

in comune

APRILE 2017

PERIODICO DI INFORMAZIONE DEL COMUNE DI BAGNARIA ARSA



Gli ultimi mesi di vita amministrativa si sono caratterizzati per alcuni eventi significativi nel campo della solidarietà. La raccolta fondi per il sisma in Centro-Italia, e in particolare a favore di Norcia, è culminata con il pranzo "Amatriciana e non solo", che ha visto la partecipazione di 300 persone e l'emozionante colloquio con il Sindaco Alemanno. Un segnale forte di vicinanza alle popolazioni colpite come già avvenuto in occasione dei terremoti in Abruzzo e in Emilia. A gennaio, una delegazione composta dal Vicesindaco Pizzamiglio e dal sottoscrit-

to ha assistito, nella prestigiosissima sede dell'Ara Pacis a Roma, alla proiezione del docufilm "Fratellanza", dedicato al progetto di accoglienza messo in campo dal nostro Comune assieme ad altri limitrofi. Per il terzo anno consecutivo, i richiedenti asilo presenti a Palmanova si offrono volontariamente per lavori a favore delle nostre comunità e associazioni, ricambiando l'ospitalità che viene loro garantita dalla nostra Costituzione. Il progetto è un esempio a livello nazionale per le politiche di accoglienza dei richiedenti asilo e dei migranti. Accoglienza

diffusa di piccoli gruppi, inclusione, ma anche rispetto da parte dei rifugiati delle regole che governano il vivere civile nel nostro Paese: su queste basi, riteniamo che il tema dei migranti possa essere affrontato con intelligenza, con reciproco rispetto e anche a vantaggio delle nostre comunità. Infine, il 4 febbraio scorso, l'emozionante incontro con i genitori di Giulio Regeni, Paola e Claudio, in occasione dell'assegnazione della borsa di studio che la Giunta ha deciso di intitolare al giovane di Fiumicello. La sua vicenda ha giustamente assunto un valore simboli-

co universale. La vita del ricercatore, giunto alla fine del suo lavoro di dottorato, quando ormai vedeva il traguardo e viveva come sospeso in uno stato di grazia, è stata spezzata dopo tremende torture. E' una cosa inaccettabile che un Paese civile e democratico come l'Italia, non possieda ancora una legge per il reato di tortura e che, dopo più di un anno, non si sappia ancora chi ne è stato il responsabile. Per questo motivo, la nostra amministrazione continuerà a chiedere Verità e Giustizia per Giulio Regeni.

Sindaco Cristiano Tiussi

ACCOGLIENZA E INTEGRAZIONE: SI PUÒ FARE!

A Roma il 19 gennaio 2017, presso il Museo dell'Ara Pacis, è stato presentato un breve documentario, della durata di circa 30 minuti, intitolato "La Fratellanza", del regista Marco Agostinelli, sul tema dell'accoglienza e gestione dei migranti. Alla proiezione erano presenti l'Assessore Regionale Gianni Torrenti e alcuni Sindaci e Amministratori dei Comuni di Bagnaria Arsa, Palmanova, Ruda e Torviscosa. Si tratta di un reportage in cui viene illustrato il modello di accoglienza e integrazione che il Comune di Palmanova ha proposto e realizzato grazie al sostegno della Regione Friuli Venezia e alla collaborazione e condivisione di alcuni comuni della bassa friulana. Il Comune di Palmanova, che ospita in proprie strutture ben 47 richie-

denti asilo, da subito si è reso conto che è possibile garantire un'accoglienza positiva e intelligente. Sono stati necessari però l'aiuto delle istituzioni (la Regione in primis) e soprattutto il sostegno e la partecipazione di altri comuni vicini che, con responsabilità e disponibilità, hanno contribuito all'iniziativa. Questo modello positivo di accoglienza e integrazione si basa anche sulla fattiva cooperazione garantita dai volontari della Protezione Civile, della Croce Rossa Italiana, delle società sportive e ricreative e dagli immancabili Alpini. Tramite il loro aiuto è stato possibile infatti impiegare i richiedenti asilo in lavori socialmente utili (pulizie, imbiancature, potature, mantenimento di aree verdi...) facendo sì che questi potessero dare il loro con-

tributo gratuito alle comunità locali ospitanti. Il filmato in questione, che si articola in una serie di interviste ai vari soggetti interessati e coinvolti, mette perfettamente in luce come l'accoglienza e l'integrazione siano non solo "possibili e realizzabili" ma soprattutto costituiscano un terreno fertile per la nascita di rapporti umani profondi, gratificanti, valorizzanti e inaspettati. La proiezione ha rappresentato il momento conclusivo dell'esposizione "Mare Internum/Table of Silence". Si tratta di

un'installazione dell'artista siciliana Rossella Vasta intitolata "The table of silence" (cento grandi piatti di ceramica bianca, decorati a mano, disposti sulla sabbia come una vera tavola che invita alla condivisione) che dialoga con un'altra creazione artistica, una barca realizzata da due maestri d'ascia di Lampedusa, con i legni recuperati dalle imbarcazioni naufragate. Fa piacere constatare che il nostro Comune era presente e attivo in un progetto nel quale la solidarietà e la buona volontà danno vita a modelli positivi da esportare, se possibile, in altri contesti dove forse il senso di comunità è meno forte e coeso.



Elisa
Pizzamiglio

SCUOLA PRIMARIA: PROSSIMI LAVORI

Grazie ad un contributo statale di 280.000 € la nostra scuola primaria, trascorsi vent'anni dalla sua inaugurazione, sarà prossimamente interessata da un importante intervento di efficientamento energetico e da una serie di migliorie e manutenzioni. Gli interventi, che permetteranno di ridurre i consumi legati al riscaldamento, consistono principalmente nella realizzazione del nuovo cappotto esterno, lavoro che permetterà di risolvere anche l'annoso problema del distacco degli intonaci. Questo inconveniente, dovuto ad una non perfetta qualità dei materiali, non è stato risolto dalla ditta costruttrice in quanto fallita poco dopo la fine dei lavori. Si procederà inoltre all'ampliamento

verso nord della mensa, al rifacimento dei pavimenti e alla realizzazione del marciapiede esterno, ora mancante. Si realizzeranno anche due ulteriori servizi igienici a beneficio del nuovo salone e sarà completamente sistemato tutto il viale di ingresso, con una pavimentazione in asfalto. Infine sarà installata una pensilina, per permettere la salita e la discesa, al coperto, dei bambini dallo scuolabus in caso di pioggia. Tra pochi giorni sarà efficiente anche il nuovo collegamento wireless tra la scuola e la fibra ottica regionale del municipio. Questa connessione permetterà una migliore funzionalità degli apparati operanti nel plesso.

Tiziano Felcher



RACCOLTA RIFIUTI: “DIFFERENZIARCI”, DA CHI?

Dal 2013 anche nel nostro Comune la NET ha avviato il sistema della raccolta di prossimità. Con tale modalità operativa ci siamo allineati ai comuni più virtuosi, passando dal 43% di raccolta differenziata a circa il 70%, rispettando perfettamente i parametri europei previsti per tale attività. Dobbiamo purtroppo riscontare che alcuni utenti, nonostante tutti i punti di raccolta prevedano almeno quattro frazionamenti (umido, carta, plastica, indifferenziato), continuano a conferire alla rinfusa, senza considerare cosa comporti un simile atteggiamento, e di come risulti irrispettoso nei confronti di quanti operano correttamente. Il primo danno è economico, in quanto la scarsa qualità della differenziata e le maggiori quantità di indifferenziata hanno dei costi a carico di tutta la collettività. Il secondo, ancora più importante, è quello ambientale: maggiori quantità di indifferenziato

equivalgono a maggiori discariche, incenerimenti..., lasciando un'eredità poco ambita ai nostri figli. Ecco quindi la necessità di partire proprio da loro, dai bambini. Entro la fine dell'anno scolastico sarà operativa, all'interno della scuola primaria, una mini postazione per la raccolta di prossimità, accompagnata da un tabellone riportante le immagini, i nomi dei materiali di maggiore consumo e le indicazioni del bidone di conferimento. Saranno segnalati anche gli errori più frequenti. Ai bambini sarà chiesto di far rispettare queste regole anche a casa e con gli amici. In caso di dubbi è possibile trovare ulteriori informazioni sul sito del Comune. Per differenziarsi da chi quindi?

Da chi, consapevole o no, vorrebbe riservare alle generazioni future una spiaggia come quella nella foto.

Tiziano Felcher



CONCERTO DI NATALE 2016

Domenica 18 dicembre 2016, alle ore 17.00, si è tenuto, presso la Chiesa di San Giorgio Martire di Bagnaria Arsa, l'ormai tradizionale Concerto di Natale organizzato dall'Amministrazione Comunale. Il concerto, intitolato "Gnot di Nadâl, gnot di Lusor!", ha visto la partecipazione di ben tre gruppi corali e un gruppo bandistico: il Coro "Castions delle Mura", la Corale "San Marco" di Udine, il Coro "Piccole Luci" di Castions delle Mura e il Gruppo bandistico "Tita Michelàs" di Fiumicello. Il programma presentato è frutto di una collaborazione, avviata nel corso del 2016, tra le due corali (Coro "Castions delle Mura" e Coro "San Marco" di Udine) e il Gruppo bandistico di Fiumicello e concretizzatasi in una serie di quattro concerti natalizi inseriti nel più ampio cartellone di Nativitas 2016.

Ha introdotto la serata l'Assessore Elisa Pizzamiglio, portando i saluti dell'Amministrazione Comunale e ringraziando il numeroso pubblico presente; ha ricordato inoltre che il ricavato delle offerte sarebbe andato a confluire nella raccolta fondi per le popolazioni terremotate del centro Italia. L'iniziativa è stata promossa dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con tutte le Associazioni del territorio comunale. Da segnalare la graditissima presenza del Coro "Piccole Luci" di Castions delle Mura, diretto dalla Maestra Marinella Bonutti che, con dolcezza e determinazione, riesce a ottenere da questi giovani coristi dei risultati qualitativamente apprezzabili. Il programma presentato, ispirato prevalentemente al periodo natalizio, ha riscosso il successo del pubblico presente in

sala. A conclusione dell'evento ha preso la parola il Sindaco Cristiano Tiussi che, oltre a ringraziare i Maestri, i coristi e i musicisti per il lavoro svolto e per aver reso possibile la realizzazione di un Concerto di così forte impatto (quasi 100 tra coristi e musicisti), ha colto l'occasione per dare un benvenuto particolare al Coro delle "Piccole Luci", divenuto ufficialmente una nuova associazione culturale del nostro Comune, e per augurare a tutti i presenti e alle loro famiglie un Buon Natale e un sereno 2017.

Elisa Pizzamiglio



ARIA DI NATALE 2016

La 2ª edizione di "ARIA DI NATALE – racconti e canti di Natale" ha avuto luogo il 26/12/2016 e si è distinta per il forte spirito natalizio e di aggregazione di tutta la comunità. La palestra di Sevegliano, dove si è svolto l'evento, era gremita di pubblico: genitori, zii, nonni, amici dei giovani partecipanti ma anche persone provenienti da paesi limitrofi. Tutti erano desiderosi di assistere allo spettacolo, che è risultato molto apprezzato, come dimostrato dalla profusione di lunghi applausi ad ogni esibizione. Il programma ha visto l'alternarsi di racconti natalizi, canzoni accompagnate da balletti o teatrini e una recita

dal tema "I doni dei re Magi", il tutto interpretato da giovani e non del Comune o dei paesi vicini. Ottimamente allestito anche il Christmas Bar, gestito principalmente da ragazzi delle scuole medie e superiori che quest'anno ha attivato, con grande successo, anche la vendita di bibite e snack direttamente sugli spalti. Alla manifestazione, che gode del patrocinio dell'Am-

ministrazione Comunale, erano presenti il primo cittadino Cristiano Tiussi, il vice sindaco Elisa Pizzamiglio, gli assessori Tiziano Felcher e Laura Pravisani ed alcuni consiglieri. Lo spettacolo è stato magistralmente organizzato dalla compagnia teatrale "Lis Anforis", colonna portante dell'evento, che ha saputo coinvolgere molti bambini e giovani, dai 6 ai 16 anni, delle parrocchie di Sevegliano, Bagnaria Arsa e Privano. Tutto il ricavato è stato devoluto al fondo creato dal Comune e destinato alle popolazioni colpite dal terremoto in centro Italia.

Laura Pravisani



SITTING VOLLEY

Il 9 e 10 dicembre 2016 a Bagnaria Arsa è stata ospitata la nazionale italiana di sitting volley, disciplina sportiva olimpica e variante della pallavolo tradizionale, praticata da atleti disabili. Questo sport presenta molte affinità con il volley, ma è contraddistinto dal fatto che i sei componenti per squadra, al momento del tocco della palla, devono mantenere la posizione seduta.

Dimensioni del campo ridotte, quindi, e altezza della rete simile a quella del tennis consentono anche ad atleti con disabilità importanti di praticare questo sport, che richiede peraltro particolari sforzi fisici. L'evento è stato co-organizzato dal-



la Asd Juvenilia di Bagnaria Arsa e dalla Libertas Gonars, con il patrocinio dei rispettivi Comuni. L'ideatore dell'iniziativa è Eugenio Borgo, allenatore del settore giovanile della Juvenilia volley, nonché promotore della disciplina in Regione. Questo sport, da pochi anni approdato in Italia e in Friuli Venezia Giulia, sta già raccogliendo i primi frutti grazie soprattutto alla convocazione di un atleta locale in nazionale, Marco Francescutto. Durante i due intensi giorni di sport si sono susseguiti allenamenti e partite amichevoli, con una rappresentativa di fortissime atlete della Slovenia. Ospitate, nella giornata di sabato, anche altre formazioni e società, quali Fuori Centro Trieste, Bremas Treviso e Vero Rovigo. Vi sono stati incontri con le giovani atlete tesserate con le associazioni organizzatrici e sono state presentate le formazioni giovani-

li delle stesse. Da subito si è creata un'atmosfera straordinaria che ha permeato tutta l'iniziativa: momenti toccanti suscitati dall'ascolto degli inni italiano e sloveno, l'incontro tra giovani delle locali associazioni e sportivi con difficoltà motorie (causate da patologie o infortuni, anche gravi). Un sodalizio che ha confermato il potere dello sport di unire chiunque, grandi e piccini, vicini e distanti geograficamente. A chiusura della manifestazione, sostenuta interamente con fondi propri delle associazioni e con l'attività dei numerosi volontari intervenuti, per la maggior parte genitori delle giovani atlete, una pastasciutta in palazzetto ha favorito la conoscenza tra gli sportivi presenti creando amicizie speciali e indimenticabili.

Marco Negrini

“NON SOLO AMATRICIANA”

Come già avvenuto in passato, in occasioni tristemente analoghe, l'Amministrazione Comunale di Bagnaria Arsa, in collaborazione con le associazioni del territorio comunale, ha organizzato una raccolta fondi da destinare alle zone terremotate del centro Italia. A dare il via all'iniziativa, nel mese di settembre 2016, il concerto tenutosi nella Chiesa parrocchiale di Bagnaria Arsa con la straordinaria partecipazione del Coro Polifonico di Ruda. Nei mesi successivi le singole associazioni hanno organizzato autonomamente degli eventi devolvendo parte del ricavato a questo scopo benefico. La raccolta si è ufficialmente conclusa l'8 gennaio 2017 con il pranzo solidale “Amatriciana e non solo” tenutosi presso la palestra comunale di Sevegliano, il cui ricavato è stato inte-

ramente destinato a sostegno delle popolazioni colpite dal sisma.

L'evento ha avuto un ottimo riscontro sia in termini di presenze sia di offerte libere da parte dei partecipanti. Al termine del pranzo, verso le ore 15.00, si è tenuto anche uno spettacolo teatrale della compagnia “Lis Anforis” che ha divertito e allietato il pubblico presente. La giornata si è infine conclusa con il tradizionale “Concerto di Buon Anno In Musica 2017” a Castions delle Mura presso la sala “Don Aldo”, con la partecipazione del Coro di

Castions delle Mura organizzatore del concerto, del Coro Piccole Luci e del Coro Polifonico di Ruda. Alla buona riuscita complessiva degli eventi svoltisi, in quella che possiamo sicuramente definire una domenica ricca e speciale, hanno contribuito tanti fattori: in primis la proficua collaborazione tra le associazioni locali rese disponibili a fornire il proprio aiuto, ciascuna secondo le proprie possibilità e capacità. L'8 gennaio 2017 ha dimostrato, ancora una volta, come la sensibilità della nostra collettività, di fronte a eventi tragici quali un terremoto, unita alla condivisione di scopi e finalità, comuni permetta di raggiungere grandi risultati in un clima di serenità, solidarietà e amicizia.

Elisa Pizzamiglio



CORO “PICCOLE LUCI”

Il gruppo corale “Piccole Luci” nasce nel 2010 con l’idea di completare lo studio del catechismo per le classi elementari e offrire ai più piccoli una chiave di lettura della Messa domenicale. Il piccolo coro, che comprende una fascia d’età dai quattro ai quattordici anni, in breve tempo è invitato sempre più spesso ad accompagnare Messe in occasione di Prime Comunioni o feste paesane, oppure a partecipare a concerti, rassegne o concorsi. Con gioia, entusiasmo e la genuinità che contraddistingue queste età, i coristi accolgono tali eventi come opportunità di crescita e divertimento, coinvolgendo anche la maestra e gli accompagnatori. Un gruppo di cantori inoltre da qualche anno partecipa anche ai corsi corali tenuti dall’U.S.C.I per la promozione del canto corale infantile. Accanto a Marinella Bonutti, che da sempre li tiene uniti e li guida, alla fine del 2013 è arrivato Filippo Pighin che alla tastiera accompagna il canto delle nostre voci bianche. Nel rispetto della crescita e delle motivazioni che ogni età comporta, da circa tre

anni cerchiamo di offrire nuovi stimoli ai più grandi che continuano a cantare, sono più curiosi e cercano di dedicare più tempo alla coralità creando così un gruppo nel gruppo che sappia però fondersi e collaborare con i più piccoli. Abbiamo quindi inserito, a fianco delle “Piccole Luci” gialle, le “Piccole Luci” blu, che si distinguono dagli accessori blu cielo e gialli. Tale percorso di crescita ha spinto alcuni genitori a condividere, con la maestra Marinella Bonutti, l’idea di premiare l’impegno con un “battesimo” particolare e a novembre del 2016 è nata l’associazione “PICCOLE LUCI”. Ecco alcune delle manifestazioni a cui il coro ha preso parte: Concorso corale di Clauiano, “Natale in musica”, organizzata dall’amministrazione comunale di Bagnaria Arsa,

concerto di chiusura del “CantaNatale 2014” organizzato in collaborazione con l’U.S.C.I., concerto del Genetliaco 2015 presso il convento del Sacro Cuore di Gesù di Gemona; Turandot di Puccini in occasione del concerto conclusivo del concorso per le scuole primarie indetto dalla scuola di musica di Palmanova; pubblicazione della tesi di laurea di Lucia Ferigutti (la stella maggiore che illumina il cammino delle Piccole Luci sulle righe del pentagramma) e intitolazione di un’aula a lei dedicata presso Palazzo Garzolini di Toppo Wassermann, sede della Scuola Superiore dell’Università di Udine. Siamo convinti che la vita corale porti ad imparare valori quali rispetto, solidarietà, comprensione, condivisione che purtroppo ai giorni nostri spesso passano in secondo piano.

Il coro si basa su questi valori altrimenti l’armonia delle voci viene a mancare; l’espressione del volto, specchio del nostro animo, aiuta la voce a portare il suo messaggio. Questi obiettivi sociali e i mezzi per raggiungerli sono ispirati anche da elementi della metodologia Willems, che prevede la formazione dell’orecchio musicale e del senso ritmico per una migliore educazione all’ascolto e una guida all’intonazione. Grande cura anche al ritmo corporeo accanto a quello vocale per far scoprire la coordinazione tra le diverse parti del corpo, arrivando quindi alla lettura melodica, ritmica e alla comprensione del testo. L’obiettivo finale è quello di far scoprire al bambino la relazione affettivo/emotiva tra ciò che canta e ciò che lo circonda, nel modo più naturale e spontaneo, rispettando i tempi di apprendimento di ciascuno. Profumi, odori, colori da esprimere con la voce, con l’espressione del viso e con il corpo superando le barriere dell’imbarazzo e imparando a volersi bene.



Ilaria Ballatore
Marinella Bonutti
Jessica Marinig

BORSA DI STUDIO “GIULIO REGENI”: UNA SCELTA GIUSTA PER NON DIMENTICARE

23 marzo 2016 era la data stampata sul biglietto aereo che avrebbe riportato a casa Giulio Regeni dal Cairo a conclusione del suo dottorato. 23 marzo 2016 è la data riportata nella delibera, con cui il comune di Bagnaria Arsa ha voluto intitolare a Giulio Regeni la Borsa di Studio a favore degli alunni frequentanti l'ultimo anno della scuola secondaria di secondo grado, che si iscrivono al primo anno di Università. Si auspica che la borsa di studio a lui intitolata possa permettere anche ai nostri giovani di intraprendere percorsi accademici, nei quali, attraverso lo studio, la tolleranza e la comprensione tra fedi, culture e ideali diversi, si possa dare vita a nuove generazioni di “cittadini del mondo”, figli di un mondo interculturale, dove

la diversità sia fonte di ricchezza, di crescita e di voglia di conoscere e di comprendere, mantenendo così veramente viva la memoria e lo spirito intellettuale di Giulio. Sono stati proprio i genitori di Giulio, durante una emozionante cerimonia, a consegnare la borsa di studio ad Aurora Decorte e, nel farlo, hanno ricordato la necessità di avere giustizia e verità sulla morte del figlio. Paola e Claudio Regeni hanno inoltre sottolineato

la distanza che esiste tra il sostegno agli studi garantito nel resto d'Europa e quello nel nostro paese, richiamando le parole del presidente Mattarella, per il quale la scelta di studiare o di lavorare all'estero non deve essere obbligata dalla mancanza di opportunità in Italia. È proprio nel solco del sostegno allo studio, che si inseriscono, oltre a quella per l'iscrizione all'Università, anche le otto borse di studio che da quasi 20 anni vengono destinate dal Comune di Bagnaria Arsa agli studenti frequentanti le scuole superiori: un'assegnazione che avviene tenendo conto tanto del merito scolastico quanto della situazione economica della famiglia.

Enrico Pin



“SCAMPANOTADORS”: UNA TRADIZIONE LUNGA 30 ANNI

Anche quest'anno a Privano si è svolta la tradizionale Festa di San Valentino, giunta ormai alla sua 30ª edizione. I festeggiamenti si sono susseguiti in più giornate a partire da martedì 14 fino a domenica 19 febbraio. Tra i vari eventi organizzati per l'occasione (rassegna degli Scampanotadors, mostra di mosaico, pittura e piccoli lavori di artigianato in legno) una menzione particolare merita l'incontro tenutosi la mattina di martedì 14 febbraio, presso il Centro Sociale di Privano, tra gli alunni della classe terza della scuola elementare comunale e una rappresentanza di Scampanotadors. I bambini, accompagnati dai loro insegnanti, sono giunti

a Privano con lo scuolabus verso le 10.30 e dopo una breve ma molto apprezzata merenda, sono rimasti incantati dal suono delle campane. Sul piazzale del Centro Sociale sono state infatti collocate tre grandi campane di diverse dimensioni che, grazie all'abilità degli Scampanotadors di Cervignano del Friuli, hanno allietato

da subito l'arrivo dei bambini. Dopo un breve saluto dell'Amministrazione Comunale e del Circolo Agorà di Privano, gli alunni hanno potuto assistere ad un'interessante lezione sulle campane: come sono fatte, le varie forme, i diversi suoni e le molteplici tecniche per farle suonare. Il giovane pubblico si è dimostrato attento, curioso ed entusiasta, soprattutto quando ha potuto provare l'emozione di suonare quelle enormi campane. Piace pensare che forse fra questi bambini o quelli dei prossimi anni potrebbe esserci qualcuno con la passione e la voglia di tramandare questa bellissima tradizione.



Elisa Pizzamiglio

FELICITÀ E RISATA INCONDIZIONATA TERAPEUTICA

Il 20 marzo ricorre la Giornata Mondiale della Felicità promossa dall'ONU. Definizione di felicità: stato d'animo positivo di chi ritiene soddisfatti tutti i propri desideri. Oggi più che in passato si sente parlare di felicità; è evidente che il modello che ci veniva proposto del "più hai più sei felice" è ormai superato. La felicità non è solo in ciò che ci circonda e soprattutto non è paragonabile alla sensazione che possiamo trovare solo dentro di noi. La popolazione italiana vive attualmente in un costante stato di stress, condizione che se protratta nel tempo causa effetti negativi e dannosi per la salute. Secondo l'OMS (Ordine Mondiale della Sanità) nel 2020 i disturbi depressivi sono destinati a diventare la seconda causa di "disabilità lavorativa" dopo le malattie cardiovascolari. In Bhutan (Asia) ormai da anni si utilizza un indicatore per misurare il benessere del proprio paese oltre al PIL: si tratta del FIL (Felicità Interna Lorda). È risultato evidente che non c'è correlazione tra un PIL elevato e un

maggior grado di felicità. Il Bhutan infatti è tra i paesi più poveri dell'Asia e nonostante ciò, secondo un sondaggio, è la nazione più felice del continente e l'ottava nel mondo. Nel 2016 l'Italia era al 50° posto come percezione della felicità.

“ LA FELICITÀ NON È UNA FORTUNA, MA UN'INTELLIGENZA CHE SI PUÒ SVILUPPARE ”

(Andrè Christophe)

Qualora non riuscissimo a trovare esperienze nel nostro quotidiano in grado di generare sensazioni di felicità è necessario adottare misure perché ciò avvenga. A tal proposito la Risata Incondizionata Terapeutica e lo Yoga della Risata sono diventate strategie studiate e consolidate i cui benefici e potenzialità terapeutiche sono note a livello mondiale. Lo Yoga della Risata è una disciplina ideata nel 1995 da un medico indiano, il Dott. Madan Kataria ispiratosi a molti articoli scientifici sull'argomento. Con lo Yoga della Risata non sono necessari comicità ed umorismo,

la risata viene praticata come un esercizio fisico che poi si trasforma in risata spontanea e contagiosa, grazie alla complicità che si crea nel gruppo dei partecipanti ai corsi e grazie ai così chiamati neuroni specchio. Il cervello non riconosce la differenza tra una risata spontanea e una risata indotta e quindi produce la stessa chimica nel corpo. Ecco alcuni degli importanti cambiamenti biochimici indotti sul nostro corpo dalla risata e i relativi effetti sulla nostra salute psicofisica: aumenta l'ossigenazione nel sangue, stimola la produzione di endorfine, aumenta la produzione di cellule Natural killer, aumenta la produzione di serotonina, abbassa i livelli di cortisolo (ormone dello stress), e mette in circolo l'ossitocina. Praticare questa disciplina con costanza a lungo andare produce dei benefici sia sul nostro corpo sia sul nostro atteggiamento. Risultaremo più propensi alla positività e ad instaurare relazioni positive, favorendo quindi l'empatia.

Cristina Perusin

RINNOVO CONSULTA ANZIANI

La consulta degli Anziani, sin dalla sua costituzione nell'ottobre del 2001, ha rappresentato per il nostro comune un'importante risorsa:



ha messo in campo non solo proposte e suggerimenti, ma si è attivata concretamente organizzando e gestendo assieme agli autisti volontari l'importante servizio di trasporto. Tale servizio offre infatti l'opportunità di raggiungere luoghi di cura e non solo a chiunque si trovi impossibilitato. Vengono realizzati inoltre annualmente mo-

menti di festa e di incontro a cui si associa un profondo spirito solidaristico che ha visto la Consulta attivarsi, con una generosa donazione, a favore delle popolazioni del Centro Italia colpite dal terremoto. Cogliamo infine l'occasione per ringraziare coloro i quali hanno concluso il percorso lo scorso febbraio e augurare buon lavoro ai nuovi componenti.

Enrico Pin