sentire, del suo pensare, parlare

e del suo modo di amare. E svuotare una creatura di se stessa è forse la fatica più grande e più dolorosa che possa esistere al mondo. Questa è la croce.

E allora si capisce bene perché il nostro tempo, infarcito di egocentrismo, faticchi a prendere sul serio la croce. Più facile esorcizzarla tatuandola sul corpo, appendendola al collo o rendendola innocua su qualche muro di casa.

Il vangelo ci invita a prendere la croce sulle nostre spalle. Ma va detto subito che amare non è solo questione di buona volontà. È un dono che viene dall'alto, è una grazia che va invocata, un dono mistico da chiedere in ginocchio. Solo così amare diventa davvero uno svuotamento possibile, un passaggio dalla creatura piena di sé, alla creatura piena di Dio. Ossia una Pasqua vera. Quella che vorremmo augurare a ognuno di noi e a ogni creatura del mondo, come presupposto perché l'umanità torni ad essere la casa di Dio riconciliata.

Bruno Fasani

**Per promuovere una migliore qualità di vita
alle persone diversamente abili**

DONA IL TUO 5 X 1000

**AL CENTRO DIURNO "F. BARDELLINI"
E ALL'ISTITUTO CASA NAZARETH**

C. F. **800 154 70 232**



Pensieri di Padre Filippo

Anche i segni delle stimmate sono una piccola cosa.
Ciò che vale è avere nel cuore l'amore per Gesù crocifisso.

Il fulgore delle piaghe di Gesù
riempiono ed illuminano il paradiso.

Fa molto, solo chi fa la volontà di Dio.

Gesù si serve di te,
perché sei l'essere
più povero e più peccatore.

Dalle piaghe di Gesù,
fonti della nostra salvezza,
andiamo tutti
ad attingere con gioia
il perdono e la misericordia,
per medicare le nostre
quotidiane fragilità.



Il cristiano
ha per destino
di rassomigliare
al Cristo
portando
la propria croce.

La sofferenza purifica l'uomo e l'avvicina a Dio.

Gesù incoronato di spine ci dice: Umiliate la vostra mente.

Il suo costato aperto ci dice: regolate i vostri affetti.

Le piaghe nelle sue mani e nei suoi piedi ci dicono: ordinate le vostre azioni.

Gesù spogliato ci dice: distaccatevi dalle cose della terra.

Gesù ridotto tutto una piaga ci dice: moderate i vostri sensi.

LA PAURA È L'INIZIO DELLE DITTATURE



Rientrando dalla visita in Marocco papa Francesco, a bordo dell'aereo che lo riportava a Roma, ha risposto ad alcune domande, poste dai giornalisti sullo scottante tema dell'immigrazione, fornendoci riflessioni che interpellano la nostra coscienza.

"Abbiamo visto nel dialogo qui in Marocco che ci vogliono ponti, coloro che costruiscono muri finiranno prigionieri dei muri che hanno costruito. I diritti umani sono prima degli accordi.

Ponti vanno messi anche nei porti per evitare che migliaia di migranti disperati affoghino in mare.

Non entra nella mia testa e nel mio cuore vedere affogare nel Mediterraneo... questo non è il modo di risolvere il grave problema dell'immigrazione.

Vedo che tanta gente di buona volontà, non solo cattolici, è un po' presa dalla paura, che è la predica usuale dei populismi: la paura.

Si semina paura, che è l'inizio delle dittature.

Seminare paura è fare una raccolta di crudeltà, di chiusure e anche di sterilità.

Pensate all'inverno demografico dell'Europa. Anche l'Italia è sottozero.

Impedire, pertanto, l'emigrazione non con la forza ma con la generosità, con gli investimenti educativi, economici e questo è molto importante.

Ci vuole generosità, con la paura non andremo avanti, con i muri rimarremo chiusi nei muri."

Papa Francesco

AL VIA LA REALIZZAZIONE DELL'AUDITORIUM



Come abbiamo avuto modo di informare negli ultimi due numeri del nostro periodico, il Consiglio Generale della Congregazione è venuto nella determinazione di realizzare un auditorium, che sorgerà nei pressi del parco antistante la sede di Casa Nazareth in Ponton di Domegliara. La struttura, la cui costruzione è in corso, ideata dal geom. Angelo Zanetti, tecnico dell'Istituto, con l'apporto di contributi della nostra comunità, verrà adibita a diversi servizi, compatibili con la primaria finalità religiosa dell'aula, nel cui interno vengono assicurate la presenza eucaristica e la celebrazione di altre sacre funzioni.

Nel corso dell'anno, anche in collaborazione con le comunità parrocchiali presenti sul territorio, l'Istituto Casa Nazareth intende promuovere incontri di spiritualità, soprattutto aperti ai giovani, disponibili a farsi coinvolgere nell'auspicio, che leggiamo nell'Esortazione Apostolica Post-Sinodale, con cui papa Francesco li invita caldamente a rendersi "protagonisti del cambiamento", a offrire "una risposta cristiana alle inquietudini sociali e politiche del mondo", a reagire alla mentalità xenofoba e "alle paure spesso fomentate e sfruttate e finalizzate".

L'auditorium sarà disponibile su richiesta anche per lo svolgimento di seminari di natura culturale, sarà pure aperto a gruppi che operano nel volontariato, a ragazzi impegnati nei campi-scuola, naturalmente riservato all'adorazione eucaristica, in giorni ed orari da concordare. Diamo, di seguito, un breve profilo della struttura polifunzionale, come previsto negli elaborati tecnici, esaminati ed approvati dai competenti uffici dell'Amministrazione comunale di S. Ambrogio di Valpolicella, presieduta dal sindaco Roberto Zorzi, cui va il grazie riconoscente della

nostra comunità per la sua disponibilità e per il suo costante impegno in sede di esame e di approvazione del progetto.

La distribuzione interna del nuovo edificio prevede una bussola d'ingresso coperta, che consente l'accesso ad un ampio spazio pluriuso di forma rettangolare (posti a sedere n. 180) ad eccezione dei n. 2 "allargamenti" a destra (spazio per esposizioni varie) e sinistra (spazio ricordo padre fondatore) in prossimità dell'altare.

Nella parte terminale dello spazio principale pluriuso vi è l'altare rialzato (+16 cm) con adiacenti i vani accessori (sacrestia/sala colloqui/sacrario/tabernacolo).

Sul retro dell'edificio trova collocazione un vano ripostiglio con relativo disimpegno, che consente l'accesso ai vani della zona altare e allo spazio pluriuso, oltre al vano tecnico con accesso dall'esterno.

La finalità dell'intervento edilizio da parte dell'ente morale religioso è di ampliare la struttura esistente con un nuovo fabbricato progettato in modo confacente ai nuovi concetti educativi e formativi, per le varie attività didattiche a servizio di tutti i potenziali utenti.

Sr. Teresina Cavazza



CRISTO È VIVO ED È VICINO AD OGNI GIOVANE

L, Esortazione Apostolica Post-Sinodale "CHRISTUS VIVIT" di papa Francesco si situa nel contesto dei suoi documenti magisteriali, considerato uno dei più significativi e destinato, per la corposità e per la profondità dei contenuti, a segnare e a caratterizzare per decenni l'opera pastorale della chiesa in una società postmoderna, frammentata, multiforme.

Firmata lo scorso 25 marzo durante la breve visita dal Santo Padre al Santuario di Loreto, presente un largo e gioioso stuolo di giovani, e presentata martedì 2 aprile u.s., l'esortazione si articola in nove capitoli, ognuno con un avvincente titolo, a loro volta divisi in 299 paragrafi.

Il documento, che è insieme magistrale e pastorale, è la sintesi di un lungo, impegnativo lavoro, avviato dalla XV Assemblea Generale Ordinaria del Sinodo dei Vescovi, convocata da papa Francesco nell'autunno 2016 ed avente come filo conduttore **"I giovani, la fede e il discernimento vocazionale"**, seguita dalla stesura di un documento pre-sinodale del 24 marzo 2018, che ha visto **"in primis"** i giovani in rappresentanza di tutto il mondo, fino alla



recente pubblicazione dell'esortazione. Il motivo guida, che sottende il distendersi armonico del testo, vergato in stile piacevole e suadente, attiene al rapporto tra la chiesa e le nuove generazioni, sul quale fa da trait d'union, la figura di Cristo, al quale, nel corso dei secoli, si sono ancorati molti giovani, resisi testimoni, anche fino al martirio, raggiungendo le luminose vette della società. Come auspica papa Francesco che siano i giovani posti a vivere nel terzo millennio? Li vuole **"l'adesso di Dio"**, **"innamorati di Cristo, chiamati a testimoniare il Vangelo ovunque con la propria vita senza limitarsi"**, **"di stare al balcone"**, o **"sul divano"**, **"vivendo ogni giorno l'esistenza dell'amicizia e della paternità, aprendosi alla comunità ed all'immagine nella società"**. Il Santo Padre dedica particolare attenzione al

tema delle vocazioni alla vita consacrata nelle sue varie espressioni, **dando particolare risalto alla formazione della coscienza**, la quale consente che il discernimento cresca in termini di profondità e di fedeltà al Signore. **"La cosa fondamentale – chiosa papa Francesco – è discernere e scoprire che ciò, che vuole Gesù da ogni giovane, è prima di tutto la sua amicizia. Questo è il discernimento fondamentale"**.

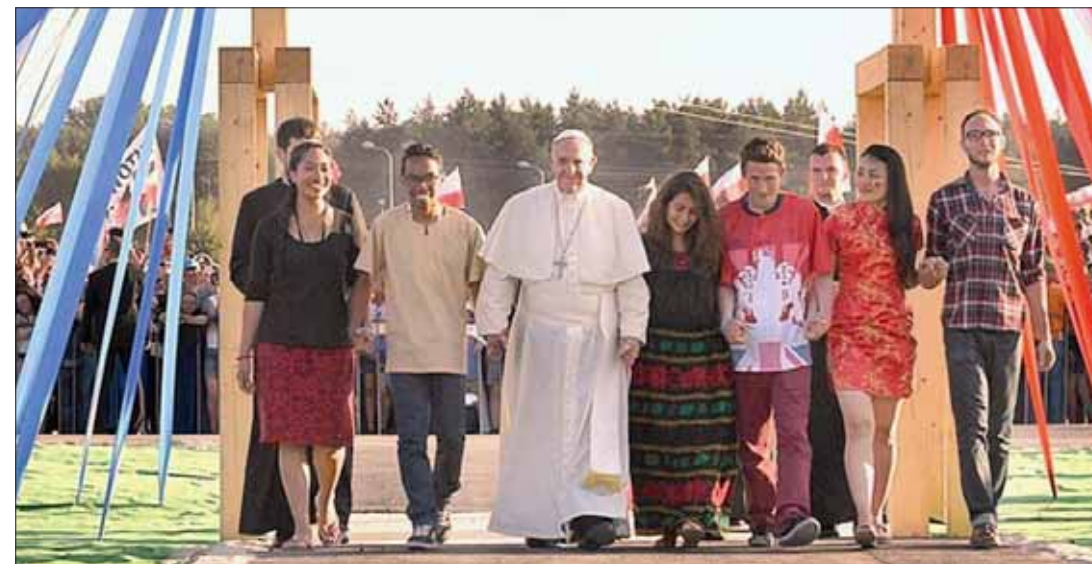
In un apposito paragrafo egli dà appropriato spazio alla figura di Maria (**Maria, la ragazza di Nazareth**) **che ha detto il "sì"**, **"senza giri di parole"**, **"con un'anima grande che esultava di gioia"**, **"che veglia su di noi, suoi figlioli che camminiamo nella vita spesso stanchi, bisognosi, ma col desiderio che la luce della speranza non si spenga"**.

Bello il richiamo alla Parola di Dio, che raccomanda di **non perdere il contatto con gli anziani**, per poter raccogliere le loro esperienze e di non dimenticare il comandamento **"Onora il padre e la madre, perché tu sia felice e goda di una lunga vita sulla terra"**.



Abbiamo voluto dare un limitato spazio nel nostro periodico alla fundamentalità ed alla attualità dell'Esortazione Apostolica Post-Sinodale "Christus vivit", di cui è opportuna una lettura graduale, approfondita, interiorizzata, esprimendo il nostro grazie riconoscente a papa Francesco per averci fatto dono di un documento storico, che apre ampi orizzonti ai giovani, ai quali rivolge un appello appassionante **"Rischiate, anche se sbaglierete. Fatevi sempre avanti! Vivete! Datevi al meglio della vita! Aprite le porte della gabbia e volate via!"**.

Enzo Fedrigo



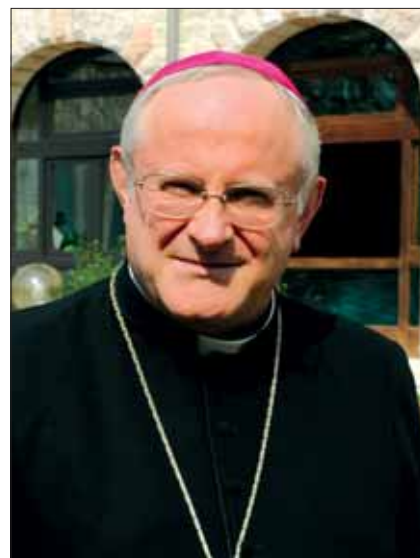


SENZA FAMIGLIA LA SOCIETÀ NON HA FUTURO

Presenziando al XIII Congresso Mondiale delle Famiglie, svoltosi alla Gran Guardia di Verona il 29 marzo u.s., mons. Giuseppe Zenti, vescovo della nostra diocesi, dopo aver rivolto alle autorità ed ai partecipanti il suo "saluto deferente e bene augurante" e dato nella circostanza giusto risalto alla città scaligera, "uno scrigno di opere d'arte di fama internazionale", ha svolto un significativo intervento, richiamando sia la Sacra Scrittura ed, in particolare il Magistero della Chiesa, nella persona del regnante pontefice sul tema della fundamentalità dell'istituto familiare ed auspicando che sul suo ruolo insostituibile vengano offerti da più parti contributi e formulate proposte di varia natura in una società (culturale, sociale, legislativa), come la nostra, così frammentata ed esposta al riproporsi di ideologie non ancorate ai veri valori. Dell'intervento di mons. Giuseppe Zenti riportiamo alcuni stralci:



In qualità di Vescovo, successore degli Apostoli, in comunione con papa Francesco e il Collegio episcopale, custode e garante dell'autenticità e dell'integrità del patrimonio della fede cristiana, desidero aggiungere un pensiero che focalizzi l'origine primordiale e il valore perenne della Famiglia istituzione, quale emerge dalla Sacra Scrittura e da tutto il Magistero della Chiesa, sigillato dall'Esortazione post sinodale di papa Francesco "Amoris laetitia" e ribadito dal suo intervento a Loreto, lunedì 25 marzo u.s., con esplicito richiamo al matrimonio fra un uomo e una donna. Permettetemi di citarne il fulcro: **"Nella delicata situazione del mondo odierno, la famiglia fondata sul matrimonio tra un uomo e una donna assume un'importanza e una missione essenziali. È necessario riscoprire il disegno tracciato da Dio per la famiglia, per ribadire la grandezza e l'insostituibilità**



a servizio della vita e della società". La Famiglia è l'opera d'arte di Dio, in funzione della quale ha senso l'universo cosmico. Dio è l'Autore della Famiglia, che ha creato a sua immagine e somiglianza, cioè Relazione di Amore Fecondo! Dio solo, in quanto Creatore, conosce fino in fondo, e nella sua Parola l'ha svelata a noi, la realtà e le potenzialità della Famiglia, che ha voluto come fondamento di una società ad alto quoziente di civiltà. **L'ha progettata e realizzata così: maschio e femmina capaci di fecondità generativa: "Siate fecondi e moltiplicatevi" (Gn 1,28).** Nella Rivelazione biblica l'essere umano è maschio e femmina, di assoluta pari dignità, complementari, uno il corrispondente dell'altro, uno la risposta all'altro (di qui il termine sposi!), liberamente scelti per essere e vivere uno nell'altro, uno

per l'altro, aperti alla trasmissione generosa e responsabile della vita ai figli, tesoro loro e futuro della società. Questo stesso fatto evidenzia che **ogni "figlio" ha diritto di nascere da un "papà" e da una "mamma", chiamati a prendersi cura di lui come nessun altro,** poiché è di loro primariamente che un figlio ha necessità vitale, della loro presenza, del loro amore fedele, e di sentirsi qualcuno ai loro occhi, ai fini del senso stesso del suo vivere. Questa è la Famiglia quale risulta dal progetto di Dio, con il suo DNA. **Nel suo essere Istituzione naturale è la forma di società civile più accreditata dalla stessa natura umana e sempre la più avanzata perché la più autentica, culla naturale della vita, generatrice di civiltà** in quanto prima e insostituibile scuola autorevole di educazione ai valori civili, humus fecondissimo di umanità; è una riserva di "staminali" per la salute civile di una società. **Senza famiglia la società non ha futuro.** Una società che considera la famiglia perno e volano si pone nella condizione di affrontare con responsabilità tutte le sue criticità. Si proponga di far convergere sulla Fa-



miglia significativi contributi di pensiero e proposte di carattere sociale, culturale, legislativo e amministrativo. Ne hanno bisogno le famiglie, a partire da quelle in stato di particolare sofferenza e fragilità, per disoccupazione, per le preoccupazioni che riguardano il futuro dei figli, o per la presenza

di membri segnati da gravi disabilità. Nessuna famiglia sia lasciata in balia di se stessa, emarginata iniquamente.

Soprattutto la testimonianza fino all'eroismo di famiglie riuscite sarà per loro di stimolo efficace al fine di scoprire la bellezza della sua armonia compositiva relazionale, pur nei suoi inevitabili travagli; la fragranza dei suoi contenuti valoriali; la sua forza prorompente nell'affrontare insieme le dure prove della vita e la sua vitalità di nucleo essenziale e anima di una società davvero civile. Bellezza, fragranza, forza e vitalità incarnate in famiglie concrete. È questo un obiettivo di grande respiro, proprio di un Congresso internazionale sulla Famiglia. Da annali della Famiglia.

✠ **Giuseppe Zenti**
Vescovo di Verona



CHI DITE CHE IO SIA? DAL VANGELO DI LUCA 9,18 - 24

¹⁸Un giorno Gesù si trovava in un luogo solitario a pregare. I discepoli erano con lui ed egli pose loro questa domanda: «Le folle, chi dicono che io sia?».

¹⁹Essi risposero: «Giovanni il Battista; altri dicono Elia; altri uno degli antichi profeti che è risorto». ²⁰Allora domandò loro: «Ma voi, chi dite che io sia?». Pietro rispose: «Il Cristo di Dio».

²¹Egli ordinò loro severamente di non riferirlo ad alcuno.

²²«Il Figlio dell'uomo – disse – deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno».

²³Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. ²⁴Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà».

Quanto è importante ritirarsi da soli per pregare! Lo faceva Gesù che era ed è anche Dio, a maggior ragione ne abbiamo bisogno noi. Soli a tu per tu con il Signore!

Egli lo troviamo sempre, e lo sentiamo meglio quando siamo soli, in silenzio nella nostra camera oppure in luoghi isolati. Vediamo come gli apostoli sono con lui, perché quando si ama Dio, si vorrebbe sempre essere al suo fianco; Gesù ci conosce meglio di quanto ci conosciamo noi stessi, però vuole sentire la nostra risposta.

Egli chiede cosa la gente pensa che lui sia. Le risposte delle persone che gli apostoli gli riportano non combaciano con la verità; a quel tempo si pensava alla venuta di un Messia politico, combattente, un Messia che ragionasse solo umanamente e che imponesse con la forza il suo essere. «Ma voi, chi dite che io sia?». E questa domanda la fa pure a noi! Che meravigliosa ed ispirata risposta da'

Pietro: «**Il Cristo di Dio**». Cristo significa «Unto», l'Unto del Signore. Attenzione, le risposte precedenti che danno le persone, rischiamo di darle anche noi, ossia confrontare Gesù con un passato che è già conosciuto. Occorre partire da chi è veramente Cristo. Quindi fuggiamo facili espressioni di fede legate ai nostri modi limitati di vedere.

È interessante ed anche particolare notare che Gesù non vuole assolutamente che gli apostoli dicano ad altri che lui è il Cristo, eppure è verità. Perché?! Umanamente parrebbe giusto gridarlo a tutti, invece no! Qui affiora l'umiltà di Gesù che non vuole apparire, e poi gli altri non l'avrebbero capito, e non l'hanno capito, tanto che vediamo dove l'hanno inchiodato.

Ritorniamo sul versetto 22: «**Il Figlio dell'uomo – disse – deve soffrire molto, essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e risorgere il terzo giorno**». La missione

del Figlio di Dio, di quel Dio che non s'impone prepotentemente, ma accetta di essere ucciso dalle sue creature. Che mistero! Che umiltà! In quel «deve» soffrire molto, non vi è masochismo, bensì il percorso nella via della croce e, care e cari miei, è la via di tutti, volere o no.

Nel versetto 22 di questo capitolo 9 di Luca, vi è un Gesù solo, non tanto fisicamente, ma perché non è compreso. La sua missione non sembra far parte del ragionare umano, ed infatti non lo è, eppure, ugualmente, anche se poteva benissimo evitarla, egli intraprese la via della croce in cui, la testimonianza di martirio, diviene tempo di vita, e la via della croce diviene via di salvezza, di chiarezza, di risurrezione, non solo sua, ma anche nostra, una via che vuole la salvezza anche di coloro che lo inchiodavano dopo avergli sputato in faccia ridendo.

Sofferamoci un attimo sui versetti 23 e 24: «**Poi, a tutti, diceva: Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà**».

In quel «a tutti», inclusi ci siamo anche noi. Lui invita: «se», non ti obbliga a seguirlo, tu sei libero, tu sei libera di scegliere anche l'eterna dannazione. A te la scelta, ma sappi che se scegli me, dice Gesù, devi rinnegare la tua persona, uscire dai tuoi ragio-



namenti, dalle tue volontà, dai tuoi egoismi, dai tuoi «decido io della mia vita». Quale tua vita?! La vita non è tua, è di Dio, te l'ha donata e se la riprende.

Tu, noi, siamo poveri ma importanti strumenti. La croce ci implica dentro una responsabilità che ci è affidata. «**Prendi la croce e seguimi**». È questa la via di salvezza, la via dell'eternità beata e Gesù, quando dice di seguirlo, lo afferma non perché tu diventi un super uomo o una super donna, ma per divenire più uomo, più donna. Insomma, Cristo non ci chiede di seguirlo in una via contornata di rose e fiori, ma in una via dove come compagna abbiamo la croce e, come compagno, abbiamo lui. Allora, di che abbiamo da temere?!

«**Prenda la sua croce ogni giorno e mi segua**». Sì, è così, quotidianamente siamo chiamati a portarla, ma uniti a lui, il suo carico è leggero. Ed è verità perché Gesù l'ha detto! Prima di analizzare il versetto 24,

riporto ora una frase che il nostro fondatore, padre Filippo Bardellini, scrisse e visse. Essa è profonda, bella ma difficile da attuarla. Lui ci è riuscito! E noi anche possiamo riuscirci. La frase è questa:

«**Saper patire, amare il patire, non far patire, consolare chi patisce**». Il patire che s'intende è la sofferenza che talvolta la vita ci presenta, ossia la croce, non quella che manda il Signore, perché Dio non manda la croce, ma la permette per un bene maggiore che ora noi non sappiamo. Non vuol dire andare in cerca di patire, ma di accogliere cristianamente questa croce quando essa entra nella nostra vita, nel modo in cui Cristo ci ha insegnato e ancora ci insegna. Ed ecco qui il versetto 24: «**Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà**». Nel leggere queste parole ci verrebbe naturale pensare che si parli solamente della propria pelle. Il senso è molto più ampio! Chi vuole salvare

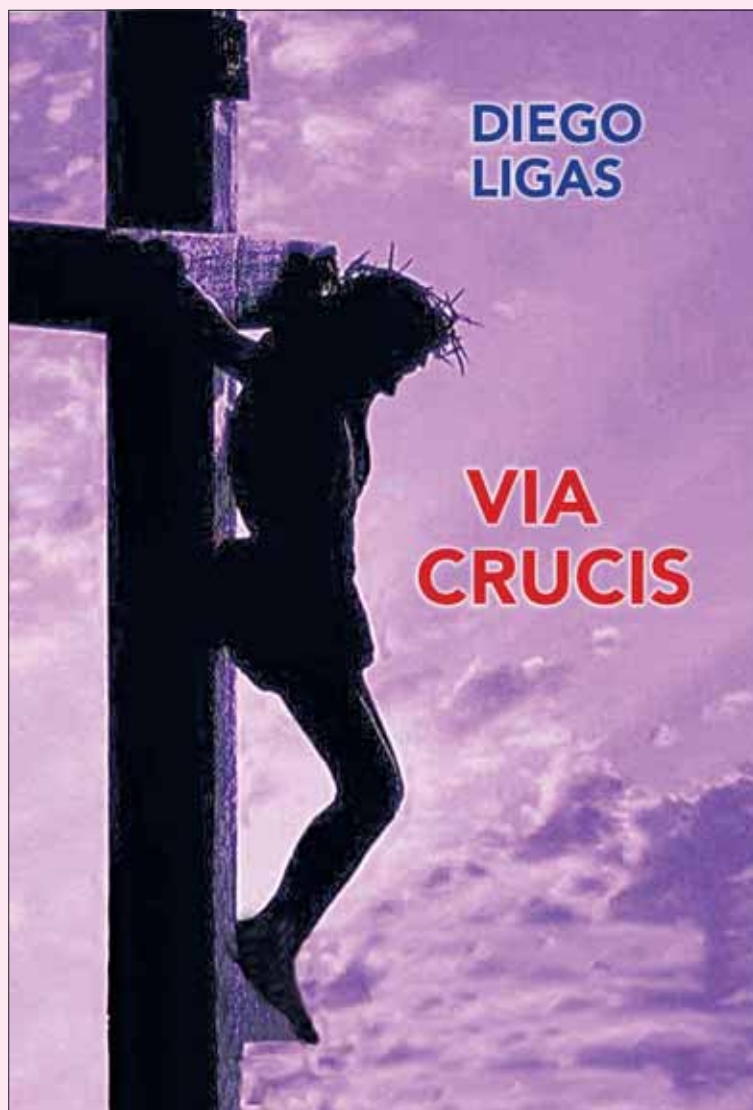
a tutti i costi la propria reputazione, la propria stima. Ma guardate che Gesù è stato zitto quando i carnefici lo annullavano come uomo. Egli non fece cadere un fulmine per colpire quei balordi, bensì ha portato la sua croce, infinitamente pesante. E non significa che bisogna subire le ingiustizie, ma lasciarci plasmare da colui che è la Verità.

«**Chi perderà la propria vita**», ossia chi dice Sì alla volontà divina – che ovviamente non è la propria volontà – è lasciar perdere le proprie convinzioni, le proprie idee di realizzazione che vogliono farci credere che cosa buona è realizzarsi affermandosi orgogliosamente nel mondo. No, no, Dio non ragiona così! A tutti, a tutte è data la forza per dirgli Sì, infatti il Signore non fa' preferenze. E dirgli Sì non è affatto semplice, inizialmente è una sofferenza, perché annullare il proprio io morendo a se stessi, è appunto perdere la propria vita, ma per ritrovarla poi meravigliosamente compiuta.

Una domanda che ci facciamo è questa: «O Dio, come faccio a capire la tua volontà?!».

Mettiti in silenzio, ritirati ogni tanto durante le tue giornate, spegni i riflettori che il mondo ti offre, mettiti in ascolto, senza pensare, in silenzio come faceva Gesù, allora sì, così facendo, chiara, forte e limpida avvertirai nella tua anima la sua voce, e capirai cosa ti chiede.

Diego Ligas



Era un periodo che giungeva nei miei pensieri l'idea di scrivere una Via Crucis con meditazioni e preghiere personali, così iniziai un abbozzo. Non comprendevo però se fosse frutto della mia o della volontà di Dio, quindi ero un po' titubante nel prosiegua.

Un giorno, madre Teresina mi disse, senza sapere nulla in riguardo, che buona cosa sarebbe appunto scrivere una Via Crucis. In quel momento ho capito chiaramente che dovevo mettermi al lavoro così, dopo diverso tempo e preghiera, eccomi qui che, con tanto piacere, vi offro degli spunti perché possiate "penetrare" nel mistero del percorso doloroso di Cristo. Ho trovato una bella definizione di croce e desidero condividerla con voi:

«La croce è un simbolo che molti cristiani ormai hanno in tutto il mondo, simbolo conosciuto anche dalle altre religioni come oggetto sacro e importante. Ma cos'è la croce? Che cosa può fare la croce? Perché molti la portano al collo? Ci sono croci esposte dovunque con sopra Cristo crocifisso, e ce ne sono altre vuote. È su di essa che il mio Signore, Salvatore e Redentore è morto per me, dove ha pagato per tutti i miei peccati, per le mie malattie e trasgressioni prendendo su di lui ogni mia colpa e portandola su quella croce. In poche parole, Gesù ha preso il mio posto e il tuo. Ma in realtà, cosa è una croce? Una croce è uno strumento di tortura, il più tremendo e infamante dell'epoca, perché chi veniva crocifisso era cosciente sino alla fine. Potete immaginare la sofferenza della crocifissione. Il tempo passa e anche in fretta, ma Dio non cambia! Sai una cosa?! La croce è stato solo uno strumento sul quale Gesù è morto, ma adesso egli non è più su quella croce, egli è vivente! La cosa più giusta ed eloquente potrebbe essere una tomba, un sepolcro. Sì, proprio questo. È ciò che è rimasto, una tomba vuota. Cristo Gesù è risorto, ed è vivente».

I cristiani cattolici rendono memoria al percorso doloroso di Gesù quando salì al Calvario dove venne crocifisso. Buona cosa sarebbe pregare e meditare la Via Crucis non solo i venerdì di Quaresima, ma spesso, perché così la persona di Cristo diviene in noi, sempre di più, la pietra portante. Percorrere devotamente questa preghiera ci aiuta ad assimilare l'ultimo tratto della vita di Gesù. Partecipando alla Via Crucis riaffermiamo la nostra adesione a Cristo per piangere il proprio peccato come fece Pietro, per aprirsi come il buon ladrone alla divina misericordia, per restare presso la croce come fece la Madonna e l'apostolo Giovanni. Il Signore accolga la nostra preghiera come il più sentito gesto d'amore che gli offriamo.

Diego Ligas

PREGHIERA A GESÙ CROCIFISSO

Caro Gesù, Dio fatto uomo,
crocifisso dalla cattiveria umana
di persone che hanno preferito a te
il principe delle tenebre,
contemplo il tuo santissimo corpo straziato
fissato sul legno da grossi chiodi arrugginiti.
Le tue braccia aperte dimostrano
quanto il tuo amore per noi
sia infinitamente grande.
I tuoi occhi sembrano voler parlare,
la loro espressione di tenerezza
è un discorso sempre vivo.
Io in silenzio, tu in silenzio,
sintonia d'amore tra me e te.
Chiudo gli occhi
impegnandomi ad essere
una persona più buona,
staccandoti così dai chiodi dei miei peccati
per adagiarti sul cuore mio.
Ti amo, Signore!

Diego Ligas



PREGHIERA A MARIA ADDOLORATA

Maria Santissima,
che sotto quel patibolo straziante
vedevi il tuo caro figlio Gesù
soffrire e morire per l'umanità intera,
ti ringraziamo per il dono che sei stata e che sei.
Vorremmo stringerti tra le nostre braccia
per manifestarti l'amore che vale più di ogni cosa.
Tra i tanti appellativi hai quello di Addolorata.
Sei madre di Dio e madre nostra e grande
è il carico che ti sei assunta dicendo sì all'Angelo.
O Maria, sotto la croce di Cristo
ci siamo anche noi a sostenerti assieme a Giovanni.
È un amore reciproco!
Hai contribuito alla salvezza
accettando che la spada ti trafiggesse l'anima.
Noi rispondiamo venerandoti!
Nel silenzio hai offerto a Dio l'enorme dolore
nell'assistere alla tortura inflitta a Gesù.
È infinito l'insegnamento che ci lasci,
è un prezioso testamento dal quale possiamo attingere
quando ci sentiamo punti dalla sofferenza.
Madre Addolorata,
desideriamo rimanere uniti sotto il tuo manto,
scudo sicuro che ripara da ogni insidia.
Vediamo che la vita non è sempre gioia, felicità,
ed è difficile mantenere il sorriso.
Sotto la croce il tuo volto era rigato di preziose gocce
che ti scendevano dagli occhi,
ma siamo sicuri che se noi fossimo stati lacrime,
non avresti mai pianto per non perderci.
Grazie Mamma, ti amiamo.
Amen.

Diego Ligas



IL CORAGGIO DI RISCHIARE PER LA PROMESSA DI DIO

La chiamata di Dio non è un'ingerenza della nostra libertà

In data 31 gennaio 2019, memoria di san Giovanni Bosco, il Santo Padre ha reso noto un coinvolgente messaggio per la 56° giornata Mondiale di preghiera per le vocazioni, celebrata domenica 12 maggio u.s. Sul contenuto del significativo ed attuale documento magisteriale riportiamo, di seguito, alcuni contributi esplicativi di Cecilia Seppia diffusi dalla città del Vaticano.

56° GIORNATA MONDIALE DI PREGHIERA PER LE VOCAZIONI

Domenica 12 maggio 2019, papa Francesco ha rivolto un caloroso invito a quanti hanno a cuore il tema tanto attuale della vocazione alla vita consacrata, esortandoli a rivolgere al Signore fervide preghiere proponendo che la chiamata di Dio non è un'ingerenza nella nostra libertà ma l'offerta di entrare in un progetto di vita, in una promessa di bene e felicità, non siate sordi a tale chiamata: così il Papa nel messaggio inviato in occasione della 56esima Giornata mondiale di preghiera per le vocazioni.

di Cecilia Seppia - Città del Vaticano

Promessa e rischio sono i due aspetti che Papa Francesco mette in evidenza nel messaggio per la 56esima Giornata mondiale di preghiera per le vocazioni, ispirato dal brano del Vangelo sulla chiamata dei primi discepoli presso il lago di Galilea, e dai due grandi appuntamenti, da poco conclusi, il Sinodo dei vescovi e la GMG di Panamá, che hanno permesso alla Chiesa di ascoltare i giovani e i loro bisogni e provare a dare loro risposte concrete.

La chiamata di Dio non è ingerenza

Come Simone, Andrea, Giacomo e Giovanni, gli apostoli pescatori, cia-

scuno - scrive il Pontefice - è chiamato a confrontarsi con giornate faticose e infruttuose e con altre dove la pesca abbondante ripaga la dura fatica della notte passata in mare a sfidare il vento contrario e le onde. Ma come nella storia di ogni chiamata, ad un certo punto Dio ci regala la sorpresa di incontrarlo, la gioia che sazia la vita anche quando le reti sono vuote.

La chiamata del Signore allora non è un'ingerenza di Dio nella nostra libertà; non è una "gabbia" o un peso che ci viene caricato addosso. Al contrario, è l'iniziativa amorevole con cui Dio ci viene incontro e ci invita ad entrare in un progetto grande, del quale vuole renderci partecipi, pro-

spettandoci l'orizzonte di un mare più ampio e di una pesca sovrabbondante.

Non restare impigliati nelle reti del non-senso

Dio non vuole - prosegue Francesco - che la nostra vita diventi prigioniera dell'ovvio, intrappolata in abitudini quotidiane e inerte di fronte a scelte che invece potrebbero darle significato. Non vuole che ci rassegniamo a vivere alla giornata spegnendo l'inquietudine interiore di cercare nuove rotte per il nostro navigare e pensando che in fondo "non c'è nulla per cui valga la pena impegnarsi con passione".

Se qualche volta ci fa sperimentare una "pesca miracolosa", è perché vuole farci scoprire che ognuno di noi è chiamato - in modi diversi - a qualcosa di grande, e che la vita non deve restare impigliata nelle reti del



non-senso e di ciò che anestetizza il cuore. La vocazione, insomma, è un invito a non fermarci sulla riva con le reti in mano, ma a seguire Gesù lungo la strada che ha pensato per noi, per la nostra felicità e per il bene di coloro che ci stanno accanto.

Il coraggio di rischiare

Ecco però, insiste il Papa, che per abbracciare questa promessa serve il "coraggio di rischiare", mettersi in gioco lasciando, come i discepoli sul lago, tutto ciò che ci tiene legati alla nostra piccola barca e non ci consente di scoprire il progetto di Dio: "Quando siamo posti dinanzi al vasto mare della vocazione - è il monito del Pontefice - non possiamo restare a riparare le nostre reti". Francesco insiste soprattutto sulla chiamata alla vita cristiana che inizia col Battesimo, si sviluppa con la liturgia, la preghiera e la condivisione fraterna e presuppone l'amore verso la Chiesa, che è madre, anche quando scorgiamo sul suo volto le rughe della fragilità e del peccato, infine la testimonianza audace.

"La vita cristiana, poi - prosegue il Pontefice - trova la sua espressione in quelle scelte che, mentre danno una direzione precisa alla nostra navigazione, contribuiscono anche alla crescita del Regno di Dio nella società". Il riferimento è a chi sceglie di sposarsi in Cristo e costruire una famiglia, ma anche alle tante vocazioni legate al mondo del lavoro, delle professioni, all'impegno



nel campo della carità, della solidarietà, della responsabilità sociale e in tutto ciò che rende portatori di una promessa di bene, di amore e giustizia, fino alla scelta totale della vita consacrata.

Nell'incontro con il Signore qualcuno può sentire il fascino di una chiamata alla vita consacrata o al sacerdozio ordinato. Si tratta di una scoperta che entusiasma e al tempo stesso spaventa, sentendosi chiamati a diventare "pescatori di uomini" nella barca della Chiesa attraverso un'offerta totale di sé stessi e l'impegno di un servizio fedele al Vangelo e ai fratelli. Questa scelta comporta il rischio di lasciare tutto per seguire il Signore e di consacrarsi completamente a Lui, per diventare collaboratori della sua opera.

Non siate sordi

A chi trova resistenze interiori, a chi vive la stanchezza della speranza o si trova ad affrontare le correnti avverse della secolarizzazione dove sembra non esserci posto per Dio e per il Vangelo, Francesco propone

l'esempio di Maria, simbolo perfetto della vocazione tra promessa e rischio, e in particolare ai giovani dice:

Non c'è gioia più grande di rischiare la vita per il Signore... Non siate sordi alla chiamata del Signore! Se Egli vi chiama per questa via, non tirate i remi in barca e fidatevi di Lui. Non fatevi contagiare dalla paura, che ci paralizza davanti alle alte vette che il Signore ci propone.

Il "sì" di Maria, conclude il Santo Padre, è stato il "sì" di chi vuole coinvolgersi e rischiare, di chi vuole scommettere tutto, senza altra garanzia che la certezza di sapere di essere portatrice di una promessa. Per aiutare i giovani a discernere la propria vocazione, Francesco chiede un rinnovato impegno da parte di tutta la Chiesa, sacerdoti, animatori pastorali, educatori, perché offrano occasioni di ascolto e di discernimento. Chiede, infine, una pastorale giovanile e vocazionale che aiuti la scoperta del progetto di Dio.

Cecilia Seppia

In questa giornata ci uniamo in preghiera, chiedendo al Signore di farci scoprire il suo progetto d'amore sulla nostra vita, e di donarci il coraggio di rischiare sulla strada che Egli da sempre ha pensato per noi

PADRE FILIPPO E I DISAGI FISICI E PSICHICI NELLE “PERIFERIE ESISTENZIALI” DEI DISABILI

L' intuizione di padre Filippo di dedicare la sua vita a coloro che sono segnati da disagi fisici e psichici non è frutto di soli buoni sentimenti filantropici.

Scaturisce, invece, dalla Parola di Dio.

Realizza un preciso comandamento di Gesù: “Predicare il Vangelo e guarire (sollevare) i malati. Sollevare chi è nel disagio esistenziale”.

È un mandato di vita fraterna, non un semplice “hobby” opzionale.

È un carisma che investe tutta la vita e testimonia la vita stessa di Dio, che è AMORE.

Da questa intuizione evangelica sboccia il fiore della carità che mette le radici nell'ambiente di vita sociale.

Così si realizza lo spirito cristiano, che “è spirito dell'altruismo” (padre Filippo Bardellini), alimentato dal fuoco dell'Amore.

Con questo spirito traboccante di Amore, facilmente si fonderanno ospedali, asili, ricoveri, ecc... (padre Filippo Bardellini).

L'OPERA “CASA NAZARETH”, a vantaggio dei nostri fratelli con disagi fisici e psichici, ha questo DNA.

Padre Filippo si ispirava al Vangelo di Cristo.

Soprattutto faceva suo lo stile di vita della Santa Famiglia di Nazareth.

Il suo progetto educativo metteva a fuoco le ordinarie virtù quotidiane della vita semplice della “Santa Famiglia”, sconosciuta dagli stessi abitanti di Nazareth.

Vita semplice, rispettosa della dignità della persona umana, sempre creatura di Dio, qualunque essa sia.

La sapienza del cuore e la nobiltà d'animo nel vivere di tutti i giorni, sono le coordinate dell'agire di padre Filippo: amabilità,

umiltà, gioia, mitezza, dolcezza, mansuetudine, pazienza, armonia ed equilibrio.

Queste “coordinate” sono regole di comportamento che consentono di discernere ciò che è giusto, conveniente, dignitoso fare in ogni situazione di vita.

Il tutto poggia su quattro pilastri: sapienza, giustizia, forza e temperanza che sono i cardini del vivere quotidiano.

Per padre Filippo Bardellini i “piccoli” sono i “suoi tesori”. Non solo, sono pure “presenza di Dio” per il quale vale la pena di “vendere tutto e di giocare la propria vita”.

“Quello che farete ad uno di questi piccoli, l'avete fatto a me” (Gesù).

Padre Filippo per quanto ha fatto a bene degli ultimi, può essere riconosciuto non solo come “benefattore”, ma soprattutto come “espresso di umanità”.

Infatti, **padre Filippo ha riconosciuto non solo il diritto di vita,**



Egli era una persona dotata di notevole sensibilità umana e di intuito psicologico

ma anche il diritto ad una adeguata educazione, e formazione con modalità proprie, dei deboli mentali. Tra i “disabili”, essi sono i più penalizzati perché per loro non è possibile alcuna guarigione. Si tratta di sofferenze ed insofferenze al cervello. Le lesioni cerebrali sono irreversibili. Ed anche, purtroppo, quasi sempre, con l'avanzare dell'età cronologica, sono premessa di forme degenerative.

Padre Filippo (1878-1956) anticipò il Concilio Ecumenico Vaticano II (1962-1965). Con le sue aperture pastorali, era fedele figlio di san Filippo Neri. A differenza di tanto clero benpensante, ma non aperto alle “fasce deboli” della società, padre Filippo faceva accedere i deboli mentali alla vita di grazia, ai sacramenti, li faceva partecipare alla vita liturgica. Per loro teneva il Catechismo nel modo a loro più adeguato.

Padre Filippo aveva il fuoco dello

Spirito Santo che gli ardeva in cuore di santo zelo. L'amore alle anime lo “consumava”. Amava pregare con ardore: “Da mihi animas, cetera tolle tibi!” (Signore, dammi le anime, ti cedo tutto il resto!). Per loro era disposto a tutto: andare in controtendenza, incontrare umiliazioni, sentirsi chiamare “pazzo”, “menomato tra i menomati”. Per molte persone era soltanto “un povero illuso che viveva di chimera”. Egli era, invece, una persona dotata di notevole sensibilità umana e di intuito psicologico. Non disdegnava le persone di poco

talento, anzi si faceva solidale con loro perché riconosceva essere bisognose d'aiuto. Donava loro la sua premura e si prestava nelle loro necessità più urgenti.

Ciò che non accettava era la pigrizia, il disimpegno, la volubilità.

Ciò che non accettava era la pigrizia, il disimpegno, la volubilità

Non ammetteva che vi fossero atteggiamenti di non curanza. Accettava un buon volere: volere il bene e far bene quello che si fa, nulla di straordinario, ma le azioni di tutti i giorni. L'importante è la bontà dell'azione e lo “stile” della persona che agisce. Questo dipende dal fuoco interiore, dall'energia che anima la mente e il cuore della persona impegnata ad agire.

Fondatore di un'Opera di CARITA' SOCIALE a favore dei deboli mentali, P. Filippo con il suo impegno quotidiano annuncia l'albeggiare di una NUOVA SOCIETA': “LA CIVILTA' dell'AMORE” (S. Paolo VI – Giovan Battista Montini).

Nella città scaligera e nelle retrovie della provincia lambita dall'Adige, padre Filippo ha profuso le più belle qualità del suo buon cuore. A noi lascia la sua “MISSIONE”, il calore del suo “bel cuore”, la buona volontà nel quotidiano vivere.

“Tutti dobbiamo essere BUONI SAMARITANI” Gesù stesso, per primo, ci ha dato l'esempio affinché noi continuassimo a fare come ha fatto Lui, DIVINO SAMARITANO”. (Padre Filippo Bardellini)

Padre Filippo, vivente in Dio, continua la sua Missione di bene tra gli uomini.

Egli anima l'impegno di tutti: “dare luce e calore in qualunque posto ci troviamo”:

Avanti sempre, con coraggio e fiducia!

Lina Maria Borgo



PROPOSITI PER UNA VITA MIGLIORE

“**N**on sempre si è felici quando si è buoni; ma si è sempre buoni quando si è felici”.



1 Fate quello che “dovete” fare!

Mettete più energia in tutto e risolvete finalmente le piccole secature. Affrontate con decisione l'aspetto fisico e quello mentale. Camminate di più e andate a dormire prima. Mettete ordine nei cassetti e buttate via tutte le cose e i vestiti che non usate più. Sbrigare le faccende antipatiche che state rimandando. Rispondete a tutte le mail.



2 Date dimostrazione d'amore

Non esiste l'amore; esistono le dimostrazioni d'amore. La gentilezza è l'amore dato a buffetti. Ingoiate la voglia di criticare tutto e non scaricate sugli altri le vostre tensioni. Dite spesso “ti voglio

bene”, abbracciate e baciare le persone care. Salutate sempre con cordialità e chiamate le persone per nome. Non intestarditevi nelle discussioni.



3 Mettete entusiasmo nel lavoro

La tecnica migliore consiste nell'organizzare meglio le giornate. Proponetevi un compito ogni giorno e tenete duro finché non l'avete portato al termine. Ogni lavoro ha qualche aspetto gradevole.



4 Sorridete di più

In una giornata ci sono tante preoccupazioni o situazioni spiacevoli, ma ci sono anche tanti momenti divertenti e piacevoli. Decidete di ricordare soprattutto questi. Gioocate di più in famiglia e festeggiate tutti i compleanni, gli anniversari e gli onomastici con un po' di

fantasia. Raccontate a figli e nipoti i ricordi della vostra giovinezza.



5 Trovate tempo per gli amici

Ricordate le date importanti. “Fatevi vivi”: invitate gli amici e accettate volentieri i loro inviti. Non spettegolate. Più spesso vedete una persona, più la troverete interessante ed intelligente. Ascoltate volentieri i ricordi degli altri. Consolate gli amici nei momenti difficili.



6 Tenete in forma e in buona salute il vostro corpo

Che tenersi in esercizio faccia bene è dimostrato da un numero incredibile di prove. Oltre a godere di altri benefici, chi fa movimento è più sano, ragiona più lucidamente,

dorme meglio e mostra un'insorgenza della demenza senile ritardata.

Allenarsi regolarmente accresce il livello di energia; nonostante qualcuno pensi che sia semplicemente stancante, in realtà tenersi in esercizio incrementa l'energia, specialmente negli “animali da divano”. Camminare aiuta a pensare. Anche Nietzsche scrive: “Tutte le idee veramente grandi si concepiscono camminando”.



7 Stimolare la mente in modo nuovo

Conquistate l'abitudine alla consapevolezza. Prestate attenzione al momento presente: vivetelo pienamente e gioiosamente. Non tornerà mai più. Le giornate sono lunghe, ma gli anni sono brevi. Un poeta latino, Orazio, scrisse: “A mano a mano che passano, gli anni ci tolgono una cosa dopo l'altra”. Aggiornatevi sulla tecnica, la musica, i libri, il cinema. Cercate sempre almeno cinque alternative ad ogni problema o difficoltà.

8 Siate tolleranti

La flessibilità è una forma di saggezza pratica, è intelligenza che



vive nel presente e che ha la disponibilità e la fluidità necessarie per adattarsi al nuovo. Chi non cede mai e vuole essere il più forte a tutti i costi è in realtà il più debole, e appare spesso ridicolo e patetico. Accettate le piccole contrarietà di cui la vita ogni giorno è piena.



9 Partecipate

Il senso di appartenenza, cioè la convinzione di essere parte di un'entità più grande di noi, con cui abbiamo un coinvolgimento fisico, emotivo, mentale e spirituale, è un fattore necessario al nostro benessere. Se manca ci sentiamo male. La quasi totalità degli studiosi sostiene che quando questo bisogno non è soddisfatto siamo più vulnerabili alla depressione. Ricordate spesso, quando incontrate degli sconosciuti, che “sono

tutte persone come noi”. Leggete molto, tenetevi informati e guardate la televisione con intelligenza critica.



10 Aprite la porta all'infinito

Pregate ogni giorno. Nel profondo del nostro essere c'è una fonte inesauribile di felicità. Pensate alla tenera testimonianza di un uomo: “Mia moglie morì durante l'attentato dell'11 settembre 2001. Ricordo che quando tornai a casa buttai tutto ciò che le apparteneva e che mi faceva pensare a lei. L'unica cosa che decisi di tenere fu una palla gonfiabile da spiaggia. Perché lì dentro c'era ancora il suo respiro”.

Dice la Bibbia: “Dio, il Signore, prese dal suolo un po' di terra e, con quella, plasmò l'uomo. Gli soffiò nelle narici un alito vitale e l'uomo diventò una creatura vivente” (Genesi 2,7).

Non dimenticatelo mai: in voi, e in ogni persona che incontrate c'è il respiro di Dio.

dal “*Bollettino Salesiano*”
Gennaio 2019

MASSIME DI PADRE FILIPPO

Quest'anno abbiamo pensato di ristampare, dando una nuova disposizione, al volumetto contenente alcune "massime" del nostro fondatore padre Filippo Bardellini, una per ogni giorno dell'anno. La preghiera del mattino viene arricchita leggendo il suo pensiero, il quale ci è di aiuto e spinta nel prosieguo della giornata.

MASSIME DI
PADRE FILIPPO BARDELLINI



«Figliolo mio non dimenticare il mio insegnamento
e il tuo cuore conservi i miei precetti
e ti troverai in grazia presso Dio e presso gli uomini».
(Sacra Scrittura)

ISTITUTO
POVERETTE DELLA CASA DI NAZARETH

"Dove c'è una lampada
c'è luce
e dove c'è una fornace
c'è calore.
Cerchiamo di essere
lampade luminose,
fornaci ardenti
d'amor di Dio".

Come l'oceano è un insieme di gocce d'acqua, così la nostra fede dev'essere costellata di gocce di sapienza, virtù che allietava l'anima di padre Filippo.

Per noi, membri dell'Istituto, è essenziale nutrirci dello spirito del fondatore; egli, in eredità, ci ha lasciato delle perle di santità, parole che guidano ed indirizzano nel retto sentiero.

Ancora oggi padre Filippo ci parla, noi lo sentiamo vivo accanto a noi, quotidianamente e in diversi modi e la sua voce rimbalza dolcemente nel nostro cuore nei consigli che ogni giorno ci dona, in particolare attraverso le sue "massime" che ben ha pensato di non tenere solo per sé, bensì di donarle anche a noi.

La Comunità religiosa



LE NOZZE D'ORO DI ANNALISA E REMO

Un ragguardevole traguardo quello raggiunto dai sigg. Annalisa e Remo che, unitamente ai congiunti ed alla nostra comunità, hanno festeggiato le nozze d'oro, presenziando alla Messa di ringraziamento, presieduta, nella cappella dell'Istituto Casa Nazareth, lo scorso 10 febbraio, da don Tarcisio Turco, assistente spirituale del gruppo volontari "padre Filippo Bardellini".

I signori Annalisa e Remo, che risiedono in località Vallese di Oppeano, hanno vissuto i cinquant'anni di vita coniugale vivendo il più possibile la loro quotidianità all'insegna dell'armonia, della condivisione, del reciproco rispetto, anche se non sono mancati dei momenti di difficoltà, offrendo alle due figlie una positiva testimonianza dei valori cristiani, che devono animare ogni percorso matrimoniale.

La famiglia, nonostante venga colpita da tante avversità, rimane ancora oggi un sicuro ed imprescindibile punto di riferimento, di coesione, di formazione morale per le nuove generazioni che abbisognano, come dice papa Francesco, di essere intensamente amate e guidate nella loro crescita e nella maturazione all'impegno e al dovere civile.

A questi principi si sono di sicuro affidati i due festeggiati, che hanno concluso la data commemorativa delle nozze d'oro con un pranzo consumato presso il ristorante "Castagneto" di San Zeno di Montagna.

Tutta la Comunità Casa Nazareth intende esprimere un grazie riconoscente per gli aiuti che con generosità ci offrono e per l'amicizia e l'affetto che, tramite la loro parente Sr. Liliana, li lega al nostro Istituto in costante collaborazione.



Carissimi Annalisa e Remo

Vi auguriamo ancora lunga vita assieme,
in piena salute
e preghiamo il Signore per voi.
Il vostro esempio è un faro di luce,
sicuramente un autentico esempio per i giovani
e per le coppie di sposi.

Dio vi benedica!



GIORNATA DI FESTA A BURE

Domenica 7 aprile 2019 il nostro Istituto con gli ospiti sono stati invitati nella parrocchia di Bure, (Verona), per trascorrere una domenica di festa in amicizia.

Siamo arrivati a Bure circa alle ore 11.15 e siamo stati accolti con cordialità dagli organizzatori della festa che ci hanno fatto accomodare ai tavoli per il pranzo.

Il pranzo, che è iniziato verso mezzogiorno, ci ha visto consumare come antipasto un piatto con delle fette di salame, della polenta e dei funghi, come primo piatto degli ottimi e abbondanti gnocchi conditi con della fonduta, come secondo dell'arrosto con contorno di verdure per terminare con una bella fetta di dolce e l'immane caffè.

Finito il pranzo, verso le ore 15.00, ci siamo trasferiti nell'adiacente teatro della parrocchia dove i ragazzi appartenenti alla Filo Con-



tinuo ci hanno intrattenuto per circa una buona mezz'ora con un coinvolgente spettacolo di danza. Nello spettacolo gli interpreti

hanno rappresentato con la danza gli elementi dell'acqua, del vento, del fuoco per terminare con la rappresentazione del mare.

Concluso l'intrattenimento, verso le ore 15.30, siamo ritornati nel capannone che ci ha visto pranzare per partecipare alla lotteria caratterizzata da bellissimi premi quali ad esempio, ricchi cesti alimentari per arrivare al primo premio costituito da una bicicletta.

Gli ospiti del nostro Istituto sono stati molto felici di partecipare a questa festa bene organizzata, in cui hanno avuto l'occasione di trascorrere in compagnia di persone ospitali delle ore spensierate in un clima di allegria e amicizia.

Edoardo Milani



CELEBRATA LA FESTA DEL MALATO

In occasione della Festa del Primo Maggio, in cui si fa memoria di San Giuseppe Lavoratore e si dà opportuno risalto alla dignità del lavoro in tutte le sue espressioni, presso Casa Nazareth si è tenuta la Giornata del Malato, presente una larga rappresentanza dell'Unità Pastorale attualmente composta dalle parrocchie di Domegliara, Ponton, Volargne e Ceraino. Alle 10.30 nella Cappella dell'Istituto don Damiano Fiorio ha presieduto la liturgia eucaristica; concelebranti mons. Luciano Ugo- lini, mons. Roberto Vesentini e don Tarcisio Turco.

Durante l'omelia don Damiano Fiorio, dopo aver esaltato la grandezza e la potenza del Signore e soprattutto la sua paternità, ha invitato i presenti ad assumere uno stile di vita improntato all'amore vero, autentico, solare, sull'esempio di Gesù.

Solo così il nostro percorso terreno sarà "bello e raggianti", soprattutto riconoscendoci "strumenti del Signore e affidati alle sue mani".

Don Damiano ha concluso la sua omelia così: "Chiediamo al Signore di cambiare i



nostri occhi ed il nostro cuore per vedere Gesù risorto attraverso le piccole cose di ogni giorno".

Al termine della messa mons. Roberto Vesentini, assistente spirituale del clero anziano e ammalato, ha sottolineato "come la sacra unzione sia una carezza del Signore, che va in profondità, un incontro con Lui, una comunicazione dello Spirito Santo, che dà beneficio a tutta la persona, nella sua componente fisica e psichica, capace di trasformare il dolore in amore".

A mezzogiorno è stato offerto ai presenti un pranzo da parte dell'U.N.I.T.A.L.S.I. della Valpolicella-Valdadige.

Sr. Teresina Cavazza



AVANTI, C'E' POSTO PER TUTTI!

Un ringraziamento sincero a tutte le persone volontarie che condividono il progetto educativo di Casa Nazareth

Quando pensiamo alle persone di "buona volontà" che si adoperano a vario titolo nelle varie strutture di Casa Nazareth, ci viene da dire: **GRAZIE DI CUORE PER QUELLO CHE FATE!** Dinanzi alla nebbia mediatica che spesso ci fa diventare tristi e attoniti di fronte a notizie sconcertanti, un raggio di sole ci scalda e illumina. Che bello avere accanto volontari che condividono con noi un progetto, che non hanno paura di impegnarsi, che sono ricchi di solidarietà, che riescono a vincere le barriere che ostacolano le rela-

abbraccio, un bacio o anche una stretta di mano. Di questi tempi che timore ad avvicinarsi agli altri! Non siamo più abituati al contatto fisico perché spesso temiamo nasconda secondi fini. I nostri ospiti invece sono diretti, senza filtri; ci spaziano e semplificano le relazioni e alla fine ti trovi ad essere coinvolto emotivamente anche se magari caratterialmente sei un po' schivo e riservato. C'è davvero spazio per tutti. Lanciamo una sfida a chi vorrebbe impegnarsi ma è un po' titubante: "provare per credere!". Non ci sentiamo di fare un elenco dei



ringraziamenti perché sicuramente rischiamo di dimenticare qualcuno e invece tutti sono importanti indipendentemente dal servizio offerto. Giusto per festeggiare insieme, virtualmente vi offriamo una pezza di questa meravigliosa torta che ci è stata preparata da una volontaria; un gesto semplice che ha però creato un momento di condivisione importante. Mmm, che bontà!

*Suore e operatrici
Servizio Residenziale
Casa Nazareth - Ponton*



zioni. E allora c'è chi organizza per noi una festa, chi invece si rende disponibile per un servizio, chi accompagna una persona a fare una visita medica Farsi prossimi in modo semplice ma concreto! E la ricompensa è vedere commozione in chi hai di fronte perché magari gli hai permesso di passare una giornata serena oppure ricevere un



ATTIVITÀ FISICA

Finalmente anche noi, ragazze e ragazzi della Casa Famiglia di Volargne, abbiamo una palestra tutta nostra. Grazie all'impegno e alla buona volontà delle nostre operatrici, operatori e volontari siamo riusciti a realizzare il nostro sogno: avere un luogo dove passare il nostro tempo libero facendo varie attività. Avendo a disposizione molti attrezzi possiamo fare attività fisica per tenerci in forma, però il mo-

mento più bello è quando il lunedì viene Silvia, la nostra insegnante di danza terapia. Con l'aiuto della musica adatta ci fa muovere, rilassare e anche danzare. Questi momenti sono molto belli perché ci fanno stare bene. Usiamo la palestra anche per ascoltare musica, ballare e cantare. Ci auguriamo che questa bella opportunità ci aiuti a divertirci e a migliorare il nostro vivere insieme!



MOMENTI DI VITA



PER TE QUESTO VADEMECUM PER DIVENTARE VELOCEMENTE "RICCO"...



Di seguito verranno elencati quali sono gli "investimenti" che Casa Nazareth ha fatto e farà a favore delle persone di cui si prende cura

Mi piacerebbe condividere con voi una riflessione; partiamo da un concetto economico. Quando ci troviamo ad investire i nostri soldi, sempre che le nostre tasche non siano troppo leggere, chi ne capisce un po' di più, ci invita a **diversificare**. Puntare infatti su un solo investimento come strumento privo di rischio non è possibile. Cosa centra questo con il nostro agire quotidiano? Di seguito cercherò di elencarvi in modo semplice gli "investimenti" che a mio avviso Casa Nazareth cerca di portare avanti con fede e tanta forza di volontà. Partiamo da un assioma fondamentale: **mantenere al centro la persona**. La persona che vive con una disabilità più o meno complessa è portatrice

di bisogni che vanno attentamente valutati, per garantire degli interventi integrati e condivisi, in primis, con la persona interessata, la famiglia, il territorio e la rete dei servizi. Sappiamo quanto le famiglie dei nostri ospiti siano importanti: portare avanti insieme al proprio familiare un percorso di crescita non è facile. Le famiglie talvolta si trovano a dover fare i conti con una società che spesso si dichiara inclusiva ma in realtà fatica ad esserlo; è spesso più facile puntare il dito che condividere una situazione difficile. Lo stare accanto e partecipare ai successi e qualche volta anche agli insuccessi fa talvolta cadere in baratri da cui è difficile scorgere qualche raggio di luce. Ed è anche lì che noi operatori del sociale dovremmo tendere la mano, che qualche volta è una mano semplicemente di ascolto, qualche altra volta è una mano tesa a formulare insieme degli obiettivi condivisi per migliorare la qualità



di vita degli ospiti e delle famiglie. La bacchetta magica in educazione non esiste ed è forse questa la grande sfida da affrontare. Investire in presa in carico e in educazione: ma come? Un elenco di tutti i servizi forse sarebbe un'autocelebrazione che interessa a pochi (se qualcuno ha voglia di conoscerli perché ha bisogno di capire quali sono può fare riferimento al sito www.casanazareth.it) ma sapere che Casa Nazareth può, a fronte di un bisogno educativo/assistenziale, riuscire a



dare una risposta, credo sia l'elenco più interessante da proporre. Se per chi hai di fronte come operatore sei pronto a sperimentare e metterti in gioco e qualche volta anche a rischiare, puoi far vivere all'altro l'emozione di aver raggiunto un traguardo ma soprattutto far capire che la disabilità non è un limite invalicabile e che non va giudicata ma condivisa. E intendo condivisa con chi frequenta con me il centro, con chi abita nel mio quartiere e con chi magari vuole accettare la sfida e darmi anche un'opportunità lavorativa. L'educazione non è monetizzabile. Viviamo in periodo storico fatto di pesante burocrazia che talvolta ci spinge a fare salti in alto con asticelle che si posizionano sempre



più in su e sono difficili da superare. Per fortuna però esiste il buon senso e le tante persone di buon senso che gravitano nel complesso mondo della disabilità tante volte riescono a fare la differenza, quella differenza che riesce a migliorare la qualità di vita delle persone di cui ci prendiamo cura ogni giorno. E la ricchezza sta proprio nel condividere. E allora, quando la sera prima di dormire penserai alla giornata ti sentirai ricco nell'aver dato e nell'aver ricevuto; ricco nell'aver ascoltato e nell'aver dato ascolto e ricco di non essere stato indifferente ai bisogni di chi ti è stato accanto durante la giornata.

**Operatrici Comunità Alloggio
Casa Nazareth Ponton (Vr)**

2019 - A VOLARGNE UN CENTRO DIURNO DEDICATO A PERSONE ADULTE CON DISTURBO DELLO SPETTRO AUTISTICO

Con l'inizio del 2019 al centro diurno di Ponton e Volargne è stata operata una profonda riorganizzazione del servizio.

La scelta di cambiare nasce da una considerazione rispetto ai bisogni e alle caratteristiche dei ragazzi inseriti al centro negli ultimi 4/5 anni; in questo periodo sono arrivati 17 ragazzi, 10 dei quali con una diagnosi di disturbo dello spettro autistico e 9 di questi 10 con un'età inferiore ai 25 anni. Abbiamo così deciso di dedicare la sede di Volargne proprio ai ragazzi con disturbo dello spettro autistico e la sede di Ponton agli altri ragazzi; questa scelta nasce dal fatto che i ragazzi con disturbo dello spettro autistico e gli altri ragazzi hanno esigenze e bisogni completamente diversi.

Fino allo scorso dicembre i ragazzi si spostavano nelle due sedi in funzione delle attività di svolgere, poi-



ché alcune venivano svolte solo ed esclusivamente in una sede e altre nell'altra; anche gli stessi operatori si muovevano tra i due luoghi in funzione delle proposte da svolgere. Questo modello per molto tempo si è dimostrato funzionale e ha permesso di fornire ai ragazzi importanti opportunità di crescita personale, ma nell'ultimo anno si è dimostrato un po' dispersivo, proprio per l'emergere di nuove esigenze e bisogni in seno al gruppo dei ragazzi. Quando abbiamo deciso di intraprendere questa strada subito dopo è emersa l'esigenza di formare tutta o almeno una parte dell'équipe rispetto ai disturbi dello spettro autistico. Da settembre a dicembre 2018 abbiamo realizzato un corso di formazione in collaborazione con ODFLab, (Laboratorio di Osservazione, Diagnosi e Formazione) e la Cooperativa "Il Ponte" di Rovereto. ODFLab è un'unità operativa del Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive dell'Università degli Studi di Trento e presso questo laboratorio si svolge attività di ricerca, di formazione e di applicazione clinica nell'area della psicopatologia dello sviluppo, della disabilità e del disagio socio-emotivo (con particolare attenzione ai disturbi dello spettro autistico). La cooperativa sociale "Il Ponte" invece progetta ed eroga servizi a favore della persona disabile nel territorio di Rovereto; ci siamo rivolti a loro perché tra i



vari servizi che erogano, da molti anni gestiscono 2 centri diurni per persone disabili adulte dedicati a solo ed esclusivamente a persone con disturbo dello spettro autistico. La nostra esigenza formativa era quella di avere da un lato un intervento di natura accademica e dall'altro un intervento maggiormente finalizzato ad individuare buone prassi operative (modalità relazionali, metodologia di intervento, strutturazione dell'ambiente, ecc.). Nel momento in cui scriviamo è da solo 4 mesi che abbiamo iniziato questa nuova avventura e tracciare un primo bilancio è francamente impossibile; sicuramente stiamo facendo fatica perché riorganizzare un servizio mentre questo deve essere erogato tutti i giorni non è

per nulla semplice (è un po' quello che accade quando si ristruttura casa, ma al contempo è necessario continuare a vivere all'interno della stessa). Questa fatica riguarda entrambe le sedi, perché sono emersi bisogni organizzativi nuovi anche nella sede di Ponton; va anche aggiunto che oltre alle novità scaturite dalla nostra scelta si associa anche il cambiamento che ha riguardato tutti i centri diurni del territorio dell'ULSS 9, ovvero l'aumento di orario del servizio stesso così come previsto dalla DGR 740. Dal 7 gennaio i ragazzi restano al centro un'ora in più tutti i giorni e riuscire a far conciliare tutto non è stato semplice e non lo è ancora perché il sistema per così dire è ancora in fase di collaudo e di rodaggio.

Ritornando alla riorganizzazione, la collaborazione con ODFLab non si è fermata alla sola attività di formazione menzionata sopra, ma grazie alla sensibilità e all'attenzione della direzione dell'Istituto è proseguita la supervisione e la formazione sul campo: ogni tre settimane (circa) un membro del laboratorio trascorre parte della giornata assieme agli operatori del centro di Volargne e fornisce loro indicazioni operative, si discutono i casi e si cercano assieme soluzioni organizzative più funzionali. Questa è una risorsa estremamente importante per il gruppo di lavoro, perché permette di attribuire maggior senso e significato all'agire quotidiano.

La nuova avventura che abbiamo intrapreso non è scevra da insidie e difficoltà, ma la sensazione

e forse anche la convinzione oggi è quella di aver preso la direzione giusta; magari a volte sbagliaremo strada, oppure impiegheremo più tempo di quello previsto per giungere alle varie tappe, ma fornire un servizio di questo tipo è la scelta corretta sia per i ragazzi con disturbo dello spettro autistico ma anche per gli altri, poiché riteniamo di aver fatto un ulteriore passo verso il rispetto delle peculiarità e dei bisogni delle persone che quotidianamente accogliamo presso i nostri due centri diurni. Se la finalità del nostro servizio è quella di promuovere la crescita della persona e il suo benessere, rispettarla nelle sue peculiarità diventa condizione imprescindibile per raggiungere questi scopi.

Gli operatori del centro diurno



INIZIATO UN NUOVO PERCORSO FORMATIVO

Cari Lettori,
Oggi ci piacerebbe parlarvi del nuovo interessantissimo percorso formativo, iniziato nel mese di aprile nella nostra Comunità Alloggio. La formazione consiste nell'imparare una nuova tecnica di rilassamento alla portata di tutti utilizzando i colori. Quando affrontiamo periodi difficili o particolarmente stressanti fatichiamo a sfogare i carichi e le tensioni accumulate e spesso queste restano intrappolate dentro noi e a volte somatizzate. Per alleggerirci potremmo svagarci fisicamente, coltivare degli hobby o praticare lo yoga, ma questi metodi non sempre sono alla portata di tutti. L'arte del colorare, nello specifico, l'arte di colorare i Mandala, può essere invece un metodo alternativo adatto a tutti. Ma come può colorare essere un metodo per combattere lo stress? Concentrarsi su un'attività manuale permette di chiudere fuori dalla mente tutti i problemi, le ansie e le frenesie della vita quotidiana. La mente si sgombra e

di conseguenza il corpo si rilassa. Ma perché colorare i Mandala? Perché colorare un disegno fatto da altri? Perché questo ci permette di mettere da parte le preoccupazioni: non tutti siamo infatti dotati nella produzione grafica, anzi per alcuni disegnare potrebbe essere fonte di frustrazione. Utilizzando i mandala saremo invece liberi di concentrarci unicamente sulla scelta dei colori. Nessuno giudicherà la bellezza del nostro disegno e nel colorare non esiste un giusto o sbagliato, ma solo il decidere quali colori associare in base al nostro gusto e alle sensazioni che proviamo in quel momento. Carl Gustav Jung, psichiatra e psicoanalista, considerava i Mandala dei simboli in grado di avere effetti benefici sulla nostra mente, in grado di ripristinare, durante i periodi di tensione, il nostro ordine interiore. Quando siamo noi a colorare un Mandala, la nostra opera può diventare una rappresentazione del nostro mondo interiore, del nostro stato d'animo,



delle nostre emozioni, e può aiutarci a ritrovare l'armonia.

Oltre ad alleggerire la mente e ad avere un effetto ordinatore sulla nostra psiche, altri possono essere i benefici che otteniamo praticando quest'arte. È ad esempio provato che colorare un Mandala stimola entrambi gli emisferi cerebrali favorendone la collaborazione. L'emisfero sinistro, quello della logica e del movimento, si attiva per seguire i contorni del disegno con precisione. L'emisfero destro, quello della creatività viene stimolato dalla scelta dei colori da usare e permette alle emozioni di fluire liberamente, rilasciando endorfine e diminuendo la tendenza all'eccessivo controllo, che è la causa dello stress. Il naturale stato di meditazione che ci induce l'arte del Mandala migliorerà in noi la creatività e allo stesso tempo la nostra capacità di risolvere problemi.

Per praticare bene quest'arte è importante scegliere un ambiente tranquillo e silenzioso che possa favorire la nostra concentrazione.

ne. Non vi sono regole per il tipo di colore, si possono utilizzare matite, pennarelli, pastelli.. quello che più ci attira! Fondamentale invece è partire dal centro e procedere verso l'esterno in senso orario. In questo modo i Mandala ci incoraggiano ad una maggiore apertura verso gli altri che parte sempre comunque dalla necessità primaria di conoscere prima di tutto noi stessi.

Secondo gli studiosi sarebbero sufficienti 20 minuti al giorno dedicati a questa attività, per godere dei benefici dell'arte-terapia e migliorare la qualità della propria vita ..noi ci abbiamo provato, e voi?

"Il colore è un mezzo per esercitare un influsso diretto sull' Anima.

Il colore è il tasto, l'occhio il martelletto, l'Anima il pianoforte con molte corde.

L'artista è la mano che suona e con questo o quel tasto fa vibrare l'Anima."

(Wassili Kandinsky).

*L'équipe Educativa
Comunità Alloggio-Verona*



PROVE DI FORMAZIONE ALL'AUTONOMIA

Da gennaio 2019 è iniziata a Corrubbio una sperimentazione di convivenza in autonomia, resa possibile da un finanziamento per la "Vita Indipendente". Vi sono coinvolti due gruppi di quattro persone ciascuno, maggiorenni con la certificazione della legge 104, che come operatori abbiamo ipotizzato "compatibili" fra loro. In effetti il primo gruppo, che ha già vissuto sei settimane insieme, dal lunedì pomeriggio al sabato mattina, ha mostrato una notevole coesione. Il secondo gruppo, che finora ha fatto solo cinque giorni, mostra qualche difficoltà in più, soprattutto per caratteri non del tutto compatibili: ci sono però altri candidati in attesa ed è nostra intenzione continuare a fare esperimenti per affinare l'aspetto relazionale. Anche le ragazze hanno cominciato un percorso di gruppo, ma non presso Casa Na-

zareth bensì a Pescantina, presso una struttura della cooperativa Filo Continuo.

Per quanto riguarda la struttura e gli strumenti a Corrubbio siamo partiti dalla "casa dei butei" e l'abbiamo attrezzata con una cucina di tipo familiare, perché l'iniziale sistemazione nella cucina della scuola era poco funzionale: troppo grande, dispersiva, difficile da pulire e poco "calda", diversa da una cucina "di casa". Manca ancora la lavastoviglie ma intanto è utile imparare anche a lavare i piatti a mano. Abbiamo attrezzato un salotto con divani, televisione, un personal computer, per i momenti di relax e alcune serate. Anche la gestione delle camere ci ha riservato qualche sorpresa, perché non tutti vorrebbero la stanza singola, alcuni preferiscono avere uno o due compagni: chiarire questo aspetto sarà importante in vista di future evolu-

zioni del progetto, laddove si dovrà decidere se per una sistemazione definitiva sarà meglio puntare su camere singole o doppie, sia che si tratti di abitazioni da cercare in affitto, sia che si tratti di ristrutturare abitazioni di proprietà degli ospiti o frutto di donazioni. Stiamo inoltre puntando su alcune competenze strategiche ai fini della autonomia abitativa, come fare la lavatrice, fare la doccia in modo adeguato, preparare la cena e poi riordinare la cucina. In camera più che nel fare il letto ci stiamo concentrando sulla gestione ordinata dell'armadio e della propria biancheria, dopo che ci siamo accorti che lasciati a se stessi i ragazzi accatastavano tutto modello "mucchio selvaggio", confondendo e mescolando pulito e sporco, usato e non. Riusciremo ad affrontare anche l'uso del ferro da stiro? Per ora no, ma ne abbiamo parlato.



Si sono poi manifestate delle questioni meno materiali ma non per questo meno importanti, attinenti le regole di convivenza e le relazioni. Come si decide il menù? Come si dividono equamente i lavori di casa? Si possono invitare a cena degli amici e se sì, come fare in modo che sia una decisione concordata e condivisa? Come si decide l'ora di andare a letto, l'ora della sveglia, l'impiego del tempo libero? Una prima soluzione è risultata la riunione delle ore 16, quando ci si trova in cucina per iniziare la con-

vivenza dopo le attività diurne di ciascuno: ci si saluta, si fa la merenda e si spende un po' di tempo per decidere insieme il programma del giorno, i tempi, i turni. Nel complesso i "veterani" del primo gruppo dichiarano di essere contenti della loro esperienza, come riportato nell'intervista di gruppo pubblicata più avanti, a cui rimando per chi vuole avere il punto di vista dei protagonisti. Però alla domanda diretta: "Se avessimo un appartamento pronto per voi la prossima settimana, ma senza la

nostra presenza costante, vi sentireste pronti ad andare?", la loro risposta è stata: "Assolutamente no, ci sono ancora troppe cose da imparare!".

Dunque risulta fondamentale l'operatore presente in turno, che in questa prima fase ha coperto tutto l'orario di attività, dalle 16 alle 8 del giorno dopo. Ma non si tratta di fornire un buon servizio alberghiero, bensì di sostenere i ragazzi nel loro protagonismo. La loro richiesta implicita è, per dirla con Maria Montessori, "aiutami a fare da solo". Quindi: "togliti di mezzo appena puoi". Non è sempre facile, perché a volte può risultare più semplice sostituirsi a loro, fare al posto loro per risparmiare tempo e anche per smussare la loro frustrazione quando non sono capaci. Però la nostra sfida come equipe è di sfumare sempre più il nostro contributo materiale,



PROVE DI FORMAZIONE ALL'AUTONOMIA

promuovendo le loro autonomie e riducendo in prospettiva anche le nostre ore di presenza giornaliera. Non sarà probabilmente possibile fare senza una presenza di personale per supervisionare la vita in appartamento, ma per qualche gruppo particolarmente autonomo sarà possibile arrivare a un'ora alla mattina per il risveglio e la partenza per le proprie attività diurne (lavoro, centro diurno...) e un paio d'ore alla sera per la cena e l'avvio della serata, con una reperibilità in caso di bisogno.

Anche la legge 112 e la DGR 154 richiedono che i progetti per la vita indipendente e il dopo di noi si pongano in questa prospettiva: investire risorse nei prossimi tre anni non per fornire servizi assistenziali alle persone con disabilità (fare un buon "albergo"), ma per formarle alla massima autonomia possibile (offrire una buona "scuola di vita"). Dovremo tenere conto di questo nella evoluzione della sperimentazione: entro giugno esauriremo il



finanziamento a voucher del progetto "Vita indipendente", ma a seguire attiveremo i progetti "Vivere da grande" e "Stare bene si può", di cui il nostro periodico ha già parlato, proprio per proseguire questo percorso, in collaborazione con i familiari dei partecipanti. Non sarà facile, perché si tratta di una nuova tappa di quella evoluzione che Montobbio definiva "compi-

to impossibile", cioè "ri-abilitare" chi per definizione è "dis-abile". Rendere autonome persone che sono certificate "in stato di handicap con gravità". Non sarà facile per noi educatori, ma nemmeno per i familiari e la società tutta, perché ogni cambiamento fa vacillare equilibri e convinzioni fino a quel momento rassicuranti e condivise. Dai tempi della approvazione della legge quadro sull'handicap (104) l'Italia ha fatto notevoli passi avanti fatti nella inclusione lavorativa e sociale dei disabili: questo ci fa sperare che anche in questo nuovo campo sarà possibile ottenere importanti miglioramenti, dimostrando che anche per i disabili cambiare si può, e anche "stare bene", e anche "vivere da grandi".

Paolo Visonà



INTERVISTA AI RAGAZZI CHE HANNO DATO IL VIA ALLA "VITA INDIPENDENTE"

PROGETTO DI VITA IN APPARTAMENTO PENSANDO A.. COSA FARO' DA GRANDE

1. Ciao ragazzi, ci è stato commissionato un articolo su di voi..possiamo farvi alcune domande così che possiate raccontarci dell'esperienza di "vita indipendente"? Sì certo..

2. E' come una casa famiglia? No, Questa è una vita indipendente!

3. Cosa vi ha spinto a chiedere di partecipare al progetto? Ci hanno spinto a partecipare Paolo Visonà, Davide Fasoli e i nostri genitori.

4. Com'è vivere senza genitori? Vivere senza genitori è bello, perché impari ad arrangiarti nei lavori domestici quando avremo una casa nostra.

5. Quando siete in appartamento avete nostalgia di casa vostra? Un po' di nostalgia di casa c'è, ma ormai ci siamo anche un po' abituati al nostro appartamento.

6. Com'è vivere in una casa che non è la vostra? Mancano le nostre abitudini, e ci dobbiamo arrangiare a fare le cose che non facciamo abitualmente a casa nostra..

7. Come vi gestite gli spazi dell'appartamento in comune? Allora certi ascoltano la musica e certi guardano la tv e o il telefonino, riusciamo quindi a gestirci abbastanza bene. Poi alle volte insieme decidiamo di guardare un film.

8. Come vi trovate a convivere fra di voi? Ci troviamo bene, e ci aiutiamo tra di noi, e facciamo insieme da mangiare, apparecchiamo e riordiniamo.

9. Ci sono delle regole per una buona convivenza? Le regole che

noi abbiamo trovato sono per esempio: quando uno va a dormire di non dare fastidio al compagno che sta dormendo; andare uno alla volta in bagno; fare le pulizie insieme...

10. Ma cucinate voi o avete una cuoca, o trovate pronto? Sì cuciniamo noi, ci aiutano gli operatori di turno a capire cosa e come dobbiamo fare.

11. Di andare a fare la spesa viene in mente a voi o hanno dovuto dirvelo gli operatori? Ci viene a noi in mente, per la cena e la colazione del giorno dopo.

12. Li sapete già fare i lavori domestici? Sì, sappiamo cucinare, fare il lavello, pulire i pavimenti, farci il letto, spazzare.. ma abbiamo imparato facendolo.

13. Avete avuto bisogno di qualcuno per capire cosa c'era da fare per vivere bene in un ambiente sano, accogliente, vivibile ed ordinato? Sì, abbiamo avuto bisogno dell'operatore di turno, per capire e come gestire le faccende domestiche.

14. Come fate ad alzarvi la mattina? Alla sera uno di noi, ovvero Davide Tommasi, mette la sveglia per la mattina, e così ci alziamo tutti alla pari, ci laviamo la faccia, ci cambiamo e dopo andiamo in cucina a prepararci la colazione e finita la colazione, facciamo riordino, ci laviamo i denti e ci avviamo, per le attività diurne.

15. Come organizzate il tempo che avete da vivere in appartamento? Facciamo delle uscite con

l'operatore di turno come andare a fare la spesa, andare nei centri commerciali, andare al cinema o andare a fare una passeggiata. Mentre in appartamento guardiamo la tv, ascoltiamo la musica, soprattutto quella di Mirco e di Alessio.

16. Siete felici di tornare a casa il sabato e la domenica e rivedere la vostra famiglia? Sì ci piace ritornare a casa il sabato e la domenica, ma allo stesso tempo ci dispiace lasciare l'appartamento.

17. Quando tornate a casa raccontate, coinvolgete i vostri genitori di quanto fatto in appartamento? Sì, quando torniamo a casa nostra ci piace raccontare e coinvolgerli con le nostre storie ed esperienze vissute durante la settimana in appartamento.

18. Vi piace l'idea di diventare autonomi? Sì, ci piace molto.

19. Vi fa sentire grandi fare quest'esperienza di vita indipendente? Sì, ci fa sentire più grandi e maturi, più sicuri e certi verso una prospettiva, si spera non troppo lontana, di una vita autonoma, sana ed indipendente.

20. C'è un'esperienza che avete vissuto insieme qui in appartamento che vi va di condividere con noi? Sì, quella volta che abbiamo provato ad usare il fornello ad induzione con Alessio, è stato bello, siamo riusciti insieme a capire come farlo funzionare.

21. Grazie ragazzi per il vostro tempo e per quest'intervista! Pre-gio, figuratevi è stato un piacere.

LA VITA VISTA DA UN ALBERO



Nel mese di gennaio 2019 gli allievi della scuola di Corrubbio hanno ricevuto la visita di due guardie forestali (da poco diventate carabinieri), Chiara e Silvia, che ci hanno presentato il progetto "La vita vista da un albero".

Con professionalità e simpatia ci hanno sensibilizzato sulla importanza degli alberi nel nostro ecosistema, che si fonda sul mondo vegetale.

Hanno portato in classe delle sagome di alberi aiutando i ragazzi a capire quanti ospiti vivono grazie agli alberi, e dove ci vivono: sulle chiome come gli uccelli, nel tronco come gli insetti, sotto gli alberi e sui rami tanti altri come le chioccioline, gli scoiattoli e le volpi.

Le lezioni sono culminate con una uscita a Caprino per vedere il platano dei 100 bersaglieri, albero monumentale protetto, e la val del Tasso, dove ci siamo imbattuti anche in una "processione" di decine di salamandre appena risvegliate dalle recenti piogge. Abbiamo visto anche una rana che in uno stagno stava deponendo centinaia di uova. Con uno strumento apposito abbiamo potuto rilevare l'attività elettrica di tutti i vegetali vivi, trasformata in suoni più o meno energici e ritmati. Infine chi siamo accorti che anche il nostro corpo "suonava", se collegato allo strumento.

Ne abbiamo ricavato il seguente articolo, che abbiamo inviato a Roma per partecipare a un concorso: riceveremo qualche premio?



IMMAGINO DI ESSERE UNA PIANTA: COSA SENTO? HO PAURA? SONO FELICE?

Angela: Vorrei essere un ciliegio perché ha molti fiori, e tanti uccelli, e tante api che entrano in ogni fiore per prendere il polline. Però gli possono fare del male, tagliano i rami oppure tagliano il tronco, oppure il fuoco può incendiare gli alberi. I ragazzi si arrampicano sull'albero: amici o pericolo?

Nauris: Sono il platano dei cento bersaglieri, oggi mi chiedo come sarà il tempo e se sono ancora apprezzato come cento anni fa quando tutte quelle persone si erano messe sotto la mia chioma. Quel giorno mi sono sentito molto felice: tutte quelle attenzioni da quel gruppo! Ero fiero di me stesso. Quando piove però ho paura che mi venga un fulmine addosso.

Giulia: Sono un sambuco: ho paura dei temporali e quando la gente si arrampica sui miei rami perché

sono fragile. Sono buono per fare la grappa.

Michael: Sono una pianta carnivora mangio uomini, i miei pensieri sono "mordi, stritola, mangia, smembra" e basta. Questi sono i pensieri e tutto ciò che faccio.

Riccardo: Se fossi un platano mi sentirei emozionato dalle persone che ci salgono. Ma avrei anche paura che mi uccidessero.

Patrik: Sono un melo: Mi piace quando piove perché se no morirei. Mi piace quando le mie mele vengono mangiate perché i miei semi vengono sparsi. Mi piace quando le api impollinano i miei fiori. Ho paura che qualcuno mi tagli da un momento all'altro. Ho paura degli incendi perché non posso scappare. Ho paura di morire. Mi piace la luce.

Diana: Io ho sempre pensato di essere un pino perché è alto, e perché



senso il vento che avvolge le mie foglie e io che ogni giorno divento più alto e bello! Penso di vivere e essere forte! Ho paura che mi prenda un fulmine e muoio, e anche che non mi danno da bere e morire di siccità... Se sale una persona non voglio perché è pesante e non voglio persone che mi rompano il tronco.

Angelica: Se fossi una salamandra nera e gialla mangerei lumache per colazione, a mezzogiorno lombrichi vivi e alla sera i grilli. Non mi farei prendere in mano da nessuno perché mi darebbe fastidio e non mi sentirei a mio agio. E infatti preferisco girare di notte e meno di giorno. Sono lenta a muovermi e a mangiare.

David: Se fossi una menta avrei bisogno del caldo e di acqua, la cosa positiva è che faccio lo sciroppo di menta mentre la cosa negativa è che gli animali mi mangiano e mi rovinano.

Scuola di Formazione
Professionale "Casa Nazareth".
Corso di cucina.
Anno scolastico 2018-2019

“CONTACT IMPROVISATION”

Nei mesi scorsi abbiamo avuto la possibilità di approcciarci a questa disciplina, grazie alla disponibilità di Matteo Pintani, che è riuscito a far conciliare gli impegni di lavoro con i nostri orari scolastici per poter realizzare 6 incontri a cadenza mensile. Ascoltiamo direttamente la sua testimonianza.

“La Contact Improvisation è una danza che mi ha cambiato la vita, anche se scoperta da adulto, perché mi ha permesso di prendere più contatto con me stesso, con lo spazio che mi circonda, con il mio corpo e quello degli altri senza giudizio e senza ansia da prestazione. La Contact Improvisation è un termine un po' generico che comprende un'infinità di cose, ma quelle che più mi hanno colpito sono state le pratiche somatiche, cioè tutte quelle attività che fanno del corpo e della mente un tutt'uno. È profondamente vero che siamo influenzati tanto dal nostro modo di pensare nei nostri atteggiamenti corporei quanto



i nostri atteggiamenti corporei sono influenzati dal riflesso dei nostri stati mentali, ovvero: come ti muovi influenza il come ti senti e il come ti senti influenza il come ti muovi.

Il mio obiettivo era quello di trasmettere ai ragazzi questi principi attraverso giochi di cooperazione, di sfide, di improvvisazione. E l'iterazione con gli altri ci permette di confrontarci, di esprimerci, di crescere.

Già, perché mentre un adulto è spesso consapevole di questo processo, per un ragazzo il corpo è spesso visto solo come uno strumento per giocare, non accorgendosi di come cambia l'atteggiamento a seconda delle diverse situazioni che gli si presentano. L'idea era di creare un ambiente sicuro, senza giudizio, dove ogni ragazzo potesse esprimersi liberamente, per cercare di trovare insieme la consapevolezza delle nostre possibilità e dei limiti del nostro corpo. Attraverso il gioco abbiamo provato a costruire la capacità di darci di noi stessi e dei nostri compagni.

E così siamo partiti spesso con dei giochi sui nomi per rompere la ghiaccio e rivitalizzare la mente. E nello stesso tempo imparavo a conoscere i ragazzi.

Per esempio abbiamo associato al proprio nome un aggettivo, detto ad alta voce, ed un gesto, ripetuti poi da tutti. In questo caso l'idea che sta alla base è che ognuno ha la possibilità di esprimersi e che ogni parola e ogni gesto ha lo stesso valore degli altri, nessuno è migliore o sbagliato. Se il sentire gli altri ripetere le nostre parole e i nostri gesti ci mette un po' a disagio, è proprio il riconoscere e dare un nome a questa sensazione che ci permette di superarla.

Non c'è niente di sbagliato ad avere le sensazioni di essere a disagio, o in tensione per dover fare bene un esercizio, anzi. La sensazione c'è e non può scomparire da un momento all'altro, ed il fatto di esprimerla ci permette di accettarla e di farla nostra.

Seguivano poi dei giochi per attivare l'attenzione, dove per esempio i ragazzi dovevano semplicemente seguire dei comandi, mano a mano più complicati e veloci. Il fatto di non voler sbagliare è una sfida con se stessi e permette di attivare la mente.

O per esempio ci si doveva lanciare una palla e allo stesso tempo raccogliere i compagni che si sdraiavano a terra dopo averla lanciata. Dove si dirigeva l'attenzione? Verso il ricevere la palla o verso il raccogliere chi era a terra? Cosa



scegliamo? Riusciamo a fare tutte e due le cose contemporaneamente?

Altri giochi apparentemente semplici di sono rivelati in realtà molto difficili per i ragazzi. Un treno di persone con gli occhi chiusi, ognuno con le mani sulle spalle di chi è davanti, dove solo l'ultimo può vedere e guidare il gruppo, doveva muoversi nella palestra. Attraverso la possibilità di usare solo le braccia per dare le direzioni a cui ci sta davanti, l'ultimo deve riuscire a guidare il treno lungo un semplice percorso. Tutti, ma proprio tutti, si sono “lamentati” del fatto che, quando erano alla guida, non venivano ascoltati dagli altri, senza però rendersi conto che tutti hanno provato tutti i ruoli. Qui entrano in gioco la sensibilità e l'ascolto (da parte di chi ha gli occhi chiusi), e la capacità di guidare gli altri, senza farsi trasportare dal gruppo, da parte dell'ultimo. Se da una parte potevo vedere quanto i singoli ragazzi avessero ascolto e sensibilità, dall'altra penso che il mio ruolo fosse quello di guidarli lasciando a loro il compito di inte-

ragire al meglio.

In altri semplici esercizi, come l'attraversare la palestra lentamente e in silenzio o urlando e muovendosi come matti, è stato interessante sentire in quale dei due stati i ragazzi si sono sentiti più a loro agio. La maggior parte ha risposto “quando andavo lento e in silenzio perché avevo più tempo per pensare e ascoltarsi”. Che sia stata una risposta sincera e onesta o forzata per l'idea di dover dire la cosa giusta non lo saprò mai. Penso che spesso nei momenti in cui ci danno la possibilità di esprimerci pie-



namente ci conteniamo per non esporci o perché influenzati dalla nostra cultura.

Una delle cose che mi colpisce in questo tipo di lavoro è che nonostante questi semplici giochi, in base a come si relaziona con gli altri o a come muove il corpo, si può già intuire la storia di una persona, il come è cresciuta.

Alcuni esercizi di contatto fisico sono stati mascherati con giochi o sfide, come, ad esempio, il dover tenere tra due persone il maggior numero di fogli. In questo modo, mentre la mente era impegnata attivamente nell'esercizio, il corpo registrava il contatto fisico facendolo diventare non più una cosa estranea. Abbiamo tutti bisogno di contatto, è solo, che in certe fasi della vita, la nostra mente prende il sopravvento e ce lo fa disprezzare.

Chi sono: Matteo Pintani, un ingegnere meccanico con un background di arti marziali e danza, da sempre interessato al corpo e alle interazioni con gli altri e a come possono evolvere.”

Ringraziamo Matteo per la sensibilità che ha avuto nell'approcciarsi ai ragazzi; nonostante le loro resistenze iniziali, legate anche alla paura di mettersi in gioco e sembrare ridicoli, è riuscito a coinvolgerli e farli collaborare tra loro, dandoli la possibilità di esprimersi e conoscersi anche in modo diverso... e oltretutto divertendosi!!

Attilia Vighi - SFP Mozzecane

“DICEMBRE CALDO DICEMBRE!!!”

Anche quest’anno, a dispetto delle temperature esterne, dicembre è stato un mese caldo, in quanto ricco di eventi!! Nell’arco di 20 giorni sono state organizzate due cene e un rinfresco!!

Il primo appuntamento è stato l’11 dicembre presso l’ULSS di Busso-lengo, dove siamo stati chiamati per organizzare un rinfresco insieme alla scuola di Corrubbio, che è stato offerto al termine di un incontro tra l’Ulss e le cooperative del territorio. Il 14 dicembre è stata organizzata

una cena di Natale per i volontari della Protezione Civile, che hanno scelto la nostra scuola per scambiarsi gli auguri di fine anno, con la partecipazione di ben 75 volontari. Infine, il 20 dicembre abbiamo organizzato la consueta cena di Natale per tutte le famiglie dei ragazzi della scuola e del centro diurno e l’adesione è stata numerosa, ben 84 presenze.

In ogni evento i preparativi sono stati suddivisi tra i ragazzi: alcuni si sono occupati della cucina, mentre altri del servizio. E nono-

stante i grandi numeri a cui dover rispondere, i nostri ragazzi sono riusciti ogni volta a tirare fuori il meglio delle loro capacità e a garantire una cucina e un servizio di alta qualità... e questo non può far altro che rendere orgogliosi gli insegnanti!! Complimenti ragazzi, vi meritate davvero un grande applauso!! Che l’entusiasmo e la passione per la cucina vi accompagnino sempre!!

*Insegnanti della SFP
Casa Nazareth di Mozzecane*



GITA ALL’EXPO DI RIVA DEL GARDA 4 FEBBRAIO 2019

Noi della classe A, la terza per intenderci, il 4 febbraio siamo stati in visita all’Expo di Riva del Garda. Si tratta di una fiera grandissima dove puoi trovare tutto, ma veramente tutto ciò che gira intorno al mondo della ristorazione.

La fiera è suddivisa in diversi padiglioni, dislocati su 4 piani, 3 in superficie e 1 sotterraneo.

Al piano terra c’erano gli stand inerenti le stoviglie sia per ristorante che per bar; c’erano poi vari settori di arredamento e allestimenti sia per interni che per esterni.

Al primo piano c’erano gli stand riguardanti tutte le attrezzature da cucina, dai fornelli, ai forni, ai coltelli da cucina, fino ai barbecue. Al secondo piano c’era il ristorante, con servizio self service.

Al piano sotterraneo c’erano gli stand di diversi ristoranti, che cucinavano direttamente sul posto e facevano assaggiare: gelati, pizze, nuggets, brodi e molto altro ancora. C’erano anche gli stand specializzati sul vino e sul caffè. In alcuni stand c’erano anche degli esperti che approfondivano vari argomenti di cucina. Noi siamo rimasti affascinati da questa realtà, perché ti mostra quanti



sono i settori che ruotano intorno alla cucina, ti permette di approfondire le innovazioni tecnologiche, ti fa incontrare nuove idee e modi di cucinare, sia come tecnica che come abbinamenti. In particolare le cose che ci sono piaciute di

più sono state:

- la possibilità di assaggiare i cibi cucinati dai vari ristoranti
- gli stand sui forni, in particolare quello per la pizza
- gli stand sui vini e sui caffè
- gli stand sugli allestimenti da interni ed esterni
- il modo in cui erano disposti gli stand.

Da ultimo, ma non per ultimo, abbiamo apprezzato il fatto che è un mondo dove si incontrano tradizione e innovazione, persone di ogni età collaborano, dialogano e condividono la loro passione, poca o tanta che sia la loro esperienza!!

La 3ª A

SFP Casa Nazareth Mozzecane



LA DIETA SERVE PER IMPARARE A MANGIARE CORRETTAMENTE

Venerdì 22 febbraio è venuta la nutrizionista dott.ssa Elena Martina Vaccari a parlarci per una buona e sana alimentazione.

Come prima cosa ci ha presentato delle slide, le quali illustravano:

Il fabbisogno energetico giornaliero, che si determina in base a un calcolo: $MB \cdot LAF$.

- MB sta per metabolismo basale, cioè l'energia necessaria per il mantenimento delle funzioni fisiche a riposo. Dipende da: sesso, età e peso ideale (si calcola in base all'altezza e alla misura del polso).

- LAF invece sta per livello di attività fisica, che è determinato dal livello di attività fisica giornaliero, sesso, età, lavoro.

Questi parametri valgono dai 18 anni in poi, perché adolescenti e bambini sono ancora in fase di crescita. Ci ha spiegato poi in cosa consiste una giornata tipica alimentare, che si divide in 5 pasti:

- Colazione

Pasto più importante della giornata, perché permette al corpo di recuperare le energie perse durante la notte, che poi andranno ad aiutarci nelle prime ore del giorno.

Un esempio di colazione può essere latte e biscotti, o un toast con una spremuta.

- 2 Spuntini, mattino e pomeriggio:

Sono spezza fame, quindi aiutano a non arrivare ai pasti principali affamati, perciò ci evita di abbuffarci. Devono essere piccoli e poco calorici, ad esempio uno yogurt, frutta, bevanda calda ecc.

- 2 pasti, pranzo e cena:

Sono i pasti principali, insieme alla colazione, che posso dividersi in 3 modalità:

- primo+contorno+pane+frutta
- secondo+contorno+pane+frutta
- primo+secondo+contorno+pane+frutta

ci ha suggerito di mangiare un primo a pranzo e un



secondo a cena, inoltre può sembrare strano consigliare pasta e pane perché sono entrambi carboidrati, ma dipende dalle quantità che mangiamo. Ci ha anche spiegato come suddividere nella settimana il consumo degli alimenti.

Pane e pasta → tutti i giorni

Frutta e verdura → tutti i giorni

Carne → 2 volte a settimana

Pesce → 3/4 volte a sett

Uova → una volta a settimana, 2 uova a persona

Salumi (esclusi insaccati) → ogni tanto

Formaggi → 2 volte a sett

Legumi → possono sostituire carne e pesce

Tutti questi alimenti si possono più o meno organizzare a piacimento, è però sconsigliato unire le proteine, esempio carne e pesce, o carne e uova.

Infine ci ha esposto una tabella che mostrava alimenti e porzioni per una dieta di 2000kcal al giorno.

Abbiamo trovato questa esperienza molto interessante, la dottoressa era simpatica e ci ha chiarito vari dubbi: sicuramente da oggi in poi anche noi possiamo mangiare in modo più sano e consapevole!!!

1° 2° 3°

SFP CASA NAZARETH Mozzecane

“LA VITA SECONDO SAMMY BASSO”

Domenica 7 aprile abbiamo avuto il piacere e l'onore di avere Sammy Basso a pranzo presso la nostra scuola di Mozzecane e di preparare il rinfresco di benvenuto all'evento serale di beneficenza per la raccolta fondi all'Associazione Italiana Progeria Sammy Basso Onlus, che lui stesso ha fondato con i suoi genitori.

È stata una grande emozione incontrarlo, perché è una persona che trasmette una profonda umanità e ti accorgi subito che è uno da cui puoi imparare tanto!! Al di là delle difficoltà fisiche, Sammy dimostra di avere una grande forza di volontà, determinazione, energia, tenacia, voglia di vivere e soprattutto di vivere sfruttando appieno tutte le sue capacità e possibilità. Uno dei suoi motti infatti è: “Non rimandare a domani ciò che puoi fare oggi”. E lui non solo lo dice, ma lo fa per davvero!! Sempre dalle sue parole: “Io

sono grato alla Progeria... Conosco bene i limiti che la Progeria impone, per questo rivendico il mio diritto a non fissarmi troppo sui limiti che impone. Preferisco concentrarmi su tutto quello che riesco a fare nonostante la Progeria”. Oltre a contare su se stesso Sammy riconosce di avere sostegni importanti.. nei genitori, che lo affiancano e appoggiano in tutti i suoi progetti, nei suoi amici, nei medici, che come lui dice sono diventati la sua famiglia allargata e nella fede, che è il fulcro di tutta la sua filosofia di vita. Lui stesso dice: “Tutti i giorni vivo la mia fede attivamente, sono molto credente, la fede è un ancora che mi aiuta in tut-



to, non mi sento solo, vivo appieno secondo gli insegnamenti di Gesù che ogni giorno mi aiutano a crescere”.

Questa giornata è stata abbastanza impegnativa per i ragazzi della scuola e del Centro che si sono dedicati alla cucina e al servizio, ma nessuno di loro si è minimamente lamentato, hanno lavorato per ore con entusiasmo e voglia di fare bene!

Grazie Sammy per l'esempio di vita che sei, è stato un vero piacere incontrarti e speriamo di rivederti presto!

L'équipe di Mozzecane

METTI VIA QUEL CELLULARE

Il giorno 27 novembre 2018 la classe prima della nostra scuola è andata al teatro Alcione a vedere lo spettacolo "Metti via quel cellulare", in cui hanno assistito ad un dibattito ormai molto frequente in ogni casa: da una parte i figli che sostengono quanto sia indispensabile per loro usare il cellulare e come ciò non gli impedisca di essere connessi al mondo reale e dall'altra i genitori, il padre in questo caso, che richiama ad un uso più moderato del cellulare e a valorizzare la vita reale e le relazioni. Lo spettacolo è stato molto interessante proprio perché ha dato valore ad entrambi i punti di vista, costringendo così tutti.. giovani e meno giovani, ad interrogarsi e rivedere la propria posizione anche alla luce dell'altra prospettiva. I ragazzi si sono interessati al dibattito e anche se molti non ridurranno l'uso dei social ecco le loro parole di ciò che si sono "portati a casa": "Con i social non ci puoi scherzare non li devi sottovalutare.. All'interno del cellulare possiamo trovare tutto ciò di cui abbiamo bisogno e possiamo anche vederci un mondo intero, ma sta a noi decidere che uso farne e scegliere chi essere!"

Contri Enrico - SFP Mozzecane



UN NUMERO, UNA STORIA. È LA TOMBOLA D ELLE MIGRAZIONI



Il giorno 16 novembre i ragazzi della classe seconda della nostra scuola hanno partecipato alla Tombola delle Migrazioni, andata in scena al cinema Teatro Simate nell'ambito del Festival del cinema Africano, con altri studenti della provincia scaligera. Ragazzi e insegnanti, abbiamo ricevuto input e suggestioni – oltre agli immancabili premi per



ambi e cinque – su grandi fenomeni di estrema attualità, scanditi dalla simpatia del conduttore Patrizio Roversi.

Ad ogni numero erano associate informazioni precise, spezzoni di video e in sintesi le storie e i perché che si celano dietro la migrazione degli esseri umani. Un esempio: "I luoghi comuni e i pregiudizi sono molti e la percezione comune è che ci siano almeno il doppio dei migranti rispetto al dato reale, in quanto le criticità del sistema accoglienza sono sfruttate a fini politici".

I ragazzi sono rimasti molto incuriositi e attenti e hanno riconosciuto che i numeri emersi hanno dato loro una visione più reale e concreta di quello che viene fatto passare dai media.

VIVA LA SCUOLA ECOLOGICA!

Il 2018 forse più degli anni precedenti è stato l'anno dell'allarme ecologico per il nostro pianeta da più punti di vista: deforestazione, inquinamento dell'aria, effetto serra, inquinamento dell'acqua, allarme rifiuti. Nella nostra scuola capita spesso di parlare con i ragazzi di questi argomenti, facendo anche vedere dei video, ma per sensibilizzarli maggiormente abbiamo pensato di dare anche una dimostrazione pratica di come ciascuno di noi, anche nel proprio piccolo, può fare delle scelte che rispettano l'ambiente. Per questo nell'arco dell'anno appena trascorso, siamo arrivati ad eliminare completamente l'uso della plastica, sostituendo bicchieri, piatti e posate usa e getta, con quelli prodotti in materiale biodegradabile. È un piccolo passo, che speriamo che per imitazione si diffonda e possa portare sempre maggiore consapevolezza nell'uso della plastica e più in generale dell'importanza... anzi dell'urgenza di rispettare la nostra meravigliosa Terra.

Ovviamente abbiamo partecipato a nostro modo anche allo sciopero mondiale per il clima che si è tenuto il 15 marzo... ma senza scioperare, anzi!! Dopo una breve presentazione teorica del problema climatico legato all'inquinamento, ci siamo messi i guanti e presi i sacchetti abbiamo ripulito le vie di Mozzecane!

Un piccolo gesto che però ci insegna che ognuno di noi nel proprio piccolo può contribuire a mantenere il mondo un posto bello e sano in cui vivere!!!



Domenica 19 maggio 2019

FESTA DI FAMIGLIA

Anche quest'anno, nel mese dedicato alla Madonna, si rinnova da anni la "FESTA DI FAMIGLIA", che conclude l'anno formativo dei vari centri e soprattutto si configura come simpatico momento di amicizia e di condivisione con i congiunti delle nostre e dei nostri assistiti, nonché aperto a quanti sono vicini con il loro sostegno all'Opera Casa Nazareth.

Il programma prevede:

- Ore 16.30 Accoglienza
- Ore 17.00 Celebrazione eucaristica presieduta da don Damiano Fiorio, parroco dell'Unità Pastorale di Domegliara, Ponton, Volargne e Ceraino.

- Il coro parrocchiale di Cristo Risorto di Bussolengo sosterrà il canto sacro.

A conclusione della Messa, officiata nell'Oasi di Meditazione e di Preghiera, i presenti potranno visitare la mostra, allestita nell'ambito del Centro Residenziale, a testimonianza dei lavori eseguiti dalle assistite.

Il "Gruppo Amici" di Maccacari sono lieti di offrire, come da anni, nel corso del momento conviviale, il prelibato risotto.

Auspichiamo una partecipazione corale.



Domenica 26 maggio 2019

ANNUALE INCONTRO CON GLI AMICI DELLA COMUNITÀ ALLOGGIO

Un piacevole intrattenimento musicale viene organizzato presso la Comunità, che ha sede in via Filippi-

ni 17, il quale avrà il seguente programma:

- Ore 15.00 Accoglienza
- Ore 15.30 Santa Messa celebrata da don Mario Urbani, parroco di Parona

Dopo la celebrazione l'incontro sarà animato con canti e musica varia con contorno di buffet. I presenti potranno visitare la mostra dei lavori eseguiti dalle assistite nel corso dell'anno.



SOGGIORNI CLIMATICI MONTANI

Saranno programmati, presso la sede sita in località Pora di San Zeno di Montagna.

Apertura 1 luglio p.v. con l'ammissione, secondo appositi turni, degli ospiti che frequentano i centri diurni e residenziali di Casa Nazareth.

La chiusura dei soggiorni climatici è prevista per il 15 settembre 2019.

Durante la permanenza presso la Casa Soggiorno, saranno bene accolti i familiari e i sostenitori dell'Opera "Poverette della Casa di Nazareth".

Tel.: 0456861088.



DAL BARCO MARIA



"Dal profondo a te grido Signore".

Maria ha raggiunto l'eternità, noi siamo qui per pregare perché si realizzi ciò in cui lei ha creduto.

Quando si muore, viene tolto un velo permettendoci così di vedere ciò in cui abbiamo sperato.

Il Signore è venuto in mezzo a noi per donarci la vita eterna.

Maria ha vissuto tanti anni in questa Famiglia, voluta da padre Filippo Bardellini.

Lei era sorridente, contenta di stare con noi. Si è sempre prestata con generosità e attenzione nei piccoli servizi, contenta di rendersi utile.

Maria ci lascia una eredità:

"La Maria sorridente

La Maria Laboriosa".



Preghiera

*O Gesù, pastore buono,
che alla Chiesa Veronese
hai dato in padre Filippo Bardellini
un esempio luminoso di carità evangelica
a servizio delle membra doloranti
del tuo Corpo mistico,
ti ringraziamo per tutti coloro
che dalle Opere del venerato Padre
hanno ricevuto assistenza e conforto.*

*O Gesù, amico dei piccoli,
che reputi fatto a te
tutto il bene offerto
agli ultimi dei tuoi fratelli,
suscita in noi pensieri di bontà
e propositi conformi al tuo Vangelo.
O Gesù, medico delle anime e dei corpi,
ti preghiamo di glorificare
la tua infinita Misericordia
concedendoci, per la voce implorante
di padre Filippo Bardellini, tuo servo fedele,
le grazie che con umile fiducia domandiamo.
Amen.*

Con la nostra approvazione
20.4.1978

+ Giuseppe Carraro
vescovo di Verona