

# 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](http://www.avgiatrino.it) – e-mail: [marina.avgiatrino@email.it](mailto:marina.avgiatrino@email.it) – [avgiatrinovc@email.it](mailto:avgiatrinovc@email.it) –  
Pubblicazione realizzata con il contributo del Centro Servizi per il Volontariato di Vercelli.

Anno 19 Numero 1

Febbraio 2014

## SOMMARIO

RINNOVO CARICHE ASSO-	2
ALLUVIONE IN SARDEGNA	3
LETTERE AL DIRETTORE	4
IL SOGNO DI BRENT	5
L'ANGOLO DEL TECNICO	6
IL "CAMMINO IMMORTALE" di Jean Cristopher Rufin	7-8
ECONOMIA DOMESTICA	9-10
ANDARE PER MUSEI: LA CAPPELLA SISTINA	11
LA PAGINA DELLA SALUTE: INFLUENZA COME SARA' QUEST'ANNO?	12-13
AL CUOCO AL CUOCO	14
MODI DI DIRE E BARZELLETTE	15
APPUNTAMENTI	16

## BUON CARNEVALE





## RINNOVO CARICHE ASSOCIATIVE

Marina Boido

Venerdì 24 gennaio, presso la sede del nostro Centro, si sono svolte le elezioni per il rinnovo delle cariche associative.

Le operazioni di voto si sono svolte in assoluta calma, ogni socio ha provveduto ad esprimere il proprio voto.

Al termine della votazione, Ignazio ha provveduto allo spoglio delle schede, Gian Luca ai conteggi e Marina alla trascrizione dei risultati sul registro.

Il Consiglio è così composto:

- ⇒ Antonietta Audisio
- ⇒ Luisella Ferraro
- ⇒ Franco Irico
- ⇒ Maddalena Olivero
- ⇒ Gianni Podda.

Dopo la merenda abbiamo discusso delle iniziative del Centro, tra le quali l'organizzazione della festa dei venticinque anni della fondazione.

Ci sono state molte proposte,

alcune faraoniche, altre più concrete per ricordare come 25 anni fa Flavio e un ristretto gruppo di disabili e volontari abbiano, con non poche difficoltà, creato quello che oggi è un punto di riferimento della zona.



## ALLUVIONE IN SARDEGNA

Marina Boido

Il 18 novembre 2013 rimarrà una data scolpita nella memoria degli abitanti delle province di Nuoro, Oristano e Sassari.

Sulla Sardegna si è abbattuto il ciclone Cleopatra, una vera e propria bomba d'acqua che, con la sua forza, ha distrutto case, cascine e aziende.

Molte persone non hanno più casa e sono stati trasferiti da parenti e amici, ma le persone più fragili sono gli anziani, che dopo tanto lavoro e sacrifici si sono visti spazzare via, in una sola notte, i ricordi di una vita dalla furia dell'acqua.

Il territorio, già naturalmente fragile, è stato reso ancora più vulnerabile dal comportamento dell'uomo; infatti la cementificazione, l'urbanizzazione, l'abusivismo edilizio, il disboscamento, la mancata manutenzione dei corsi d'acqua lo hanno ulteriormente impoverito.

Nei servizi mandati in onda dai telegiornali, si vedono persone che non hanno più la forza di parlare e di piangere, cercano solamente di andare avanti, di ricominciare a lavorare e soprattutto di ricominciare a vivere.

In quei giorni, guardando la tv, ho rivisto Trino durante le alluvioni del 1994 e del 2000, ho rivissuto le paure di quei giorni, di quando scrutavamo il cielo con apprensione.

A Gennaio, la nostra associazione, su proposta del Comune di Trino ha deciso di realizzare un calendario illustrato sulla nostra città, il ricavato andrà alle vittime dell'alluvione del novembre 2013.



## LETTERA AL DIRETTORE

Cara Marina, con un po' di ritardo, ringrazio per l'invio di "Pagine in Libertà", sempre molto aggiornate, ricche di informazioni, spiritose negli argomenti. Non manca nulla: ricette per la cucina, modi per smacchiare, barzellette per il buon umore, consigli per curare la salute. Ho letto con attenzione raggi solari benefici per artrosi e osteoporosi. Sai, invecchiando qualche dolore si sente ... e allora i suggerimenti sono preziosi. Siete proprio fenomenali. Ringrazia tutti i tuoi collaboratori, in modo particolare Gianluca Milesi per la bellissima riflessione dal titolo: Impariamo a rimbalzare. Grazie a tutti e buon lavoro.

Con tanto affetto Sr Dorina  
(Torino)

Ciao Marina, ho ricevuto l'ultimo numero del giornalino, è molto bello e mi piace tanto!

Mi piace per il contenuto, per l'impostazione grafica, per i colori e le foto, veramente complimenti al Direttore e al suo staff di collaboratori.

Sono ormai passati due mesi e sembra siano passati quindici giorni, il tempo passa molto veloce e la vecchiaia avanza! Il bel tempo è tornato e con il sole è tornato pure il caldo, speriamo continui.

Ti saluto Marina, ti faccio tanti auguri di buone feste e ancora complimenti per il giornalino.

Saluti Franco  
(Gran Canaria)



## IL SOGNO DI BRENT

Marina e Paola

Andrea Lucchetta lancia un nuovo cartone animato sullo sport con un occhio alle attività sportive per disabili. Andrea Lucchetta ha dedicato gran parte della sua vita alla sua più grande passione: il volley. Dopo aver lasciato l'attività da professionista, tra i suoi impegni, ha anche ideato Spike Team, il cartone animato con un team di pallavoliste professioniste come protagonista. Questa volta lancia un nuovo cartone animato focalizzato ancora sullo sport dal titolo il sogno di Brent. La storia narra di Brent, un ragazzo figlio di un pilota motociclista che, a causa di un incidente stradale perde le gambe e gli si infrange il grande sogno di diventare un campione di motociclismo. Lucchetta ci ha messo il cuore, come afferma lui stesso nell'intervista rilasciata a La Gazzetta:

“Il cuore con tutte le emozioni che provavo da atleta tanto che ogni volta che ho rivisto il film in fase di rifinitura ho pianto. È stato un lavoro d'equipe lungo e complicato, perché puntavamo a un realismo difficile da trasmettere con i cartoni animati, ma il

risultato è stato eccellente”. Nel film ci sono scene crude ma era anche questo lo scopo del film: narrare di cosa accade veramente dopo traumi del genere, ma anche dell'amore per lo sport e della sicurezza che può trasferire ai giovani. Infatti, dopo un periodo di sconforto, in Brent nasce la voglia di partecipare alle Paraolimpiadi giovanili.

In questo film è lo sport ad aiutare il protagonista ad uscire dal suo guscio di rabbia, sconforto e autocommiserazione, in altri casi sono altre passioni che fanno scattare la molla, l'importante è scoprire le proprie capacità e, anche se difficile, reinventarsi.

Il film è toccante e può essere di stimolo non solo a chi ha una disabilità ma a chiunque non vive la vita a colori.





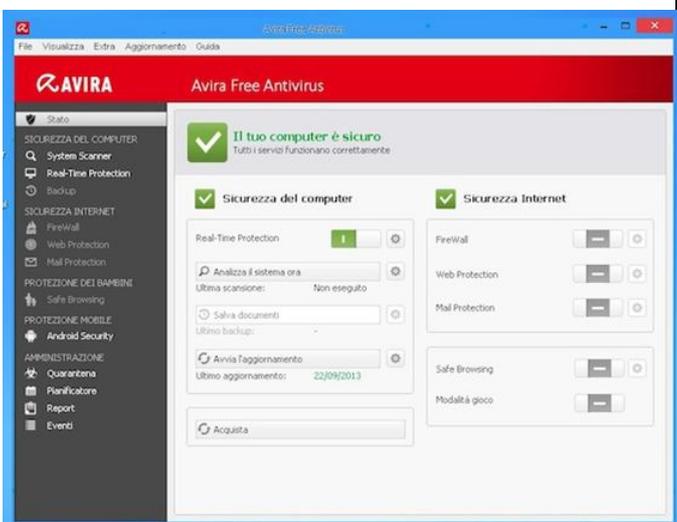
## L'ANGOLO DEL TECNICO

Gianluca e Paolo

Vi proponiamo una nuova rubrica in cui troverete dei suggerimenti su come mantenere in forma il vostro Computer e le risposte alle vostre domande.

Iniziamo con il darvi alcune indicazioni sui programmi Antivirus-free (gratis). Controllate di avere installato il programma antivirus guardando sul menu start, programmi, poi uno di questi antivirus: Avast, AVG, Avira AntiVir. Se vogliamo una protezione completa per il nostro PC efficace e in italiano non occorre per forza spendere centinaia e centinaia di euro. Esistono molti antivirus gratis in italiano che non hanno assolutamente nulla da invidiare ai prodotti a pagamento. Cominciamo questa rassegna dei migliori antivirus gratis in italiano da Avira AntiVir, un software che figura sempre ai

primi posti delle classifiche comparative. Si tratta, infatti, di uno degli antivirus più efficaci nel riconoscere le minacce informatiche (virus, keylogger, spyware, dialer, ecc.) senza pesare eccessivamente sulla RAM (memoria interna del Pc). Ciò permette di avere una protezione del sistema completa senza influire negativamente sulle prestazioni del PC. Tra i pochi lati negativi di questo antivirus c'è la mancanza della scansione della posta elettronica (utile se usi un client desktop come Outlook, inutile se usi web-mail come Gmail) e la sporadica lentezza degli aggiornamenti, che può verificarsi a causa dell'affollamento dei server dal quale vengono scaricati. Per scaricare Avira AntiVir sul tuo PC, collegati al suo sito Internet e clicca prima sul pulsante bianco Scaricalo gratis e poi su No, voglio solo l'antivirus gratuito. A scaricamento ultimato apri, facendo doppio click su di esso, (avira\_free\_antivirus.exe) e, nella finestra che si apre, clicca prima su Esegui e poi su Sì e Avanti per due volte consecutive. Metti dunque il segno di spunta accanto alla voce Accetto i termini del contratto di licenza con l'utente finale e



fai click prima su Avanti e poi su Non installare (per evitare l'installazione di toolbar aggiuntive) e OK per completare l'installazione.

(Questo articolo è preso da:

<http://aranzulla.tecnologia.virgilio.it/antivirus-gratis-in-italiano-ecco-i-migliori-9244.html>).



## “Il cammino immortale” di Jean-Christophe Rufin

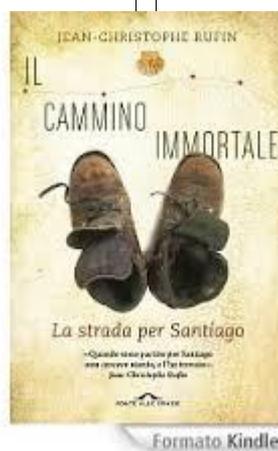
Cinzia Vanni

Tra le varie opere scritte sul cammino di Santiago de Compostela, che in gran parte rispecchiano stereotipi ed immagini commerciali, è degno di nota il libro scritto dal medico e scrittore francese Jean-Christophe Rufin. Fin dall'inizio si capisce subito che l'autore è una persona disincantata, piuttosto laica, e che quindi è poco incline a cedere ai sentimentalismi od ai facili spiritualismi così tanto pubblicizzati, ma, come tutte le persone che amano camminare, è tentato dal cammino di Santiago, tanto che alla fine decide di intraprenderlo. Ed il racconto che ne segue è interessante, mai scontato. L'itinerario seguito è diverso da quello normalmente percorso dalla maggior parte dei pellegrini, è più faticoso, gli incontri con altri

pellegrini sono un po' più rari, e questo permette una riflessione profonda sul senso del cammino, del pellegrinaggio in generale. Lo scrittore addirittura in molti casi decide di non utilizzare gli ostelli ma di dormire in tenda, in breve tempo si trasforma in una persona affaticata dal peso dello zaino, con le piaghe ai piedi, con il pensiero costante di trovare un buon posto per piantare la tenda, con la preoccupazione di non appesantire troppo il bagaglio,

con “l'ossessione” di trovare una fonte per dissetarsi od un bar per sfamarsi. In breve, si trasforma in un vero vagabondo, sporco, con la barba mal rasata, anche

maleodorante. Il racconto è interessante perché non indulge



troppo alla poesia, ma anzi si sofferma sulle sofferenze fisiche del pellegrino, sui paesaggi a volte incantevoli ma a volte anche brutti, rovinati dall'asfalto e dalla speculazione edilizia. Le persone che si incontrano non sono tutte simpatiche e sorridenti, anzi, in molti casi i gestori degli ostelli sono scorbucici, i titolari dei locali sono interessati al loro profitto e non vedono di buon occhio questi camminanti laceri, spesso disposti a spendere ben poco per i loro bisogni. Eppure, proprio attraverso la fatica fisica, attraverso le privazioni del corpo, si riscopre la spiritualità. Nel punto in cui il pellegrino ha ridotto i suoi bisogni al minimo essenziale per vivere, nel momento in cui ogni altro pensiero che non riguardi i chilometri da percorrere, il luogo da cercare dove potersi lavare e dove poter dormire, il nutrimento, l'uomo vede il mondo con occhi diversi, ne percepisce la bellezza ed il mistero pur senza comprenderlo, ed avendo perso ormai ogni interesse nei confronti di quanto non essenziale per la vita, si trova ad essere meglio disposto nei confronti delle altre persone. Diventa gentile e disponibile, senza nessun secondo fine. La dimensione

religiosa vissuta dallo scrittore non è esattamente quella che fa riferimento ad una delle religioni codificate, è più universale, generale, tanto che l'autore stesso, non sapendo come definirla, la chiama buddhista. L'arrivo a Santiago è la parte del viaggio meno sentita: i turisti, la folla di pellegrini arrivati in auto od in aereo, i negozi di souvenir ed il lusso imperante deludono coloro che hanno percorso ottocento o mille chilometri, se non di più, tra le privazioni che un viaggio compiuto a piedi comporta. Ma il senso del cammino non sta nell'arrivo, ma nel cammino stesso: il lungo viaggio a piedi è una iniziazione spirituale attraverso il corpo, le privazioni servono non in vista di una ricompensa finale, ma per scoprire l'essenza vera e finale dell'uomo, per entrare in armonia con il mondo, non per comprenderlo ma per fare parte della sua vera sostanza. E forse, che si creda o no nell'esistenza delle reliquie di San Giacomo, questo libro è proprio un invito a lasciare, ogni tanto, la zavorra dei nostri impegni e dei nostri titoli, che ci inquadrano nella società, ed a metterci in cammino, per spogliarci del superfluo e trovare la verità ultima, indipendentemente dalle nostre idee e dal nostro credo.



## ECONOMIA DOMESTICA: UN CALDO RISPARMIO...CON LE MOSSE GIUSTE !

Con le stagioni fredde arriva puntualmente l'appuntamento con i costi, via via crescenti negli ultimi anni, per il riscaldamento delle abitazioni. Un vero e proprio salasso, in alcuni casi. Secondo il sito web *sostariffe.it*, la spesa media per un appartamento di 100 metri quadrati, abitato da quattro persone, in una città come Arezzo (presa a campione) è di 1.100 euro l'anno. Cifra che può salire se l'abitazione ha dimensioni maggiori oppure si trova in una località più fredda. Le voci su cui agire sono diverse: manutenzione dell'impianto, regole di utilizzo, tariffe più convenienti per la fornitura di energia, detrazioni fiscali per la riqualificazione energetica. Solo sommandole si può raggiungere un risparmio significativo.

### **Primo passo: manutenzione**

L'autunno è la stagione in cui bisogna effettuare il controllo della caldaia per il riscaldamento, se non lo si è fatto durante l'estate. Solo una caldaia in piena efficienza assicura il funzionamento senza interruzioni e un minore consumo energetico, con

un conseguente risparmio in bolletta. Il consiglio è, quindi di **non aspettare di scoprire la presenza di guasti o malfunzionamenti alle prime accensioni, quando il freddo è già arrivato, poiché si rischia di dover attendere parecchi giorni prima dell'intervento di un tecnico.** Le ditte che effettuano la manutenzione sono oberate di chiamate e la lista di attesa degli interventi si allunga anche di molti giorni. Pertanto, la prima regola è quella di essere previdenti: far svolgere la manutenzione annuale della caldaia almeno un mese prima del periodo di accensione. Ricordarsi di far effettuare, ogni due anni, l'analisi dei fumi, come previsto dalle leggi vigenti. Consigliata anche la verifica dello stato delle tubature, con un'attenzione particolare all'isolamento termico: la dispersione del calore può comportare uno spreco consistente di energia.

### **Consigli salva soldi**

**Fate spurgare l'aria dai radiatori.** Se i termosifoni sono vecchi e non hanno la valvola di sfiato dell'aria, sarebbe opportuno farla

installare.

**2. Non areate le stanze troppo a lungo nelle giornate fredde.** Fate circolare l'aria aprendo completamente le finestre, per almeno dieci minuti, nelle ore più calde. Quando è in funzione il riscaldamento, evitate di tenere la finestra socchiusa per non disperdere il calore interno.

**3. Abbassate le tapparelle nelle ore notturne** per mantenere il calore anche quando il riscaldamento è spento; se i vetri non hanno bassa trasmittanza termica, causano una sensibile dispersione di calore.

**4. Installate doppi vetri nelle finestre e nelle porte esterne** per impedire dispersione e fenomeni di condensa.

**5. Regolate la temperatura interna a 19, massimo 20°.** Un solo grado in più fa aumentare i consumi dell'otto per cento. Per scaldarsi di più, meglio, semmai, indossare degli abiti più pesanti!

**6. Non coprite i termosifoni con mobili o tende.** Se i radiatori sono installati su muri esterni, sotto la finestra, potete interporre tra la parete e il termosifone un isolante termico.

**7. Spegnete la caldaia nelle ore notturne,** regolate il timer per farla accendere un'ora prima della sveglia. Di notte è sufficiente impostare una temperatura di 16° C.





## ANDAR PER MUSEI: LA CAPPELLA SISTINA

Marina Boido

La **Cappella Sistina**, dedicata a Maria Assunta in Cielo, è uno dei più famosi tesori culturali e artistici della Città del Vaticano, inserita all'interno del percorso dei Musei Vaticani. Fu costruita tra il 1475 e il 1481, all'epoca di papa Sisto IV della Rovere, da cui prese il nome. È conosciuta in tutto il globo sia per essere il luogo nel quale si tengono il conclave e altre cerimonie ufficiali del Papa (in passato anche alcune incoronazioni papali), sia per essere decorata con una delle opere d'arte più conosciute e celebrate della civiltà artistica occidentale, gli affreschi di Michelangelo Buonarroti, che ricoprono la volta (1508-1512) e la parete di fondo

(del *Giudizio Universale*) sopra l'altare (1535-1541). Essa è considerata forse la più completa e importante di quella «teologia viviva, che è stata chiamata *Biblia pauperum*». Le pareti inoltre conservano una serie di affreschi di alcuni dei più grandi artisti italiani della seconda metà del Quattrocento (Sandro Botticelli, Pietro Perugino, Pinturicchio, Domenico Ghirlandaio, Luca Signorelli, Piero di Cosimo e altri). Esiste anche una "Cappella Sistina" nella basilica di Santa Maria Maggiore a Roma, edificata da Sisto V, e una nella cattedrale di Savona, fatta edificare da Sisto IV come mausoleo per i propri genitori.





## LA PAGINA DELLA SALUTE: INFLUENZA, COME SARA' QUEST'ANNO?

Aumenta in questa stagione il rischio di ammalarsi. Tre virus caratterizzano l'influenza di quest'anno: A Victoria H3N2, già comparso in forma latente nel 2011, A California H1N1, che risale al 2009, e il nuovo virus B Massachusetts, che come gli altri due prende il nome dalle regioni geografiche da cui proviene. È importante, raccomandano gli esperti, non confondere l'influenza con gli altri mille virus delle vie respiratorie e non abusare mai degli antibiotici, spesso inutili e dannosi. Rispetto agli altri, il virus influenzale ha una caratteristica: scatenata da una risposta delle citochine, gli "informatori" del sistema immunologico. **L'influenza "vera" si riconosce da tre sintomi: febbre alta e repentina, disturbi sistemici, per esempio dolori articolari e grande spossatezza, come raffreddore, tosse, mal di gola.** Il sistema immunitario, impegnato in un'attività particolarmente frenetica, dopo aver combattuto e vinto il virus si "esaurisce" momentaneamente, lasciando l'organismo un po' sguarnito di di-

fese per circa 20 giorni e quindi in balia di eventuali ricadute.

### Cure farmacologiche

I farmaci principe non sono gli antibiotici, utili solo se subentrano infezioni batteriche, ma quelli di automedicazione riconoscibili con il bollino rosso. Questi medicinali riducono la concentrazione delle citochine e di conseguenza la portata dell'infiammazione. Agiscono sui sintomi, per esempio abbassando la febbre, senza interferire sull'attività difensiva dell'organismo e quindi consentendo un decorso della malattia naturale e senza troppe sofferenze. Fondamentale è sceglierli in base al sintomo prevalente ed evitare dosaggi eccessivi, che possono comportare effetti collaterali. Per tutti i soggetti a rischio, anziani, convalescenti, persone indebolite da altre malattie, è utile il vaccino specifico. Per essere coperti fin dal primo attacco, è importante farlo al più presto.

### Come proteggersi

#### 1. Riposo.

Ogni infezione virale riduce la capacità di difesa, quindi si è più

a rischio di infezione.

## 2. **Mangiare leggero e bere molto**

Gli stati influenzali generano inappetenza, quindi bisogna mangiare più spesso, anche se poco. E, inoltre, bere molto: serve a ripristinare i liquidi e i Sali minerali persi con il sudore evitando la disidratazione.

## 3. **Coprirsi bene.**

In particolare la testa. E non rimanere con i capelli bagnati dopo averli lavati. Il raffreddamento delle prime vie aeree facilita la penetrazione del virus a causa della riduzione dell'effetto barriera delle cellule del tratto respiratorio.

## 4. **Il brodo di gallina delle nostre nonne.**

E' utile a far passare l'infiammazione. Recenti ricerche hanno evi-

denziato l'opportunità di assumere proteine per facilitare la ricostruzione delle cellule danneggiate dall'infezione. Il brodo è generalmente il modo migliore per nutrirsi in un momento di particolare inappetenza.

## 5. **Attenzione a chi vi sta vicino.**

Mettere le mani davanti alla bocca quando si starnutisce. Le goccioline respiratorie emesse da un malato sono la via di trasmissione di tutte le infezioni respiratorie.





## AL CUOCO ! AL CUOCO !

### GNOCCHI CON FONDUTA DI FORMAGGIO

Ingredienti per 4 persone:

300 gr gnocchi

2 cucchiaini di curry

100 gr fontina

100 gr mozzarella

1 dl latte

1 spicchio d'aglio

gr 50 burro

2 cucchiaini di panna

2 tuorli d'uovo

Sale e pepe

Riducete la fontina e la mozzarella a pezzetti, disponeteli in un tegame, aggiungete il latte, l'aglio schiacciato e lasciate riposare per un'ora. Eliminate l'aglio dal tegame, portate sul fuoco, cuocete a bagnomaria, aggiungete il curry, il burro ammorbidito e la panna e amalgamate, fino a ottenere una crema omogenea, quindi unite i tuorli di uova e il pepe, mescolate con un

cucchiaino di legno e continuate per tre minuti. Cuocete gli gnocchi in acqua salata; quando riaffiorano, scolateli e conditeli con la fonduta di formaggio al curry.





## MODI DI DIRE E BARZELLETTE

### **Cosa significa l'espressione "A memoria d'uomo"?**

Da tempi immemorabili, dal tempo più lontano cui può risalire la memoria dell'umanità, o semplicemente quella di una generazione, e per quanto possono ricordare le persone ancora in vita. Usato spesso a proposito di fenomeni particolari, come ad esempio una nevicata eccezionalmente abbondante, oppure di teorie o idee considerate stravaganti che sembrano sovvertire concezioni universalmente accettate da sempre.

### **BARZELLETTE**

Un venditore di computer va da un cliente per fare una dimostrazione. "Questo computer è potentissimo! E' in grado di rispondere a qualsiasi domanda!"-"Che esagerato!"-"Non esagero affatto, lo metta alla prova facendogli una domanda!"-"Beh, gli chiedo dov'è mio padre in questo momento."- Il venditore digita la domanda e il computer risponde: "Tuo padre in questo momento sta pescando sul lago di Como." -"Che sciocchezza! Mio padre è morto dieci anni fa!"-Il venditore senza perdersi d'animo: "Provi a riformulare la domanda. Digiti dov'è il marito di mia madre?" Il cliente digita, passa qualche secondo e poi legge: "Il marito di tua madre è morto dieci anni fa, tuo padre sta pescando sul lago di Como!"

"Un paracadutista è preoccupato e non vuole lanciarsi ma il capo lo rassicura "se non ti si aprono i paracadute grida il mio nome e ti vengo a prendere". Allora il paracadutista si butta ma i paracadute non si aprono; a un certo punto il paracadutista non si vede più; dopo un po' si sente battere al vetro dell'aeroplano il capo si gira e sente il paracadutista gridare "come cavolo vi chiamate?!! "



## I NOSTRI APPUNTAMENTI

- ⇒ **Sabato 15 febbraio 2014** presso la Chiesa di Santa Maria in Betlemme, alle ore 16,30 Santa Messa in occasione della XXIII° edizione del Premio Placido Vidale.
- ⇒ **Venerdì 28 febbraio 2014**, presso la nostra sede alle ore 14,30, visita dei personaggi storici del Carnevale Trinese. Saranno con noi anche i ragazzi del Centro Diurno "L'Albero in fiore" di Casale Monferrato.

