

# ZENT DI PAÍS

NOTIZIARIO INFORMATIVO PER E CON  
GLI ANZIANI DI CASARSA E SAN GIOVANNI



## BUONA ESTATE



# 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 tutte le famiglie.

Un giornalino che mette al centro soprattutto gli anziani, che vuole informare, 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.



## SAPER INVECCHIARE

Sei vecchio non quando hai una certa età  
ma quando hai certi pensieri.

Sei vecchio quando ricordi le disgrazie  
e i torti subiti,

dimenticando le gioie che hai gustato  
e i doni che la vita ti ha dato.

Sei vecchio quando ti danno fastidio  
i bambini che giocano e corrono,  
le ragazzine che cinguettano,  
i giovani che si baciano.

Sei vecchio quando continui a dire che  
"bisogna tenere i piedi per terra",  
e hai cancellato dalla tua vita  
la fantasia, il rischio, la poesia, la musica.

Sei vecchio quando non gusti più  
i canti degli uccelli,  
l'azzurro del cielo, il sapore del pane,  
la freschezza dell'acqua, la bellezza dei fiori.

Sei vecchio quando pensi  
che sia finita per te  
la stagione della speranza e dell'amore.

Sei vecchio quando pensi alla morte  
come al calar nella tomba,  
invece che come al salire verso il cielo.

Se invece ami, spera, ridi, allora Dio  
allietta la tua giovinezza  
anche se hai novant'anni.

# GLI ANZIANI DEL CENTRO SOCIALE RACCONTANO :

## L'ATTIVITA' CON I RAGAZZI DELLE SCUOLE MEDIE DI CASARSA da un'iniziativa della Commissione Anziani



"SE TUTTE LE MATTINE DI SCUOLA FOSSERO COSI SAREBBE SEMPRE UNA MATTINA D'AURORA"

Tra i vari progetti che il gruppo di volontari della Commissione Anziani ha realizzato nel tempo ce ne sono molti, in particolare rivolti alla promozione e al benessere dell'anziano, non solo come persona debole da sostenere ed accompagnare ma anche e soprattutto come risorsa e memoria storica da preservare e divulgare. Date queste premesse, i volontari hanno cominciato a riflettere su come poter valorizzare l'anziano in quanto portatore di una grande ricchezza ed esperienza. E, ad un certo punto... l'idea : perché non organizzare degli incontri tra anziani e ragazzi? Perché non trovare uno spazio all'interno della scuola nel quale l'anziano possa offrire il proprio sapere, le proprie riflessioni attraverso uno scambio in cui anche l'anziano può imparare qualcosa? Detto, fatto! I volontari hanno contattato la scuola media di Casarsa della Delizia illustrando prima al Preside, poi al Vicepreside il progetto e gli obiettivi volti allo scambio intergenerazionale e l'idea è piaciuta così tanto che volontari e scuola si sono subito messi al lavoro con temi, attività e strategie. Ma mancava la "materia prima"...quali anziani coinvolgere? La risposta è stata imme-

diata: gli anziani del Centro Sociale di San Giovanni, sempre aperti e pronti a nuove sfide!! Sono quindi stati organizzati due incontri, il primo avvenuto il 06 febbraio 2014 con le classi seconde dal tema **"I lavori di un tempo"** e il 27 marzo 2014 con le classi terze dal titolo **" I ricordi del passato"**. In queste giornate, i volontari della Commissione Anziani, assieme a qualche anziano del Centro Sociale e alle animatrici, hanno incontrato i ragazzi e, tra la visione di un video, i racconti di memorie, emozioni e attività manuali, hanno cercato di coinvolgere attivamente i ragazzi mediante un prezioso scambio e conoscenza reciproca. (L'incontro con le classi di prima media



è ancora in lavorazione). Gli incontri hanno dimostrato come l'anziano, con il suo bagaglio di esperienza, a contatto con i giovani può rinforzare il suo essere capace di pensiero inedito sulla vita, riuscendo ad essere produttore di nuove considerazioni sul vivere nella nostra società. E non è poco.

Di seguito vengono riportate le esperienze degli anziani, dei ragazzi e dei volontari coinvolti... buona lettura!

**REGINA** : "inizialmente ero molto agitata, non avevo mai incontrato ragazzi così grandi invece è stata proprio una bella esperienza, sia i ragazzi che gli insegnanti sono stati molto interessati. Spero di aver lasciato ai più giovani una bella ricostruzione di come si viveva un tempo". Anche **DORA** ha detto che la giornata a scuola è stata molto positiva e aggiunge : " i ragazzi hanno ascoltato attentamente, non sembravano annoiati, anzi mi sono parsi entusiasti



dell'attività manuale. Speriamo di aver lasciato un bel ricordo. Anche mio nipote, che ha partecipato all'attività, mi ha confidato che gli è piaciuta molto!".

**LUCIANA P.** racconta : "quando mi hanno proposto di incontrare i ragazzi delle medie ero contenta dell'iniziativa ma allo stesso tempo ero molto preoccupata, ho solo la quinta elementare, mi rideranno dietro... Invece i ragazzi ed i professori si sono interessati molto ai nostri racconti, mi facevano domande. Sono stata molto contenta di partecipare, è stata un'esperienza di crescita sia per me sia per i giovani perché abbiamo parlato di cose che non si trovano scritte nei libri di scuola. Bellissima anche l'attività manuale". Anche

**NATALIA** è stata contenta di andare dai ragazzi ma dice : " all'inizio mi vergognavo un po' ma quando ho visto i ragazzi curiosi ed interessati la paura mi è passata!". **CATINA** ha raccontato di essersi divertita molto :

" sono riuscita a coinvolgere gran parte della classe raccontando gli usi e costumi di una volta. Sono contenta dell'opportunità che mi è stata data anche perché i ragazzi devono sapere che la memoria è importante e che non si può e non si deve dimenticare". **CESIRA** è stata contenta dei ragazzi perché molto interessati :

" è stata un'esperienza nuova e diversa ma sono stata contenta, stare con i giovani ci fa ringiovanire!". Le impressioni di

**ANGELINA** : "bella mattinata, bello scambio e dialogo, i ragazzi erano molto attenti. Ho raccontato molte cose del passato e spero che i ragazzi abbia-



no colto l'importanza dell'apprezzare tutte le comodità di oggi, dell'essere sensibili verso gli altri e del parlare anche senza il telefonino tenendo conto del contatto umano. Avevo paura che il confronto tra passato e presente fosse impossibile e non interessasse i giovani invece mi devo ricredere, sono rimasta positivamente stupita. Speriamo sia stata un'esperienza valida sia per noi sia per i ragazzi". **MARIA e LENA** confessano di esser state molto preoccupate: "chissà cosa penseranno i ragazzi a vedere degli anziani a scuola?! Invece è andata bene, abbiamo visto i ragazzi attenti e contenti della nostra presenza". **IDA e IRMA** sono state contente di aver partecipato all'iniziativa anche perché mentre loro raccontavano i ricordi del passato i ragazzi erano molto interessati. **IDA S.** ricorda: "sono stata molto contenta! Ho passato tutta la sera a raccontare a mia figlia

com'è trascorsa la mattinata a scuola e sono soddisfatta perché i ragazzi mi hanno fatto molte domande e quando è suonata la campanella ci hanno fatto un bellissimo applauso e ci hanno ringraziato". **EMILIO** invece: "è stata una buona esperienza, i ragazzi erano curiosi e hanno chiesto molte cose. Raccontare la storia di un'epoca passata permette ai più giovani di capire e apprezzare la ricchezza che oggi possiedono. Sono stato molto contento perché dagli scritti dei ragazzi si capisce che sono stati attenti e che hanno riflettuto su quanto hanno ascoltato".

Ringraziamo **la scuola ed i professori** tutti per la calda accoglienza e disponibilità.

Un grazie speciale a tutti **i ragazzi** per la loro freschezza, vivacità, simpatia e per le testimonianze scritte che ci hanno lasciato ma, essendo tante, non riusciamo a scriverle tutte, ne riportiamo alcune... le altre le custodiamo nel nostro cuore!

**RICCARDO**: "Questo incontro è stato molto interessante, non solo perché ho conosciuto persone nuove ma anche perché ho capito come funzionava la vita una volta". **ALICE**: "Questa giornata mi è piaciuta molto perché ho ascoltato i racconti molto importanti e divertenti degli anziani. Ho molta simpatia per le persone anziane". **GIORGIA**: "E' stato interessante scoprire cose che venivano fatte una volta. Le storie che gli anziani hanno raccontato erano anche molto divertenti e mi hanno interessato. Insomma una giornata da non dimenticare!".



**SABRINA** : "In questa giornata è stato molto interessante scoprire come un tempo si facevano molte cose pur non avendo troppi mezzi a disposizione : per esempio come si faceva il sapone con i resti del maiale oppure come usare un cartoncino e dei tappi per fare un sottopentola". Una testimonianza non firmata : " Trovo questa giornata come un tuffo nel passato, come qualcosa che non si può dimenticare. Oggi ho imparato molte cose e penso di essere fortunato, grazie per avermelo fatto capire. "

**LUCA** : " Grazie per averci fatto sapere cosa si faceva tanti anni fa. Spero che anche il prossimo anno ci farete rivivere altre emozioni come oggi". **ALESSANDRA** :

" Mi sono divertita. Mi è piaciuto molto il laboratorio". **GRETA** :

" Mi sono divertita molto perché due generazioni diverse si sono incontrate e si sono scambiate delle informazioni molto interessanti". **DAVIDE** : "La giornata è stata molto bella. Gli anziani ci hanno insegnato molte cose impor-

tanti e quanto siamo fortunati oggi ad avere tutto. Non ho molto da dire ma la cosa più importante è che se un anziano si sente giovane, vuol dire che lo è!". **VALENTINA** :

" Grazie, mi sono divertita molto oggi. Non vedo l'ora di venirvi a trovare!". **MICHAEL** :

" E stata una giornata fantastica, mi sono reso conto che una volta avevano molte meno cose di adesso. Ma la cosa più importante è aver imparato molte cose utili". **LISA** :

"E' stato molto divertente, soprattutto la grinta degli anziani mi è piaciuta molto. Il modo in cui raccontavano le loro storie era spesso simpatico ma insegnava molto. Mi auguro di rivederli presto. Un abbraccio agli anziani e ai volontari". **NICOLE** :

"Ascoltando Emilio e Catina ho imparato a non avere paura di esprimere quello che penso e proprio grazie a loro ho capito questo : non rovinare il tuo presente altrimenti non ci sarà nessun futuro". **HANNAH**

"Oggi ho provato felicità e gioia nel sentire gli anziani. Mi è piaciuto molto quando

Emilio ha raccontato la sua esperienza. E' stato molto interessante. Grazie per la disponibilità e perché ho imparato che lottando e studiando si possono raggiungere dei buoni risultati". **NICOLA**: " E' incredibile la forza di Emilio e Catina che, nonostante l'età avanzata, sono così giovani mentalmente e capaci di raccontare molti ricordi a distanza di molti decenni, e molto spesso sono ricordi brutti, magari da dimenticare. Inoltre la loro speranza è ancora viva come i loro sentimenti". **ISABELLA**: " Questa esperienza è stata istruttiva sia per il cuore sia per la testa perché mi ha insegnato che la semplicità può formare una persona. Questo significa che si può vivere con semplicità, basta che dentro si sia ricchi. Inoltre l'umiltà non è un difetto ma una qualità che tutti dovremmo avere". **GEORGIANA**: " Oggi l'attività con voi "diversamente giovani" è stata interessante e bella per-

ché sentire racconti che noi oggi non possiamo provare non ha prezzo. E' bello vedere che voi, dopo aver passato la guerra, avete il coraggio di sorridere e di continuare la vita". **ANONIMO**: "Oggi l'amore ha avuto un confronto tra il passato ed il presente. Ha sconfitto ogni barriera e ha saputo ripartire più forte di prima, sapendo cogliere ogni bellezza della vita. L'uso eccessivo delle tecnologie ha raso al suolo i più bei modi di comunicare, ovvero le lettere. Le lettere che i ragazzi mandavano alle amate per mostrare tutto il loro amore, la nostalgia che avevano a causa della lontananza che li separava. E poi...se non scriviamo lettere al nostro amato, che ricordi avremo?Oggi ci limitiamo a mandare messaggi ma una lettera può colpire nel profondo e resterà per sempre, un messaggio istantaneo no. L'amore non va vissuto tramite facebook ma in modo reale".





**ANONIMO** : " Oggi l'amore ha attraversato le onde del tempo per raggiungerci. Noi giovani siamo sperduti su un'isola, tremanti ed insicuri, solo la nostra metà ha il potere di salvarci. L'amore non è più quello di una volta, non senti più il profumo della carta misto a quello della mano tremante mentre imbuchi la lettera nella cassetta della posta, senza sapere se mai ti risponderà. L'amore è il sentimento più grande del mondo. Ogni volta che vedo due anziani felici ancora insieme mi viene da pensare che l'amore è un sentimento immortale e che ci si può innamorare oltre ogni limite. Grazie per avermelo fatto capire. Da oggi userò la carta!!".

**Un'ultima testimonianza** non firmata : "Questa giornata mi ha fatto imparare cose sul passato che non sapevo ed è stato interessante. Spero di avere un po' di tempo per passare un giorno al centro anziani e ritrovare le persone speciali che ho incontrato oggi. Certe cose le sapevo ma ne ho imparate di nuove su come una volta si faceva il bucato, il fuoco, il bagno e molto altro. Vorrei essere molto anziano per andare al centro, spero che anche gli anziani si siano divertiti. Ho passato una bella mattinata, mi sono divertito e sono tornato a casa con una risorsa ed un insegnamento in più. Grazie a tutte le persone che mi hanno insegnato tutto questo, senza di loro non avrei avuto l'opportunità di apprendere quello che anche i miei nonni hanno passato per molti anni. Spero che un giorno tutto il centro anziani ritorni a farci divertire un altro po'. Saluti dalla scuola media di Casarsa e... mi raccomando, tornate!!".



Ringraziamo tutti **i volontari della Commissione Anziani** per la buona riuscita del progetto ed in particolare Egidio, Silvana, Pio, Battista, Emi, Wilma, Tita, Milvia, Clementina e la Sig.ra Nerina che hanno accompagnato gli anziani in questa avventura e hanno condotto l'attività con i ragazzi. Ecco le parole della volontaria **SILVANA** :  
" Questo progetto è stato fortemente voluto e preparato con cura all'interno della Commissione Anziani ed eccoci arrivati al giorno in cui si metteranno a confronto generazioni diverse. E' stata un' esperienza positiva ed emozionante vedere come le anziane, le mie amiche di viaggio, l'hanno vissuta. La giornata è iniziata presto, alle otto e un quarto con il pulmino sono andata a prendere alcune signore che frequentano il centro, l'appuntamento con le altre anziane era alle nove alla scuola media per incontrare i ragazzi delle classi seconde con i quali dovevamo confrontarci sui lavori di un tempo e sull'importanza del riciclo. Lungo il tragitto sentivo l'emozione delle mie amiche crescere, erano preoccupate di non essere all'altezza, di non sostenere il confronto anche perché influenzate dai commenti dei loro familiari : " Ma sei sicura di farcela? Di non fare brutta figura?. Guarda che i ragazzini di seconda media sono svegli, non sono come quelli della scuola ma-



terna. E se ti mettono in difficoltà?" E così via... E' con questa agitazione che, divisi in gruppi, siamo entrati nelle aule. E' stato bello vedere come diverse generazioni si siano integrate a meraviglia e come le mie amiche si siano sentite protagoniste nel mettersi a confronto con i ragazzi che, oltre a dimostrarsi molto interessati ai lavori proposti, a loro volta, con molte domande e spunti preziosi, contribuivano alla discussione e al confronto. Questa esperienza che ha pienamente rispettato le aspettative è stata per me momento di vera gioia ed emozione soprattutto quando alla fine della mattinata ho visto negli occhi lucidi delle mie amiche la soddisfazione e l'entusiasmo prendere il posto della preoccupazione di non farcela, tanto da dire : " Quanto è stato bello, non l'avrei mai pensato!! (**LUCIANA P.**)".

Un grazie speciale va agli **anziani del Centro** che, ancora una volta, si sono messi in gioco e hanno vinto paure e insicurezze e alle **animatrici del Centro** per le attività manuali e per le loro idee capaci di catturare l'attenzione degli anziani e dei ragazzi.

...Un'ultima cosa...l'esperienza è stata così profonda e coinvolgente che, lo stesso pomeriggio dell'attività a scuola, alcuni ragazzi sono venuti al Centro a trovare gli anziani e si sono fermati per la merenda e qualche giorno dopo altre tre ragazze hanno varcato la soglia del Centro per un pomeriggio in compagnia dei nostri anziani...questo, per tutti noi, è stato il regalo più bello!!! E per i ragazzi una bella merenda è sempre pronta!!



### **In occasione della 87esima Adunata Nazionale degli Alpini a Pordenone LA POESIA DELLA BANDIERA**

Io sono la terra, i monti, i mari, il cielo e tutte le bellezze della natura che ti circondano, l'aria che respiri, il sangue di chi è caduto nell'adempimento di un dovere o nel raggiungimento di un ideale, per permetterti di vivere libero.

Sono la zolla che ricopre i tuoi morti, la fede, l'amore, il vibrante entusiasmo dei tuoi avi, la fatica, l'affanno, la gioia di chi studia e di chi produce con la mente e col braccio.

Sono il dolore, il sudore e la struggente nostalgia degli emigranti.

Sono la tua famiglia, la tua casa ed i tuoi affetti più cari, la speranza, la vita dei tuoi figli.

**SONO LA TUA BANDIERA, L'ITALIA,  
LA TUA PATRIA.**

Ricordati di me, onorami, rispettami e difendimi.

Ricordati che al di sopra di ogni ideologia mi avrai sempre unico simbolo di concordia e di fratellanza tra gli Italiani. Ricordati che finchè apparirò libera nelle tue strade tu sarai libero. Fammi sventolare alla tue finestre, mostra a tutti che tu sei ITALIANO.

### **La grande guerra 1915-1918**

Quest'anno avranno inizio le celebrazioni del centenario della "grande guerra". Valorizzare il patrimonio costituito dalla memoria e dai monumenti del conflitto presenti nel territorio significa diffondere conoscenza, aumentare la consapevolezza di quanto accaduto sotto il profilo storico, sociale ed umano ed infine promuovere la commemorazione della ricorrenza nella forma più adeguata.

E' importante raccontare la storia dell'Italia al fronte dal 1915 al 1918 vista e vissuta dai soldati e dalla gente: un esercito di contadini, pastori, bottegai, operai, per metà analfabeti, senza una lingua comune, male armati, mal vestiti e mal comandati. Eppure è qui che nasce davvero l'unità dell'Italia, dove si gettano le basi vere di una lingua comune e di una nuova identità.

Sarebbe interessante far conoscere ai giovani la grande guerra e le sue conseguenze per trasmettere il grande valore della pace. Le nuove generazioni non sempre sono consapevoli dei valori di cui godono, ignorandone la provenienza ed i protagonisti. Ai giovani che saranno responsabili del futuro della nostra Italia bisogna dare tutte le nozioni necessarie per far loro comprendere che la libertà e la pace non sono beni ereditati ma conquistati dai loro nonni, pagate a caro prezzo e che vanno sempre difese.

# I FESTECCIAMENTI DI CARNEVALE



Il carnevale di quest'anno è stato particolarmente ricco di sorprese e di tanti amici che hanno voluto condividere con noi anziani del Centro danze, travestimenti e molti sorrisi con uno spirito allegro e giocoso.

Il 27 febbraio 2014, giovedì grasso, sono venuti al Centro i bambini della **scuola materna di San Giovanni di Casarsa** ognuno travestito con un coloratissimo abito. Ad arricchire il pomeriggio con canzoni, balli, colori e trucchi sono arrivate anche due ragazze **Martina e Ana** accompagnate da **Michele** del **progetto giovani del Comune di Casarsa**. E' stato bello vedere bambini, giovani ed anziani fare festa assieme e condividere un momento di spensieratezza nonostante le età fossero molto diverse: la musica, i balli improvvisati, l'energia dei ragazzi e dei bimbi hanno contagiato noi anziani che, per un pomeriggio, siamo tornati giovani!! Ecco quello che ricordiamo.

**LUCIANA P.**: "è stato simpatico, i bambini hanno regalato ad ognuno di noi un bellissimo fiore colorato fatto di carta. Un bambino mi si è avvicinato e mi ha detto all'orecchio: "è stato bello, nonna!". Già da qualche anno i bambini della scuola materna vengono al Centro e questo bambino ogni volta che mi vede fuori, mi saluta e mi chiama nonna e io mi commuovo sempre!. Ci hanno fatto divertire, facendoci tornare giovani". **TIZIANO** ricorda: "E' stato bello, mi sono divertito... pensa che mi hanno fatto persino ballare!!". **ANGELINA**: "è stato un pomeriggio molto divertente, i bambini hanno giocato molto, si vedeva che erano contenti. Anche le ragazze più grandi sono state molto brave, hanno coinvolto i bimbi e li hanno resi felici, hanno avuto molta pazienza.





Io ho anche ballato e mi sono divertita come una bambina! Guardando tutti questi bimbi, mi è venuta però un po' di nostalgia per i miei nipotini che sono lontani". **MIRELLA** : " i bambini ed i ragazzi ci hanno coinvolto e ci hanno dedicato delle bellissime canzoni. Venivano a parlarci, a disegnarci i cuori nella mano e ci hanno donato i fiori di carta. E' stato un piacere averli al Centro". **SEVERINA e LODOVICO** hanno detto di essersi divertiti molto e che gli sono piaciuti i bambini; anche **REGINA** : " è stata una bellissima giornata. I bambini ci hanno tenuti vivi ed allegri tanto che abbiamo ballato con loro e ci hanno fatto tornare giovani!". **LENA e DORA** sono concordi nel dire che " è stata una bella esperienza, una giornata piacevole e piena di allegria. Speriamo di aver lasciato ai bambini un bel ricordo e speriamo di poterli ospitare ancora". **CESIRA** ha detto che : " carnevale è sempre una bella e simpatica festa. Sono stata contenta di vedere tanti bambini ma soprattutto i miei nipotini!". **EMILIO** invece ci dice che : " i bambini sono

stati molto bravi, sembravano delle cavallette colorate. Ci hanno regalato un bel fiore, ci hanno disegnato e colorato sulle mani e hanno cantato molto e bene". **CATINA, IDA, IRMA, LIVIA, TERESA e RITA** ricordano che il pomeriggio è stato molto allegro, i bambini erano molto colorati e sono state molto felici di aver visto i bambini così contenti e di esser da loro circondati. Anche **GIOVANNINA** si è molto divertita e ricorda quanto i bambini fossero contenti, soprattutto per la ricca merenda!



Il 04 marzo 2014, martedì grasso, il Centro ha avuto il piacere e l'onore di avere come ospite d'eccezione il "**TRIO DELIZIA**", un gruppo fantastico composto da **Silvana e Nadia** con la loro allegria e le loro fantastiche fisarmoniche ed il presentatore- intrattenito-

re e batterista,  
**il Maestro  
Mario Muc-  
cin** che per  
l'occasione è  
venuto accom-  
pagnato dalla  
moglie e dalla  
sua luccican-  
te batteria. Un



trio strepitoso che ha allietato il pome-  
riggio con canzoni, balli, battute spi-  
ritose e che ha saputo coinvolgere noi  
anziani, anche i più timidi e timorosi!  
E' stato un pomeriggio divertente con  
molte mascherine, non solo imperso-  
nate dalle bellissime e coloratissime ani-  
matrici ma anche da bambini e ragazzi  
che sono passati a darci un saluto. Un  
pomeriggio che rimarrà per molto nei  
nostri ricordi perché abbiamo riso mol-  
to e per un momento abbiamo dimen-  
ticato dolori, pensieri e preoccupazioni!  
Un grazie speciale al "Trio Delizia" per la  
voglia di far festa assieme a noi anziani  
e sappiate che ci avete reso felici e alle  
animatrici **SARA e STEFANIA** per  
aver organizzato queste due bellissime  
feste...al prossimo anno!!



## **08 MARZO POESIA per la FESTA DELLA DONNA**

Festeggiamo assieme a tutte le donne,  
nonne, mamme, ragazze e bambine.

Un pensiero va alla Madonna  
che ha sofferto in silenzio  
e le dedichiamo una preghiera  
che dai nostri cuori si alza.

Siamo donne, bianche e nere,  
siamo tutte uguali.

Donne artefici e forti.

Diamo la vita per un futuro sereno,  
donne sempre presenti  
a superare paure e miserie  
proteggendo la famiglia.

Sì, festeggiamo  
ma siamo sempre noi stesse,  
ci abbracciamo belle e brutte,  
bambine, ragazze, mamme e nonne.

### **SIAMO FORTI E TUTTE UGUALI.**

**MIRELLA**



## L'ATTIVITA' di LETTURA

### presso l'Associazione di volontariato "IL NOCE" di Casarsa della Delizia

Il giorno 29 aprile sono andata a visitare la struttura del "Noce" assieme ad altri anziani del Centro, alle animatrici ed alla volontaria Silvana. Solitamente il martedì Silvana viene al Centro Anziani di San Giovanni per la consueta attività di lettura invece questa volta abbiamo svolto la nostra attività presso il "Noce". Non conoscevo la struttura ma appena siamo entrati i bambini e le bambine ci hanno accolto con allegria e con simpatia. Abbiamo parlato di tante cose, il tempo è volato via veloce! Abbiamo ascoltato la lettura di Silvana e poi fatto merenda assieme ai bambini presenti. E' stato molto bello e siamo rientrate arricchite e contente.

**MIRELLA**

Visitando la struttura de "Il Noce" ho potuto conoscere una realtà che si occupa di bambini in difficoltà grazie ad attività di sostegno e momenti ricreativi. Non solo, vengono fatti progetti con le famiglie del territorio cercando di creare reti di solidarietà. Ho inoltre capito che tutto questo è possibile grazie alla presenza di volontari molto motivati e disponibili ad aiutare bambini e famiglie che attraversano periodi di disagio. Per fortuna che esistono luoghi e persone che dedicano il loro tempo ai più piccoli. Grazie e buon lavoro!

**ANGELINA**



# CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"



## RISCOPRI IL CORPO CON LA DANZA

Il progetto di Danceability proposto al Centro Diurno di Casarsa della Delizia, in collaborazione con l'ASP di Cordonons, ha coinvolto piacevolmente e attivamente anziani e operatori di entrambe le strutture per un totale di circa 25 persone.

La Danceability è una tecnica di danza che si sviluppa attraverso un dialogo fisico dove tutti i sensi sono coinvolti. Inoltre tale tecnica mette al centro la **comunicazione non verbale, il movimento, il gesto, il contatto, l'emozione e l'umanità della relazione**.

L'esperienza di ascolto del proprio corpo ha stupito gli anziani che son riusciti a comprenderlo e a mostrarlo agli altri,

andando oltre il giudizio ed il pregiudizio. Un corpo che sa ancora stupire, nonostante spesso venga additato come decaduto perché vecchio. Per restituire all'anziano l'amore per il proprio corpo, valorizzando e apprezzando la semplice abilità di muoversi, ci siamo avvalsi della Danceability concentrandoci non sui limiti e sulle differenze ma sulle somiglianze e sui potenziali di ogni anziano, ovvero su un corpo che è ancora in grado di percepire calore, carezze, ritmi, musiche e di parlare con un proprio specifico linguaggio.

Il percorso di studio e ricerca che ha accompagnato l'attività è riuscito a valorizzare le potenzialità degli anziani che si sono accostati gradatamente al mo-



vimento secondo i loro tempi e le loro modalità sperimentando personalmente e liberamente le loro capacità o incapacità e comunicando a sè e agli altri emozioni e sentimenti attraverso la danza. Vedere corpi lenti entrare con delicatezza in relazione con il proprio corpo, con quello dei propri compagni d'avventura e degli operatori è stata un'esperienza che non ha eguali.

In questo gruppo, la Danceability è riuscita a stimolare quell'energia vitale che è insita in ogni corporeità umana, anche in quella più sofferente, attraverso movimenti semplici e spontanei tanto da sembrare ***i movimenti dell'anima***.

Il percorso sopra descritto ha portato alla realizzazione di uno spettacolo di danceability che ha visto protagonisti gli anziani e che ha avuto luogo mercoledì 14 maggio 2014 presso l'auditorium di San Vito al Tagliamento in occasione della "Settimana dell'Anziano 2014" organizzata dall'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di San Vito al Tagliamento, in collaborazione con molte realtà locali. E' stato un meraviglioso e coinvolgente successo!!!

***Di Silvio Marcella***  
***Fisioterapista e insegnante di***  
***Danceability***

## **VENTENNALE dell' OSSERVATORIO SOCIALE**

### **Il Convegno della Commissione Anziani**

In occasione del ventennale dell'Osservatorio Sociale del Comune di Casarsa della Delizia, la Commissione Anziani ha organizzato un interessante convegno in data 03 marzo 2014 presso il Centro Anziani di San Giovanni di Casarsa dal titolo "Per un invecchiamento consapevole con uno stile di vita adeguato". Un incontro condotto dai volontari della Commissione con interventi da parte dell'Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Casarsa Dott. Alessandro Di Lorenzo, della Dott.ssa Alessandra Francescutto, Responsabile Area Anziani e Disabili dell'Ambito Distrettuale del Sanvitese e la relazione del Dott. Ciro Francescutto.

Dopo la presentazione ed i saluti dell'Assessore alle Politiche Sociali e qualche cenno storico sulla nascita e gli obiettivi del Centro Sociale da parte della Dott.ssa Francescutto, i volontari della Commissione Anziani hanno consegnato la targa a loro assegnata per il "Diploma Humanitas 2013" al Sig. Emilio, in rappresentanza di tutti gli anziani del Centro ed è stato un momento molto emozionante. L'intento della Commissione è che la targa venga custodita al Centro con un grazie particolare agli anziani e a tutti i volontari che ieri come oggi si impegnano per migliora-



re la qualità della vita degli anziani, in particolare quelli soli (come il progetto "Saluta il tuo vicino").

Come ha sottolineato la Dott.ssa Francescutto, obiettivo prioritario del Centro Anziani è quello di far permanere gli anziani nel proprio contesto di vita ma anche favorire la socializzazione, mantenere le capacità residue in quanto luogo di scambio e di incontro per tutti gli anziani ma anche importante riferimento per l'intera comunità. Grazie alla Commissione Anziani si è riusciti nel tempo a leggere i bisogni della popolazione anziana e a renderli concreti mediante progetti mirati, voluti e realizzati da tutti i volontari che cercano continuamente di sensibilizzare la comunità verso alcune problematiche per creare, con l'aiuto di tutti, un tessuto sociale più attento e capace di prendersi cura di se stesso.

Infine vi è stata una gradevole nonché interessante relazione del Dott. Ciro Francescutto che con filmati e diapositive ha spiegato come mantenersi in forma, in modo semplice e soprattutto a costo zero, prolungando così la nostra esistenza. La sua relazione si intitolava "Cūrati con stile" ponendo l'accento sul fatto che ognuno di noi deve prendersi

cura di se stesso con attenzione e con uno stile di vita sano. L'essere attivi, svolgere una qualche attività motoria, avere un'adeguata e bilanciata alimentazione permettono di avere uno stile di vita sano che incide sul nostro benessere, infatti è dimostrato che il movimento è un farmaco fondamentale per la prevenzione e la cura di molte patologie, non costa nulla e aumenta il buonumore.

Più che un noioso congresso, è stato un pomeriggio diverso dal solito, molto stimolante grazie alla presenza delle testimonianze di Egidio Culos e Vasco Bazzana e, se vogliamo, anche divertente.

Dall'incontro è emerso che il Centro Anziani è la dimostrazione che la collaborazione tra il "pubblico" e il "volontariato" produce molto frutto e speriamo che questo punto d'arrivo importante possa rappresentare uno stimolo per tante altre iniziative utili a tutta la comunità, senza dimenticare che la passione e la voglia di fare sono le forze principali per raggiungere dei bei traguardi. Grazie a tutti, è stato un vero successo.

**MILVIA- Commissione Anziani**



# **BUONA ESTATE !!**



## **CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"**

Per qualsiasi informazione sul Centro Diurno  
è possibile rivolgersi all'ufficio Assistente Sociale  
ogni mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

Presso Palazzo De Lorenzi Brinis

(tel ufficio 0434/873938, tel Centro Diurno 3294711757)

Giornate di apertura del Centro: dal Lunedì al Venerdì – Orari : 8.30-12.00



## **CENTRO SOCIALE ANZIANI**

Per qualsiasi informazione sul Centro Sociale è possibile rivolgersi  
all'ufficio Assistente Sociale ogni mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

Presso Palazzo De Lorenzi Brinis

(tel ufficio 0434/873938, tel Centro Sociale 3294711773)

Giornate di apertura del Centro : Lunedì, Martedì e Giovedì dalle 13.30 alle 17.30  
con i Trasporti effettuati dal Gruppo di Volontari del Trasporto Anziani  
del Comune di Casarsa della Delizia.

L'orario del Centro Sociale Anziani potrà subire delle variazioni in vista del caldo estivo

**tutte le edizioni di ZENT DI PAIS le potete trovare su  
osservatoriosocialecasarsa.myblog.it**

*elaborazione grafica: Progetto Giovani Casarsa della Delizia*