Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici
Piazza Garibaldi, 4 - 13039 TRINO (VC)

Centro di Servizio per il Volontariato della Provincia di Vercelli

PAGINE IN LIBERTA'

Notiziario bimestrale dell'Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici di Trino – Direttore: Marina Boido – vicedirettore: Emanuela Locatelli – Collaboratori: Gianluca Milesi e Paola Berzano – Telefono: 0161/805428 – Sito internet: www.avgiatrino.it – e-mail: marina.avgiatrino@email.it – avgiatrinovc@email.it – Pubblicazione realizzata con il contributo del Centro Servizi per il Volontariato di Vercelli.

Anno 19 Numero 2

Aprile 2014

SOMMARIO

TRE SULL'ALTALENA	2
AVGIA ALLE GIOSTRE	3
ANGOLO DEL TECNICO	4
DECALOGO DELLA QUOTIDIANITA'	5
ECONOMIA DOMESTICA	6
PREMIO PLACIDO 2014	8
CARNEVALE	9
ANDAR PER MUSEI	11
LA PAGINA DELLA SALUTE	12
AL CUOCO! AL CUOCO!	14
MODI DI DIRE E BARZELLETTE	15
APPUNTAMENTI	16

BUONA PASQUA

ANNO 19 NUMERO 2

TRE SULL'ALTALENA

Marina Boido

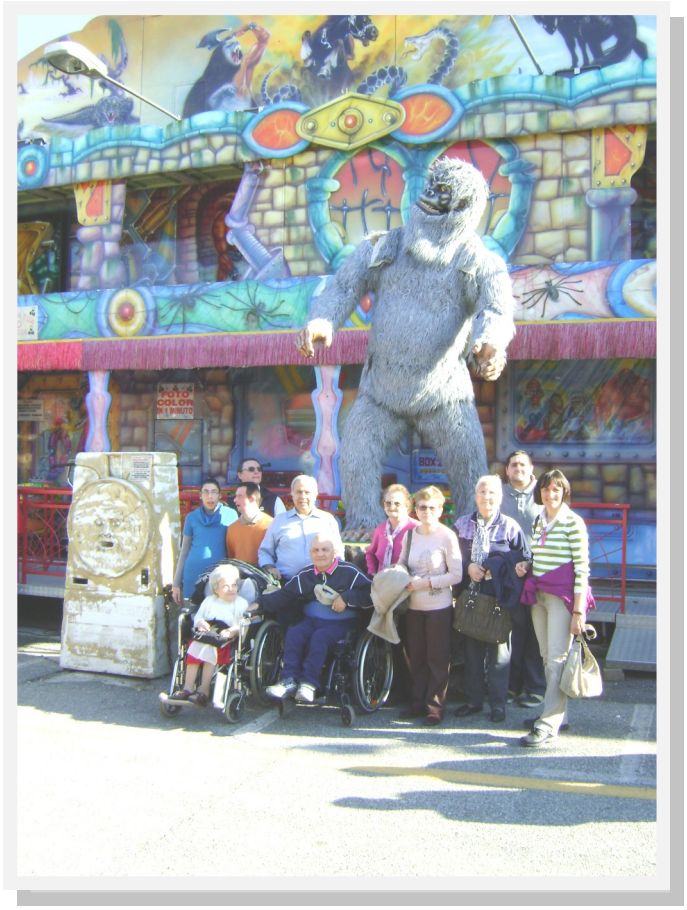
Venerdì 4 aprile, su invito della rivista Spirito Sociale, al Teatro Civico di Vercelli abbiamo assistito allo spettacolo della compagnia Teatro Insieme, dal titolo "Tre sull'altalena", la commedia scritta nel 1989 da Luigi Lunari, per una banale scommessa con amici, che in pochi anni raggiunse una diffusione mondiale. Parte del ricavato è stato devoluto all'Associazione onlus Jada, che aiuta bambini e ragazzi affetti da diabete e si occupa di informare i ragazzi e i genitori sulla sua cura, attraverso campi istruttivi, organizzazione di spettacoli di danza, teatro e musica, trekking e molto altro.

Tre sull'altalena, tre uomini: un commendatore, un capitano dell'esercito ed un professore, si trovano nello stesso luogo per tre ragione diverse: il commendatore per un incontro galante, il capitano per trattare un acquisto di materiale bellico, il professore per ritirare le bozze di stampa del suo libro. Tre uomini in attesa, sospesi, tutti aspirano a qualcosa. Qualcosa che non arriva, anzi il senso di sospensione aumenta poiché i tre sono costretti a trascorrere la notte insieme, bloccati in una stanza a causa di una misteriosa esercitazione sull' inquinamento. Emozione, ragione, azione, ciascuno vede e interpreta la realtà secondo il sua visione del mondo ma anche secondo ciò che desidera vedere. Ma cos'è esattamente quel luogo? Una pensione discreta, un ufficio, una casa editrice? O un'anticamera per l'aldilà? "Forse siamo morti e in attesa di essere giudicati". I tre reagiscono a questi interrogativi seconda le diverse caratteristiche psicologiche: il commendatore, sentimentale ed emotivo, è spaventato, il capitano, uomo d'azione, non trova niente di misterioso nella situazione, il professore, uomo di scienza, usa tutta la sua logica, per spiegare i fatti. Improvvisamente una donna delle pulizie entra nella stanza, i suoi modi, le sue parole fanno nascere nei tre personaggi altri interrogativi: è realmente una donna delle pulizie, o è la Madonna, l'Angelo del Giudizio, Satana in persona? Le parole si fanno sempre più ambigue, i significati molteplici. Nel finale, un improvviso e inaspettato coup de théâtre, ci spinge a dubitare ancora.

I RAGAZZI DELL'A.V.G.I.A. SULLE GIOSTRE

Gianluca Milesi

Il 18 marzo 2014 il vigile in pensione Patrucco Pier Luciano ha invitato i ragazzi dell'A.V.G.I.A alla giornata del disabile sulle giostre, in occasione della festività di San Giuseppe. Sono anni che i vigili urbani di Casale, Luciano e Giacinto, ora in pensione, in collaborazione con i giostrai, organizzano questo bel pomeriggio dove i disabili e i loro accompagnatori possono andare sulle giostre gratuitamente. Appena arrivati a Casale siamo subito saliti sulla ruota panoramica, i temerari sono stati Paola, Andrea, Paolo e Rosanna che hanno goduto della bella vista. Poi siamo andati sull'autoscontro e la battaglia è stata tenace. A seguire siamo andati sull'Atlantica, la casa dell'Horror, il Sombrero e in fine il Kiss-Express, una sorta di treno a tratti coperto. La giornata era caldissima, una primavera anticipata, alla fine del pomeriggio un po' stanchi ma contenti , per rifocillarci abbiamo accettato volentieri la frittella offertaci. Noi partecipiamo sempre con gioia anche perché è l' occasione per incontrare i nostri amici dell'Albero in fiore e dell' ANFASS che ogni anno con noi godono della bellissima iniziativa.



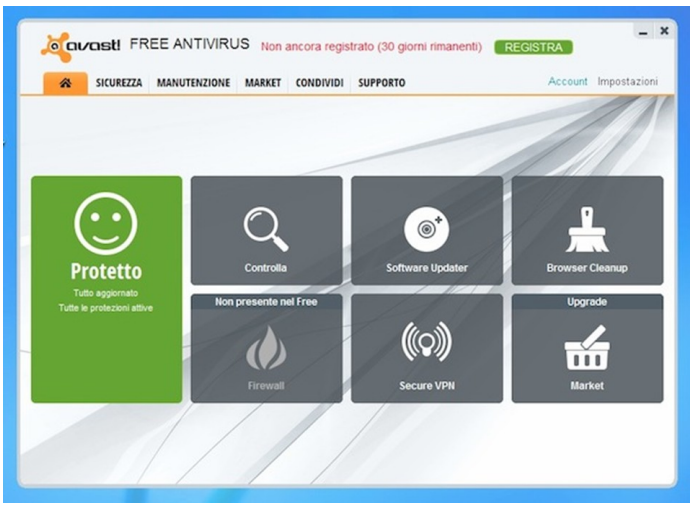
Grazie di cuore agli organizzatori e ai giostrai.

L'ANGOLO DEL TECNICO

Gianluca e Paolo

Continuiamo la rassegna degli antivirus gratuiti.

Avast! è la scelta ideale per chi cerca un antivirus gratis in italiano completo, molto personalizzabile e utilizzabile senza problemi anche sui PC meno recenti. Offre un'efficace protezione per qualsiasi attività svolta sul computer (navigazione sul Web, P2P, chat, ecc.), impiega pochissimo tempo a scansionare il disco fisso del computer ed ha un'interfaccia utente molto accattivante e semplice da usare. I suoi principali punti di forza sono il bassissimo impatto sulle prestazioni del PC e la possibilità di abilitare/disabilitare ogni modulo singolarmente (es. quello per la protezione della navigazione, quello per la protezione del P2P, ecc.).



Per scaricare Avast! sul tuo PC, collegati al suo sito Internet e clicca prima sul pulsante Scarica completamente gratuito e poi su No grazie, voglio la protezione gratuita. A download ultimato apri, facendo doppio click su di esso, il file appena scaricato (avast_free_antivirus_setup.exe) e, nella finestra che si apre, fai click prima su Esegui e Sì e poi su Installazione express e Avanti, Prossimo e Fine per installare Avast! sul tuo computer. Per utilizzare gratuitamente Avast!, devi attivare il programma usando una licenza valida per 12 mesi (rinnovabile all'infinito). Per ottenerla, accedi alla finestra principale del software (facendo doppio click sulla sua icona presente accanto all'orologio di Windows) e clicca sul pulsate REGISTRA collocato in alto a destra. Per maggiori informazioni vai sul sito: http://aranzulla.tecnologia.virgilio.it/antivirus-gratis-in-italiano-ecco-i-migliori-9244.html

ANNO 19 NUMERO 2

DECALOGO DELLA QUOTIDIANITA'

Papa Giovanni XXIII

Solo per oggi, cercherò di vivere alla giornata, senza voler risolvere il problema della mia vita tutto in una volta.

Solo per oggi, avrò la massima cura del mio aspetto: vestirò con sobrietà; non alzerò la voce; sarò cortese nei modi; non criticherò nessuno; non pretenderò di migliorare o disciplinare nessuno, tranne me stesso.

Solo per oggi, sarò felice, nella certezza che sono stato creato per essere felice, non solo nell'altro mondo, ma anche in questo.

Solo per oggi, mi adatterò alle circostanze, senza pretendere che le circostanze si adattino tutte ai miei desideri.

Solo per oggi, dedicherò dieci minuti del mio tempo a qualche lettera buona, ricordando che, come il cibo è necessario alla vita del corpo, così la buona lettura è necessaria alla vita dell'anima.

Solo per oggi, compirò una buona azione, e non lo dirò a nessuno.

Solo per oggi, farò almeno una cosa che non desidero fare; e se mi sentirò offeso nei miei sentimenti, farò in modo che nessuno se ne accorga.

Solo per oggi, mi farò un programma: forse non lo seguirò a puntino, ma lo farò. E mi guarderò dai due malanni: la fretta e l'indecisione.

Solo per oggi, crederò fermamente, nonostante le apparenze, che la buona provvidenza di Dio si occupa di me come se nessun altro esistesse al mondo.

Solo per oggi, non avrò timori. In modo particolare, non avrò paura di godere di ciò che è bello e di credere alla bontà.

Possa ben fare, per dodici ore, ciò che mi sgomenterebbe se pensassi di doverlo fare per tutta la vita!

"Basta a ciascun giorno il suo affanno" (Mt 6,34)

ECONOMIA DOMESTICA:

CASA PULITA E SICURA

Si sente spesso parlare di inquinamento atmosferico e di qualità dell'aria. Le strade di città, affollate di automobili con i loro gas di scarico, sono ormai il simbolo di questa società moderna. Eppure si rischia di essere più al sicuro per le vie del centro che non tra le mura domestiche! Si stenta a crederci, ma **esiste anche il cosiddetto inquinamento indoor, quello degli ambienti chiusi, che siano la casa, l'ufficio, la scuola.** Così, invece di essere un rifugio sicuro dai pericoli esterni, rischiano di trasformarsi in una gabbia tossica. Conseguenza dei tempi che cambiano e che vedono la maggior parte delle attività quotidiane svolgersi all'interno.

Tutto salubre, ma l'aria?

Uffici e appartamenti sono sempre più pieni di oggetti, mobili e materiali sintetici che possono rilasciare sostanze chimiche nell'aria. Senza considerare la quantità di prodotti utilizzati per la pulizia. **Saponi, detersivi e deodoranti per ambienti che promettono di far brillare le superfici, di detergere e disinfettare, possono rilasciare sostanze chimiche non proprio salubri.** Simili prodotti sarebbero, dunque, una fonte permanente di composti organici volatili (Cov), ossia sostanze usate per valutare la qualità dell'aria all'interno degli ambienti. Come la formaldeide (che si trova in disinfettanti e spray mangia polvere), i derivati del benzene (cere sintetiche delle candele profumate) e i glicoleteri (nei saponi). Questi elementi non solo si volatilizzano nell'ambiente, ma ci restano, attaccandosi ai materiali di arredo per poi essere rilasciati. Rimanendo nell'aria, inoltre, possono reagire tra loro e con gli altri inquinanti provenienti dall'esterno formando altre molecole.

Benessere nel mirino, le nostre dritte

Salute a rischio anche in casa, dunque? Alla lunga gli effetti potrebbero manifestarsi. A correre i pericoli più immediati sono i bambini, che possono andare incontro ad allergie e attacchi di asma. Ma non basta: a seconda delle concentrazioni di sostanze nell'aria, gli effetti acuti possono includere ir-

ritazioni agli occhi, al naso e alla gola, mal di testa, nausea, vertigini e crisi asmatiche. Gli effetti cronici comprendono danni ai reni, al fegato, e al sistema nervoso centrale o, in casi particolari, danni biologici a distanza come l'infertilità o la sterilità. Queste sostanze, assorbite per ingestione, se non si lavano bene i piatti, o attraverso la pelle se sono disperse nell'aria, agiscono interferendo con il sistema ormonale, in particolar modo in quelli in via di sviluppo. I deodoranti per ambienti, invece, sono accusati di rilasciare ftalati e stirene, mentre le candele profumate e i bastoncini di incenso sono veicoli di benzene e formaldeide. Usando questi ultimi, inoltre, si innesca un processo di combustione che provoca l'emissione di sostanze come monossido di carbonio, biossido di zolfo e ossidi di azoto.

Per non rischiare nulla, attenti al logo

Detersivi, ammorbidenti e prodotti per la pulizia in genere dovrebbero rispondere sempre alle norme del Regolamento europeo relativo ai detergenti, che ne garantisce la biodegradabilità.

Secondo le direttive europee, tutte queste informazioni devono essere rese note in etichetta. Tra gli scaffali del supermercato, quindi, è sempre meglio orientarsi verso detersivi che hanno ottenuto l'Ecolabel, il marchio che attesta il rispetto di alcuni standard specifici. Oppure vanno benissimo quelli monodose, che permettono lavaggi con un dosaggio molto più basso, riducendo di conseguenza la dispersione di sostanze chimiche nell'ambiente.

XXIII° PREMIO PLACIDO VIDALE

Marina Boido

Sabato 15 febbraio, presso la Chiesa di Santa Maria in Betlemme a Vercelli si è svolta la ventitreesima edizione del Premio Placido Vidale, il marianista fondatore negli anni '70 dell'AVGIA (Associazione Vercellese Giovani Invalidi e Amici).

La celebrazione è stata officiata da Don Alberto Colombo e Padre Enrico Masseroni, arcivescovo di Vercelli.

Quest'anno il premio Placido Vidale è andato all'Associazione "Agape" di Borgosesia, che si occupa dell'assistenza alle donne in difficoltà presso la Casa "Santa Giovanna Antida Thouret".

Durante la celebrazione, è stato presentato il volume di Giorgio Tibaldeschi "Ma che storia è questa", edito dalla Società Storica Vercellese. È l'ultimo lavoro editoriale della tipografia "Artigiana San Giuseppe Lavoratore", fondata negli anni '70 da Fratel Placido, con lo scopo di dare del lavoro ai disabili e che ha chiuso lo scorso 31 dicembre.

Nel libro si parla di avvenimenti che riguardano i paesi di Arborio, Bianzè, Crescentino, Moncrivello, Quinto Vercellese e Trino.

CARNEVALE ALL'AVGIA

Gianluca Milesi

Venerdì 28 febbraio sono venuti a trovarci la Castellana e il Cecolo Broglia, ci hanno portato le caramelle e si sono fermati a chiacchierare con noi sul significato del carnevale. Ci hanno spiegato che i personaggi da loro rappresentati sono realmente esisti nel medioevo: **Ceccolo Broglia** (Trino, 1352 – Empoli, 15 luglio 1400) è stato un condottiero italiano. Nacque a Trino nella seconda metà del quattordicesimo secolo. Figlio di Enrico Broglia, della famiglia dei Broglia di Chieri, sin da giovane si distinse per le sue capacità di condottiero. Tra le sue imprese, la più nota è certamente la presa di Assisi nel 1398, che gli valse il titolo di Signore di Assisi e di Bastia Umbra. Morì di peste ad Empoli nell'estate del 1400 e fu sepolto a Firenze nella chiesa di Santa Reparata (l'attuale Santa Maria del Fiore). Capitan Cecolo Broglia (con una sola "c") è assieme alla "Bella Castellana" una delle maschere tradizionali del carnevale storico trinese. Narra infatti la tradizione di come egli un giorno, seguito da una piccola schiera di armati, assaltò la temibile rocca

del castello di Camino Monferrato per ricondurre libera la bella castellana ivi tenuta prigioniera, e riportarla in un tripudio di festa nella sua amata Trino. Visto che tutti i ragazzi del A.V.G.I.A avevano già ricevuto la medaglia del carnevale, si è tirato a sorte il nome di chi l'avrebbe ricevuta quest'anno e il nome estratto è stato quello di Giampiero. Dopo la consegna della medaglia abbiamo donato alla Castellana e al Cecolo Broglia un'icona con tutte le nostre firme. In seguito, quando i personaggi sono andati via, abbiamo cominciato a giocare con i ragazzi di Casale dell'associazione l'Albero in Fiore. Poi verso le 16:00 abbiamo fatto merenda e la giornata si è conclusa in allegria.

ANDAR PER MUSEI:

LA Gioconda di Leonardo da Vinci

Marina Boido

Questo mese voglio parlarvi dell'icona riguardante la rubrica Andar per Musei. ***La Gioconda***, nota anche come ***Monna Lisa***, è un dipinto a olio su tavola di pioppo (77 cm×53 cm) di Leonardo da Vinci, databile al 1503-1514 circa, e conservata nel Museo del Louvre di Parigi. Opera emblematica ed enigmatica, si tratta sicuramente del ritratto più celebre del mondo[1], nonché di una delle opere d'arte più note in assoluto, oggetto di infiniti omaggi, ma anche parodie e sberleffi. Il sorriso impercettibile della *Gioconda*, col suo alone di mistero, ha ispirato tantissime pagine di critica, di letteratura, di opere di immaginazione, di studi anche psicoanalitici. Sfuggente, ironica e sensuale, la *Monna Lisa* è stata di volta in volta amata, idolatrata, ma anche derisa o aggredita[1]. Vera e propria icona della pittura, è vista ogni giorno da migliaia di persone, tanto che nella grande sala in cui è esposta un cordone deve tenere a notevole distanza i visitatori: nella lunga storia del dipinto non sono mancati i tentativi di vandalismo, nonché un furto rocambolesco che in un certo senso ne ha alimentato la leggenda. L'opera rappresenta tradizionalmente Lisa Gherardini, cioè "Monna" Lisa (un diminutivo di "Madonna" che oggi avrebbe lo stesso significato di "Signora"), moglie di Francesco del Giocondo (quindi la "Gioconda"). Leonardo dopotutto, in quel periodo del suo terzo soggiorno fiorentino, abitava nelle case accanto a Palazzo Gondi (oggi distrutte) a pochi passi da piazza della Signoria, che erano proprio di un ramo della famiglia Gherardini di Montagliari

LA PAGINA DELLA SALUTE:

CARBOIDRATI... E LA LINEA ?

Secondo i nutrizionisti, sono le dosi che fanno la differenza.

Ecco una guida per capire quali scegliere e in che quantità mangiarne.

E' arrivato il momento di sdoganare riso, cereali, pane e affini. A sorpresa, il professor Pier Luigi Rossi, medico specialista di scienza dell'alimentazione e medicina preventiva, ci spiega che questi alimenti, se scelti con cura e mangiati nelle giuste quantità, sono indispensabili per sentirci attivi e concentrati. Inoltre, eliminarli dalla dieta quotidiana causa addirittura un blocco della perdita di peso.

Una premessa doverosa

Il nostro corpo è formato da oltre 10mila miliardi di cellule affamate di uno zucchero chiamato glucosio, carburante e fonte primaria di energia anche del cervello umano. Lo si trova in natura negli alimenti contenenti carboidrati: nel latte, ma soprattutto nei vegetali come frutta, verdura, cereali e legumi. Il nostro organo più importante, il cervello, è quindi vegetariano e, quando va in "riserva" di glucosio, rallenta la sua attività, si spengono le emozioni e uno stato psichico di disagio pervade l'intero organismo, condizionando la vita di relazione e quella affettiva. In altre parole, per vivere, pensare e provare emozioni, il cervello richiede 100-120 grammi di glucosio al giorno. Questa "domanda" di energia è pressoché uguale per tutti, sia per gli uomini sia per le donne sia per chi si trova in sovrappeso, sia per chi è in perfetta forma. E una precisazione che va sicuramente fatta, in un periodo in cui i regimi dimagranti iperproteici vanno per la maggiore e cercano di convincere chi è in lotta con la bilancia che per perdere peso bisogna ridurre drasticamente i carboidrati. In realtà, una carenza prolungata di glucosio, oltre ad avere effetti dannosi per l'organismo, genera il senso di fame, responsabile, spesso, del nostro accumulo di peso perché blocca il metabolismo. Cioè, se il nostro organismo percepisce una "carenza di energia" tende a rallentare il consumo metabolico. Come assicurarci, quindi, la giusta benzina ed evitare di ingrassare? Control-

lando con molta attenzione le quantità: è la dose che fa la differenza.

Semplici e complessi, qual è la differenza?

In base alla loro struttura chimica, i carboidrati vengono classificati in semplici e complessi. La distinzione riguarda la velocità di assimilazione, cioè il tempo che impiegheranno per essere digeriti, quindi "sezionati" e ridotti a molecole più semplici, capaci di oltrepassare la parete intestinale e di entrare nel sangue.

Complessi: sono più lenti nella digestione i carboidrati dei legumi, della pasta, delle patate, del pane o del riso (tutti ricchi di amido, una molecola molto lunga e complessa). Essi, nella loro forma naturale, contribuiscono a lungo termine al mantenimento di una buona salute, al controllo dell'appetito e a livelli di energia più stabili.

Semplici: sono di rapido assorbimento quelli del miele o dello zucchero e quelli della frutta.

Dimagrire mangiandoli

Non sono i carboidrati in sé che fanno ingrassare, ma il loro consumo indiscriminato. Quando si mangiano senza regole pasta, pane e dolci rispetto a quanto il nostro corpo ne ha realmente bisogno, viene stimolata un'alta dose di insulina da parte del pancreas.E' proprio l'insulina che causa l'accumulo di peso. Fino a quando questo ormone è mantenuto nell'intervallo dei valori medio-bassi, non reca alcun problema sotto l'aspetto lipidico.

Ma maggiori saranno i suoi livelli, più grasso verrà immagazzinato. Vediamo perché. Immaginiamo il nostro fegato come una grande scatola. Quando ingeriamo carboidrati, e quindi glucosio, aumenta la glicemia e viene prodotta insulina. Quest'ultima fa entrare il glucosio nel fegato, dove può essere trasformato in glicogeno, ma a un certo punto la scatola si riempie. Tutto il glucosio che eccede, se non viene "bruciato" con l'attività motoria, si trasforma in acidi grassi (trigliceridi) nel fegato e si accumula negli adipociti (i magazzini del grasso), in particolare in quelli addominali. Cosi la pancia aumenta il suo volume e la circonferenza ombelicale aumenta. Il segreto? Individuare la quantità giusta di carboidrati da assumere affinché non si trasformino in grasso.

AL CUOCO ! AL CUOCO !

ORECCHIETTE SAPORITE

Ingredienti per 4 persone

Orecchiette: g 400, Capperi sotto sale: g 40, Acciughe sotto sale: g 40, Olive nere: g 100, Polpa di pomodoro: g 400 , Mezza cipolla, Un peperoncino verde, Un ciuffo di prezzemolo, Cacioricotta: g 80, Olio extravergine di oliva, Sale.

Dissalate i capperi e le acciughe. Pelate la cipolla, tagliatela a fettine, rosolatela in una padella con l'olio, unite i capperi, le acciughe e le olive nere, continuate a rosolare, aggiungete la polpa di pomodoro, salate e cuocete a fuoco moderato per quindici minuti. Cuocete le orecchiette in acqua salata, scolatele, conditele con il sugo preparato, disponetele nel piatto da portata, unite il peperoncino verde tagliato a rondelle e il prezzemolo tritato e cospargete la preparazione con un cacioricotta a scaglie. Tempo di preparazione 30 minuti.

Ricetta di un anonimo

Prendere, ogni giorno, tre cucchiai di buon umore, tre spicchi di diligenza, uno spruzzo di coraggio, possibilmente fresco, quattro cucchiaini da caffè di modestia, un buon chilo di fiducia, tre etti di riposo e di relax, due cucchiaini di fiducia, una buona dose di tatto e comprensione e aggiungete una buona dose di indulgenza.

Mescolate poi bene il tutto con forza e con molto buon cuore e cortesia.

Infine ornate il composto con un mazzetto di gentilezza e, quindi portatelo in tavola presentato da un sorriso e tanta serenità!

MODI DI DIRE E BARZELLETTE

Cosa significa l'espressione "Nuotare nel miele"?

Essere in uno stato di grande beatitudine e felicità, soprattutto in una relazione amorosa; sentirsi molto amati, coccolati, fatti oggetto di continue manifestazioni di dolcezza e tenerezza. Si tratta di un'espressione di origine abbastanza antica.

BARZELLETTE

Il maiale con la gamba di legno
Un signore vede in una fattoria un maiale con una gamba di legno. Il contadino spiega: "Gli siamo così affezionati che lo mangiamo un po' alla volta!"

Indovinello

Cosa fa un gallo in mezzo all'oceano? Galleggia …
E un pappagallo? Pappagalleggia ...

Tra pipistrelli
Un pipistrello dice a un altro pipistrello: "Perché ti riposi a testa in su?"
E l'altro risponde: "Sto facendo yoga!!!"

Il gatto parla!
Siamo in un salotto in una normale famigliola ... A un tratto, il figlioletto di quattro anni dice al padre: "Papà, papà ... il gatto parla!"
E il gatto: "Non è vero!"

Sapete qual è il colmo dell'avarizia …

Sapete qual è il colmo dell'avarizia in Scozia? - Guardano la messa in televisione e quando passa il sacrestano con il cestino delle offerte, spengono la tv!!

I NOSTRI APPUNTAMENTI

Giovedì 1° maggio: pellegrinaggio a piedi al Santuario di Crea con la Parrocchia di Trino. Ritrovo alla Cappelletta alle ore 7.00

Domenica 18 maggio: presso il Cinema Orsa alle ore 17.00 convegno dell'AIDO sul tema: il valore della donazione.

Venerdì 30 maggio: siamo invitati alla manifestazione "La Fattoria in città" a Vercelli. Visitate il sito www.lafattoriaincitta.it per maggiori informazioni.

Potete trovare "Pagine in Libertà" anche sul sito della rivista "Spirito Sociale" all'indirizzo: www.spiritosociale.org