

# di.zent di.pais



**Notiziario Informativo  
PER e CON  
gli anziani di Casarsa e San Giovanni**





## Nessuno è mai troppo vecchio

Nessuno è mai troppo vecchio per voler bene, per stare con gli altri, per imparare e fare qualcosa. Perché se una persona fa qualcosa, impara qualcosa, condivide qualcosa, allora qualcosa cambia.

È questo lo spirito di "Zent di païs", un giornalino voluto e realizzato da persone anziane, i volontari della Commissione Anziani dell'Osservatorio Sociale del Comune di Casarsa della Delizia, per le persone anziane, ma anche per il resto della famiglia.

Un giornalino che mette al centro soprattutto gli anziani, che vuole in-

formare, raccontare, far discutere, richiamando l'attenzione sui fatti e sulle esperienze positive, ma anche sulle cose che non vanno. A partire da ciò che accade a Casarsa, San Giovanni e dintorni.

Un giornalino che entra a casa delle persone circa una volta ogni 3 mesi, per parlare soprattutto a quelle che per tanti motivi non possono o non vogliono uscire. Per farle sentire meno sole. Ma anche per ascoltarle e diffondere la loro voce, se lo desiderano. Un giornalino di servizio pubblico al servizio della comunità.



## *Il Gruppo Anziani del Centro Diurno "Fruts di un Timp" di San Giovanni di Casarsa racconta la giornata trascorsa a GRADO ...*



Siamo andati al mare a Grado, chiamata l'Isola d'oro, martedì 12 giugno scorso. La stagione non era molto avanti infatti c'era tanto vento quel giorno, ma ne valeva la pena.

Abbiamo trovato interessante ogni cosa soprattutto la Basilica di S. Eufemia, ricca di pregiati mosaici. Ammirandoli io ho pensato alle persone che a quell'epoca sistemavano pietra dopo pietra creando insoliti disegni e tramandando a noi quelle antiche fantasie così strane ed originali.

Poi abbiamo fatto una passeggiata sul lungo mare dove c'era un'aria fine e salubre che ci ha tonificato per bene.

A mezzogiorno circa ci siamo recati al ristorante dove tutti hanno fatto onore al cibo. Di marino in tavola c'era di tutto; in mostra nei vassoi, allestiti con garbo e fantasia, c'erano pietanze assai invitanti.



Una bella foto del mare

Grado è una località assai gradevole nonostante il tempo grigio, che è volato e noi siamo rimasti appagati e soddisfatti, ripromettendoci di ritornarci ancora. Siamo rientrati a casa con un bel ricordo di quella località e di aver condiviso quella magnifica giornata!

Luigina e gli altri amici del Centro



Foto di gruppo con alle spalle il mare





## Notizie dal Centro Sociale Anziani...

Cittadini di Casarsa e di San Giovanni ascoltate! Noi bambini delle classi 4a e 4b della scuola elementare di San Giovanni di Casarsa siamo andati in visita al Centro Anziani. Ora vogliamo raccontarvi il nostro programma.

Lunedì 28 maggio 2012 alle ore 14.00 siamo partiti da scuola per arrivare nell'edificio dove gli anziani passano la loro giornata.

Siamo stati accolti in una piccola stanza arredata con sedie, tavoli, scaffali con giochi da tavola ma la cosa che ci ha colpito di più è stata l'accoglienza e il modo di vivere degli anziani, infatti siamo andati là per conoscere il loro passato.

Appena accomodati ci hanno fatto vedere delle foto con un video proiettore mentre nonna Luciana ci descriveva



Le anziane impegnate nella ginnastica



Il gruppetto delle carte

passo dopo passo le attività che si svolgono al centro, quali la ginnastica, la lettura, il gioco della tombola e ci ha anche detto che con l'attività di cucito preparano delle coperte da inviare agli orfanotrofi in Romania.

Poi ci hanno portato in una "sala giochi" dove abbiamo cantato "O ce biel-cjś'cjel a Udin" e "La ligrie", due canzoni che la maestra Roberta ci aveva insegnato.

Dopo aver cantato ci hanno consegnato pasta di sale colorata con cui abbiamo fatto delle formine create con la nostra fantasia, da lasciare loro come ricordo; abbiamo poi fatto merenda con tè e biscotti, dopo di che ci hanno fatto ascoltare la loro canzone: l'"Inno alla terza età".

Prima di avviarci verso la scuola ci siamo salutati e per dimostrare che gli anziani sono sempre gentilissimi ci hanno regalato dei segnalibri colorati e ci hanno consegnato un foglietto con

belle parole sulla giovinezza.  
Questa giornata è stata fantastica.  
Secondo voi perché abbiamo fatto questa visita?  
Ma è ovvio! Perché dovevamo seguire un percorso sui Diritti iniziato con Elisa e Tobia i due educatori del Progetto Giovani che sono anche i facilitatori del Consiglio Comunale dei Ragazzi di Casarsa della Delizia (C.C.R.).

Questa visita ci ha fatto capire che ognuno ha dei diritti che devono essere rispettati, inoltre che gli anziani anche se non sono giovani esteriormente lo rimangono sempre interiormente.

Grazie per averci seguito e  
... alla prossima edizione !!!



In gita all'isola di Barbana



Foto di gruppo all'Isola di Barbana



# “NONA, CONTIMI ‘NA STORIA”

con le filastrocche dei Nonni  
del Centro Sociale Anziani

Quest'anno il consueto progetto in collaborazione con i "preziosi" nonni del Centro Sociale ha voluto sviluppare un microprogetto con i bambini grandi della Scuola Materna "Mons. Giacomo Jop" di San Giovanni di Casarsa, finalizzato a valorizzare la nostra lingua e cultura friulana. Si è articolato in tre incontri in cui i nonni hanno letto ai bambini le favole riaffiorate con emozione nei ricordi della loro infanzia, di quando la sera si riunivano nelle stalle per stare tutti insieme. I nonni si erano preparati raccogliendo diverse favole e filastrocche tra le quali ne hanno scelte cinque da leggere prima in italiano e poi in friulano, i bambini le hanno quindi potute ascoltare in entrambe le lingue, cogliendo differenze e somiglianze.

Il progetto è continuato poi con l'intervento dell'illustratrice Glenda Sburulin in cui i bambini, suddivisi per gruppo, hanno dato vita ad una favola costruendo il o i personaggi principali con scatole, cartoni e materiali di recupero, poi fotografati e rielaborati dall'illustratrice.

Il percorso ha visto i bambini impegnati per tutto il mese di febbraio e marzo e si è concluso con la realizzazione di un libro dal titolo "Nona, contimi 'na storia" che rimarrà un bellissimo ricordo per i bambini, gli adulti ed i nonni ma anche una piacevole testimonianza delle nostre tradizioni. Un libro che



intende testimoniare una importante e significativa iniziativa che, come un gioco, avvia i bambini verso una divertente ricerca che li arricchisce di conoscenze e culture legate alle nostre radici, alle nostre tradizioni, alla nostra realtà umana. Un progetto che ha permesso agli anziani di raccontarsi, di sentirsi valorizzati in prima persona, di imparare dalle nuove generazioni nuovi strumenti ed idee creando così un ponte fra passato e futuro all'interno di uno scambio reciproco.

Un grazie davvero sentito ai nostri nonni del Centro Sociale Anziani ed alle loro animatrici che, come sempre, sanno stupirci per il loro impegno e per la ricchezza di contenuti ed emozioni che ci trasmettono.

Coordinatrice – Antonella Pasut  
Referente del Progetto– Alessia Pasut  
Chiara, Sara ed i nonni del Centro Sociale Anziani

# INSEGUENDO UN SOGNO



Prima di iniziare il mio racconto, con grande gioia vorrei dedicare agli anziani del Centro Sociale Anziani e del Centro Diurno "Fruts di un Timp" il mio viaggio, la mia Via Alpina.

E' oramai passato un anno dalla partenza della mia straordinaria avventura lungo l'intero arco alpino. Vi chiederete : perché l'ho fatto? Per inseguire un sogno che durava da almeno venticinque anni e finalmente si è avverato prima che fosse troppo tardi! A 68 anni bisogna fare i conti anche con questo "piccolo particolare"...

Una lunga esperienza di montagna ed un allenamento continuo (credo che molti di voi mi vedano spesso correre per le strade del paese) sono stati gli elementi fondamentali per portare a termine la mia impresa.

Prima di intraprendere questa lunga

camminata mi ero preparato con alcune esperienze, anche se non così lunghe : nel 2008, con mia moglie, ho percorso il cammino di Santiago de Compostela (900 Km in 30 giorni); nel 2009, 36 giorni in solitaria da Muggia al Passo Gavia tra Alto Adige e Lombardia. La mia Via Alpina ha avuto inizio da Montecarlo e mi ha portato alla conoscenza di innumerevoli aspetti dell'Arco Alpino. Era sempre bello alzarsi al mattino e mettersi in cammino alla scoperta di orizzonti sempre nuovi e diversi. Ho attraversato secoli di storia, dalla conquista dell'Impero Romano con il monumentale trofeo di Augusto del VI secolo A.C. in Francia, alle più recenti tracce lasciateci dalla prima e dalla seconda Guerra Mondiale. Ho avuto modo di incontrare vari popoli

con culture e storie diverse come gli Occitani, i Valdesi, i Walser.... Ricordo ancora con affetto l'ospitalità delle persone incontrate nelle malghe e nei rifugi e la curiosità e disponibilità della gente incontrata lungo il mio cammino, sempre pronta a indicarti la giusta via.

Spesso però mi accompagnava un po' di solitudine e malinconia, soprattutto quando trascorrevole le notti in tenda da solo...



La prima neve sulle Alpi Marittime

Mi tornano alla mente le innumerevoli specie di animali che popolano le Alpi e che ho avuto la fortuna di vedere da vicino come gli stambecchi, camosci, cinghiali, marmotte, ma anche animali domestici come mucche, pecore, maiali, cavalli, capre che a volte mi accompagnavano nel cammino. Un rammarico : non aver incontrato l'orso!

Come potrei dimenticare i paesaggi ed i panorami che solo le Alpi sanno offrire e le grandi montagne come l'Argentiera, il Monviso, il gruppo del Gran Paradiso, del Cervino, del Monte Rosa, il Bernina, il gruppo dello Stelvio, le Dolomiti, le Alpi Carniche ed il Carso triestino. Le difficoltà ovviamente non sono mancate, sia meteorologiche, di orientamento sia fisiche.

Ricordo alcune situazioni alquanto pericolose come l'incontro con due cani che mi hanno bloccato un sentiero ed una rovinosa caduta, per fortuna sen-

za gravi conseguenze: la prima cosa che ho pensato non riguardava tanto il dolore quanto la paura di dover finire la mia avventura prima del tempo!

E così dopo esser partito dalla opulenta Montecarlo, che si stava preparando alle imminenti nozze del principe regnante, sono arrivato a Muggia 69 giorni dopo. Da un mare ad un altro mare attraversando le montagne... il sogno si è avverato!

Tutto questo si è potuto realizzare grazie ad una grande determinazione, voglia di arrivare, coscienza dei miei limiti, delle mie possibilità e l'aver prevenivato tutte le difficoltà che potevano capitare. Ma l'appoggio incondizionato di mia moglie e dei miei figli che mi hanno capito, sostenuto, incoraggiato ed in parte accompagnato lungo il mio cammino ha in realtà reso possibile il mio grande sogno.

EGIDIO CULOS

## Gli anziani del Centro Sociale raccontano : "EGIDIO E LA SUA VIA ALPINA"

Sono una nonna iscritta con gioia al Centro Sociale Anziani di San Giovanni di Casarsa .

Un giorno entrando al Centro trovammo una bella sorpresa, il nostro compaesano e volontario Egidio ci fece vedere delle bellissime diapositive che raccontavano l'itinerario del suo lungo viaggio a piedi attraverso le Alpi.

Egidio ci ha fatto vedere castelli, chiese, dirupi e sentieri; mi è rimasta impressa





una bella chiesetta isolata su un dirupo ed Egidio ci ha spiegato che in quella chiesetta si era fermata a pregare ed a ascoltare la messa la Regina Margherita di Savoia.

La proiezione è durata più di un ora e per noi nonni è stato bello e molto interessante. Ringraziamo molto Egidio per essere stato così gentile.

IDA SCHIAVA

Sono una nonna che frequenta con molto entusiasmo il Centro Sociale Anziani di San Giovanni di Casarsa. Vorrei esprimere i miei sentimenti riguardo un fatto insolito e piacevole avvenuto nel nostro Centro.

Alcuni mesi orsono è venuto a trovarci il nostro compaesano Egidio Culos, memore di un'avventura straordinaria da lui vissuta, per mostrarci un filmato che rappresentava parte dei suoi momenti più belli del suo percorso. Egidio è uno sportivo ed un avventuroso, amante della montagna e della natura.

La scorsa estate ha superato se stesso percorrendo in 69 giorni ben 1700 km a piedi e soprattutto per sentieri più o meno agevoli.

È partito da Montecarlo per arrivare fino a Trieste percorrendo la via alpina, è partito da solo lasciandosi alle spalle tutto il frastuono delle nostre strade, dormendo in tenda o in qualche rifugio di fortuna.

Io sono rimasta incantata da quelle diapositive scattate nei luoghi più suggestivi del suo percorso, fra una vegetazione folta e fiorita. Lui immobile e dietro le sue spalle il Monviso e le nostre meravigliose Alpi.

A quell'altitudine si sarà certamente sentito più vicino al buon Dio che lo ha protetto ridonandocelo sano e salvo.

Osservando tutto ciò mi si risveglia il ricordo di un'antica poesia imparata a scuola e mai dimenticata, della quale non ricordo l'autore ma mi fa molto piacere rievocarla.

LUCIANA FABBRO

## Il Monviso



## IL CREATO

Ovunque lo sguardo io giro  
Immenso Dio ti vedo  
Nelle opere tue t'ammiro  
Ti riconosco in me  
La terra, il mar, le sfere  
Parlan del tuo potere  
Tu sei dovunque  
E tutti noi  
Viviamo in te.

# L'ECONOMIA DELLA FELICITA'

Nel primo numero del notiziario "Zent di paìs" è stato presentato il Centro Sociale Anziani, luogo di aggregazione e di incontro aperto agli anziani del nostro paese ed il Centro Diurno "Fruts di un timp" per anziani con disturbi cognitivi. In tali strutture le persone, oltre al piacere di ritrovarsi, hanno la possibilità di condividere qualsiasi cosa possa tornare utile a loro stessi.

Quindi : volete sentirvi meno soli? Condividere il vostro sapere? Emarginare la solitudine e la tristezza? VENITE A CONOSCERE I CENTRI, magari solo per curiosità! Se poi pensate che questi possano fare al caso vostro, basta rivolgersi all'ufficio dell'Assistente Sociale (tel. 0434/873938).

Per raggiungere il Centro Sociale c'è un gruppo di volontari che ormai da diversi anni con entusiasmo effettuano il trasporto degli anziani con i pulmini messi a disposizione dal Comune di Casarsa. Questo gruppo (attualmente composto da circa 15 persone) è formato da pensionati che hanno messo a disposizione parte del loro tempo libero per tale servizio e che sono ben felici di accogliere nuovi "forze". E' ancora possibile sentirsi utili ed essere felici in tempi come questi? Con una crisi, oltre



L'incontro speciale di due amiche

che economica, di valori di cui non si vede la fine? SI!, se si guarda alla riconoscenza di questi anziani che non possiedono parole a sufficienza per ringraziare ed essere grati nei nostri confronti.

Tutti i volontari che si impegnano per aiutare gli altri nei vari campi, alimentano la cosiddetta "economia della felicità" che fa della gratuità il motore della soddisfazione interiore, un'economia che attraverso il contatto umano paga molto più del denaro e che, quindi, ci rende ricchi, ci permette di crescere e di costruire una comunità attenta e capace di prendersi cura di sé.

SILVANA AMBROSIO

Questo numero è stato possibile grazie al contributo di TANTI :

la Commissione Anziani dell'Osservatorio Sociale del Comune di Casarsa della Delizia, gli Educatori delle Politiche Giovanili per la realizzazione grafica, Lisa del Servizio Sociale dei Comuni e tutti gli anziani ed operatori del Centro Sociale e del Centro Diurno che si sono impegnati nella stesura degli articoli.

# L'angolo della POESIA



## Dedicat ai ansians di Ciasarsa e San Zuan

Ciàcarant cu li nonis, cuant che i vai a fâ risercis, i ài imparat tantis robis e encia i ài vut lessions di vita che i no crodevi di podei giavâ four. Sgarfant in mies dai discors che una pì da l'altra a àn plasei di contâ, a si disfranseèa l'anima e il bon vivi da la nustra zent, ch' a è scleta, fuarta e sana. Si usa disì che se "i nonus a no contin, e i nevous a no scoltin", a va dut pierdut encia li nustris tradissions furlanis. Alora un grassis di cour ai nustris ciars ansians, che a son un pos di savei tant impuartant, imbastint par nu cun bon sest contis e storiis di un timp passat.



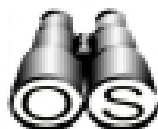
## Dedicato agli anziani di Casarsa e San Giovanni

Conversando con le nonne, quando mi dedico alle mie ricerche, ho appreso molto da loro ed anche ho avuto lezioni di vita, dalle quali non avrei mai pensato di arricchirmi. Immergendomi nei loro discorsi, si distingue l'anima e la sensibilità della nostra gente che si manifesta schietta, forte e sana. L'usanza insegna che se "i nonni non raccontassero ed i nipoti non ascoltassero", tutto il patrimonio delle nostre tradizioni friulane andrebbe perso. Quindi un grazie particolare ai nostri cari anziani, che sono un pozzo di memoria molto importante, i mbastendo per noi con diligenza racconti e storielle di un tempo passato.

Saluti cari,  
ANELLINA COLUSSI

Mandi di cour,  
ANELINA COLUS





Osservatorio Sociale di Casarsa della Delizia Commissione Anziani  
Servizio Sociale dei Comuni dell'Ambito Distrettuale 6.2 del Servizio  
Città di Casarsa della Delizia Assessorato alle Politiche Sociali e Giovanili



# Saluta il tuo vicino

*Evitiamo l'isolamento delle persone sole o con pochi amici e parenti*

**Campagna di ricerca volontari  
per la sicurezza delle persone anziane**

**Crediamo sia importante  
aiutare gli altri**

facendo emergere i bisogni degli anziani e dei disabili a rischio di solitudine del comune di Casarsa e dintorni, e portandoli alla conoscenza degli operatori del servizio sociale comunale e dei gruppi di volontariato locale che possono intervenire. Siamo impegnati a **costituire una squadra di "vedette /antenne" attive sul territorio** per il monitoraggio e la segnalazione di situazioni e persone potenzialmente a rischio.

**Cerchiamo volontari motivati  
con più di 18 anni**

desiderosi di collaborare con i professionisti dei servizi pubblici e privati.

Le persone prescelte seguiranno un breve percorso formativo organizzato dagli operatori dei servizi pubblici comunali e provinciali con la collaborazione di rappresentanti dell'Osservatorio Sociale di Casarsa della Delizia.

**IL VOLONTARIO PUOI ESSERE TU.**

**Chiama e chiedi informazioni su come entrare nel gruppo di volontari  
Assistente Sociale Comune di Casarsa - Lisa Bresil tel. 0434 873.938**