

LA GAZZETTA POLIZIANA

IL GIORNALE CHE NON HA ETÀ



IN QUESTO NUMERO

I nostri auguri	pagine 2-3	OSS...ervazioni	pagina 10
Cane, amore e fantasia	pagina 4	Coi migliori intenti	pagina 10
Edu...Carlo	pagina 5	Libriamo	pagina 11
Filo Grigio	pagina 6	Il Caino avvelenato	pagina 12
Infermiamoci	pagina 7	The pale blue dot	pagina 13
Le mille e una sciarada	pagina 8	Pensieri celesti	pagina 14
Ci vuole un fisio bestiale	pagina 9	Proverba manent	pagina 14
		S. Natale 2023	pagina 15
		Cruciverba	pagina 16

STAFF

Redattori

Savina Riggio, Elisabetta Delle Cave, Erika Dellavalle, Francesca Masellis, Giulia Deagostini, Carlo De Rossi

Collaboratori (in questo numero)

Redazione. Barbara Canteri, Ernestino Borroni, M.B. **Interviste.** Matilde Ghibauda, Rita Colleoni, Luciana Oppi, Elio Sanapo e Rita Rubin. Tutti gli ospiti, il personale, le famiglie.

I NOSTRI AUGURI

**DI SAVINA RIGGIO
DIRETTRICE DI STRUTTURA**

Dopo l'apertura stiamo vivendo una fase di assestamento per rendere la convivenza più familiare e ottimizzare i rapporti e le relazioni tra gli ospiti, le famiglie e il personale.

Gli ospiti ci rimandano un migliore equilibrio: si riconoscono in una realtà che pur essendo nuova offre garanzie, tutele e stimoli.

Sono molte le novità dal punto di vista organizzativo e le proposte!

Abbiamo ritagliato degli spazi da dedicare agli ospiti come il caffè/the con le direttrici per una convivialità che tiene conto delle esigenze personali.

Siamo entusiasti dell'avvio dell'attività di pet therapy, che è frutto del lavoro dell'intera equipe e offre ai nostri ospiti un momento di benessere e serenità, con "morbide coccole" e giochi canini. E la ginnastica di gruppo che è un'occasione importante di movimento per mantenersi in salute e stare insieme.

Nuovi progetti ci allietano per le feste con intrattenimenti musicali, artistici, la grande lotteria e la festa di Natale.

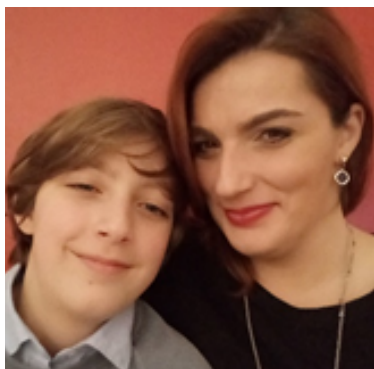
Stiamo crescendo e tante sfide ci attendono. Siamo entusiasti di accogliere nuovi ospiti e nuovi collaboratori. D'altronde l'apertura verso il territorio è una delle nostre priorità.

In occasione del Santo Natale auguriamo a tutti Buone Feste!



**MERRY
CHRISTMAS**





I NOSTRI AUGURI

**DI ELISABETTA DELLE CAVE
DIRETTRICE DI STRUTTURA**

Le festività natalizie sono un'occasione preziosa per la comunità di cui tutti siamo parte a Poliziano, insieme con i nostri ospiti, i familiari e i professionisti che in molti ruoli operano nella nostra struttura.

E' un'occasione per ripensare ai grandi cambiamenti che abbiamo vissuto insieme nel 2023, facendo tesoro di ciò che abbiamo incontrato sulla nostra strada finora per crescere, migliorarci e rilanciare a nuovi progetti per l'anno che verrà.

Siamo felici di avere inaugurato alcune attività in cui crediamo fortemente: come il the con le direttrici, per incontrare i nostri ospiti e ascoltare le loro esigenze in un momento dedicato e conviviale.

Così come desideriamo aprirci ancora maggiormente al territorio, con un progetto per organizzare uscite regolari per i nostri ospiti.

E poi la pet therapy per offrire un momento di benessere e di gioco. E la collaborazione con nuove associazioni per l'intrattenimento e il volontariato.

Giorno dopo giorno condividiamo insieme una quotidianità che crea il senso di appartenenza, di condivisione e la stessa identità della nostra comunità. Non vi nego che tanto c'è ancora da fare e tante sfide ci attendono, ma dalla nostra parte abbiamo un impegno e una dedizione quotidiana. Auguriamo a tutti voi buone feste!



CANE, AMORE E FANTASIA

SOUL DOG THERAPY



E' partito il progetto Pet Therapy a Poliziano con grande entusiasmo. Ciò che rende speciale gli appuntamenti è la possibilità di alcuni ospiti di esprimere emozioni e sentimenti attraverso il contatto con il cane, il quale è un ottimo terapeuta per l'ansia e la tristezza.

Gli interventi di Pet Therapy, ora chiamati interventi assistiti con gli animali, sono delle esperienze che prevedono il coinvolgimento nella relazione con un animale e sono tutelati dal Ministero della Salute. Naturalmente l'animale coinvolto ha seguito un corso di formazione da quando era cucciolo, con un monitoraggio costante da parte di educatori e veterinari.

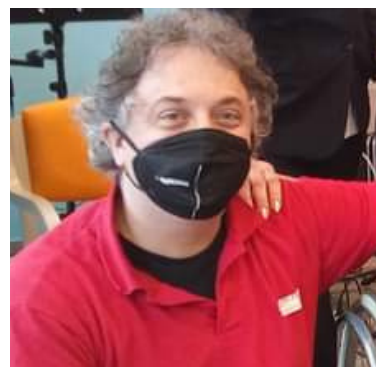
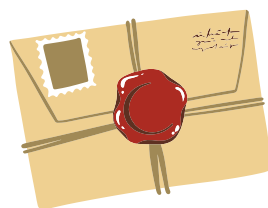
L'intervento del cane favorisce le competenze sensoriali, l'espressione delle emozioni e la stimolazione della memoria. In più una carezza e il contatto aiuta la motricità e la coordinazione. Inoltre per gli ospiti in più condizioni più compromesse la comunicazione non verbale diventa il canale principale di espressione e altamente benefico.



EDU...CARLO

LETTERA ALL'ANZIANO ME

DI CARLO DE ROSSI
EDUCATORE



Caro Carlo,

so che non è stato facile lasciare l'abitazione per trasferirti in una Rsa, però leggo che hai conservato il piacere di intrattenerti con le tue passioni e che ti stai ambientando. Scrivi, leggi, suoni il tuo basso elettrico (naturalmente con le cuffie) e mi dici che il segreto per rendere prezioso il tempo - al di là di quanto ne rimane - è gioire delle piccole cose e dare un senso all'esistenza col proprio talento. Mi parli di Ernesto che fa puzzle ogni giorno e sta tappezzando le pareti della struttura con dipinti famosi, di Barbara che è un'avida divoratrice di romanzi, di Teresa che scrive articoli per il vostro giornale, di persone che cercano di tirare fuori il meglio dalla situazione che vivono. Se questa è vera illuminazione, mi dici, ci sono delle zone d'ombra che ti lasciano perplesso. La competitività, ad esempio, che tra anziani ti ha particolarmente colpito, così come le maldicenze. Vedi Carlo, fanno parte dell'essere umano, ahimè. Ti ricordi cosa mi dicevi? Più sono vuote le teste, più sono lunghe le lingue. Rispetto alla competitività, esiste anche quella sana. Mi hai raccontato del gioco delle bocce e delle freccette: ecco due esempi. Dimostrare a sé stessi di essere 'vincenti' o di avere ancora delle risorse da spendere è importante, non solo per i premi o i complimenti. Ha a che vedere con l'autostima e con il fatto di mettersi in gioco, che è sempre fonte di benessere, ad ogni età. Lascia perdere quelli che sviscerano il compagno o chi dirige la baracca. Non riuscendo a cambiare la propria indole o rendere la loro vita piacevole, scaricano la responsabilità all'esterno. Vanno aiutati, non isolati. Vanno compresi, non giudicati. Non fare mai il loro errore. Come scriveva il buon Dante: "Vien dietro a me, e lascia dir le genti: sta come torre ferma, che non crolla già mai la cima per soffiare di venti." Mi chiedi fino a che punto si possa cambiare carattere o atteggiamento a ottanta anni e non so cosa risponderti. Probabilmente non si può, a meno che il buonsenso consigli di smussare i propri spigoli per evitare di trovarsi isolati o, peggio, attaccati. E' sempre difficile vivere insieme agli altri se non si ha una certa elasticità e tolleranza. Riconosco la tua vena polemica quando scrivi che da fuori le residenze per anziani sembrano oasi di nonnini saggi e giocondi, pronti a dispensare amore e felicità. Invece, considerando che la vita è alle spalle e che il percorso è alla fine, c'è da essere parecchio incazzati. "Ci chiamano ospiti", mi dici, eppure siamo datori di lavoro: manteniamo l'organizzazione e il personale con le nostre rette. Ma ti invito comunque a sforzarti di capire che le organizzazioni sono fatte di persone, alcune delle quali speciali. Sono loro a fare la differenza, da sempre. Mi racconti del caffè con le Direttrici, dei colloqui con la psicologa e delle risate con le assistenti e le infermiere. Lo so che paghi, ma hai un'assistenza sulle 24 ore, un programma di attività ricreative, pasti garantiti (eh, lo so che preferiresti mangiare in un ristorante stellato) e supporto emotivo. Avete anche una cassetta in cui inserire lettere di reclamo o suggerimenti: dimmi il nome di un'azienda che sia disponibile ad un confronto serio con i dipendenti o con gli avventori. Non esiste un luogo ideale, se non nella nostra testa, e se ci fosse, probabilmente ci lamenteremmo lo stesso. Siamo fatti così. Ti ricordi le due file di persone davanti a Dio? Una per lamentarsi e una per ringraziare. La fila delle lamentele era infinita. Inoltre, tu m'insegni, una giornata non è sprecata se si ride, si gioca e si impara qualcosa. Prima di salutarti, ti lascio con quello che disse Piero Angela prima di andarsene: "Siccome una giornata ben spesa dà lieto dormire, così una vita bene usata dà lieto morire." A presto, anziano me.

FILO GRIGIO

MEMORIE E LEGAMI

C'ERA UNA VOLTA NATALE

DI ELIO SANAPO E RITA RUBIN



Ricordo il Natale di quando eravamo bambini! Noi vivevamo a Oria, in provincia di Brindisi. La gente veniva dai paesi vicini, si cantava. E dalle montagne scendevano gli zampognari! Mi sembra di sentire ancora adesso quella musica. Passavano nei paesi e tutti cantavamo! Nelle case le famiglie facevano il presepe e loro si fermavano in ogni casa per suonare. Era una festa! Io a scuola avevo imparato una poesia di Natale e la recitavo davanti a tutti.

Ho tanti bei ricordi di quei Natali quando eravamo bambini. Non avevamo niente ma eravamo felici. Non c'erano tanti regali. Non potevamo. Mio papà era militare. E noi vivevamo con mia mamma, mio fratello, mia sorella e i miei nonni.

L'ho raccontato tante volte ai miei figli Franca e Giuseppe e ai miei nipoti, con mia moglie. E tante volte mi chiedono ancora adesso di raccontarlo.

LA MIA STORIA

DI MATILDE GHIBAUDO



Io vengo da un paesino della provincia di Cuneo che si chiama Roaschia, che ha 52 frazioni e una bellissima sorgente, Dragonera.

Lo stemma di Roaschia è fatto da una ruota e un'ascia. Tanti abitanti sono pastori e contadini, come mio padre, che era anche sacrestano. Quando suonava le campane con la corda lui diceva "io suono gli strumenti a corda". D'inverno al mio paese faceva tanto freddo e allora scendevamo nella stalla, che era fatta come di due stanze con un arco in mezzo. Da una parte c'erano una mucca, una capra, delle galline, dei conigli e dei porcellini d'India che correvano per tutta la stalla. E dall'altra parte c'era l'abitazione con un letto dal materasso di foglie di meliga. E poi c'era una stufa di ghisa. E quindi d'inverno stavamo lì, perchè era più caldo. Io sono nata su quel letto lì. Quando sono nata era il 14 di marzo, giorno di santa Matilde, così mi hanno dato quel nome.

Poi, crescendo, abbiamo cominciato ad andare a scuola. Eravamo molto poveri e mio papà ci ha fatto la cartella di legno col coperchio, il manico e un gancetto. Aveva lo stampo a fuoco con la firma del nome.

La sera si faceva la "vià" nelle stalle. Venivano a scaldarsi i vecchietti. Venivano tutti da noi. Gli uomini giocavano a carte e le donne facevano a maglia. Con mia mamma e i miei fratelli pelavamo le castagne. Poi mia mamma al mattino presto ci chiamava per andare a scuola e la nostra colazione erano quelle castagne. C'era un ceppo in mezzo alla stalla e attorno tutti i seggiolini che mio papà aveva impagliato per noi. E c'era chi le mangiava col latte, chi così e poi si partiva e si andava a scuola. E quando tornavamo a casa: polenta e latte.

Eravamo poveri, ma tanto felici. Non avevamo niente, ma io sono cresciuta come una bambina libera: la natura era la mia casa. I prati e i boschi il mio gioco.

INFERMIAMOCI

**DI SOORYA SAYU
INFERMIERA**

Ciao Soorya. Com'è stato il tuo percorso professionale di infermiera?

Io ero infermiera in India e nel 2022

sono venuta in Italia. In un primo momento ho lavorato a Roma,

anche come badante, mentre cercavo lavoro. Poi una mia amica mi aveva detto che c'era un posto alle 5 Torri e così sono arrivata a Settimo.

Qui in Italia ho solo degli amici. Ho lasciato tutti i miei parenti in Kerala: mia mamma, mia sorella, i miei suoceri, mia sorella, mio marito e mio figlio di 11 anni.

In India era difficile trovare lavoro, così abbiamo preso questa decisione per la nostra famiglia. Vi confido che la mia famiglia mi manca molto. Li sento tutti i giorni.

Il cuore di una mamma è grande per superare tutto. Loro sono la mia forza e questa scelta è per loro e per il nostro futuro.



Cosa apprezzi del tuo lavoro e quali sono le difficoltà che incontri?

Sono molto contenta di lavorare con le mie colleghe e con gli ospiti. Perché quando arrivo a casa dopo il turno e a volte sento

la mancanza dei miei, sento anche l'affetto

degli ospiti che sono un po' come una famiglia qui per me. Ogni giorno sorrido.

Ho imparato molto da questo lavoro,

ogni giorno dai miei colleghi, specialmente da Serena e Daniela, ma in realtà

da tutti, perché mi hanno aiutato tanto.

Tutti mi hanno accolta e mi sono stati vicino.



LE MILLE E UNA SCIARADA

DI RITA COLLEONI

Sono piccolo e sono rotondo
cingo il dito fino in fondo
luccicante e con pietrine
sono d'oro e sono bello
indovinate, sono...

Soluzione: l'anello



Nel mondo vi sono cento città.
Una ve l'ho detta. Qual è?

Soluzione: Mondovì

Poesia di Natale

La notte di Natale è nato un bel bambino,
bianco rosso tutto ricciolino.
Maria lavava,
Giuseppe stendeva,
"Fa la nanna bella che io ti cullerò.
Sta zitto bambino le pezze son lavate,
distese nel prato c'è la neve";
la neve cadeva, cadeva giù dal cielo,
Maria con il suo velo
copriva il bambino Gesù.

(In ricordo di suor Annamaria Comune)



DI LUCIANA OPPI

Poesia della Befana

Questa notte a mezzanotte
dalla cappa del camino
deve scendere la Befana
cheta cheta, pian pianino.
Col cestello pian di doni
destinato ai bimbi buoni

(In ricordo di sua madre)



CI VUOLE UN FISIO BESTIALE



**DI ANDREA CAPOBIANCO
FISIOTERAPISTA**

Ciao Andrea. Ci parli di te e del tuo lavoro di fisioterapista nella nostra struttura?

Sono fisioterapista da 5 anni, e svolgo la professione in diversi ambiti: ambulatoriale, privatamente e in RSA.

Quando hai capito che volevi diventare fisioterapista? Com'è nata la passione per la fisioterapia?

La mia scelta di diventare fisioterapista risiede nel fatto che come professione da tanti sbocchi e opportunità e una volta entrato nel mondo del lavoro mi ha dato grandi soddisfazioni dal punto di vista professionale e con tante occasioni di crescita a livello umano.

Dare delle risposte alle esigenze delle persone e aiutarle a raggiungere degli obiettivi specifici mi gratifica e alimentano la mia passione per la fisioterapia.

Inoltre considero l'aspetto comunicativo, l'empatia e l'ascolto caratteristiche essenziali per svolgere al meglio il nostro lavoro.

Quali sono gli esercizi più consigliati e idonei per la terza età e più apprezzate dagli ospiti?

Se devo dire una singola attività o di esercizi non c'è ne uno in particolare. Ogni ospite ha un programma con degli obiettivi specifici, nel rispetto delle condizioni cliniche.

Certamente la deambulazione rimane l'attività motoria più ambita. Noi, dove possibile, impostiamo un programma volto al recupero di tale capacità motoria, e alcuni ospiti che hanno ripreso a camminare sono motivo di grande soddisfazione.

Quali sono gli aspetti più di difficoltà e le sfide nel tuo lavoro o qualcosa in cui migliorare nelle RSA?

Gli aspetti negativi che ho riscontrato in ambito di RSA sono i tempi ristretti che si hanno da dedicare a ogni singolo ospite.

Certamente però, va fatto un encomio a tutti, in quanto alle carenze di organico e tempistiche a disposizione si risponde con l'organizzazione, la disponibilità e il lavoro di squadra.

Inoltre a volte la difficoltà, è creare consapevolezza sulla condizione clinica e rendere adeguate le aspettative rispetto alle capacità motorie e cognitive residue dell'ospite.

Un consiglio "fisioterapico" per i nostri ospiti?

Per gli ospiti un consiglio che mi sento di dare e di rimanere in movimento, di tenersi attivi e partecipare alle diverse attività proposte dalla struttura, di coltivare e scoprire nuovi hobby o riscoprire le passioni di una vita. Ma più che dare un consiglio, sono io che li ringrazio perché ognuno di loro con la sua storia e il suo vissuto mi fanno crescere ogni giorno dal punto di vista umano e professionale.

OSS...ERVAZIONI

DI SILVANA REDA

OSS

**Ciao Silvana, ci racconti qualcosa di te?
Perchè hai scelto di fare l'OSS?**

Ho iniziato 15 anni fa. Ero partita come addetta alle pulizie in una RSA.

Dietro consiglio della direzione - che mi vedeva particolarmente portata per il lavoro di assistenza e cura - ho intrapreso questa carriera. Ho continuato nelle RSA private dopo aver conseguito il titolo.

Qual è l'aspetto del tuo lavoro che ti piace di più?

L'aspetto che amo del mio lavoro è la complicità che si viene a creare con l'ospite, l'essere riconosciuta come persona disponibile e attenta ai bisogni. Dopo tanti anni di lavoro mi sento più realizzata e più "alleggerita" fisicamente (ad esempio nella mobilitazione degli ospiti), perchè mi occupo maggiormente di persone autosufficienti.

Il mio compito, oltre all'assistenza, è fare in modo che le persone si sentano in famiglia.

La terza età è importante, perchè ci fa capire quanto è fragile l'essere umano.

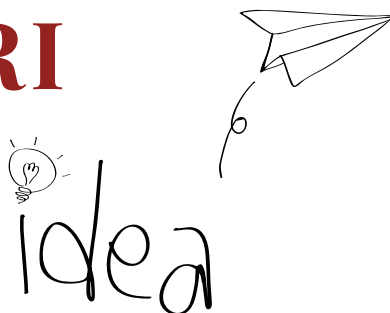
Quale consiglio alle future OSS?

Alle giovani OSS che vogliono percorrere questa strada suggerisco di essere umili nel lavoro e di imparare sempre, rispettando i ruoli dei colleghi.



COI MIGLIORI INTENTI

DI ERNESTINO BORRONI



"Vorrei segnalare un episodio relativo a un inconveniente riguardo la cura personale. Il set di asciugamani fornito dalla struttura per il bagno settimanale a volte non è consegnato per tempo".

LIBRIAMO

CONSIGLI DI LETTURA
DI BARBARA CANTERI

"La ricetta di un sogno".

Di Maeve Binchy



La protagonista Ella, nasce da genitori abbastanza anziani che la adorano. E' figlia unica e la sua bontà emerge ogni giorno di più. Crescendo incontra un uomo e se innamora, ma lui è sposato con figli. Questo non è un problema, tanto è l'amore che Ella ha per lui.

L'uomo, che è un procacciatore d'affari, entra in contatto con la famiglia di lei. Facendosi affidare i loro risparmi e promettendo loro di aumentare i profitti, improvvisamente sparisce e con lui i denari ottenuti.

Sono tutti rovinati; Ella con i genitori si ritira in un alloggio più piccolo e per sopravvivere si procura quattro lavori per aiutare i suoi cari.

Lui le aveva lasciato una valigetta in custodia, con la promessa di non aprirla mai, perchè - diceva - sarebbe tornato da lei.

Frattanto giunge la notizia che l'amante è morto. Lei è scettica, ma se ne fa una ragione, dal momento che tutta la passione e l'amore sono svaniti.

Ora può aprire la valigetta. Dentro scopre un computer, con i codici dei conti correnti nei quali lui aveva versato le somme di denaro rubate.

Tempo dopo lui si fa vivo e ritorna da Ella; la supplica. Dice di volerle ancora bene, ma lei, avendo scoperto il contenuto della valigetta medita la vendetta. Accetta un appuntamento con lui e contemporaneamente avverte la polizia. Quando si incontrano e lui le si fa incontro per abbracciarla, si trova circondato dai poliziotti, i quali requisiscono la valigetta con i nomi di tutte le persone truffate.

Lei, finalmente libera, continua la sua vita con uno sguardo più sereno verso il futuro.



“

**I LIBRI
SONO
L'ALIMENTO
DELLA
GIOVINEZZA
E LA GIOIA
DELLA
VECCHIAIA**

**MARCO TULLIO
CICERONE**

”

IL CAINO AVVELENATO

L'INVIDIA: È SOGNO O REALTÀ? CONFRONTI REDAZIONALI

Una ricerca condotta nelle case di riposo ha messo in evidenza che chi riceve più visite da figli e nipoti viene invidiato. Infatti se quasi tutti provano invidia è difficile confessarlo perchè è un'emozione che in sè due elementi poco onorevoli: l'ammissione di essere inferiore e il tentativo di denigrare l'altro senza affrontarlo in modo aperto.

Dante mette gli invidiosi nel purgatorio con le palpebre cucite da un fil di ferro, affinchè non vedano e quindi non desiderino cose o qualità altrui. E Petrarca afferma: "Invidia, nimica di vertute". Caino uccise Abele per invidia. E come è scritto nella Bibbia: "Per l'invidia del diavolo la morte entrò nel mondo".



L'Invidia
particolare dell'affresco di Giotto
alla Cappella degli Scrovegni di Padova (1306)



Invidia horredum monstrum, saevissima pestis.
L'invidia è un mostro orrendo, la più terribile pestilenza.
I sette vizi capitali. L'invidia.
Di Pieter Bruegel il Vecchio (1525/1530?-1569)

L'invidia suscita mille interrogativi. Si invidia l'intelligenza, la bellezza, la ricchezza, le proprietà. Come inizia? Da un pettegolezzo con cattiveria, dallo sparlare aggiungendo personali giudizi, anche senza diretta conoscenza. Creando malessere per danneggiare le persone che si prendono di mira (in uggia). L'invidia è un cancro per lo spirito, che rende acido il cuore, insensibile al dolore procurato. E tutto questo può tramutarsi in odio e rendere difficile la convivenza.

Alla base dell'invidia ci possono essere una mancanza di consapevolezza dei propri limiti ed egoismo. C'è poi anche un'invidia comprensibile dovuta all'ingiustizia percepita, soprattutto quando si notano dei vantaggi e dei privilegi che altre persone hanno, immeritatamente.

Come guarire da questo male?

1. Guardare sè stessi ed essere contenti di ciò che si ha.
2. Se una persona ha dei privilegi di cui siamo invidiosi, possono essere uno spunto per prenderne esempio, se in linea con i nostri valori.
3. Spesso l'invidia nasconde una frustrazione. Troviamola per lavorarci su!
4. Consideriamo gli altri come specchi che ci possono rimandare cose che non ci piacciono.
5. L'invidia è una caratteristica umana. La cura è un work in progress!



I sette vizi capitali. L'invidia. 1525.
Di Hieronymus Bosch

THE PALE BLUE DOT

Il piccolo puntino blu

**DI GIULIA DEAGOSTINI
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA**

Nel lontano 1990, durante il suo viaggio interplanetario, alla sonda Voyager₁ è stato richiesto di voltarsi indietro in cerca del pianeta Terra, scattando una foto (The Pale Blue Dot).

Sullo scatto apparentemente privo di significato, appare il nostro pianeta per quello che è: un granello di polvere.

Su questa fotografia passata alla storia, l'astronomo Carl Sagan ha scritto una delle più belle riflessioni su noi stessi, che desidero condividere con voi.



«Da questo distante punto di osservazione, la Terra può non sembrare di particolare interesse. Ma per noi, è diverso.

Guardate ancora quel puntino. È qui. È casa. È noi.

Su di esso, tutti coloro che amate, tutti coloro che conoscete, tutti coloro di cui avete mai sentito parlare, ogni essere umano che sia mai esistito, hanno vissuto la propria vita. L'insieme delle nostre gioie e dolori, migliaia di religioni, ideologie e dottrine economiche, così sicure di sé, ogni cacciatore e raccoglitore, ogni eroe e codardo, ogni creatore e distruttore di civiltà, ogni re e plebeo, ogni giovane coppia innamorata, ogni madre e padre, figlio speranzoso, inventore ed esploratore, ogni predicatore di moralità, ogni politico corrotto, ogni "superstar", ogni "comandante supremo", ogni santo e peccatore nella storia della nostra specie è vissuto lì, su un minuscolo granello di polvere sospeso in un raggio di sole.

La Terra è un piccolissimo palco in una vasta arena cosmica.

Pensate ai fiumi di sangue versati da tutti quei generali e imperatori affinché, nella gloria e nel trionfo, potessero diventare per un momento padroni di una frazione di un puntino.

Pensate alle crudeltà inflitte dagli abitanti di un angolo di questo pixel agli abitanti scarsamente distinguibili di qualche altro angolo, quanto frequenti le incomprensioni, quanto fervente il loro odio.

Le nostre ostentazioni, la nostra immaginaria autostima, l'illusione che noi abbiamo una qualche posizione privilegiata nell'Universo, sono messe in discussione da questo punto di luce pallida. Il nostro pianeta è un granellino solitario nel grande, avvolgente buio cosmico.

La Terra è l'unico mondo conosciuto che possa ospitare la vita.

Non c'è altro posto, per lo meno nel futuro prossimo, dove la nostra specie possa migrare.

Visitare, sì. Colonizzare, non ancora.

Che ci piaccia o meno, per il momento la Terra è dove ci giochiamo le nostre carte.

È stato detto che l'astronomia è un'esperienza di umiltà e che forma il carattere.

Non c'è forse migliore dimostrazione della follia delle vanità umane che questa distante immagine del nostro minuscolo mondo.

Per me, sottolinea la nostra responsabilità di occuparci più gentilmente l'uno dell'altro, e di preservare e proteggere il pallido punto blu, la nostra casa.»

Voyager₁, 6 miliardi di km dalla Terra.

**Un caro augurio di vivere il Natale con i vostri affetti più vicini e veri,
l'essenziale prezioso e la luce del nostro piccolo puntino blu.**

PENSIERI CELESTI

DI M. B.

L'autunno!

“L'autunno fa cadere le ultime foglie
che il vento raccoglie e le porta a te”
era una canzone degli anni Novanta
e partendo da lì vorrei raccontare l'AUTUNNO.



Le cose belle che ci offre;
i frutti, l'uva, i generosi e dolci grappoli bianchi e neri
che, maturi, si trasformeranno in mosto e in vino
per portare allegria nelle feste e nelle case.

Le noci, le nocciole, le castagne, i preziosi tartufi che tanti ci invidiano.

Le Langhe sono conosciute e apprezzate in tutto il mondo
per questo profumatissimo tubero.

Amati dagli chef per la leccornia che sono.

Ora amerei collegare l'autunno all'Rsa, l'ambiente in cui vivo.

E qui l'autunno esiste; le persone con le chiome bianche e grigie sono il frutto della vita.

hanno vissuto e dato frutti di lavoro, di amicizia, di figli, di nipoti;

Hanno vissuto la guerra, i cambiamenti politici,
di mode, di storie vissute e sentite.

E oggi sono QUI. Alcuni serenamente e altri un po' meno.

Tra loro ricordando le passioni,

amerei che chi leggerà queste righe pensi al nostro autunno con affetto
e si ricordi dell'importanza delle primavere vissute soprattutto oggi,
avvolti nella foschia della nebbia autunnale.

La vecchiaia è l'autunno della vita e anche noi diamo ancora pallidi frutti!



PROVERBA MANENT

I soldi non fanno la felicità,
pensa la povertà

Chiacchierando
si produce poco e male

Mettiti con i meglio di te
e perdici la spesa

Non ti curar di loro,
ma guarda e passa

I denti quando crescono
fanno male,
ma poi servono a mangiare

Chi ben comincia
è a metà dell'opera

Ascolta tutti, poi rifletti

Chi prima non pensa
in ultimo sospira

Impara quando devi andare via

La megghiu parola
è chidda che nun si dice

La speranza
è l'ultima a morire



S. NATALE 2023

E' ritornare bambini,
è l'ingenuità, l'innocenza.
Per alcuni i doni li porta Babbo Natale,
per altri è Gesù Bambino.
E' un modo innocente di vivere il S. Natale.
Feste, pranzi, balli, riunioni familiari.
Anche gli ospiti per un giorno ritornano in famiglia.
Finalmente sentono il calore della casa:
questo è per loro il regalo!
Poi vi è il S. Natale
si attende la venuta di Gesù.
Per i cristiani è prepararsi ad accoglierlo
e viverlo nella certezza che è il Redentore
ed è venuto per entrare nella nostra vita
come bimbo umile, innocente,
insegnandoci l'umiltà nella povertà.
Povertà regale,
insegnandoci che la sua dolcezza è grandezza.
Dio fatto Uomo, per noi uomini d'oggi.
Per un cristiano l'umiltà è la carta di tornasole,
che sei sulla strada giusta.
Non è facile ma è fattibile.
Vivere la fede non è mai stato facile
nè ieri nè oggi, nè lo sarà domani,
perchè si è coinvolti in un cammino irto di difficoltà,
superabili con la volontà, il sacrificio, la fede.
Una difficoltà oggi è questa:
il Natale come accoglierlo e viverlo.

N come Natività.

Un bimbo che nasce per me?
Lo accolgo, nella mia vita?
Ne seguo i suoi insegnamenti?
Il santo Natale può essere una verifica del mio vivere

A come Amore.

L'Amore fa parte di me nella mia vita?
Con i miei cari, con gli amici e i nemici?
Chi fa parte della nostra vita?

T come Tornare bambini,

per cogliere la gioia di un incontro
che ti può cambiare la vita

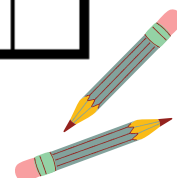
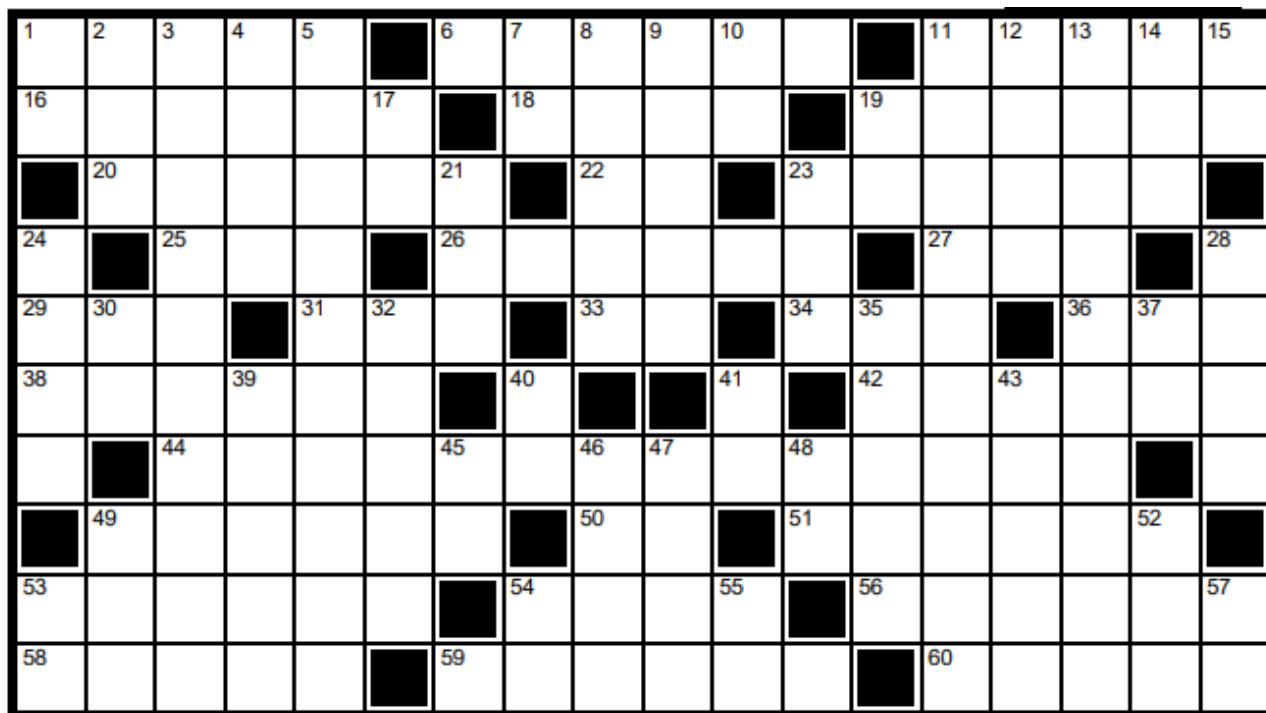
A come Accorgersi che lui è la nostra vita

L come la Luce che illumina il mondo

E come Essere attenti alle sue parole per viverle

SANTO NATALE A TUTTI!

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI

1. Le studia lo scacchista - 6. C'è quello dei comandi nei sistemi operativi - 11. Elemento chimico con simbolo Li - 16. Membrana che riveste la superficie interna di organi cavi - 18. Materiale sintetico per valigie - 19. Protezione, salvaguardia - 20. Trattare con iodio le acque - 22. Prima di Cristo - 23. Ricordi storici - 25. Restricted Enforcement Unit - 26. Si cerca dalle intemperie - 27. Andare... col poeta - 29. Il letto di... Louis XV - 31. L'Eliot drammaturgo (iniziali) - 33. Le vocali dell'ipod - 34. Divinità con il flauto - 36. Egr. sulla busta - 38. Miscela di gas che si forma spontaneamente nelle miniere - 42. Ci sono quelli d'alto fusto - 44. Il canto fiorentino del Quattrocento - 49. Ringrazia per l'ottimo cibo - 50. Foro al centro - 51. Vivono ad Addis Abeba - 53. Di una certa età - 54. Il nome di Nolde, pittore espressionista - 56. Relativa ai pesci - 58. Desiderio intenso e smodato - 59. Ondulate, pieghettate - 60. Un termine del bridge.

VERTICALI

1. Marina Militare - 2. Si dice per sposarsi a Parigi - 3. Spellata, scalfita - 4. Compatte... come certe uova - 5. Privata dell'autorità - 7. Sono uguali nell'arrossire - 8. Ruminante con arti zebrati - 9. Un gioco d'azzardo con le carte simile al Baccarà - 10. Due di picche - 11. Varia nelle lampadine - 12. Formalità, passaggi procedurali - 13. Avvicina le stelle - 14. Fiume che scorre in Cina e Kazakistan - 15. Odiare ma senza dire - 17. Andata e Ritorno - 19. Giunti in fondo - 21. Lunghissime epoche geologiche - 23. Poliziotto americano - 24. Pianta marina - 28. Acronimo americano che sta per "Grazie a Dio è venerdì" - 30. Simbolo dell'iridio - 32. Compendi, riepiloghi - 35. Sono sempreverdi - 37. Pari nelle dighe - 39. Formula di saluto di origine araba - 40. Quasi senza vocali - 41. Eva... senza cuore - 43. Il Walter che scrisse "Ivanhoe" - 45. Brano senza consonanti - 46. Si dice paragonando - 47. Il brano più noto dei Goo Goo Dolls - 48. Articolo femminile - 49. Un termine nel golf - 52. Intensive Care Unit (sigla) - 53. Abbreviazione di database - 54. Le iniziali del cantante ex marito di Michelle Hunziker - 55. I 33 giri - 57. Così si pronuncia la chiocciola in informatica.