

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 18 Numero 5

Dicembre 2013

SOMMARIO

VITA ASSOCIATIVA	2
LETTERA AL DIRETTORE	3
OLTRE LA DISABILITA'	4
LA VIOLENZA SULLE DONNE	5-6
I ROMANZI "GOTICI" DI MICHAEL GREGORIO	7-8
ECONOMIA DOMESTICA: ACQUISTI A PROVA DI ERRORE	9-10
IL TONDO DONI DI MICHE- LANGELO E LA NASCITA DI VENERE DI BOTTICELLI	11-12
SALUTE: IL DECALOGO DEL SONNO	13
AL CUOCO ! AL CUOCO!: CROSTATA ALLE PERE E AMARETTI	14
MODI DI DIRE E BARZELLETTI	15
ISCRIZIONI 2014	16

BUON NATALE





VITA ASSOCIATIVA

Domenica 20 ottobre la FIDAS ha festeggiato i 30 anni a Trino, coinvolgendo le associazioni locali e le autorità.

Anche l'AVGIA ha partecipato sia alle premiazioni delle donazioni che alla Messa e al pranzo.

Tra i vari interventi ricordiamo il premio consegnato ad un ragazzo che il giorno del suo 18° compleanno ha fatto la sua 1°

donazione a testimonianza per tutti i giovani che vogliono con un piccolo gesto essere di grande aiuto a chi soffre.

Cogliamo l'occasione per ringraziare i responsabili della FIDAS che ci permettono di essere partecipi alle loro iniziative.



MESSA AL CENTRO

Martedì 12 novembre, presso la nostra sede, si è tenuta la santa messa in ringraziamento dei 24 anni dalla fondazione.

A celebrare l'eucarestia è stato il nostro presidente Don Alberto Colombo, che nell'omelia ha ricordato l'importanza di essere uniti come in una grande famiglia, dove ci si aiuta, ci si ascolta e soprattutto ci si ama. Dopo la santa messa abbiamo festeggiato il compleanno di Stella con una buonissima torta

di mele.





LETTERA AL DIRETTORE

Grazie a Marina e a tutti....che vi ricordate di me!! Anch'io vi penso spesso, parlo di voi coi miei amici murisenghesi... e racconto dei bei momenti passati assieme. Il merito di aver "scoperto" l'AVGIA lo devo riconoscere al caro Flavio. A quei tempi, mi pare nel 1991...lo incontravo spesso sotto ai portici di Trino (a l'era in girulon...)e mi raccontava della vostra realtà, finché è riuscito a convincermi a partecipare al volontariato. Avevo timore di non essere all'altezza....paura di portare malinconia, anziché allegria... Lui mi diceva "vedrai, vedrai...altro che malinconia....ci facciamo grandi risate...abbiamo un sacco di progetti e di lavoro da svolgere". Ebbene. Aveva ragione. Mi ricordo...c'era ancora il Mario (carino...) che voleva sempre lavorare con me.... Dipingevamo i lavori del "reparto" falegnameria, e lui mi sorrideva... Ogni tanto mi sfiorava la mano... Essi'...essi'...lui si innamorava facilmente... A proposito di innamoramento.... Mia cara Marina...tu eri in eterna tempesta ormonale!!! Prima eri innamorata di uno, poi....dopo un po'....di un altro.... Poi di nuovo un altro...Ti ricordi!?!?!?

E oggi? Come sei? Chi è il tuo innamorato? E mi ricordo le nostre riunioni.... Che bello! Tutti, volontari e ragazzi e raccontare qualcosa della nostra vita. E il Tino...raccontava solo di quello che mangiava a pranzo... Tante volte il gorgonzola Gli piaceva da matti!! Ho la consapevolezza che se oggi io sono come sono, è anche merito del periodo che ho trascorso con voi. Sono cresciuta dentro, il mio cuore si è sensibilizzato, ho imparato a ringraziare per ogni cosa che la vita mi propone, che sia bella o brutta... Ogni esperienza fa parte del bagaglio per la crescita. Vi chiedo scusa per non scambiare più con voi parte del mio tempo... Oggi le mie priorità sono per le mie due care anziane, sono per il Bed & Breakfast che mi da' tante energie, e ogni tanto...anche per andare verso Roma a trovare il nostro Dario.

Vi abbraccio forte forte tutti quanti, e vi ringrazio ancora.

Ma, ciò non vuol dire che non ci vedremo più..... Quando meno ve lo aspetterete...arriverò a farmi un po' di risate con voi.

Maddalena

Tanta Luce



OLTRE LA DISABILITA'

Marina Boido

Briantea84, la società che ha ingranato piano piano, rappresenta oggi una delle più belle realtà dello sport paraolimpico italiano: oltre 150 ragazzi con disabilità fisica e intellettiva, proposte di basket, calcio, atletica, nuoto, allenatori e dirigenti appassionati, ma anche professionali, una sede a Cantù e la gestione del palazzetto di Seveso.

Lavorano molto sul territorio e soprattutto sulle persone. Una volta, racconta il Presidente Alfredo Marson, ho detto a uno dei ragazzi della società: 'L'integrazione sei tu, devi credere in te stesso, sapere chi sei, e cioè sapere che sei una persona, col tuo valore, la tua testa e il tuo modo di essere, la tua dignità. Ma degli altri chi se ne frega, se ti guardano male perché sei disabile, il problema è loro'. Alcuni dei ragazzi che giocano con noi nel tempo si sono resi autonomi dalle famiglie, alcuni vivono da soli. Lo sport dà una grande mano sulla strada

dell'indipendenza. E' crescita, mezzo per esprimere la propria individualità e realizzare il proprio essere. A prescindere da ogni barriera, fisica o sociale. L'aggregazione con i compagni, il rispetto dell'avversario e delle regole del gioco, la ricerca del miglioramento individuale e dell'intero team, spiega Alfredo, sono i pilastri su cui si fonda l'operato di tutta l'associazione sportiva.

Pochi giorni fa Briantea84 ha festeggiato i trent'anni della sua nascita a Villa Erba a Cernobbio, con circa 600 invitati e un libro edito da Rizzoli con foto delle Paraolimpiadi di Londra 2012.





Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

Tramite la risoluzione numero 54/134 del 17 dicembre 1999, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha designato il 25 novembre come **Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne** e ha invitato i governi, le organizzazioni internazionali e le ONG a organizzare attività volte a sensibilizzare l'opinione pubblica in quel giorno.

L'Assemblea Generale dell'ONU ha ufficializzato una data che fu scelta da un gruppo di donne attiviste, riunitesi nell'Incontro Femminista Latinoamericano e dei Caraibi, tenutosi a Bogotá nel 1981. Questa data fu scelta in ricordo del brutale assassinio nel 1960 delle tre sorelle Mirabal, considerate esempio di donne rivoluzionarie per l'impegno con cui tentarono di contrastare il regime di Rafael Leónidas Trujillo (1930-1961), il dittatore che tenne la Repubblica Dominicana nell'arretratezza e nel caos per oltre 30 anni.

La violenza contro le donne è la violenza perpetrata contro le donne basata sul genere, ed è ri-



tenuta una violazione dei diritti umani. Termine usato molto spesso per definire la violenza contro le donne è il termine violenza di genere che in una accezione più ampia abbraccia oltre che la violenza contro le donne anche quella contro un soggetto minorenni. Questa terminologia è largamente usata sia a livello istituzionale che da persone e associazioni di donne che operano nel settore

Il provvedimento contro la violenza sulle donne è stato approvato in Senato con 143 sì. Ecco i punti più importanti.

Arresto obbligatorio in flagranza.

È previsto l'arresto obbligatorio in caso di flagranza per reati di mal-

trattamento familiare e stalking. Ciò significa che le forze dell'ordine saranno obbligate al fermo di colui che viene sorpreso in un atto di violenza domestica o di stalking.

Allontanamento del coniuge violento da casa.

Alle forze di polizia viene data la possibilità di buttare fuori di casa il coniuge (o compagno) violento se c'è un rischio per l'integrità fisica della donna. Viene così impedito a chi è violento in casa di avvicinarsi ai luoghi domestici. I destinatari di questo provvedimento potranno essere controllati attraverso il braccialetto elettronico.

Querela irrevocabile

Una volta sporta querela per violenza e maltrattamenti, quella querela sarà irrevocabile. Si sottrae dunque la vittima al rischio di una nuova intimidazione tendente a farle ritirare la querela.

Corsia giudiziaria preferenziale

Con questo decreto, i tribunali potranno adottare delle corsie preferenziali per i processi per femminicidio e per maltrattamenti.

Patrocinio gratuito

Per chi è vittima di stalking o maltrattamenti e non si può permettere un avvocato, è ora previsto il patrocinio legale gratuito.





I romanzi "gotici" di Michael Gregorio

Cinzia Vanni

Michael Gregorio è lo pseudonimo di una coppia di scrittori, Michael Jacob e Daniela De Gregorio, che vivono ed insegnano a Spoleto. Sono gli autori di tre romanzi gialli ambientati in Prussia durante le guerre napoleoniche: "Critica della ragion criminale", "I giorni dell'espiazione" e



"Luminosa tenebra". Il protagonista è Hanno Stiffeniis, un procuratore prussiano di Provincia che è stato allievo del filosofo Immanuel Kant. E' un uomo tranquillo, molto legato alla moglie Helena ed ai figli, e pur essendo di temperamento mite viene chiamato ad indagare su alcuni casi raccapriccianti e di una violenza inaudita, in quanto le autorità ritengono il suo rigore morale e la sua inflessibile onestà delle doti importanti ed utili.

I romanzi si possono definire "gotici" per l'ambientazione cupa, per la descrizione della Prussia come una terra fredda, ostile, buia, dove grandi sono le differenze tra le classi sociali e dove la religione cristiana pietista, anziché essere consolatoria, è anch' essa opprimente. Ne "La critica della ragion criminale" Stiffeniis deve indagare per scoprire un serial killer, e si trova a collaborare con il suo maestro Kant, ormai prossimo alla morte ma sempre meticoloso, abitudinario ed interessato ad ogni aspetto della realtà, inclusa quella criminale. Lo sfondo è una Königberg in assetto di guerra, in quanto i prussiani attendono da un momento all'altro l'esercito napoleonico. Gli altri due romanzi sono invece am-



bientati durante l'occupazione francese, con la miseria portata dalla guerra e dallo scontro tra le opposte mentalità prussiana, legata ancora al feudalesimo ed alla supremazia della nobiltà, e francese, intrisa degli ideali rivoluzionari e che porta con sé le idee di uguaglianza tra gli uomini. I delitti di cui si narra nelle opere sono atroci, il procuratore si troverà sempre più immerso nella follia umana, nella crudeltà che impedisce agli uomini di distinguere il bene dal male, nella sporcizia materiale ma anche interiore, però il suo senso di giustizia gli farà risolvere i casi in modo giusto e rigoroso. Egli infatti si trova a dover collaborare con le autorità francesi (nel secondo e nel terzo romanzo), ed anche se spesso si sente oppresso dal nuovo regime e sottomesso ai superiori dell'esercito napoleonico (ed a volte anche in competizione), questo non gli impedisce di collaborare lealmente ed onestamente per



fare giustizia. In fondo i francesi sono invasori ma sono anch'essi esseri umani, uomini, padri di famiglia, anche se con idee un po' spregiudicate per un prussiano. E se il colpevole è un prussiano, che magari persegue la causa della liberazione del Suo Paese, Stiffeniis procede nel suo lavoro, andando anche contro alle autorità del suo Paese che vorrebbero nascondere

la verità per fini nazionalistici, perché la giustizia è una e deve valere per tutti gli uomini. In queste atmosfere "noir" si stagliano vari personaggi, tutti descritti in modo molto particolareggiato, anche nel carattere. Merita un cenno la moglie del procuratore,

Helena. E' una figura molto femminile e delicata, ma dotata di forza, intelligenza ed intuito. Si dimostrerà una valida collaboratrice per il marito, che cerca di proteggerla dal male ma scoprirà di avere accanto a sé una donna forte, volitiva, attiva e che non ha paura di affrontare il mondo, nemmeno nelle sue manifestazioni più orrende.



ECONOMIA DOMESTICA: ACQUISTI A PROVA DI ERRORE

“Sappiamo quello che mangiamo?” E' ciò che molti consumatori si chiedono, dopo gli scandali del comparto alimentare. Dalle mozzarelle blu, al latte cinese alla melanina, fino all'allarme della carne di cavallo ritrovata negli alimenti pronti che riportavano in etichetta la dicitura “a base di carne bovina”.

Chi è che decide?

Inevitabilmente ci si pone altre domande: “Com'è possibile che accadano queste cose? In cosa è carente la legislazione in materia?” **A regolamentare l'etichettatura dei prodotti alimentari sono le norme emanate dall'Unione europea, che si dividono in due categorie.** Le norme orizzontali regolano i principi generali dell'etichettatura come, ad esempio, quella dei generi alimentari preconfezionati. Le norme verticali, invece, regolano l'etichettatura di carne, latte, uova, carni bovine e prodotti ittici.

Novità in arrivo

Nei mesi scorsi qualcosa si è mosso nella direzione giusta, ossia di un'etichettatura più chiara e trasparente. L'Unione europea ha dato un “giro di vite” per rendere più limpide le etichette. Peccato che i punti dell'ordine del giorno del provvedimento, però, verranno applicati senza troppa fretta. L'ultima tappa prevista per l'attuazione della nuova legge, infat-

ti, è fissata a dicembre 2016.

Ecco i punti principali previsti dalla legge:

- ⇒ **Caratteri più grandi per indicare gli ingredienti:** in particolare, 1,2 millimetri per i pacchi grandi, 0,9 per i più piccoli.
- ⇒ **Indicazione obbligatoria degli ingredienti allergenici** anche per i prodotti non confezionati.
- ⇒ **Indicazione obbligatoria di calorie, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale.**
- ⇒ **Obbligo di indicazione del luogo di allevamento e macellazione** anche per le carni suine, caprine, ovine e per i polli.
- ⇒ **Estensione dell'indicazione di origine** ad altri alimenti oltre a ortofrutta, pesce fresco, olio, miele e uova.
- ⇒ **Alimenti congelati: obbligo di indicare la data del primo congelamento per carne e pesce non processato** Se si tratta, in particolare, di alimenti venduti dopo essere stati congelati, in etichetta deve essere riportata la parola “scongelato”.

Indicazioni riportate sulla confezione

Attualmente l'etichetta dei prodotti ali-

mentari deve rispettare alcune regole che obbligano a riportare:

⇒ **Denominazione di vendita**

Il nome dell'alimento, seguito eventualmente dal tipo di trattamento tecnologico cui è stato sottoposto.

⇒ **Ingredienti** Riportati in ordine decrescente dal punto di vista della quantità.

⇒ **Peso Netto**

⇒ **Nome e sede del produttore**

⇒ **Informazioni nutrizionali**
Salvo eccezioni, non sono obbligatorie

⇒ **Data di scadenza**





ANDAR PER MUSEI: TONDO DONI di Michelangelo e Nascita di Venere di Botticelli

Marina Boido

Questa volta il nostro itinerario artistico, si ferma a Firenze, alla Galleria degli Uffizi.

Il Museo degli Uffizi di Firenze è lo scrigno di tutta l'arte, italiana ed europea, è un'enciclopedia della storia dell'arte.

Vorrei parlarvi di due opere famose, che si possono ammirare agli Uffizi, il Tondo Doni di Michelangelo e la Nascita di Venere di Botticelli.

Questa *Sacra Famiglia* risale al periodo in cui Michelangelo fece ritorno a **Firenze** dopo il primo soggiorno romano, quello stesso periodo quindi in cui il grande artista scolpì il celebre **David**. Fu commissionato dal ricco banchiere **Agnolo Doni**, probabilmente in occasione del suo matrimonio con Maddalena, appartenente all'importantissima famiglia degli Strozzi.

Le figure di Maria, Giuseppe ed il Bambino, sono raggruppate in un unico volume centrale in cui la rotazione della Madonna conferisce uno sviluppo a spirale del gruppo. Sullo sfondo un

gruppo di giovani nudi richiama un tema classico, come a sottolineare una umanità pagana ancora all'oscuro della dottrina cristiana.

E' un'opera quindi molto importante, anche perché è uno dei **pochi esempi della pittura di Michelangelo**, a parte i maestosi affreschi presenti a Roma nella Cappella Sistina.

La Nascita di Venere è senza dubbio una delle opere d'arte più



famose ed amate del mondo. Dipinta da Sandro Botticelli tra il **1482 e il 1485**, è diventata un

simbolo della pittura del 400 italiano, così densa di **significati allegorici** e **richiami all'antichità**. Venere è ritratta nuda su una conchiglia che solca la superficie del mare; a sinistra soffiano i venti, a destra un'ancella (Ora) aspetta la dea per vestirla. Nel prato si scorgono delle violette, simbolo di amore. I **Medici**, del resto, sono i committenti dell'opera: la *Venere* come la *Primavera* e la *Palade* appartenevano a Lorenzo de Medici, cugino del Magnifico. E come Poliziano era un grande

poeta di versi scritti, così Botticelli era uno dei più grandi poeti della linea e del disegno. Eccezionali sono la tecnica e i materiali usati per creare il dipinto. L'opera è il **primo esempio in Toscana di pittura su grande tela**.

Sandro Botticelli, in questo modo, regala alla storia dell'arte uno dei suoi più sublimi capolavori.





LA PAGINA DELLA SALUTE: IL DECALOGO DEL SONNO

Volete dormire bene? Ecco alcune semplici regole.

- 1 L'ora del sonno e quella della sveglia devono essere il più possibile regolari e costanti, week-end compresi.
- 2 Riposini e pennichelle possono compromettere l'addormentamento serale.
- 3 Dal pomeriggio in poi attenzione al caffè, ma anche ad altre sostanze eccitanti come tè e bevande contenenti caffeina.
- 4 Anche il fumo di sigaretta, prima di andare a dormire, può ostacolare il sonno. L'alcol, che invece sembra favorirlo, ne peggiora la qualità.
- 5 Evitare a cena piatti troppo abbondanti, pesanti o piccanti.
- 6 Esercitarsi in palestra o andare a correre la sera, aumentando la temperatura del corpo, fanno crescere anche la difficoltà a prendere sonno.
- 7 Un bagno caldo favorisce il relax, la doccia meno.
- 8 A letto si dorme, non si lavora.
- 9 La camera deve essere possibilmente fresca e ventilata.
- 10 Se non si riesce a dormire, meglio alzarsi e fare altro, piuttosto che continuare a rigirarsi nel letto aspettando il sonno.





CROSTATA ALLE PERE E AMARETTI

Ingredienti per 6 persone:

300 gr pasta frolla

800 gr pere

8 amaretti

1 bicchiere di grappa

3 dl di latte

50 gr farina

80 gr zucchero

2 tuorli di uova

1 limone

½ stecca di vaniglia

Sbucciare le pere, tagliatele a fettine, sistematele a ventaglio in una teglia, bagnate con la grappa e cuocetele nel forno a 180 gradi per dieci minuti. In un pentolino unite la metà dello zucchero, la buccia grattugiata del limone e la vaniglia, trasferite sul fuoco e portate a ebollizio-

ne. In una ciotola sbattete i tuorli di uova con lo zucchero rimasto, unite la farina e amalgamate, quindi versate il composto nel latte bollente, mescolate, rimettete la crema sul fuoco, riportate a ebollizione e lasciare raffreddare. Con un mattarello stendete la pasta frolla, adagiatela in una tortiera imburrata, cuocete a 200 gradi per quindici minuti, estraete la crostata, disponete gli amaretti imbevuti nella grappa rimasta, trasferite la tortiera nel forno e continuate la cottura per otto minuti.





MODI DI DIRE E BARZELLETTE

Cosa significa l'espressione "Menare il can per l'aia?"

Si tratta di un'espressione di origine abbastanza antica, come dimostra l'uso di due termini ormai scomparsi nell'italiano contemporaneo: *menare* nel senso di *condurre* e *l'aia*, il cortile interno delle fattorie; tuttavia è adoperata ancor oggi con una certa frequenza.

Essa compare già nel Dizionario della Crusca con la seguente definizione: "Mandare le cose in lungo per non venirne a conclusione.

BARZELLETTE

Come si chiama il miglior tuffatore spagnolo? Casco De Panza

Schumacher incontra Barrichello e gli dice:

- Che tipo di gomme usi?

E Barrichello risponde:

- Io Pirelli.

E Schumacher dice:

- Si vede, senti che alito!

E Barrichello risponde:

- Perché? Tu che tipo di gomme usi?

E Schumacher risponde:

- Io le Vigorsol.

Qual'e' il colmo per due scheletri?

Essere amici per la pelle!!

Qual è il colmo per un astronauta?

Avere gli occhi fuori dalle orbite.



ISCRIZIONI 2014

Dal mese di gennaio 2014, presso la nostra sede di Piazza Garibaldi 4, nei giorni di martedì, mercoledì e venerdì dalle ore 15.00 alle ore 18.00, sarà possibile rinnovare l'iscrizione alla nostra associazione e al nostro bimestrale *PAGINE IN LIBERTA'*.

Da quest'anno, è possibile iscriversi al Centro tramite il nostro sito, nella sezione *Come diventare soci* troverete il modulo da inviare alla nostra segreteria.

Pagine in libertà vuole essere uno strumento di informazione, riflessione e divertimento per tutti; il giornalino è anche inviato via email.

L'abbonamento al giornalino costa 5 €, mentre la tessera associativa costa 15 €.