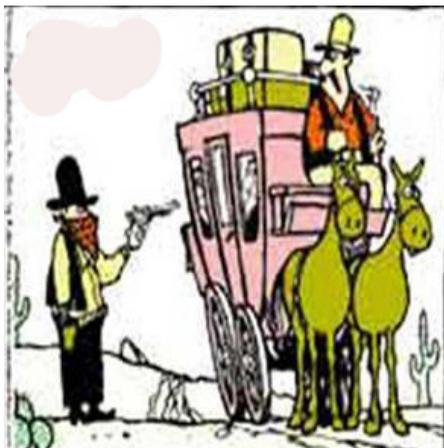


noi... Insieme

Notiziario del Centro Socio-Culturale Anziani V. Veneto – Latina



1851



2013

Evoluzione della rapina a mano armata

Tel. 0773 663206 - Fax 0773 695612 – 0773 665126

Sito: www.centroanziani.it - Email: v.veneto@centroanziani.it

LA FESTA DEI NONNI 2013

La “Festa dei Nonni” è una ricorrenza civile introdotta in Italia con la Legge 159 del 31 luglio 2005. Una giornata dedicata ai nonni al fine di



celebrare il ruolo e l'importanza dei nonni all'interno delle famiglie e della società. Non a caso viene celebrata il 2 ottobre, la stessa data in cui la chiesa cattolica rende omaggio agli Angeli custodi.

Quest'anno il Comitato di Gestione del Centro V. Veneto ha dedicato due giornate alla “Festa dei Nonni”. Il 26

settembre ha accolto presso il Centro, tutti i bambini della Scuola Materna “Sibilla Aleramo” con i loro nonni. E' stata una giornata all'insegna del divertimento con i giochi di una volta. C'era nonna Rita con la corda, nonna Cesira con la campana, le nonne Wanda ed Antonietta con le bambole ed i burattini, i nonni Eufemia e Mimmo con telefono a fili e palla, nonno Vittorio con lo slittino a rotelle, nonna Anna S. con il gioco dei tappi, nonno Arturo con la ruota, nonno Walter con il gioco del cavallo. I bambini hanno così imparato come si giocava una volta quando non c'era abbastanza denaro né tanto meno la tecnologia dei nostri tempi. Noi nonni abbiamo rivissuto insieme a loro quel periodo della nostra fanciullezza e la stessa innocenza e dolcezza che erano negli occhi dei bambini, le ho viste negli occhi dei nonni. E l'emozione!!! L'emozione rende ogni momento più bello, e diventa tangibile sia negli atteggiamenti graziosi dei bambini che negli sguardi teneri dei nonni. Complimenti al Comitato di Gestione per la bella riuscita della festa.



Dal prossimo numero il nostro giornalino sarà visibile solo in forma telematica nel nostro sito: www.centroanziani.it
Da questo indirizzo potete collegarvi sia al sito dell'Ancescao che a quello dell'Accademia. Avrete in questo modo la possibilità di stampare a colori sia il giornalino che gli articoli più graditi e di vedere tutte le foto delle varie manifestazioni.

COMUNICATO AGLI ISCRITTI

ELEZIONI COMITATO DI GESTIONE E COLLEGIO DI GARANZIA

Si informa che, a seguito della riunione avvenuta martedì 8 ottobre c.a. tra l'Assessore ai Servizi Sociali, Arch. Patrizia Fanti, l'Assistente Sociale Dr.ssa Aurelia Centra ed i Presidenti dei Centri Sociali del Comune di Latina si è stabilito, di comune accordo, il calendario delle elezioni del Comitato di Gestione e del Collegio di Garanzia presso i Centri dove detti organismi sono scaduti.

Per quanto riguarda il nostro Centro Sociale la data sarà, salvo imprevisti,

MARTEDI 3 DICEMBRE 2013

Si rammenta che il nuovo Regolamento Comunale stabilisce che i componenti del nostro Comitato di Gestione salgono da 7 a 9 (i candidati debbono essere iscritti al Centro da almeno 6 mesi alla data di indizione delle elezioni), mentre il nuovo organismo e precisamente il Collegio di Garanzia sarà formato da 5 elementi (3 effettivi e due supplenti) con almeno due anni di anzianità di iscrizione al Centro, riferiti sempre alla data di indizione delle elezioni.

Coloro che intendono candidarsi possono, se lo desiderano, in attesa che il Dirigente Comunale preposto indichi ufficialmente le elezioni, contattare il Presidente Aldo Pastore per prendere visione del regolamento comunale (affisso sin dalla sua entrata in vigore in "bacheca") od ottenere ulteriori informazioni.
Un cordiale saluto

IL COMITATO DI GESTIONE
DEL CENTRO SOCIALE DI VIA VENETO
Il Presidente Aldo Pastore

FESTA PER LA CONCLUSIONE DELL'ANNO ACCADEMICO 2012/2013

Moltissime presenze per la manifestazione di fine Anno Accademico di martedì 28 maggio presso il Centro V. Veneto di Latina. Ci siamo potuti ritrovare insieme in tanti davvero nel breve spazio di un pomeriggio per offrire l'immagine vincente della nostra tarda età. Un pomeriggio leggero e sereno iniziato con l'esibizione del gruppo di teatro "I Giovantenni": briose e divertenti le loro performances per la regia della sig.ra Valeria



Antonini; amabili poi le voci esuberanti del numeroso gruppo di coristi "I Sempregiovani" ed il loro Canzoniere di primavera con la direzione dei maestri Silvana Federici e Natalino Marchetti; delicata e toccante l'esibizione del giovane docente di LIS Mauro Iandolo; frizzante la presenza delle giovani con le loro bandiere colorate per rendere omaggio ad alcuni paesi di cui l'Accademia studia la lingua e la cultura.

La folta presenza di insegnanti ed allievi delle numerose materie di studio ne ha testimoniato il fermento e la varietà attraverso i cartoncini affissi sugli stands, corredati di foto e di fantasia. La nostra Accademia è davvero un microcosmo che studia e si applica senza clamore, mentre produce cultura.



Nata quasi in sordina nel 2001, si è consolidata di anno in anno con efficienza ed entusiasmo offrendo opportunità sempre nuove e di valore. Pur non avendo potuto esaurire in questa occasione il prodotto delle molte attività di informazione, formazione e di studio della nostra Università, l'appuntamento è voluto essere una piccola ribalta per i molti iscritti, di cui alcuni attori e cantanti amatoriali, che in maniera assidua e costante si

esercitano per passione senza la pretesa dell'eccellenza. Potremmo definirli degli ardimentosi, perché attraverso le varie strade dell'arte riescono a mettere in moto un mare di energia che contamina e alimenta lo spirito, suscita il desiderio di condivisione ed è la vera medicina dell'anima. Dimostriamo anche in queste circostanze che il nostro Centro è il più attivo della Provincia, potendo contare su questa Istituzione e su



tutti i suoi prodotti, a tutti gli effetti una vera Università della terza età. Vogliamo infatti far leva sul moderno modello culturale che dimostri come ogni età deve e può esprimere se stessa per significare la pluralità delle persone e la ricchezza spirituale di ognuna di esse.

Al termine dello spettacolo, l'omaggio della piantina fiorita ai presenti e un nutrito e vario rinfresco nella sala della Palestra, dove si sono potuti visionare i lavori del corso di Pittura.

Un saluto ed un grazie da parte del Presidente del Centro e dell'Accademia, Aldo Pastore, per la loro presenza all'Assessore alle politiche sociali, Patrizia Fanti e al Presidente della Commissione Cultura, Angelo Tripodi, agli insegnanti, a tutti gli iscritti ed agli amici.

Un vivo grazie anche agli Sponsor che hanno contribuito a rendere completa la festa: le aziende lattiero casearie "Lattesano" e "Francia" e l'azienda florovivaicola "Dionigi". Un doveroso ringraziamento a tutti i collaboratori del Centro: Elena, Maria, Lidia, Cesira, Franco ed Enrico, insostituibili e sempre solleciti, ed un riconoscimento alle sigg.re Valeria Antonini, e Gina Morgante del Direttivo dell'Accademia per il lavoro di ideazione e coordinamento dell'evento.



Luigina Morganti

Ricordiamo con affetto e gratitudine i collaboratori che ci hanno lasciato.



Due persone speciali che oggi, purtroppo, non fanno più parte della nostra Accademia Permanente, sono il Dott. Luciano Fantasia che è stato il primo Presidente e il Prof. Vittorio Finocchiaro, il primo insegnante di lingua inglese. La loro scomparsa è avvenuta di recente e tutti noi li ricordiamo con tanta stima e affetto, non solo per il loro contributo nel portare avanti il nostro progetto di cultura in Accademia ma soprattutto per il loro carattere

comunicativo, generoso e altruista. Grazie all'interessamento del Dott. Luciano Fantasia la nostra Accademia dal 2000 si è ufficialmente costituita come Associazione di Promozione Sociale con regolare atto notarile ed è entrata a far parte dell'Università della terza età. Per merito del Prof. Vittorio Finocchiaro ha avuto inizio il primo corso di lingua inglese. Il tutto realizzato all'insegna del volontariato.

Da allora sono passati tanti anni. Oggi la nostra Accademia, parte integrante del nostro Centro Sociale V. Veneto, annovera ventidue insegnanti con altrettanti corsi e circa 200 allievi.

Anche quest'anno daremo il via alle iscrizioni dopo la prima quindicina di settembre ed inizieremo, come sempre le lezioni ai primi di Novembre.

Riteniamo altresì doveroso ricordare la cara Liliana Maestri, anche lei recentemente scomparsa, che con grande impegno e competenza collaborava nei servizi amministrativi del nostro Centro.

Antonia Tinè

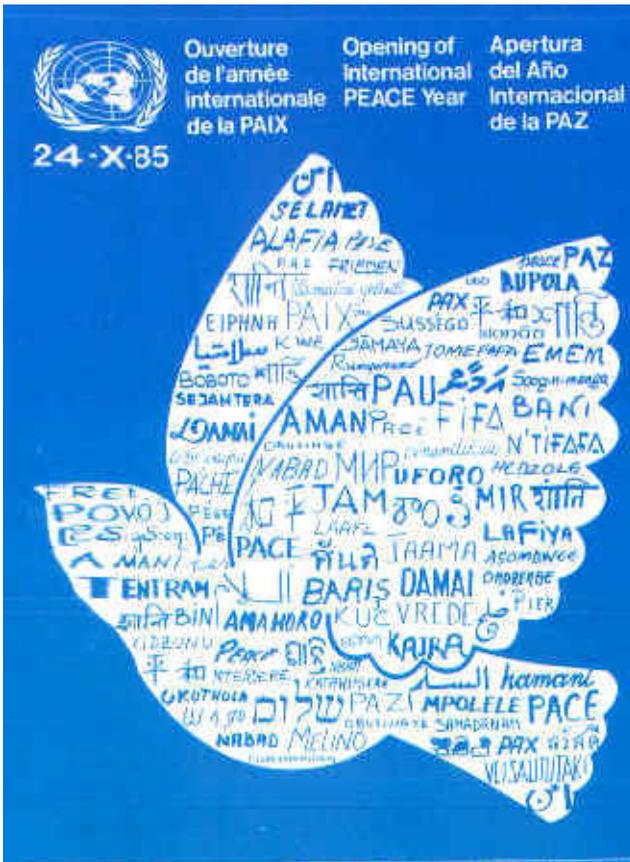
Direttrice dell'Accademia

I HAVE A DREAM" di Martin Luther King

E' il cinquantenario del celebre discorso, passato alla storia, con il titolo **"I have a dream"** ("Ho un sogno") tenuto da Martin Luther King il 28 agosto del 1963 davanti al Lincoln Memorial di Washington al termine di una marcia per i diritti civili e per il lavoro. ***"Io ho un sogno, che i miei quattro figli piccoli vivranno un giorno in una nazione nella quale non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per le qualità del loro carattere. Ho un sogno, oggi!"***

"I have a dream": questa frase fu ripetuta tante volte nel suo discorso. In America negli anni '60 non c'era l'integrazione tra i "bianchi" ed i "negri". Chi viveva male erano gli uomini di colore nero che venivano considerati sempre come schiavi. Tra le notizie che ho raccolto: un uomo di colore bianco non ha voluto fare la comunione perché a fianco a lui c'era un uomo di colore nero. Un uomo nero non ha potuto comprarsi una casa perché la zona che aveva scelto era abitata dalla maggior parte di bianchi. I neri non potevano frequentare gli stessi locali dove c'erano i bianchi. Tante altre bruttissime notizie che mi fanno pensare che: il nero, in genere rappresenta il male, il bianco la bontà e la purezza, ma in quei tempi si erano capovolte le concezioni del bene e del male per la maggior parte degli uomini. Quello che ci consola è che esistono sempre delle brave persone anche nei tempi passati che consideravano le donne e gli uomini sia di colore bianco, nero e giallo tutti uguali.





Chi ha partecipato alla marcia per il diritto al lavoro e per i diritti civili non sapeva che avrebbe preso parte ad un importante evento che sarebbe passato alla storia.

Martin Luther King finì il suo discorso in questo modo: ***E quando lasciamo risuonare la libertà, quando le permettiamo***

di risuonare da ogni villaggio e da ogni borgo, da ogni stato e da ogni città, acceleriamo anche quel giorno in cui tutti i figli di Dio, neri e bianchi, ebrei e gentili, cattolici e protestanti, sapranno unire le mani e cantare con le parole del vecchio spiritual: "Liberi finalmente, liberi finalmente; grazie Dio Onnipotente, siamo liberi finalmente". Un grande uomo, Martin Luther King, saggio, carismatico. La sera del 4 aprile 1968, Martin Luther King, Nobel per la pace e leader del movimento per i diritti civili in America, si affacciò al balcone di un Motel di Mulberry street, dove fu raggiunto dal proiettile di un esaltato assassino.

Lui chiedeva l'uguaglianza dei diritti civili ma non con la violenza ma con il dialogo. E' di uomini così che ha bisogno il mondo per risolvere i suoi atavici problemi.

Onore a questo grande profeta della libertà, dei diritti civili e dell'uguaglianza degli uomini.

Franca Porzia



RICORDO DI CLARA PLACIDI

Sono passati 18 anni di vita, di ginnastica, di gite, di gioie, di



Un'allegria serata della scuola di ginnastica
(La freccia indica l'insegnante Dana)

dolori, di belle tavolate tutti insieme in simpatia e amicizia. Tu "Claretta Petacci" come ti chiamavo io, la tua insegnante di ginnastica con affetto, eri sempre a capo tavola con la tua ironia, e con la tua grande simpatia per me.

Negli ultimi tempi ci raccontavi i momenti di tenerezza passati con il tuo nipote Yahir. Lui che ha portato una nuova luce, in una vita non sempre tranquilla o felice.

Quando ti ho vista per l'ultima volta sul letto dell'ospedale Santa Maria Goretti, in sala di rianimazione dopo un infarto, io ti ho portato una

bella rosa del mio giardino e tu mi hai fatto vedere un bel disegno che Yahir ti ha fatto per ritornare più presto a casa, insieme con lui e sua madre, Simonetta tua figlia.

Una lacrima scendeva sul tuo viso, ma sulle labbra avevi un bel sorriso parlandomi di loro.

Le parole della tua brava figlia Simonetta, pronunziate in chiesa di fronte alla tua bara, con Yahir vicino a lei, ha suscitato in me una emozione grande che rimarrà per sempre nel mio cuore.

E spero con tutta la mia anima che un giorno la mia rosa, ci farà incontrare con tutte le nostre amiche e, se le forze ci saranno ancora, anche lassù si farà una bella chiacchierata.

Ti abbiamo voluto bene cara nostra amica.

La tua affezionata insegnante di ginnastica

Dana



Gita a Norma, un piacere che si rinnova.

Abbiamo approfittato della festività del 25 Aprile per inserire, nel programma delle nostre escursioni, la gradita visita a Norma, ospitati con squisita affabilità dal Centro Sociale Anziani della città.

E' una gioia ritrovarsi con gli accoglienti amici con i quali, oltre l'età, condividiamo lo spiccato sentimento di cordialità, espresso spontaneamente dal loro Presidente, Antonio Pietrosanti, e da tutti i suoi collaboratori.

Il Centro anziani di Norma ha il vantaggio di essere collocato su una



collinetta dalla quale si gode una gradevole vista panoramica che, nelle belle giornate, si estende fino al mare. I locali di cui dispongono son ideali per dare spazio ad una vita associativa stimolante per la terza età.

Il nostro soggiorno è stato allietato da un eccellente pranzo, durante il quale, negli intermezzi tra le portate, la nostra tradizionale orchestra ci invitava al ballo.

A rendere ancora più gradita questa nostra gita, organizzata dalla



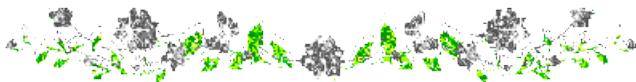
nostra infaticabile Vice Presidente Graziella Astolfi e dalla Signora Anna Rotondo, è stata la visita al giardino di Ninfa, un vero paradiso tra i

ruderi della piccola città medievale, che una competente guida ci ha illustrato in tutti gli aspetti: storici, paesaggistici, climatici, botanici.

E' un vero dono per la nostra provincia ed in particolare per la nostra città.

La ritroviamo nei cataloghi turistici esteri definito "Il più bel giardino di Europa".

Pietro Adamo



Neorealismo raffreddato. "Sentite Maurizio, il buon odore dei campi? E' un profumo quieto e semplice, che ci avvicina alla natura"

"Si donna Bice, lo sento benissimo, tanto più che li hanno concimati proprio stamattina".

MAGGIO CON "MARIA"

(Dedicato ai miei ragazzi della Cresima)



Nel mese di maggio, nei vari incontri con la Madonna pellegrina nelle famiglie della parrocchia di San Matteo, ho potuto sperimentare una fede semplice ma attiva.

Dopo la recita del Santo Rosario, sempre meditato, ogni partecipante ha espresso una preghiera spontanea, dalla quale sono scaturite riflessioni molto

interessanti, come la richiesta alla Madonna della conversione dei cuori.

L'uomo va convertito anzi "riconvertito" dice "Maria" poiché il suo cuore e la sua mente sono distratti da troppe cose futili che appagano al momento, ma poi lasciano insoddisfatti.

In questo tempo la società corre troppo, tutti vanno veloci grazie ai nuovi mezzi di comunicazione, così si ha poco tempo per riflettere e per dare spazio ai richiami dello spirito. Guardando la statua della Madonna con le sembianze di quella apparsa a Lourdes, mi pareva che i suoi occhi dolci e la testa reclinata dicessero sì alle nostre richieste. Quante belle rose e bei fiori sugli altarini preparati dalle famiglie! Che accoglienza entusiasta a quella statua, e quanta felicità dei presenti dopo aver pregato, invocato Maria donna del sì. In quei momenti di partecipazione tutti ci siamo sentiti in comunione con gli altri e personalmente ho rafforzato il valore del perdono, poiché perdonare è sempre molto difficile, e oggi ci si perdona poco, anzi il senso di intolleranza è diventato più forte.

Ma a conclusione di queste poche osservazioni mi permetto di unire una bellissima poesia di Trilussa (un poeta romano) dedicata alla Madonna.

Ersilia Giacante.

*Le poesie di Trifussa che la signora Ersilia Giacante ci
ha invitato a leggere*



Ricordate, fijolo ...

Quann'ero ragazzino, mamma mia me diceva:
 "Ricordate, fijolo, quando te senti veramente solo
 tu prova a recità 'n Ave Maria.
 L'anima tua da sola spicca er volo
 e se solleva come pe' maggìa".
 ormai so' vecchio,
 er tempo m' è volato,
 da un pezzo s' è addormita
 la vecchietta,
 ma quer consijo
 nun l'ho mai scordato.
 Come me sento veramente solo
 io prego la Madonna benedetta
 e l'anima mia
 da sola pij a er volo!

Purtroppo...è solo una favola!



Il parroco, nell'attesa delle vecchiette che, per sgravarsi quotidianamente dei loro impossibili peccati, lo costringevano alle levatacce mattutine, rimaneva seduto nel confessionale dal quale non si stancava di ammirare lo splendido affresco in cima all'altare maggiore, dove campeggiava una emozionante crocefissione.

Un giorno però, la prima persona che entrò in chiesa fu un uomo. Doveva avere peccati particolarmente gravi per precedere l'arrivo delle mattutine vecchiette, pensò il prete.

Con grande stupore notò che l'uomo non si diresse verso il suo confessionale ma proseguì nella navata centrale per sedersi in una sedia di prima fila. Camminava con passo stanco; lo sguardo triste mostrava uno stato di evidente sofferenza.

L'uomo si inginocchiò e rivolgendogli occhi al Cristo crocefisso, lo implorò con queste parole: "Signore sono stato licenziato una settimana fa dalla ditta, dove mi ritenevo fortunato di poter guadagnare, in nero s'intende, 50 euro al giorno con una mansione di manovale. La mia piccola riserva economica si è esaurita ieri ed oggi non dispongo nemmeno di un centesimo per sbarcare il lunario. Continuerò a fare il giro di tutti i cantieri in attività di questo mio comune, disposto ad accettare anche umili lavori giornalieri in modo da non far mancare il sostentamento ai miei. Ti prego Signore fammi trovare un lavoro e, solo per oggi, un'anima buona che possa anticiparmi i 50 euro di cui ho tanto bisogno".

Non si era ancora il parroco ripreso dalle sue emozioni, quando notò che un altro personaggio era entrato in chiesa. Con abiti

sartoriali ed un cappotto di cachemire, una borsa in mano, era l'opposto del primo visitatore.

Traspirava opulenza da qualsiasi angolo lo si guardasse.

Anche lui si diresse alla prima fila della navata centrale, notò quell'essere, insignificante ai suoi occhi, seduto due sedie più in là da quella da lui scelta e noncurante di questa presenza, anche lui rivolse lo sguardo al Cristo crocefisso e, con aria di dignitosa sufficienza, gli rivolse ad alta voce queste parole: "Non ho tempo Signore di dilungarmi in questa mia richiesta. Tu sai tutto della crisi che attanaglia il nostro paese. Anch'io ne sto subendo gli effetti. Il fatturato della mia Ditta, la "Super-Edil", si aggirava sui 15 milioni di Euro annui ed invece di progredire, il fatturato subirà quest'anno una flessione del 12%. Per mantenere la mia dignitosa posizione sociale è indispensabile per me ottenere l'aggiudicazione degli importanti lavori di cui tanto scrivono i giornali.

Visto però come vanno le cose nel campo degli appalti e Tu sai a cosa alludo, mi sarà difficile vincere questa gara, non disponendo immediatamente degli "argomenti" ai quali non si può rifiutare. Ti chiedo quindi di farmi trovare la via che mi porti al successo in questa trattativa e ti prometto che in cambio provvederò al restauro di questa chiesa".

Il poveraccio che gli stava accanto alzò anche lui la voce ripetendo, "fammi la grazia Signore di trovare prestissimo un lavoro e, solo per oggi, 50 Euro, per i bisogni primari della mia famiglia."

Il ricco irritato lo sgridò in questi termini: "come ti permetti di intralciare per soli 50 Euro la mia richiesta. Che importanza possono avere 50 Euro di fronte alle migliaia di Euro della mia

gara d'appalto. Sono certo che la tua richiesta sembrerà ridicola a Dio. Quindi vai via e lasciami interloquire col Padreterno senza interrompermi "

Ma il poveraccio non si fece zittire e continuò a ripetere, come una litania, la sua preghiera alzando sempre più la voce.

Altrettanto fece, irritatissimo, il distinto personaggio che, intuendo però il pericolo di non fare arrivare la sua voce nell'alto dei cieli, urlò impazientito:

"Finiamola". "Prima lei" rispose il disoccupato.

Da uomo navigato, sapendo per esperienza come si conducono le trattative, e poi sicuro che ciò che avrebbe proposto sarebbe stato accettato, l'imprenditore lanciò freddamente la sua proposta; "Senti pezzente, non mi posso permettere di perdere una gara d'appalto per 50 miserabili Euro; eccotene 100 e sparisci immediatamente". Così dicendo prelevò il contante dal suo ben fornito portafoglio e lo consegnò sgarbatamente al poveraccio che, presi i soldi, volse lo sguardo al crocefisso ed alzando le braccia al cielo esclamò: "Grazie Dio misericordioso per avere dato ascolto alla mia supplica".

L'imprenditore, offeso, replicò con arroganza, "Ehi barbone, i soldi mica te li ha dati lui. Sono banconote uscite dal mio portafoglio e il doveroso grazie sono io a meritarmelo! "Rob de matt", non c'è riconoscenza oggi!"

Dopo due giorni d'inutile ricerca di lavoro, il disoccupato si ritrovò davanti al cancello di un'impresa di cui un enorme cartello evidenziava il nome: "Super-Edil". Strano pensò, questo nome mi ricorda qualcosa. Chiese all'usciera se per caso questa ditta assumesse del personale. "Lei è fortunato rispose l'uomo, siamo da ieri alla ricerca di mano d'opera perché, contrariamente ad ogni previsione, la nostra ditta si è aggiudicata una gara per importanti lavori. Non sappiamo come abbia fatto il nostro

principale a sbaragliare un'agguerrita concorrenza di alti sonanti nomi.

Vada in fondo al viale e, superato il portone d'ingresso, troverà alla seconda porta a destra l'ufficio del personale”.

Il nostro povero uomo, seguendo le istruzioni ricevute, bussò alla porta dell'ufficio del personale e, dopo sentito “avanti”, si introdusse nella stanza.

Si bloccò di scatto alla vista della persona che si ritrovò davanti. Un sudore gelido gli imperlò la fronte. Era alla presenza di quel borioso personaggio che, pur dandogli 100 Euro, lo aveva insultato e offeso in chiesa.

Anche l'imprenditore rimase di sasso e per reazione strillò: “Tu qui davanti a me!” Poi, improvvisamente rabbonito, proseguì: “In fondo mi hai facilitato, abbandonando il campo, la trattativa con colui che tutto può e ritengo di doverti un grazie che tu non ti sei degnato di darmi”. Poi cambiando tono aggiunse, “per poterti assumere e attribuirti una mansione, dimmi cosa sai fare”. “Ho la patente per manovrare le macchine di movimento terra”. “Assunto”, ribatté con un tono soddisfatto l'imprenditore, “ti devi presentare qui alle sette del mattino lunedì prossimo. Adesso scappa e non mi far cambiare idea”.

“Se permette Dottore, vorrei anch'io darle una interpretazione di questo nostro incontro. Noi due siamo stati gli interpreti del disegno di chi sta lassù. Egli mi ha fatto incontrare lei per ottenere i soldi di cui avevo urgente bisogno e le ha fatto incontrare me affinché potesse compiere e vedere premiato un atto di carità, estraneo alla sua indole, che d'ora in poi, mi auguro, le verrà spontaneo ogni volta che se ne presenterà l'occasione.



Pietro Adamo

Non è la ricchezza in se stessa da condannare, se ottenuta da ingegno, impegno, lavoro, ma la caccia ossessiva di coloro che dell' accumolo della ricchezza ne fanno lo scopo della propria vita.

L'angolo della poesia.

TRE UOVA

Stamani ho prelevato dal pollaio tre uova, voglio farmi una frittata. Generalmente ne consumo un paio ma oggi, la mia mente è più impegnata. Quell'uovo in più l'ho preso solamente, pronto a tenerlo a portata di mano, per quel bambino magro e sofferente del cui colore sembrami africano.



Di quei bambini là vedo qualcuno all'angolo di strade cittadine con sul visino il tratto del digiuno. E guardo il cielo, guardo poi il pollaio e nella mente macino qualcosa andrò in missione anche senza saio.

Salvatore Serra

TURBINE

In un turbine volare,
toccare il cielo, rasentare il mare,
sostare sul candore di una cima,
a riposare il cuore

Proseguire, volare, volare, volare ...
Andare nel nulla per poi ritornare,
la serenità di non pensare
sentire e non sentire lo stridore dei freni del cuore.

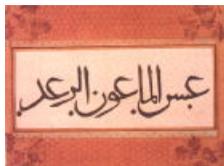
Nell'assoluto silenzio volare, volare lontano
a toccare il cielo, per sentire il brivido,
di tornare in caduta libera verso il mare,
verso la realtà che non è sognare, non è volare.

Domenico Adelfio

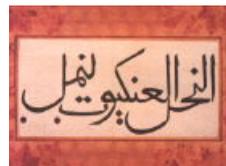


Un omaggio alle nostre insegnanti di arabo

Questi sono dei quadri calligrafici dedicati al Corano, più



precisamente alla riproduzione dei
centoquattordici titoli della
“Sura”, scritti in caratteri
“thuluth” e realizzati dalla
signora Nafisa Athar con colori



naturali raccolti qui in Italia, come a dimostrare che
l’arte non può e non deve trovare alcuna barriera
né nei confini tra popoli o paesi né nelle infinite espressioni
dell’ingegno umano.

La mostra aveva un titolo suggestivo ed affascinante: “Basarun: gli occhi che vedono la luce “.

DEDICATO AD ANGELA

UN ANNO IN PIU' ... CHE VUOI CHE SIA ...

Si un altro anno è passato,
ma a te tanto cosa importa
in faccia gli hai chiuso la porta.
Che bello guardare, il tuo viso
è stupendo seppur ha vissuto,
forse di lacrime a volte è intriso
ma tu sei forte e mai hai ceduto.
Il tempo passa, non si può fermare
ma un anno in più che vuoi che sia,
hai così tanto ancora da donare:
la dolcezza, l'amore e tanta allegria.
Si un altro anno è passato
In cui hai provato gioia e dolore
ma a Te cosa importa, Tu hai donato,
con la tua bontà riempi di tutti il cuore.



Auguri - Auguri - Auguri



STORIA DI UN GABBIANO

In lontananza un gabbiano solitario alza il becco,
tende le ali per volare in alto. Vuole imparare.
Inizia gli esperimenti all'alba.
Tutto il giorno prova e riprova.
La sua volontà è ferrea.
La luna l'aiuta col suo strascico d'argento.
La velocità, l'altezza sono potenza, gioia,
bellezza.



La sua vita solitaria scorre velocemente tra un'esperienza e l'altra.
Gli altri gabbiani non lo capiscono.
Il capo lo esilia. Ma esso non s'arrende.
Continua a scoprire nuovi orizzonti
e provare nuove emozioni
come la vita laboriosa d'un grande scienziato
che dopo studi, esperimenti, conquiste
e a volte incomprensioni, volge alla fine.
Così un giorno il solitario gabbiano sfinito
in alto nel cielo incontra due confratelli
con l'ali che splendono d'un candore soave.
Rallenta il suo andare Chiede dove riposare.
E' tutto un via vai di luci, di colori, di musica



che confondono le sue idee.
Ed un senso di pace invade il suo cuore.
E' giunto in Paradiso.
Anche lassù continua gli esperimenti.
Incontra validi Maestri che suggeriscono
nuove mete.
E con entusiasmo continua a combattere e
vincere.

E' un motto universale che per tutta l'Umanità vale.
Non si finisce mai d'imparare.
Paradiso vuol dire perfezione
ed il nostro gabbiano
provò un grande brivido di gioia
quando lassù si trovò circondato da Angeli
dall'ali splendenti e felici come LUI.

Antonia Tinè

LA NOSTRA SALUTE



Ho sfogliato con attenzione tutte le pagine della rivista "Anziani e Società" mensile ANCeSCAO marzo 2013. e in particolare l'argomento "salute".

Una ricerca pubblicata su "Annali off Oncology" dimostra il collegamento fra alimentazione e l'insorgenza del cancro.

Consiglia: pochi zuccheri e molte fibre. Scegliere verdure, cereali integrali e frutta.

Mangiare cibi ricchi di fibre ed evitare o limitare quelli che contengono zuccheri è importante per proteggere il fegato, anche dall'insorgenza di tumori. Lo rivela una ricerca realizzata dall'"European prospective investigation into cancer and nutrition (Epic)", il progetto che studia il rapporto fra cancro e alimentazione.

Ulteriore dimostrazione di quanto la salute sia collegata agli stili di vita e a quello che mettiamo nei nostri piatti. Molti ricercatori ci ricordano che dalla nostra scelta alimentare dipende, non solo il nostro aspetto fisico, ma anche una protezione contro le infezioni quali epatiti B e C.

Quindi per vivere in buona salute, più fibre e meno zucchero.

Gli esperti consigliano quindi un'alimentazione ricca di verdure, cereali integrali e frutta. E se ce la sentiamo, anche ginnastica e passeggiate.

Antonia Tiné

Due amici si incontrano: "Sai Mario, mia moglie sta facendo un nuovo tipo di dieta"

"Ah sì? E che cosa mangia?" "Per la maggior parte noci di cocco, ananas e banane..."

"E' dimagrita?"

"No, ma vedessi come si arrampica sugli alberi..."

QUANDO LA CUCINA È ARTE

Couscous gamberi, verdure e salmone

Ingredienti della ricetta

- 300 gr di couscous
- 1 cipolla
- 30 gr di burro
- 2 carote
- 3 zucchine
- sale e pepe q.b.
- 3 pomodori tipo ramato
- 1 peperone giallo
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 200 gr di salmone affumicato a fette
- 450 gr di gamberetti
- 150 gr di pisellini



Preparazione della ricetta

1. Pulite i gamberetti eliminando la testa, il carapace e il filetto nero intestinale. Tagliate a rondelle sottili la cipolla e fatela appassire in una capiente padella con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete i pomodori tagliati a dadini, i pisellini, le zucchine, le carote precedentemente pulite e tagliate a rondelle non troppo spesse e il peperone tagliato a striscioline.
2. Lasciate stufare le verdure per 10 minuti a fuoco moderato poi aggiungete i gamberetti, il sale e pepe e continuate la cottura per 5 minuti. Per velocizzare la preparazione di questo gusto piatto si può utilizzare il couscous precotto. In una casseruola capiente fate bollire 300 ml di acqua, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di olio e versate il couscous a pioggia, togliete dal fuoco, aggiungete il burro e mescolate la semola per pochi minuti.
3. Lasciate riposare il couscous per 10 minuti in modo da far assorbire tutta l'acqua. Quando la semola sarà gonfia sgranatela con una forchetta, versatela in una terrina capiente, distribuitevi sopra le verdure e i gamberi, amalgamate, aggiungete le fettine di salmone a pezzi, basilico o prezzemolo tritato, una spolverata di pepe macinato e servite.

CONVENZIONE TRA LA PALESTRA E LA PISCINA DEL GRUPPO FINESTRA E IL CENTRO ANZIANI "VITTORIO VENETO"

Estesa anche ai coniugi degli iscritti al Centro.

Ingressi illimitati per 12 mesi in Piscina e in Palestra con particolare attenzione al supporto tecnico da parte di istruttori qualificati specializzati nelle attività dedicate ai non più giovani che comprende l'utilizzo della nuovissima linea TechnoGym.

**ABBONAMENTO ANNUO SUDDIVISIBILE (tramite finanziamento)
IN 12 QUOTE MENSILI DI € 36**

**Numeri telefonici per ulteriori informazioni
Tel. 0773-400027 – 0773-694268**



CENTRO ODONTOTECNICO PONTINO

Viale Dello Statuto 19 Latina

UNA CONVENZIONE PER MASTICARE

Il Centro Odontotecnico Pontino con attività ed esperienza trentennale effettua per gli iscritti al Centro Sociale uno sconto del 30% da applicare su tutte le tipologie di protesi, da riparazioni e ristrutturazioni protesi già esistenti, dentiere senza palato, ortodonzie ecc .

Per informazioni si riceve da lunedì al venerdì

9,00 - 11,30 * 15,30 - 18,30

Tel. 0773/694090 – Cell. 338/6118390



*Un nuovo impiego per selezionare i rifiuti
indifferenziati?
No... un nuovo disoccupato.*



Noi...Insieme

Foglio del Centro Sociale V. Veneto - Viale V. Veneto, 22 - Latina
Presidente: Aldo Pastore

Hanno collaborato a questo numero:
Aldo Pastore - Pietro Adamo - Antonia Tinè
Gina Morgante - Franca Porzia - Dana - Ersilia Giacante
Salvatore Serra - Domenico Adelfio - Elsa Tiberi

Noi...Insieme, notiziario di informazione del Centro Sociale V. Veneto di Latina, è diffuso,
senza scopo di lucro, solo tra gli iscritti ai Centri Sociali Anziani di Latina.
Pubblicato sul sito web del Centro

