

QualBuonVento

TUTTO IL POSITIVO CHE CERCHI

N.19

THE CHOSEN

IL MISTERO DELLA FEDE

ATTORE PROTAGONISTA: JONATHAN ROUMIE
REGISTA: JENKINS DALLAS

CULTURA
**ALVINA VERECONDI
SCORTECCI**

INTERVISTA ALLA CONTESSA

SPORT
RUCKER

SEMPRE IN EVOLUZIONE



SPIRITUALITÀ
IL VALORE DELLA
SOFFERENZA

TERRITORIO
INTERVISTA A CESARE
OSTERIA SENZA OSTE



The CHOSEN

merita di essere visto.

In definitiva The Chosen, non è la solita serie biblica. È un'esperienza coinvolgente, capace di emozionare e far riflettere indipendentemente dal credo personale. Una serie bella finalmente sulla vita del maestro. In alcune scene forse un po' troppo in stile americano per i nostri gusti, ma comunque, assolutamente da vedere perché lungo il percorso, chi è al di là dello schermo percepisce che dietro la macchina da presa c'è qualcuno che è mosso dal Soffio dello spirito Santo, non sta semplicemente lavorando o recitando un copione ma più profondamente sta a testimoniare il Vangelo.


Nello Mazzer



Territorio

05

UN'OSTERIA SENZA OSTE
INTERVISTA A CESARE

09

THE CHOSEN: ULTIMA CENA

10

INSIEME SI VA PIÙ LONTANO
DA SOLI SI VA VELOCE MA INSIEME SI VA PIÙ LONTANO

Cultura

13

ANATOMIA DI UN PAESAGGIO
LA NATURA DIPINTA A PALAZZO SARCINELLI

16

LA PEDAGOGIA DELLE BRIC(C)IOLE
UN'ALTERNATIVA ALLA CULTURA DELLO SCARTO

20

L'ARTE CHE CURA

Sport

23

RUCKER
UNA SOCIETÀ SPORTIVA IN CONTINUA EVOLUZIONE

27

STRESSATI O TROPPO COMODI?
COME ESSERE FELICI SENZA COMODITÀ

Lavoro

32

ALVINA VERECONDI SCORTECCI
INTERVISTA ALLA CONTESSA

37

PROGETTO FLOW NFE
UN MODELLO EDUCATIVO INNOVATIVO

Spiritualità

41

SCOPRISI MONDO IL POTERE DELLA POESIA
LETTURA SPIRITUALE DI UNA FIABA ITALIANA

43

IL VALORE DELLA SOFFERENZA

Gesto

LA CURA DEL GESTO
BENVENUTI ALLA NUOVA RUBRICA

Salute

BEVANDE VEGETALI
ALTERNATIVE VALIDE AL LATTE VACCINO?

Cucina

QUICHE PRIMAVERILE

QualBuonVento

Periodico a distribuzione gratuita

DIRETTORE RESPONSABILE: Giampiero Maset

REDAZIONE: Claudia De Vido, Nello Mazzer, Luca Mazzer, Christian Mazzer, Giorgia D'Andrea, Emanuela Marsura, Elena Sartor, Lara Pumo, Anna Zuccaro, Anita Varaschin, Irene Rosolen, Valentina Notturmo, Fr. Alberto Maria Osenga, Silvia Dalle Crode, Adriano Armelin, Ludovica Da Rè

COLLABORATORI PER QUESTO NUMERO: Claudia De Vido, Giorgia D'Andrea, Adriano Armelin, Daniele Modolo, Emanuela Marsura, Dott.ssa Francesca De Vido, Antonella Di Vincenzo, Simone Pizzioli, Donata Dileo, Fr. Alberto Maria Osenga, Alvina Verecondi Scortecchi, Alberto Dambruoso, Ludovica Da Rè

PROGETTO GRAFICO: Giorgia D'Andrea
EDITORE:

DEMA
ENERGIA DELLA COMUNICAZIONE

SEDE Via Ungherese Sud, 22 - 31020 San Vendemiano (TV)

CONTATTI Tel. 0438 430698 / E-mail redazione@qualbuonvento.com
Periodico online e cartaceo iscritto al n. 235/16 del Registro Stampa del Tribunale di Treviso

OSTERIA SENZA OSTE



UN'OSTERIA SENZA OSTE

05

INTERVISTA A CESARE

A cura di
Giorgia D'Andrea



CHI È CESARE?

All'interno dell'osteria

mi piace pensare di essere il custode.

Ad esempio, quando vengo qua cerco più che posso, di passare proprio inosservato. Se le persone immaginano che io sia il proprietario, avranno di conseguenza un comportamento meno libero, no? Si pongono dei limiti quando invece io amo che le persone siano libere. Adesso è più difficile perché sono un po' più conosciuto, ma all'inizio, molto all'inizio, mi capitava di passare di qua, trovare delle persone e chiedere:

“Scusate, questa è L'Osteria Senza Oste, sapete come funziona?”

Mi aiutava a capire se la gente aveva capito. Capito qual è lo spirito dell'Osteria Senza Oste e dove si trovavano. Voglio che la gente si senta libera, tant'è che da qualche anno non chiudo neanche più la porta.

Metto fuori un bigliettino con scritto “serà” (chiuso). Mi sono trovato con la porta qualche volta sfondata e visto che è una porta che ha più di 100 anni, se la chiudo ancora a chiave, è possibile si rompa in maniera irreparabile. Allora mi sono detto, “forse vale la pena lasciarla aperta”.

Poi nella vita quotidiana lavoro la carne producendo salumi, la mia passione. Appartengo quindi al mondo della carne e come hobby, invece, faccio un po' di vino. Il vino che mi piace di più è quello col fondo ovvero il vino a fermentazione in bottiglia, che io racconto sempre alle persone, è il vino che ha cominciato a far conoscere il prosecco. Oggi le persone scambiano le bollicine col termine prosecco.

Il padre di tutti i proseggi è il vino col fondo, ovvero quello che fece scoprire ai nostri contadini che imbottigliando il vino in primavera, quando arriva il caldo, partiva una seconda fermentazione e in modo naturale sviluppavano le bollicine.

1 Entrata dell'Osteria Senza Oste



PERCHÉ OSTERIA SENZ'OSTE?

Questo progetto l'ho iniziato attorno al 2004.

Perché, venendo su questi colli con la mia famiglia ogni tanto per fare una grigliata, mi accorsi che era un luogo in cui la gente amava transitare oltre ad avere un panorama mozzafiato. Prova ad immaginare se tu fossi in Toscana piuttosto che in Piemonte, piuttosto che in Francia: stai camminando con i tuoi amici o stai correndo in bicicletta e ad un certo punto arrivi in un posto dove hai l'opportunità di assaggiare lo champagne. Non c'è il contadino che lo serve ma c'è il vino, c'è il prodotto.

Ho provato ad immaginare questo e mi sono chiesto:

“se riesco a innescare l'emozione di queste persone facendogli assaggiare quello che questa terra porta, cosa succede?”

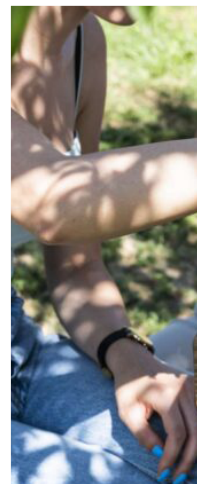
Che lo racconteranno agli altri e quando racconti le cose di un territorio agli altri, senza volerlo, diventi un ambasciatore di quel territorio. Perché il ruolo dell'ambasciatore è quello di mediare, di raccontare, di spiegare. Tanto che l'Osteria non ha mai avuto bisogno di essere sui social perché mi sono proprio reso conto che

“se tu riesci a emozionare le persone loro diventano social”

QUALI SONO LE PARTICOLARITÀ DA VEDERE ALL'OSTERIA SENZA OSTE?

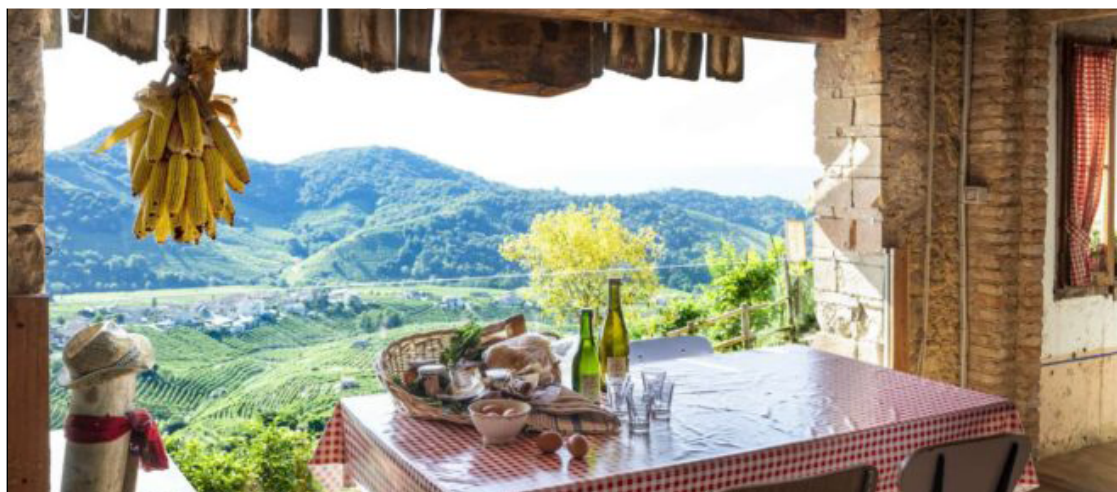
Secondo me una delle prime cose è proprio il casolare. Nel 2001 avevo ottenuto un progetto per trasformarlo in un'abitazione personale. Avevo già ottenuto tutte le autorizzazioni, dovevo solo dare l'ok all'impresa. Poi un giorno sono arrivato qua, mi sono fermato sullo steccato, ho guardato il vecchio casolare e mi sono reso conto di star sbagliando. Ad un certo punto ho avuto questo sentimento che mi disse Cesare guarda che stai commettendo un errore. Se tu lo trasformi in un'abitazione per te, diventerà tua ma non sarà più un luogo per gli altri. Avremmo cancellato un pezzo di storia, perché questo luogo è esattamente come era cento anni fa. Quindi i posti da vedere secondo me sono proprio questi, la vecchia cucina, la vecchia stalla, il vecchio fenile, la camera dove dormivano gli adulti, la camera all'ultimo piano dove dormivano i bambini. Non sono più tanti i casolari dove ancora si può vedere effettivamente come vivevano i nostri avi, come in questa casa di fine 1800.

2 Prodotti artigianali dell'Osteria Senza Oste





3 In alto la facciata del vecchio casolare, in basso vista sulle colline dal granaio



QUALI SONO I VALORI ALLA BASE DELL'OSTERIA?

I valori principali dell'Osteria Senza Oste sono la comunità e, prima di tutto, la fiducia.

Anche se gestirla non è facile. Non è facile perché, come in ogni situazione, non è tutto perfetto. Ogni medaglia ha il suo rovescio. Vi racconto un episodio. Un mese fa mi è stata rubata la cassa automatica dove dentro c'erano circa 50-60 euro in monetine. La cassa, però, valeva 4.000 euro. Ma fa parte del sistema, e me ne faccio una ragione. Ora, ogni sera, faccio attenzione a svuotare i 50 euro e ho messo un biglietto che dice: "È inutile rubare la cassa, tanto dentro non c'è nulla." In un certo senso, questa esperienza mi ha spinto a sviluppare dei metodi di difesa. Ma questi metodi non devono limitare la maggioranza, devono essere pensati per prevenire i comportamenti sbagliati da parte di quelle poche persone che si comportano male. Perché, alla fine, ci sono sempre quei pochi che si comportano male, ma non devono essere loro a condizionare il resto della comunità.

Non bisogna pensare che il mondo sia fatto solo di disonesti, o che tutti siano ladri. Io credo che le persone qui, ad esempio, non lo siano. Può capitare che qualcosa vada storto, ma questo non vuol dire che tutte

le persone siano disoneste.

Quello che è interessante, però, è che oggi la mentalità di altruismo e fiducia venga vista quasi come un difetto, invece che come un valore. So che alcuni potrebbero pensare che sia un atteggiamento ingenuo, ma io sono dell'opinione che la fiducia sia una cosa positiva.

Perché dovrei non fidarmi di te o di chiunque altro?

Finché non mi date una prova contraria, io continuo a dare valore alla fiducia. Certo, se poi qualcuno mi inganna, pagherò il prezzo. Ma a quel punto chi ha sbagliato? È la persona che mi ha tradito, non io. È quella persona che perde la mia fiducia.

Dobbiamo ricordare che ci sono valori fondamentali come l'amicizia, la fiducia, l'affetto e l'amore. Poi, dipende dai valori che ognuno ha, ma per me la fiducia viene prima di tutto. Io non porto pregiudizi nei confronti di nessuno, e finché non mi danno una prova contraria, continuo a fidarmi.

Per me, la prova contraria, non è la norma, è l'eccezione.

Giorgia D'Andrea



La tavola è apparecchiata. Il popolo di Israele accoglie Gesù come un re, mentre i suoi discepoli attendono con ansia la sua incoronazione. Ma, invece di affrontare Roma, Egli sovverte la festa religiosa ebraica. Sentendosi minacciati nel loro potere, i leader religiosi e politici del paese faranno di tutto per assicurarsi che questa cena di Pasqua sia l'ultima di Gesù. Girato in un magnifico formato cinematografico, The Chosen: Ultima Cena porta al pubblico la settimana più cruciale della storia con un'uscita speciale nei cinema italiani.

The CHOSEN ULTIMA CENA

THECHOSENLASTSUPPER.COM

THE CHOSEN: ULTIMA CENA | 09

A cura di
Claudia De Vido



IL MISTERO DELLA FEDE: COME "THE CHOSEN" SVELA IL VERO SIGNIFICATO DEI MIRACOLI

È stato scritto, prodotto, e realizzato un interessantissimo film intitolato "The Chosen" dal regista Jeking Dallas con l'intento di sensibilizzare tutti coloro che possono avere la fortuna di conoscerlo e guardarlo. La nostra categoria di cristiani, ha imparato e conosciuto Gesù, come figlio unigenito di Dio.

Ma perché il figlio di Dio è proprio Gesù? Perché lui e non un altro? Cominciamo un po' raccontando la storia dagli inizi. Abbiamo imparato ciò che dicono le scritture che sono state ispirate da Dio ad alcune persone più intuitive e per questo siamo a conoscenza in parte, delle origini della nostra cristianità. Gesù, è nato da Maria, l'Immacolata concezione:

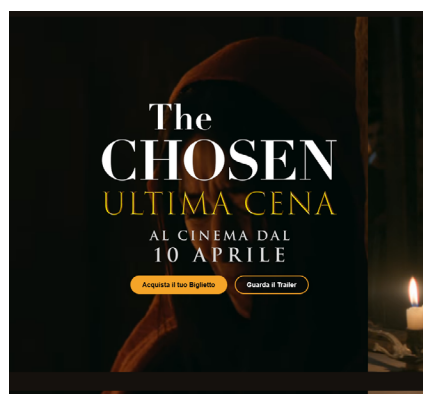


perché era Immacolata? Maria è nata da Gioacchino ed Anna che hanno avuto la grazia di concepirla in tarda età.

Già se osserviamo questo aspetto, possiamo sapere che tutti noi dalle origini, nasciamo con il peccato originale e quindi anche i due sposi. Gioacchino ed Anna prima di concepire Maria avevano attraversato varie vicissitudini della vita, come ognuno di noi ne ha l'esperienza, di conseguenza la loro saggezza, era tale da aver risolto tanti conflitti... Maria poté così nascere Immacolata, pulita, senza trauma da risolvere ed a sua volta ha generato il figlio Gesù..... che ha attraversato diverse tentazioni e prove ma è sempre uscito facendo uso e memoria del suo libero arbitrio, purificato da

ogni trauma..... ogni parabola, contiene in sé una metafora che, rivelata attraverso la frase "la tua fede ti ha salvato" ha il potere di incuriosire colui che la sente e di potersi interrogare sul perché dei "miracoli". Una buona parte di ciascuno di noi, scintilla divina, quando nasce, si lascia conquistare dalle cose del mondo, dimenticando che l'angelo custode che ci accompagna per tutta la vita, non può agire su noi in alcun modo senza la nostra richiesta o volere, in funzione del dono del nostro libero arbitrio per il quale neanche lo stesso Dio, che ci ha voluti liberi può intervenire. Attraverso questo film "The Chosen" che ha avuto un notevole successo con i giovani, abbiamo ancora una volta la possibilità di approfondire e di scoprire quel significato di Fede, che pochi comprendono profondamente per capire realmente il vero significato del "miracolo"!

Claudia De Vido



VISITA IL SITO!

WWW.THECHOSENLASTSUPPER.COM

INSIEME SI VA PIU' LONTANO

10

DA SOLI SI CAMMINA PIU' VELOCI MA INSIEME SI VA PIU' LONTANO

A cura di
Adriano Armellin



1 Verso il castello di
Conegliano



I gruppi di cammino sono un'iniziativa avviata alcuni anni fa dal Dipartimento di Prevenzione ULSS2 Marca Trevigiana attraverso un efficace lavoro di rete con le amministrazioni comunali, i medici e le associazioni di promozione sociale o sportiva del territorio, al fine di promuovere il movimento e il benessere delle persone. Consiste in un'ora e mezza di camminata, svolta più volte la settimana, aperta a tutte le persone, lungo un percorso urbano o extraurbano stabilito, guidata da un "walking leader". All'inizio e al termine di ogni uscita viene effettuato anche un piccolo riscaldamento e defaticamento.

A Conegliano i gruppi cammino sono partiti nel 2019 in collaborazione con A.s.d. Tri Veneto Run, che propone 3 orari: lunedì e giovedì alle ore 8.45 e alle ore 14 (condotti da Silvia), oppure, per chi predilige un'andatura più sostenuta, lunedì e mercoledì alle ore 19 (condotti da Ilaria). I turni sono flessibili proprio per stimolare i camminatori a partecipare con regolarità e, in tal modo, ottenere maggiori benefici, cioè se un iscritto non può uscire una mattina può approfittare del turno pomeridiano o serale, pur di non perdere la continuità. Solitamente il punto di ritrovo è allo stadio di Conegliano presso la sede dell'Atletica

2 Uno dei gruppi di cammino sul ponte



Silca Conegliano, ma può cambiare, a discrezione degli istruttori, in funzione della stagione, del meteo, o dell'orario, per godere di percorsi e panorami diversi.

Ad oggi, i gruppi del mattino e del pomeriggio contano una settantina di partecipanti, mentre quello delle ore 19 ha una trentina di iscritti ed è costituito maggiormente da persone che lavorando non riescono a ritagliarsi del tempo durante il giorno.

Anche noi di QualBuonVento ci siamo aggregati una mattina all'affiatata compagine coneglianese, andando alla scoperta del nostro territorio e osservando la natura; abbiamo assaporato lo spirito e l'allegria del gruppo, condiviso delle storie, delle idee e chiacchierato con la dinamica walking leader:

"Noi siamo nati per camminare!" - asserisce Silvia - "la prima cosa che abbiamo imparato da piccoli, la più semplice, naturale ed economica, ma anche la più efficace per stare bene. Camminare offre inoltre un benessere in quanto aiuta a: ridurre lo stress, perdere peso, dormire meglio, sciogliere le articolazioni ed avere più energia. Senza dubbio il gruppo ha un effetto trainante e motivante, camminare in compagnia anziché da soli è più piacevole e rassicurante perché soddisfa anche un bisogno umano di condivisione e confronto tanto che uscire col gruppo è diventato per molti una piccola oasi di serenità. Negli anni ho osservato che la costante relazione tra i camminatori ha creato un fruttuoso effetto di sostegno reciproco, perché si è creata confidenza e fiducia. Insomma camminare in gruppo non è solo camminare, è...tanta roba!"

Al termine della camminata e dello stretching ci vengono regalate alcune riflessioni su che cosa significa il gruppo di cammino:



È annusare i profumi della natura e osservarne i colori

E' benessere e armonia

È alzarsi la mattina più volentieri perché c'è il gruppo che aspetta

È socializzare e conoscere nuove persone

È uscire dalla propria zona di comfort

È osservare insieme lo scorrere delle stagioni

È ridere, scherzare, scambiare idee

È un modo per riprendere contatto con noi stessi

È una palestra di relazioni umane

È sentirsi più agili e positivi

Non resta che mettersi in movimento! Il primo passo per iniziare il vostro cammino nel 2025 è contattare l'Asd Tri Veneto Run allo 0438 1918104.

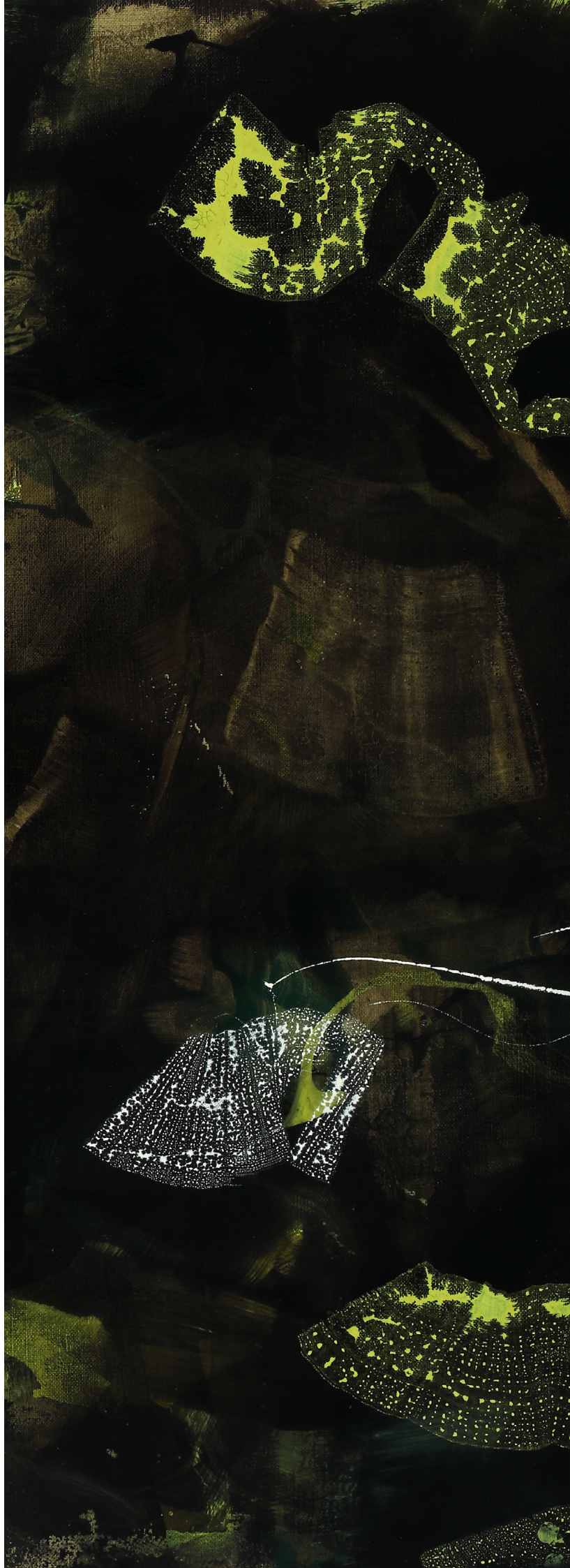
Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno, perché ogni momento è quello giusto per intraprendere insieme un percorso per andare... più lontano!

Adriano Armellini



CULTURA

ANATOMIA PAESAGGIO



ANATOMIA DI UN PAESAGGIO

13

LA NATURA DIPINTA A PALAZZO SARCINELLI

A cura di
Alberto Dambruoso



PITTURA CONTEMPORANEA

La straordinaria vitalità della pittura italiana contemporanea è un dato di fatto che difficilmente si può mettere in discussione. La stessa pittura, il più antico medium artistico, appare godere oggi di ottima salute dopo le alterne vicende vissute negli ultimi quarant'anni, nonostante vi fosse stato quel noto ritorno ai pennelli dei primi anni Ottanta che sembrava averle fatto recuperare quella centralità persa durante il periodo dei concettualismi tra la fine dei Sessanta e gli anni Settanta. Il merito va certamente alle generazioni che si sono avvicendate durante questo periodo, le quali sono riuscite nonostante i tanti detrattori sempre pronti a dichiarare morta la pittura oltre ai fenomeni artistici passeggeri, a rinnovarla dal di dentro partendo da una tradizione pittorica di straordinaria importanza come quella italiana.

GLI ARTISTI

Nella mostra che verrà presentata il prossimo marzo 2025 a Palazzo Sarcinelli di Conegliano sono stati selezionati dal

curatore Alberto Dambruoso, quattro pittori della stessa generazione che si sono distinti negli ultimi trent'anni a livello nazionale ed internazionale per un tipo di pittura che prende le mosse dal dato di natura.

**Luca Coser, Angelo Bellobono,
Giovanni Frangi e Vincenzo
Scolamiero**

I quattro pittori che esporranno le loro opere in mostra, sono tutti artisti della stessa generazione (nati tra la fine degli anni Cinquanta e gli inizi dei Sessanta) e formati nel corso degli anni '80. Nelle loro opere appare evidente come la natura, colta nei suoi differenti e molteplici aspetti, rappresenti il tratto comune delle loro rispettive ricerche. Oltre al comune serbatoio dal quale i vari artisti attingono per sviluppare i temi della loro ricerca, si possono trovare delle affinità tra di loro anche dal punto di vista tecnico/esecutivo: paesaggi montagnosi, piuttosto che alberi, foglie, boschi tendono a rarefarsi, ad astrarsi al punto che lo spettatore riesce a percepire solo un'eco lontana delle iconografie appena citate. Di fatto la natura rappresentata da tutti gli artisti non è mai esplicita ma è semmai accennata, sussurrata. Dopo la grande scuola naturalista

1 Curatore Alberto Dambruoso e gli artisti
Giovanni Frangi, Vincenzo Scolamiero





COSA NE PENSA IL SINDACO DI CONEGLIANO

1. Qual è stata la sua prima impressione alla presentazione del progetto Anatomia di un paesaggio?

Un'idea ambiziosa, importante, che sicuramente poteva portare un vantaggio alla città di Conegliano.

Sono convinto che sarà una mostra che porterà prestigio alla città di Conegliano e anche tanto successo in termini di visitatori che arriveranno. I visitatori che arrivano a Conegliano, e soprattutto quelli legati alle mostre, sono dei visitatori importanti perché solitamente hanno un livello culturale medio-alto.

2. Cosa l'ha spinto ad approvare il progetto?

Il curriculum degli artisti, che è di altissimo livello, e il progetto presentato, che è ambizioso. Questa è una mostra che ritengo lascerà il segno.

La mostra andava a suggellare quel periodo, che è molto importante per la città.

3. Qual è l'elemento dell'iniziativa che l'ha maggiormente colpita?

rappresentata dal gruppo degli Otto negli anni '50, ecco quattro nuovi esponenti di un'ipotetica nuova scuola che ha saputo rinverdire uno dei generi prediletti da parte degli artisti fin dal XV secolo quando la natura in generale e il paesaggio in particolare cominciarono ad assumere sempre più importanza nelle opere dei pittori veneti e in quelle dei pittori fiamminghi. Luca Coser, Angelo Bellobono, Giovanni Frangi e Vincenzo Scolamiero esporranno in mostra una decina di opere ciascuno, molte delle quali realizzate appositamente per la mostra, ideata e curata nell'organizzazione da Fabio Cosentino. Si prospetta quindi un'esposizione in cui tutte le opere saranno in stretto dialogo tra loro, in un rapporto di contiguità stilistica e formale e in un gioco di rimandi continui tra opera e opera, pur mantenendo i singoli artisti la propria cifra individuale. Un ringraziamento alla collaborazione della Chiave di Sophia e Intart.





Intervista a cura di *Giorgia D'Andrea*

Testo critico a cura di *Alberto Dambruoso*



Forse la dimensione di uno sguardo interiore. Non è un tema facile, però è un tema che affascina molto.

Il fatto di risvegliarle attraverso questa nuova dimensione come il primo sguardo interiore fatto da questi artisti è un regalo che facciamo a tutti i visitatori della mostra.

4. Cosa l'ha particolarmente colpita dei quattro artisti?

Tutti e quattro gli artisti hanno quella grande capacità di colpire l'osservatore, riuscendo a entrare nei sentimenti di chi li guarda e a smuoverli.

Solo i grandi artisti possono farlo.

Sono opere che vanno viste e riviste, perché questo è il grande merito di artisti di questo livello.

5. Cosa si aspetta da questa mostra?

Sono sicuro che sarà molto frequentata, ma non considero le mostre in base al numero di visitatori, ma alla qualità della mostra e alla capacità di lasciare un segno.

Quando si esce arricchiti, con qualcosa in più, anche con più domande, significa che la mostra ha avuto un valore.

Mi aspetto che i visitatori usciranno con più domande rispetto a quante ne avevano entrando.

6. Cosa pensa del tema centrale, che è l'interpretazione estratta del paesaggio

Questa mostra è affascinante. Guardando i quadri ti rendi conto davvero che sei di fronte a qualcosa di assolutamente particolare, qualcosa che ti fa fare un viaggio dentro te stesso.

Quando pensiamo di cercare di capire un artista, stiamo cercando di capire noi stessi.

Queste opere ti fanno ragionare, ti fanno sognare, e questo ragionamento unito ai sogni che portano con sé sicuramente sarà ciò che chi verrà a vedere questa mostra si porterà con sé.

7. Le domande sono finite, ha qualcosa da aggiungere?

L'unica cosa che voglio dire è ringraziare, ringraziare il curatore e ringraziare Fabio Cosentino, perché è un fatto importante questo incontro tra di noi.

LA PEDAGOGIA DELLE BRIC(C)IOLE

16

UN'ALTERNATIVA ALLA CULTURA DELLO SCARTO

A cura di
Emanuela Marsura



È UN ERRORE VOLUTO QUELLO DEL TITOLO

per dire che esse sono tante, che non mancano mai, e che tutti ne possono portare e godere.

In una realtà abitata dai TOP che occupano spazio, tempo, attenzione, le "briciole" sono gli scarti di cui nessuno fa conto, che possono essere scosse con la tovaglia e perdersi nel vuoto.

Forse solo le formichine, se avranno il coraggio di superare alcune barriere, potranno caricarsele sulla schiena portandole nelle dispense dei loro formicai riconoscendo loro un valore vitale.

Noi viviamo sempre la debolezza della nostra vita come una maledizione. Ma se fossimo stati scelti proprio in virtù della nostra debolezza e della nostra diversità?

In una cultura in cui l'essere al Top porta a interventi su di sé, nel fisico, nelle abitudini, nel pensiero, pensare che le briciole di sé, quelle parti che volentieri ci scuotiamo di dosso, possano avere valore... è illusorio!

Le voci che alimentano i Top non ritengono che pure esse sono utili per il divenire in quell'Essere che abita già in noi, che è molto, molto differente da quell'immagine imposta dal fuori, mediante richieste sempre più esigenti ed estranee a noi stessi/e.

E, ad un tratto, senza accorgermene, "Io sono ciò che gli altri vogliono", un altro Pinocchio nel Paese dei Balocchi che un mattino si "scopre" somaro, e non si riconosce.

Anche nel divenire che emerge da dentro ci sono richieste esigenti, che una volta individuate chiedono risposte, che non possiamo trascurare, ma





poiché sono calibrate sul mio lo.. sul tuo lo, sono rispettose di un tempo, di una modalità, sempre personali.

Perché lo scopo non è una perfezione che sta al di sopra, fuori di noi, ma un Essere che è in noi, che è la realizzazione dell'Esserci.

LA VITA, COME MAESTRA ESPERTA, APPLICA LA PEDAGOGIA DELLE BRICIOLE:

Ogni formichina ne porta una su misura, in un rituale che si ripete continuamente, ed è in quell'azione, che giorno dopo giorno lei diviene ciò per cui è nata; che va ad occupare nell'Umanità, di cui il formicaio è figura, ciò per cui è stata pensata.

Le briciole sono utili alla formica per la sua vita, come al formicaio per la sua sussistenza

Ogni briciola ha il suo valore e continua ad essere alimento. Dopo la moltiplicazione di quei pochi pani a disposizione ne sono state raccolte 12 ceste di avanzi, nemmeno una briciola è stata gettata.

La Scuola, come laboratorio di vita, con le diverse intelligenze, con le diverse competenze, ha molto da dare come esempio. Il gruppo classe con la sua varietà si costruisce proprio con le briciole di diversità e accadono grandi cose, forse miracoli, quando la maestra e il maestro riescono a farle circolare in modo che ognuno possa gustare il sapore diverso che ogni Briciola offre.

C'è Marco che offre una briciola di sapore intenso perché è fatta con una farina aromatizzata, e c'è Paolo che offre una briciola che sembra mancare di sapore tanto la farina è semplice. Entrambe hanno un particolare apporto nutrizionale, e l'una è utile all'altra per educare il gusto, e ciò dà valore a entrambe.

Una Scuola sapiente, come lo è la Vita, valorizza le Briciole: il cento di Antonia e lo 0,1 di Marzia, il sapere esperto di Luigi e quello incerto di Antonio... perché la Vita sa... la Scuola sa!

MA CHE COSA SA LA VITA? E CHE SA LA SCUOLA?

Sanno che in quelle Briciole, che tutti e tutte portano nell'incontro, a prescindere dalla grandezza, c'è *l'Essere in divenire* della persona, c'è *il voler Esserci*.

C'è il desiderio di prendere parte, di essere comunque protagonista in una storia dell'umanità che per realizzarsi, nel tempo e nello spazio, nel cogliere ogni opportunità per il cambiamento, non contempla lo scarto.



*“È vero che siamo tutti utili,
ma nessuno è indispensabile.*

*Ma se uno di noi manca
il suo posto resta vuoto.
Perché?*

*Manca la sfumatura di colore che emana
e quel profumo particolare che è annuncio.
Manca il suono particolare della sua voce
e la cadenza del suo passo.*

*Manca il calore del suo abbraccio
e la stretta della sua mano.*

*Manca la carezza del suo sguardo
e la luce del suo sorriso.*

*Manca la sua postura accogliente
e l'occhio che indaga.*

*Manca il cercare insieme
e lo scambio di saperi.*

È inutile dirlo....

Manca.....

*Perché se nessuno è indispensabile.
il fatto che ci sia... fa la differenza!”*

Emanuela Marsura

ARTE CHE CURA



L'ARTE CHE CURA | 20

A cura di
Antonella Di Vincenzo

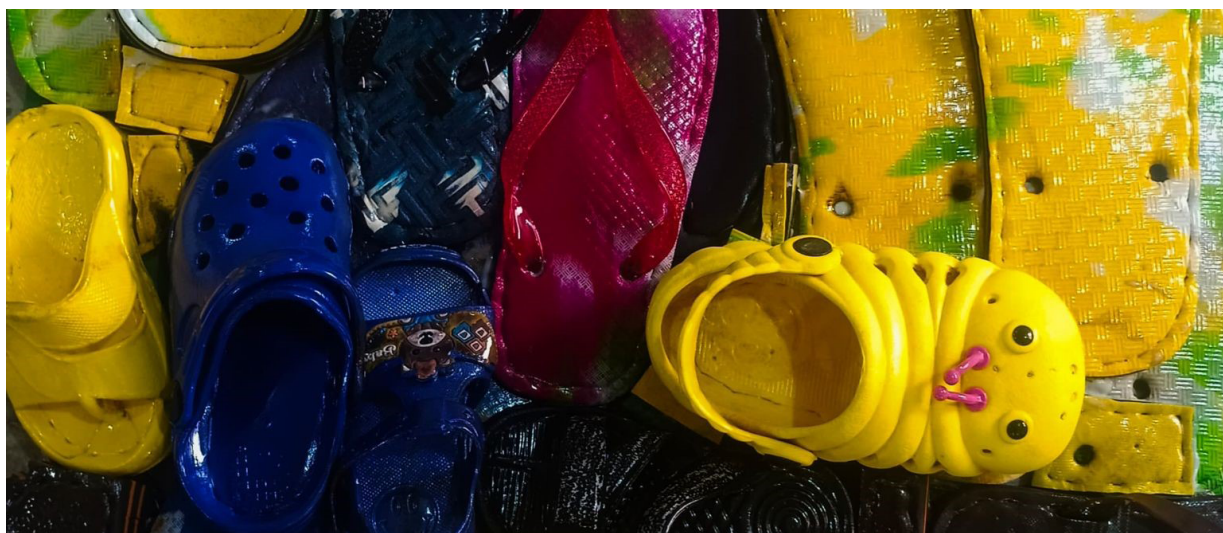


UNA FORMA DI ARTE CHE FA BENE ALL'ANIMA

Per questo numero vi vorrei accompagnare alla scoperta di una forma di arte che fa bene all'anima e si prefigge di curare sia il fisico sia il pianeta. È oramai risaputo anche a livello scientifico che, quando il corpo è sofferente a causa di una malattia, la possibilità di contemplare la bellezza, in tutte le sue manifestazioni aiuta, in qualche modo il processo di guarigione. Ecco perché, sempre più spesso le strutture ospedaliere, pubbliche o private che siano, si sono aperte alla possibilità di esporre opere di artisti, spesso contemporanei. Rendere ospitale una parete o una stanza di ospedale riduce infatti la sensazione di essere tagliati fuori dal normale flusso della vita e induce a più lieti pensieri. Questa stessa filosofia accompagna il Presidio Ospedaliero Accreditato Villa Bellombra di Bologna, dove, dal 26 novembre, sarà possibile ammirare, in installazione permanente, i lavori dell'artista nigeriano Eugene Ebipade Konboye. Il titolo scelto per questo nuovo progetto è altrettanto significativo: "Restart" che poi significa "ricominciare" o, meglio, aprirsi alla possibilità di un nuovo inizio. A proposito dell'inaugurazione, il Cav. del Lavoro Averardo Orta, Amministratore delegato del Consorzio Colibri di cui anche Villa Bellombra è fondatrice ha avuto modo di osservare: *"Sono molto orgoglioso di ospitare questa esposizione che è la terza dall'apertura della nuova Villa Bellombra*

ad oggi. Abbiamo volutamente destinato questo spazio ad artisti che con il loro talento sappiano trasmettere un messaggio di positività e di speranza ai pazienti e alle loro famiglie. Questa mostra esprime inoltre una forte attenzione alla sostenibilità, un valore ed un impegno che ci accomuna all'artista". Conosciamo l'artista: **Eugene Ebipade** Konboye, è nato nel 1992 a Katsina in Nigeria ed è un artista specializzato nella creazione di opere d'arte utilizzando calzature riciclate di materiale plastico. Le sue opere spesso toccano macro-temi di grande attualità come il consumismo, l'innocenza e l'identità. L'artista si è formato presso il Politecnico di Auchi nello Stato di Edo, dove si è laureato con lode in pittura. Il suo lavoro risente delle influenze di un altro gigante dell'arte contemporanea africana, Kent Onah, che lo hanno incoraggiato nell'esplorazione di materiali non convenzionali e quindi verso il riciclo dei rifiuti solidi per gestire il degrado ambientale, oggi una delle piaghe che assilla città e villaggi africani. Eugene ha quindi continuato la sua





formazione nel 2016, sotto la guida di Wallace Ejoh, presso gli Universal Studios of Art. È stato anche un artista in residenza presso la Fondazione Artistica Omooba Yemisi Shyllon (OYASAF) nel 2019 ed è stato selezionato, insieme ad altri artisti di mosaico di tutto il mondo, per il Simposio Internazionale del Mosaico tenutosi in Patagonia. Le sue opere sono diventate oggetto di collezionismo e sono esposte sia a livello nazionale sia a livello internazionale.

UN ARTISTA CHE TRASFORMA IL RIFIUTO IN BELLEZZA

La vera unicità delle opere di Komboye risiede nel materiale con cui sono realizzate ovvero a partire da calzature di plastica recuperate da discariche o da canali di scolo della città di Abeokuta, in Nigeria. Si tratta di materiali che sono poi ripuliti, ritagliati e assemblati fino a diventare tessere di un mosaico che poi ci restituisce un ritratto, un paesaggio o la figura di un animale. Attraverso il recupero, lo scarto guadagna nuova vita e diventa espressione del bello. Allo stesso tempo va incontro a un suo riuso sostenibile. Ecco allora che il tema del ricominciare, restart appunto, arriva ad assumere diversi livelli di significato. Dal punto di vista strettamente materiale la calzatura è il simbolo del passaggio dell'uomo sia nella vita sia sul nostro Pianeta. Con le scarpe si cammina e quindi c'è anche l'immagine dell'impronta dell'uomo sul pianeta e delle nefaste conseguenze che ha assunto negli ultimi decenni. Il cammino, dunque, come metafora della vita con tutti i momenti belli e brutti che la caratterizzano, con gli inciampi e le cadute ma anche e soprattutto con la voglia di rialzarsi e andare avanti. A simboleggiare tutte queste fasi ci pensano i colori vivaci di quelle stesse calzature, per lo più semplici sandali, che richiamano la cromaticità

tipica dell'abbigliamento di tanti paesi africani. Il nero e il giallo vivace, l'azzurro e il grigio, l'opacità e la trasparenza. Quello che da vicino è un collage di tanti pezzi privi di significato diventa un'opera corale in cui il singolo dà vita a una nuova unità e a una nuova forma. Dall'altro lato abbiamo il materiale ovvero la plastica e questo mette drammaticamente in luce il tema dell'inquinamento che nel continente africano sta raggiungendo livelli di massima allerta specie nei paesi che, come la Nigeria, hanno un affaccio sul mare. Ma allora quali soluzioni può offrire l'arte? La proposta di Komboye è tanto semplice quanto efficace: il riuso, il ricominciare a partire da materiali esistenti che possono e quasi devono essere riciclati. Si ricomincia dando una nuova vita e un nuovo significato a un materiale difficilmente riconvertibile in qualcosa di diverso. Lo si riusa per creare qualcosa di bello e paradossalmente destinato a durare a lungo proprio perché è la plastica stessa ad essere perenne. A proposito di questa scelta il critico d'arte Francesco Mosani ha sottolineato: "I rifiuti da cui Eugene Ebipade Konboye riparte sono resti di tante vite, la pratica di cura è quella di una loro rigenerazione valoriale attraverso l'immagine. RESTART invita a ragionare sul percorso dalla prospettiva dell'inciampo, sulla risalita da un punto d'osservazione posto nel futuro. Così da poter collocare nel mezzo l'unica forma di speranza auspicabile, quella che trova in sé stessa la volontà di superarsi". Non dimentichiamo poi il risvolto simbolico. Restart, cominciare di nuovo, non è forse il messaggio di maggiore speranza che si possa dare all'interno di una struttura sanitaria? Ci sono le cure mediche materiali, è vero, ma quanto può fare il bello per ridare speranza e voglia di vivere a quanti sono o sono stati sofferenti nel corpo?

Antonella Di Vincenzo

SPORT

RUCKER



RUCKER

23

UNA SOCIETÀ SPORTIVA IN CONTINUA EVOLUZIONE

A cura di
Simone Pizzioli



Il campionato iniziato il 28 settembre è il secondo di B nazionale al quale partecipa la Rucker San Vendemiano. Dopo un avvio non brillante, la squadra ha saputo svoltare con la forza di un collettivo solido, risalendo la classifica, che ora la vede al secondo posto. L'entusiasmo cresce e sempre più tifosi affollano l'Arena, creando un'atmosfera elettrizzante che spinge tutti a dare il meglio.

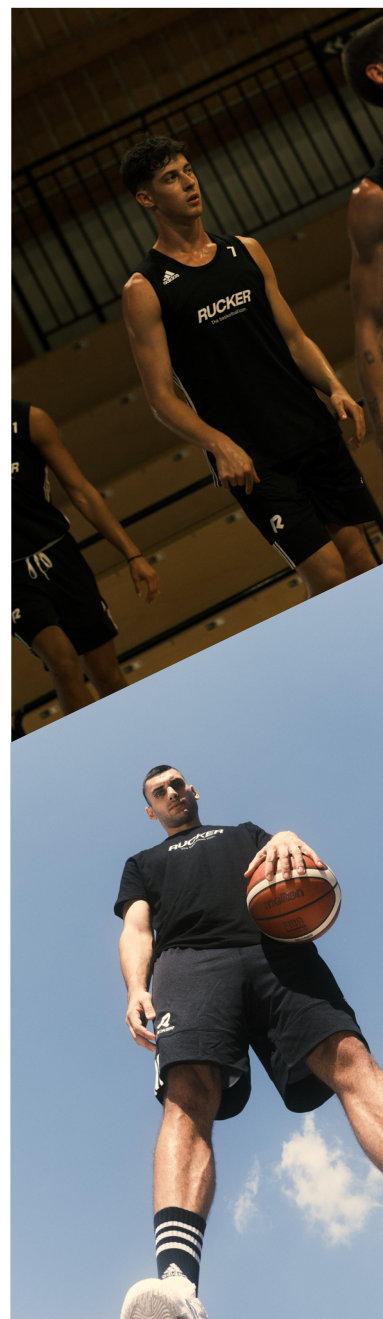
UN PO' DI STORIA

È il 1982 quando nasce il Basket San Vendemiano. Il punto di partenza è la Prima Divisione, nel 1996 arriva la promozione in serie D e le stagioni successive servono ad implementare società e squadra, con la prima che dedica risorse e attività dirigenziali per sviluppare il settore giovanile partendo da una capillare promozione nelle scuole. Cresce progressivamente negli anni il numero di bambine e bambini che approdano al minibasket. Il campionato 2008/09 è la stagione della storica promozione in serie C1. Da questo punto in poi la crescita è continua: due anni dopo, la squadra si qualifica per F8 della Coppa Italia di C1 Nazionale. Nel 2011 nasce la Rucker Sanve,

un nuovo progetto sportivo che mira ad essere un riferimento per il movimento del basket provinciale, con uno sguardo verso il futuro. La Rucker Sanve è il frutto di una collaborazione tra diverse realtà sportive (Mareno di Piave, Vazzola, Santa Lucia di Piave, Gaiarine, Fontanelle e San Vendemiano), supportata dalla comune volontà delle rispettive Amministrazioni comunali di dare supporto logistico ad un settore giovanile con 350 ragazzi. Mentre la cantera bianconera cresce, la prima squadra continua la sua corsa verso il piano superiore e, dopo alcuni anni, il coronamento del sogno chiamato Serie B arriva nella stagione 2015/16. Un risultato fantastico che premia il lavoro e la passione di tutto l'ambiente. La stagione 2016/17 si chiude con la retrocessione in serie C. La permanenza in Purgatorio dura solo 12 mesi. Arriva una seconda promozione in B, con coach Marco Mian alla guida di una squadra che ha emozionato il pubblico, soprattutto nell'indimenticabile finale contro Mestre, un match che sembrava perso, ripreso in volata e vinto con merito. Nel frattempo il PalaSaccon è diventata la nuova, splendida casa della Rucker Sanve, un impianto funzionale tra i più belli della

In alto Enrico Tadiotto, in basso Alberto Cacace

1



categoria, messo a disposizione della Società del Presidente Guberti da una Amministrazione comunale sempre attenta e collaborativa nei confronti della pallacanestro locale. Una volta riconquistata, la Serie B ha visto la Rucker disputare sempre i playoff, con il sogno della finale per la promozione sfiorato e perso in gara 5 contro Fabriano nella stagione 2020/21. Dopo il ciclo di 6 anni targato Marco Mian, a sedersi sulla panchina bianconera è Michele Carrea, che resta alla guida dei bianconeri solamente nella stagione 23/24. Da quest'anno l'allenatore è il marchigiano Daniele Aniello, il vice allenatore è Gabriele Longo, l'assistente è Jacopo Bressan. Lo staff medico è guidato dal Dottor Dorian Ottavian, con Alessandro Carraro come preparatore fisico e Giulio Amistani come osteopata. Il roster della Rucker 24/25 è formato da Andrea Tassinari, Michele Antelli, Enrico Tadiotto, Leonardo Faoro, Kristaps Gluditis, Alberto Cacace, Mauro Zacchigna, Riccardo Dalla Cia, Giorgio Visentin, Jacopo Preti, Tommaso Oxilia e Luca Fabiani.

IL REBRANDING: THE BASKETBALL ICON

La stagione 23/24 rappresenta un momento chiave, con diverse novità: un nuovo coach, una squadra rinnovata, un nuovo campo di

gioco. È il momento ideale anche per una nuova identità comunicativa, per esaltare i valori fondanti della Società e rafforzarne le aspettative future. Il lancio del nuovo logo è stato accompagnato da una narrativa che, giocando sulla sfida di ribaltare il linguaggio dello sport, si focalizza sulla ricerca delle icone, da cui nasce il nuovo claim: The basketball Icon. Rucker rinnova la propria visual identity per rendere il proprio brand unico. La mission è contestualizzare la nuova identità visiva attraverso linguaggi contemporanei appartenenti a mondi come graphic design, fashion e club culture.

LA NUOVA CASA BIANCONERA: LA PREALPI SANBIAGIO ARENA

Dopo aver salutato il PalaSaccon come campo di gioco a seguito delle nuove normative in materia di capienza richieste dalla Lega Nazionale Pallacanestro per il nuovo campionato di B Nazionale, la Rucker si trasferisce per la stagione 22/23 alla Zoppas Arena, dove disputa tutte le gare casalinghe. Un anno che entrerà nella storia bianconera è il 2024, quando la Società si aggiudica la concessione del Palasport di Conegliano per 15 anni, insieme alla neonata Stage Live e grazie ad una comunione di intenti con l'Amministrazione di





Conegliano e l'istituto di credito Prealpi SanBiagio. È una tappa fondamentale, uno step in cui la visione sportiva abbraccia quella legata a concerti ed altri eventi. L'obiettivo è riportare in primo piano sport, cultura e musica in un territorio patrimonio dell'Unesco. Il nuovo nome dell'arena viene ufficializzato nella conferenza stampa tenutasi il 24 settembre nella sede della Banca Prealpi SanBiagio a Tarzo. L'istituto di credito, infatti, metterà il proprio nome sulla rinnovata struttura di Viale dello Sport, nell'ambito di un accordo di partnership che ha visto Rucker, Banca Prealpi SanBiagio e il Comune di Conegliano fortemente determinati a ridare al territorio e alla comunità un impianto capace di ospitare concerti ed eventi di rilevanza nazionale. Davanti ai membri del consiglio direttivo e alla squadra al completo, il presidente della Rucker, Riccardo Serafin, ha illustrato progetti e ambizioni legati alla nuova Arena: *"La Rucker è nata poco più di dieci anni fa e grazie all'opera e alla competenza di tante persone è cresciuta in modo esponenziale. Grazie agli ottimi risultati raggiunti, ha saputo conquistare un posto di prestigio nel ranking cestistico nazionale, anche grazie al lavoro che viene svolto fuori dal parquet da parte di una Società che ogni anno, step by step, ha saputo crescere in struttura e organizzazione. Siamo un punto di riferimento per il nostro territorio e da oggi posso orgogliosamente dire che inizia per la Rucker e i suoi sostenitori una nuova era. In questo contesto, il palazzetto così come concepito e pensato, rappresenta uno strumento ideale per perseguire il piano di obiettivi che ci siamo prefissati di raggiungere.*

Abbiamo già triplicato il numero di spettatori che l'anno scorso ha seguito la Rucker e chiaramente vorremmo consolidare e migliorare questo dato, a testimonianza della bontà del nostro progetto. Stiamo sviluppando, insieme ai nostri preziosi partner, un progetto sportivo affinché diventi qualcosa di più grande, che vada oltre la singola partita e che attragga persone prima e dopo la match. Ci rivolgiamo ad un pubblico che vogliamo veder crescere, agendo su un bacino che va da Belluno a Oderzo, passando per Treviso fino a Pordenone e provincia. La nostra attività commerciale e di promozione, quindi, riguarderà un territorio ampio che possa riconoscere nella nuova struttura un centro di riferimento sportivo e spettacolistico di prim'ordine". La Rucker affronta le prossime sfide con la determinazione di chi vuole continuare a misurarsi con l'evoluzione dei tempi. Il percorso è stato accompagnato da una grande attenzione al settore giovanile che, a partire dal minibasket fino all'Under 19, costituisce una vera e propria Academy. Identificazione dei ragazzi con i valori espressi dalla prima squadra, sostenibilità degli investimenti, "pensare local" in una "visione global": sono questi i cardini sui quali una politica societaria oculata ha costruito le basi di una realtà sportiva apprezzata a livello nazionale. All'orizzonte una serie di sfide da affrontare e vincere per affrontare le quali fare "sistema". Con le realtà economiche interessate a diventare parte integrante di un progetto a 360°, per supportare ed alimentare le strutture sportive rinnovate e capaci di attirare individui verso il brand Rucker.

Simone Pizzoli

SPORT

COMODITÀ



STRESSATI O TROPPO COMODI?

27

COME ESSERE FELICI SENZA COMODITÀ

A cura di
Daniele Modolo



Tempo di lettura: 6 minuti

Sono da poco tornato dalla mia ultima avventura: l'ascesa sul Kilimanjaro in bici. Da 40 gradi a -30 in meno di 2 giorni; chilometri e chilometri di sentiero ovviamente senza nessun punto di appoggio, altitudini proibitive fino ad arrivare sul ghiacciaio, il luogo più alto del continente. E pensare che siamo in Africa...

Al di là di come sia andata l'impresa, sapete qual è la prima domanda che mi è stata fatta al ritorno? *Perché lo fai? Perché affronti queste sfide?*

La risposta non è scontata, ma soprattutto è molto personale: mi piace sperimentare le difficoltà. Quelle vere. Diciamo le cose come stanno: oggi giorno abbiamo accesso a comodità moderne che i nostri nonni potevano solo sognarsi. Come dice M. Ester in un suo libro: "La nostra giornata tipo è governata in gran parte dalle invenzioni degli ultimi 100 anni. Nell'ultimo secolo non abbiamo fatto altro che riempire le nostre case di oggetti pensati per semplificarci la vita o renderla più comoda: materassi sempre più morbidi, elettrodomestici in grado di sostituirci ormai in tutte le operazioni domestiche e l'onnipresente smartphone pronto a soddisfare ogni nostra esigenza o curiosità con un semplice tocco del dito." Io allora mi chiedo: come è possibile che uomini illuminati e potenti del passato, (penso a Napoleone, Marco Aurelio, Leonardo, Madre Teresa di Calcutta, Gesù...), abbiano cambiato le sorti della storia pur non godendo neanche in minima parte dei comfort che oggi sono facilmente accessibili al 99,9% della popolazione?



UN MONDO IDEALE

Torniamo allora al presente e parliamo di noi: molti vivono in una condizione di comfort perenne. Non siamo più abituati ad avere fame o sete, a soffrire il caldo o il freddo. Trascorriamo gran parte del giorno seduti o magari stesi sul divano, in ambienti sanificati e a temperature controllate. Dati¹ alla mano, lavoriamo molto meno di chi ci ha preceduto: negli ultimi 150 anni le ore annue medie di lavoro per persona nei principali paesi occidentali si sono dimezzate, passando da 3.000 a poco più di 1.500. Abbiamo ridotto al minimo la fatica fisica, affrontando solo raramente qualche sforzo. In un mondo ideale, potresti pensare... In realtà, questa "era della comodità" ha un rovescio della medaglia. Numerosi studi²⁻³ stanno dimostrando che le nostre esistenze iper-protette e troppo comode potrebbero essere alla radice di tantissimi problemi fisici e psicologici come ad esempio l'obesità, le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete, la depressione e l'ansia.

Collegando i miei studi medici e psico biologici alle varie dinamiche sociali dell'era moderna, io ero arrivato autonomamente ad una risposta: forse NON abbiamo più veri problemi... Sono rimasto molto sorpreso quando ho scoperto che questa è una verità accreditata da studi e pubblicazioni scientifiche tra le più rinomate⁴: sto parlando della teoria della "Prevalence-induced concept change". Questa teoria sostiene che sperimentare meno problemi ci porti ad abbassare la soglia di quelli che consideriamo essere "veri problemi". Mi spiego meglio: le comodità moderne ci hanno portato a considerare problematico anche il più piccolo disagio o contrattempo. Ne consegue che anche se i grattacapi, quelli veri, sono oggettivamente diminuiti in maniera drastica nella nostra quotidianità, noi continuiamo a percepirli come problemi insormontabili. E attenzione! Sebbene questi ultimi siano poca cosa al confronto con quelli del passato, generano in noi la stessa sofferenza.



Capisci dov'è il vero paradosso? Più otteniamo nuove e maggiori comodità e distrazioni per vivere meglio, più la soglia di ciò che consideriamo problematico si abbassa incrementando sofferenza e disagio. E ogni volta che il nostro livello di comfort aumenta, invece di esserne grati, ci lamentiamo e se per caso quando siamo costretti a rivivere la vecchia normalità, lo consideriamo inaccettabile. In psicobiologia questo è un concetto ben conosciuto: si chiama mismatch evolutivistico, anche se, in realtà, non abbiamo inventato nulla di nuovo: citando Manzoni nei Promessi Sposi del 1825:

- "L'uomo, fin che sta in questo mondo, è un infermo che si trova su un letto scomodo più o meno, e vede intorno a sé altri letti, ben rifatti al di fuori, piani, a livello: e si figura che ci si deve star benone. Ma se gli riesce di cambiare, appena s'è accomodato nel nuovo, comincia, pigiando, a sentire, qui una lisca che lo punge, lì un bernoccolo che lo preme: siamo insomma, a un di presso, alla storia di prima" -

Quindi come risolvere? Psicologia, neuroscienze e filosofia da tempo ormai convergono su quella che è la formula per controbattere le troppe comodità: un'esposizione volontaria a ciò che temiamo:

difficoltà, scomodità e fatiche che in passato ci hanno fatto evolvere.

LA MIA STRATEGIA

Alla domanda come si fa, la mia risposta è intuitiva: cerca delle esperienze che ti mettano alla prova facendoti riscoprire la tua parte “selvaggia”, aumentando al contempo la tua auto efficacia. Ne voglio condividere con te alcune che ritengo utili. La prima, come potrai immaginare, riguarda l'attività fisica impegnativa. L'uomo è uno dei pochi esseri viventi progettati per trasportare grossi carichi e per spostarsi su lunghe distanze. Ma la sedentarietà e le comodità moderne ci hanno rammollito. Io allora ti suggerisco di camminare a lungo, ancor meglio se con uno zaino appesantito. Oppure fare lunghe escursioni in bicicletta che includano salite e tratti a piedi. Come dici? Ora fa troppo freddo o caldo? Beh, questo è proprio parte dell'attività... La seconda è gestire la fame. Ti è venuta per caso in mente la parola “dieta”? Sappi che uno dei maggiori ostacoli alla perdita di peso è il divario tra quanto una persona pensa di mangiare e quanto consuma realmente. Oggi mangiamo perché ce lo dice un orologio o peggio ancora perché vogliamo soffocare con il cibo sensazioni sgradevoli come la noia o lo stress. Pratiche come il digiuno intermittente, o una giornata su base strettamente ipocalorica potrebbero aiutarti a riequilibrare la tua fame, ma soprattutto la tua salute. Un'altra soluzione potrebbe essere... La solitudine. Nonostante viviamo in un mondo affollato, ci sentiamo sempre più soli. La solitudine, se non gestita, può accorciare la vita tanto quanto fumare mezzo pacchetto di sigarette al giorno. Molte persone non tollerano la solitudine e la evitano a tutti i costi. Tuttavia, saper stare soli ha molti benefici: migliora la produttività,

la creatività, l'empatia e la felicità. Imparare a stare soli arricchisce poi le nostre interazioni con gli altri e ci permette di accedere alla versione più autentica di noi stessi. Ovviamente tutto fatto con equilibrio: impara a vivere la solitudine, mantenendo le connessioni sociali, poiché si tratta di una delle attitudini più importanti dell'essere umano. L'ultima esperienza che ti suggerisco è la pratica del Misogi. Ti spiego brevemente di cosa si tratta senza sviscerare a fondo la pratica giapponese: il termine indica una sfida fisica e mentale da affrontare una volta all'anno e deve rispettare due semplici regole: 1 Non morire. Condizione chiara e prioritaria: va bene sfidarsi, ma non dobbiamo essere incoscienti e mettere a repentaglio la nostra sicurezza!

2 Essere obiettivamente difficile. Un vero Misogi deve essere una prova che sia significativamente al di là della tua famosa zona di comfort. Se, ad esempio, scegli di fare una maratona, ma ne hai già percorse 10 in passato, non si tratta di una vera sfida! Un Misogi che si rispetti deve avere una probabilità di riuscita di circa il 50%. Né più né meno. Quindi non dev'essere una sfida troppo banale, ma uscire dagli schemi mentali che, come avrai capito, troppo spesso ti attanagliano.

CONCLUSIONI

Sfidare le comodità moderne con un po' di “disagio controllato” può davvero migliorarci la salute in modo significativo. Possiamo ritrovare una serie di benefici che ci allontanano da malattie e insoddisfazioni e creano i presupposti per un'esistenza fantastica.

Citando Jules Verne: “Meno comodità si hanno e meno bisogni si hanno, meno bisogni si hanno e più si è felici”.

note

¹Source: Huberman & Minns (2017) and PWT 9;1 (2019) Our worldinData.org/working-hours* CCBY

²Quek, Tam, Tran, Zhang, Zhang, Ho, & Ho. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(15), 2735

³Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. Frontiers in Psychology, 13, 886344.

⁴<https://www.science.org/doi/10.1126/science.aap8731>

Daniele Modolo



*Non abbiate
paura del Futuro,
perchè il Futuro
siete VOI...*



LAVORO

ALVINA VERECONDI SCORTECCI



INTERVISTA AD ALVINA VERECONDI SCORTECCI

32

LA CONTESSA AI GIORNI ODIERNI

A cura di
Giorgia D'Andrea



Siamo stati in compagnia della Contessa Alvina Verecondi Scortecchi, ospiti nella sua bellissima villa a Colle Umberto. Conosciamo un po' meglio la villa e Alvina come persona.

La prima domanda che voglio farti è: cosa comporta essere, oggi, Contessa?

ALVINA: Intanto, vi ringrazio di essere qui. Questa domanda mi fa sorridere, in molti me la fanno. Come sappiamo, oggi la nobiltà, non essendoci più la monarchia, non esiste più. Devo dire che noi abbiamo ricevuto un'educazione rigida da parte dei miei genitori e, soprattutto, da parte dei miei nonni. Ci hanno insegnato ad essere sempre estremamente educati, rispettosi nei confronti di tutti, ad affrontare sempre le cose con un atteggiamento positivo, a non essere mai negativi, a non mostrare i sentimenti. Quando si pensa alla nobiltà si immagina che sia tutto rose e fiori, ma in realtà non è così. Sicuramente siamo fortunati. Io mi considero una persona fortunata, che vive in un ambiente meraviglioso, in una casa stupenda, ha ricevuto un'ottima educazione e frequenta determinati ambienti. Vivere in questa casa è un onore stupendo, ma è anche un grande onere, perché mantenerla è molto difficile. Quindi l'idea che molti hanno, possiamo dire, non rispecchia sempre la realtà. Sicuramente, comunque, io mi considero fortunata.

Vedo che tieni molto a questa villa e so che tu e tua madre avete fatto un grande lavoro su di essa. Puoi raccontarci della villa e delle innovazioni che avete apportato?

ALVINA: Questa villa del '500 si trova a Colle Umberto, nelle magnifiche colline del

1 Allestimento pranzo sul giardino della villa



Prosecco, ed è stata una scommessa. Quando abbiamo iniziato a ristrutturarla, mia madre ed io, anni fa, la zona non era ancora famosa come lo è oggi per il Prosecco e l'UNESCO. Oggi è una grande zona. Questa casa nasce come casa di campagna, come casino di caccia della famiglia di mio padre, mentre mia madre proviene da una famiglia di Treviso. Abbiamo creato delle suite e degli appartamenti, tre suite e tre appartamenti per l'ospitalità. Ogni camera è differente. Abbiamo una torre meravigliosa, su tre piani; al primo piano c'è il bagno, al secondo piano c'è il salotto con angolo cottura e all'ultimo piano c'è la camera matrimoniale con vista a 360 gradi sulle colline del Prosecco. Poi abbiamo un'altra camera, la Nobil Suite, per vivere il passato. Abbiamo anche camere più moderne, come ad esempio il soppalco, un grandissimo loft, stupendo.

Sono tutte diverse l'una dall'altra. Oltre alle camere, per quanto riguarda l'ospitalità, organizziamo matrimoni, cene aziendali, compleanni. Il matrimonio da noi è una scelta molto interessante. La parte centrale della villa risale al Cinquecento. È una villa dello Scamozzi, che era un allievo di Palladio. Nel Seicento fu abbellita da stucchi e ogni salotto della villa ha un colore differente. Si va dal salottino verde, al salottino rosa, a quello giallo. Un contesto quindi molto particolare. Nel Settecento, invece, è stata costruita la cappella, che è dedicata alla Madonna della Salute, tutt'oggi consacrata. Ogni anno, il 21 novembre, giorno della Madonna della Salute, apriamo la chiesa a tutto il paese e viene celebrata una messa. La fortuna di avere una cappella consacrata, perché non tutte le ville la hanno, ci consente di organizzare matrimoni e battesimi al suo interno. Siamo inoltre casa comunale, quindi possiamo celebrare anche matrimoni con rito civile. Così la sposa arriva la sera prima, si prepara con tutte le sue amiche, chiacchiera, brinda. Un'esperienza a 360 gradi. Il giorno dopo si sveglia, c'è trucco, parrucco, fanno la cerimonia in chiesa e poi c'è tutto il ricevimento. Alla sera ci sono balli. Gli sposi dormono solitamente nella suite nuziale, tutti i testimoni e gli amici più stretti nelle altre camere. Abbiamo parecchi posti letto. Il giorno dopo si può continuare la giornata con un brunch, una colazione. Diventa così più un week end di matrimonio che un semplice giorno. Questa villa è una casa con obiettivo di mia madre e mio di mantenere l'identità storica e territoriale far sentire tutti gli ospiti, tutte le persone che entrano in questo ambiente, a casa.



Ora vorrei passare alla tua vita professionale. Ci potresti guidare all'interno di una tua giornata tipo lavorativa?

ALVINA: La mattina ci si sveglia, gli ospiti vanno via, quindi si salutano, si chiede come è andato il pernottamento, dopodiché si guarda un po' alla riorganizzazione delle camere per le nuove entrate. Nel pomeriggio ci sono gli arrivi dei nuovi ospiti e, essendo un'attività familiare, devi essere disponibile praticamente 24 ore su 24 per questi ospiti; non sai mai quando hanno bisogno, quindi devi essere a disposizione sempre per loro.

Così tutto il giorno viene dedicato agli ospiti. Per quanto riguarda l'organizzazione di eventi e matrimoni, invece, gli appuntamenti vengono presi durante la giornata. Normalmente la mattina, finiti i check-out, o nel pomeriggio quando abbiamo terminato i check-in, sono i momenti per gli appuntamenti con gli sposi o con le persone che vogliono organizzare eventi. Li riceviamo, mostriamo la villa e progettiamo l'evento su misura in base ai loro desideri. Ovviamente uno sposo può venire con il suo organizzatore, ma io, essendo proprietaria della casa e conoscendo la villa a 360 gradi, posso sicuramente dare consigli più utili rispetto a un esterno: e poi, insomma, ho buon gusto, quindi meglio di così. Attenzione a 360 gradi, attenzione ai dettagli.

Volevo aprire una parentesi visto che so che sei stata a L'isola dei famosi e volevo chiederti: quale è la cosa che ti sei portata a casa da questa esperienza che ti è più cara?

ALVINA: È stata un'esperienza pazzesca, l'ho vissuta benissimo, proprio benissimo.

Se mi chiedessero "la vuoi rifare?", io la rifarei subito.

Non sono stata molto, perché sono stata sull'isola per poco meno di 70 giorni. Lì si è realmente allo stato brado; si dorme per terra, è pieno d' insetti, non ci si lava, non si ha contatto con nessuno. L'opposto della mia quotidianità. Però è stata un'esperienza che ho vissuto bene.

Altri miei compagni non l'hanno vissuta molto bene, piangevano tutti i giorni, gli mancava tutto di casa. Non aver avuto nessun tipo di crollo, né fisico né mentale, mi ha veramente stupito. Mi sono messa in testa che per 70 giorni avrei fatto quella vita e l'ho fatto. Se poi mi chiedi "Vuoi fare tutta la vita così, in spiaggia allo stato brado?", forse direi di no, però io avrei fatto anche un anno, senza problemi. Lì hai molto



tempo da sola per pensare a te stessa.

Vorrei farti un'ultima domanda: sei una persona molto solare e vorremmo sapere qual è il tuo segreto per mantenere un atteggiamento positivo nonostante le difficoltà?

ALVINA:

Devo dire che è vero. Molte persone mi dicono "Tu sei super positiva, sei solare", e alcuni, pochi per fortuna, scambiano il mio modo di essere per superficialità, sbagliando in pieno. Non è superficialità, anzi. Secondo me è sicuramente una questione di carattere. Sono nata così, sempre positiva, solare. I miei amici mi fanno ridere, perché quando hanno una delusione o stanno male, mi chiamano e mi dicono "Alvina, posso venire a casa tua o andiamo fuori a berci un bicchiere di vino, perché ho bisogno delle tue good vibes?". Come uno psicologo positivo che ti tira su il morale. Se vivi con un atteggiamento positivo, vivi meglio tu e fai anche del bene agli altri. La negatività è contagiosa, si trasmette, così come la positività. Se sei positivo, vivi bene e trasmetti agli altri la positività. Io ho il sorriso, sia quando succedono cose positive che quando succedono cose negative. Non ero così, ho imparato a esserlo. Devi affrontare la vita in maniera positiva, così anche se cadi, avrai la forza per rialzarti sempre.

Giorgia D'Andrea



4 Famiglia Verecondi
Scortecci



3 Alvina concorrente
all'Isola Dei Famosi



5 Alvina insieme ai
collaboratori QBV

LAVORO

FLOW NFE



IL PROGETTO FLOW | 33

UN MODELLO EDUCATIVO ALTERNATIVO E INNOVATIVO

A cura di
Giorgia D'Andrea



1 Biofilia. Osservare la natura per imparare.

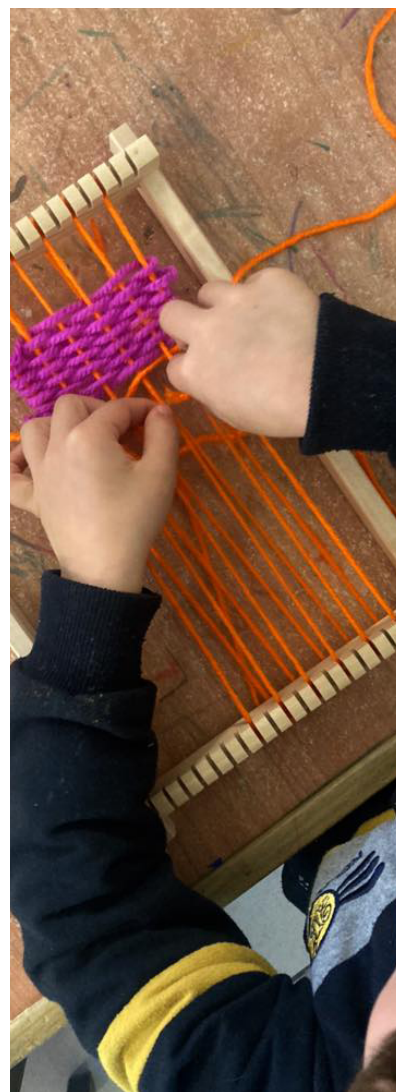


Il Progetto Flow nasce come una risposta alle esigenze educative di bambini e famiglie che cercano un'alternativa al tradizionale sistema scolastico. Non è una scuola nel senso convenzionale del termine, ma un modello educativo che pone al centro il bambino, le sue emozioni, la sua curiosità e la sua libertà di espressione. Questo approccio si riflette in una serie di scelte metodologiche e pratiche che mirano a sviluppare il bambino in tutte le sue dimensioni, senza forzature, ma seguendo un percorso che rispetti i suoi tempi e le sue inclinazioni naturali.

UN APPROCCIO EDUCATIVO CHE METTE IL BAMBINO AL CENTRO

Nel progetto Flow, l'educazione è un processo che non segue la tradizionale struttura scolastica, ma si sviluppa attraverso un ambiente di apprendimento più dinamico e flessibile. Qui, il bambino non è visto come un soggetto passivo che riceve nozioni, ma come un protagonista attivo nel proprio percorso educativo. Il modello educativo si basa sull'interazione continua tra bambini, educatori e adulti, creando un contesto in cui i piccoli possono esprimersi liberamente, fare domande, sbagliare senza paura e crescere in autonomia.

2 Manualità al centro dell'educazione. Tessere al telaio a mano.



Una delle caratteristiche distintive del progetto è l'assenza di pressioni su voti e verifiche, un aspetto che spesso condiziona negativamente lo sviluppo del bambino nelle scuole tradizionali. Gli esami, che nel progetto sono intesi come momenti di crescita e riflessione, sono per i bambini occasioni positive di confronto, in cui hanno la possibilità di esporre ciò che hanno imparato e vissuto. Questi momenti vengono vissuti con entusiasmo, non come una valutazione punitiva, ma come un'occasione di condivisione.

APPRENDIMENTO PRATICO E INCLUSIVO

Il Progetto Flow promuove l'apprendimento attraverso l'esperienza diretta e l'esplorazione pratica. I bambini non si limitano ad ascoltare lezioni teoriche, ma sono coinvolti in attività pratiche che li stimolano a esplorare il mondo che li circonda. Un esempio concreto di questo approccio è l'apprendimento della musica, dove non si limita all'insegnamento di uno strumento, ma si focalizza sulla pratica di suonare insieme agli altri, imparando l'importanza della collaborazione in un gruppo. Ogni anno, i bambini hanno



4 Lezione di arte. Dipingere a cielo aperto.

3 Le escursioni in natura / Outdoor education



l'opportunità di partecipare a eventi musicali, come spettacoli e concerti, che li aiutano a sviluppare non solo competenze tecniche, ma anche abilità sociali e relazionali.

Anche le attività motorie sono strutturate in modo da permettere ai bambini di sperimentare diverse discipline sportive, dal baseball al tennis, con l'obiettivo di far scoprire vari ambiti del movimento. Non si tratta di attività fisica fine a sé stessa, ma di un'occasione per sviluppare competenze motorie, fisiche e sociali, imparando a giocare insieme e a rispettare le regole del gioco.

Un altro aspetto importante del Progetto Flow è l'inclusione: i bambini imparano a relazionarsi con i compagni e a rispettare le diversità. Ogni bambino ha il suo ritmo, le sue peculiarità, e viene accolto con empatia e comprensione. Non esistono giudizi negativi legati alla sua personalità o al suo comportamento, ma piuttosto un'integrazione di tutti gli aspetti individuali all'interno del gruppo. L'educazione non si limita a trasmettere nozioni, ma si propone come un processo di crescita condivisa, dove ogni bambino è rispettato nella sua unicità.

L'EDUCAZIONE ALL'APERTO: UN PILASTRO DEL PROGETTO

Un altro aspetto fondamentale del Progetto Flow è l'educazione all'aperto, che costituisce uno degli elementi distintivi rispetto ai modelli educativi tradizionali. Le attività all'aperto non sono solo un'occasione per stare in natura, ma rappresentano un'opportunità di apprendimento attivo e diretto. I bambini, infatti, vengono incoraggiati a esplorare, sperimentare e interagire con l'ambiente naturale, sviluppando competenze cognitive, emotive e sociali attraverso il gioco e la scoperta.

Il contatto con la natura è visto come un'occasione di crescita, non solo fisica, ma anche mentale e spirituale. Grazie a questo approccio, i bambini imparano a rispettare l'ambiente e a comprendere l'importanza della sostenibilità. L'educazione all'aperto non è solo un momento di svago, ma diventa un modo per insegnare la vita quotidiana: imparano a riconoscere i cambiamenti stagionali, a osservare la flora e la fauna, a capire i cicli della natura e ad apprezzare il valore del mondo che li circonda.

LA FLESSIBILITÀ E LA LIBERTÀ DI APPRENDERE

Uno degli aspetti più innovativi del Progetto Flow è la flessibilità del programma educativo. In un mondo in cui il tempo è spesso visto come un fattore da comprimere e ottimizzare, il progetto pone l'accento sulla gestione del tempo in modo che ogni bambino possa imparare al proprio ritmo, senza fretta, ma con la consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità. La possibilità di scegliere attività, esplorare tematiche e orientarsi verso ciò che suscita curiosità è essenziale per promuovere una vera motivazione all'apprendimento.

Ad esempio, i bambini sono liberi di chiedere e fare domande su qualsiasi argomento li interessi, senza il timore di essere giudicati. Questo tipo di libertà stimola la loro curiosità e li motiva ad approfondire argomenti di loro interesse. Non esiste un programma rigido e predefinito, ma un percorso educativo che si adatta alle esigenze e alle inclinazioni di ciascun bambino.

Inoltre, il fatto di poter lavorare in piccoli gruppi, dove ogni bambino ha l'opportunità di esprimere il proprio pensiero, permette di sviluppare abilità comunicative importanti. Ogni bambino ha la possibilità di raccontare se stesso, di condividere le proprie esperienze e di imparare a esprimersi in modo chiaro e conciso.

IL VALORE DELLE ESPERIENZE E LA CRESCITA PERSONALE

Il Progetto Flow non si limita ad essere un'alternativa educativa, ma propone una vera e propria filosofia dell'apprendimento. L'obiettivo non è solo quello di preparare i bambini ad affrontare le sfide scolastiche, ma di aiutarli a crescere come individui completi, pronti ad affrontare il mondo con consapevolezza e determinazione. Il programma educativo del Progetto Flow integra esperienze quotidiane che favoriscono la crescita personale dei bambini. Le attività proposte sono sempre orientate alla sperimentazione, al gioco e all'interazione. Ogni bambino ha la possibilità di esplorare se stesso e di sviluppare competenze che vanno al di là delle nozioni scolastiche tradizionali. La musica, lo sport, il lavoro manuale e il gioco all'aperto sono solo alcune delle attività che permettono ai bambini di esprimere e sviluppare il proprio potenziale.

UN PROGETTO CHE GUARDA AL FUTURO

Il Progetto Flow è un esempio di come l'educazione possa essere concepita in modo diverso, rispettando la natura del bambino e le sue inclinazioni. Ogni bambino, infatti, è unico e merita un'educazione che valorizzi le sue caratteristiche e lo supporti nel suo cammino di crescita. Con la continua crescita del progetto e l'espansione delle sue attività, il Progetto Flow ha dimostrato che l'educazione può essere un viaggio di scoperta, in cui ogni bambino è protagonista, e che l'apprendimento non è solo una questione di conoscenza, ma di esperienza, creatività e crescita personale. Con il supporto delle famiglie e della comunità, il progetto ha la possibilità di continuare a svilupparsi, offrendo una proposta educativa che sia alternativa, ma anche complementare a quella tradizionale, con un grande valore aggiunto per il futuro dei bambini.

Giorgia D'Andrea

SPIRITUALITÀ

POESIA



SCOPRISI MONDO IL POTERE DELLA POESIA

41

LETTURA SPIRITUALE DI UNA FIABA ITALIANA

A cura di
Fr. Alberto Maria Osenga



Il racconto n. 160 delle Fiabe italiane, raccolte da Italo Calvino è una vera e propria perla, non solo per la ricchezza della sua trasmissione, ma anche per il modo delicato con cui affronta e risolve quel sentimento ingombrante e feroce che è la gelosia. La storia è semplicissima: un re desidera vedere la moglie di un suo fidato consigliere, di cui si diceva che fosse molto bella. Dato che il marito è assente, il re si reca allora nella stanza dove la donna riposa e solleva il velo che copre il suo talamo, ma intimorito dalla visione della sua bellezza recede dal suo desiderio, dimenticando però per inavvertenza un guanto sul letto della donna. Il marito rientrato trova il guanto e sospetta il tradimento. Senza dare spiegazioni, considera da quel momento la donna con indifferenza e lei, vedendosi ingiustamente trascurata, nell'amore si ammala. Venendo a sapere della malattia della donna il re, organizza un banchetto in cui ripristina in modo solenne l'onore della donna ingiustamente ferita. Questo racconto ha la trasparenza morale e la luminosità, che ritroviamo spesso nelle fiabe islamiche. Lo ritroviamo infatti sia in antiche antologie di fiabe ottomane, che nel libro bizantino detto il Libro di Sindbad, in cui Michele Andreopulo, traduce

molti racconti di provenienza mediorientale. L'idea del narratore arabo era probabilmente quella di moralizzare il racconto biblico di Davide e Betsabea (2 Samuele 11), epurandolo di tutte quella dimensione scandalosa che passa dal consentire della donna, fino all'omicidio tramato dal re Davide a danno del marito. In realtà facendo in questo modo l'autore passa affianco all'annuncio di misericordia che il racconto biblico vuole trasmettere, eppure è proprio questa moralità rettilissima e pura quello che affascina le popolazioni europee medievali e che garantisce una ricezione straordinaria della narrativa araba nel contesto continentale. In Spagna, il principe Fabrique, figlio di Alfoso X il Savio, traduce il racconto in castigliano direttamente dall'arabo e dall'attraverso la Provenza e la Sicilia questa fiaba ritorna in Italia. Lo ritroviamo in numerosissime versioni diffuse nel nostro Meridione, infatti Calvino stesso traduce in italiano il racconto del grande folclorista Giuseppe Pitré. In realtà quello che per noi risulta particolarmente interessante è il modo in cui la novella si risolve nel contesto delle sue numerose ricezioni italiane. Attraverso la poesia infatti questa storia appiana la drammatica incomprensione che il meccanismo della gelosia ha generato.



Vale allora la pena riportare il testo così come lo propone Calvino:

Il re cominciò a interrogare gli invitati sulla loro vita, e a tutti chiedeva. Alla fine si rivolse alla bella moglie del suo consigliere: “E voi, come avete passato la vita Signora Principessa?” La povera Signora dolcemente gli rispose in rima:

*Vigna ero e vigna son;
ero potata e più non son;
e non so per qual cagion
non mi pota il mio padron.
Il consigliere allora le rispose:
Vigan eri, vigna sei;
eri potata, or più non sei;
per la granfia del leon,
non ti pota il tuo padron.*

*Il Re capì che la vigna, era la Signora, che era
stata abbandonata dal marito, perché egli aveva
trovato il suo quanto sul baldacchino, capì quale
male aveva causato e disse:
Di questa vigna che voi dite,
alzai il pampino, guardai la vite,
ma non la colsi, né la toccai,
per la corona che m'incoronai!*

Il racconto ritrova il suo equilibrio e si apre al lieto fine dando voce alle istanze di tutti e tre i personaggi. Ciascun di essi sceglie di rappresentarsi attraverso un'immagine: la vigna, il padrone della vigna e il leone. Ciascuno attraverso un'immagine e un simbolo riesce a comunicare la situazione in cui si trova, lasciando agli altri la possibilità di reagire sullo stesso tono e risolvendo quindi il conflitto attraverso l'uso delle metafore, una tecnica che ritroviamo spesso nelle dinamiche terapeutiche di gruppo.

La soluzione di un conflitto attraverso l'intervento inatteso e guaritore della poesia è inoltre un tratto caratteristico della narrazione di questa fiaba proprio nel contesto italiano. La sequenza di tre poemi che chiude il racconto, fa infatti la sua prima apparizione sotto la piuma del frate domenicano Fra Iacopo da Acqui, che interrompe la narrazione latina del suo *Chrinicon*



Imaginis Mundi, con i fatti meravigliosi di principi e imperatori, per inserire questo poema da lui trasmesso originalmente in lingua piemontese, che lui chiama *stillo materno*. Il fantasioso predicatore subalpino, riporta il racconto come un fatto realmente avvenuto alla corte di Federico II, e in particolare al suo consigliere, il poeta e letterato Pier delle Vigne, forse osando un'assonanza con la vigna citata nel testo.

L'immagine della vigna attribuita alla donna non è rara nella tradizione spirituale, e la ritroviamo sia nel Corano (Sura II), sia nella Bibbia, come ad esempio nel Cantico dei Cantici (4,12 e 1,5). Anche l'immagine del leone attribuita al re è indizio della provenienza orientale della fiaba, ma al di là del modo in cui queste immagini sono giunte a noi, resta il messaggio e la tecnica spirituale che esse veicolano: la poesia e il simbolo possono essere strumento efficace per la ricezione di un conflitto emozionale.

Fin dai tempi antichi in effetti la poesia ha avuto un potere terapeutico, la possibilità di ristabilire l'armonia dove dominano l'angoscia e il caos. Oggi si vanno sviluppando veri e propri laboratori di poesia terapia, aiutando in quella che si chiama la “scrittura di sé”, nel cercare di chiamare per nome le proprie emozioni, come in questo caso la gelosia e aiutare le persone ad abitare il mondo. La scrittura permette di entrare in contatto con sé stessi e prendersi cura del proprio modo unico di stare al mondo, creando un contesto di appartenenza e reciprocità. La poesia aiuta ad essere ascoltati e ascoltare, confrontarsi senza giudicare e senza giudicarsi. Semplicemente ascoltando le parole e le immagini dell'altro possono aprirsi mondi.

Claudia De Vido

IL VALORE DELLA SOFFERENZA | 43

A cura di
Claudia De Vido



Provengo da un'esperienza imprenditoriale di quasi 40 anni, durante la quale, insieme a mio marito, ho impiegato la mia vita. Ora, da alcuni anni, sono in sedia a rotelle, con disabilità al 100%, affetta da una patologia degenerativa e senza alcuna possibilità di autonomia, neppure nelle mani. Sto infatti dettando ciò che scrivo. Potrei elencare i miei disagi fisici, partendo dalla punta dei capelli fino alle unghie dei piedi, ma nonostante ciò, ho scelto di non assumere alcun farmaco: al bisogno, preferisco rimedi fisioterapici, omeopatici e olistici.

In tutti questi anni, mi sono sentita contraria a credere che la sofferenza fosse un dono e che, attraverso essa, aiutassi tante anime. Io puntavo solamente alla guarigione, possibilmente totale.

Soprattutto negli anni 2000, mi sono documentata largamente tramite medici, libri, social, anche la religione, per scoprire quale potesse essere la strada possibile per affrontare la situazione ed uscirne guarita.

Nel tempo, mi sono accorta che il mio interesse verso l'aspetto mentale/psicologico si stava indirizzando invece verso quello animico/spirituale.

Cosa stava succedendo?

In realtà, il tanto leggere e studiare mi ha fatto comprendere che la nostra vita è un'esperienza di evoluzione in forma umana.

Ho compreso e sperimentato infatti che ciascuno di noi è essenzialmente spirito ed è eterno: qui, sul pianeta Terra, siamo spiriti incarnati venuti per la nostra evoluzione. Ho sperimentato, prima su me stessa e poi su





chiunque conosca, che ogni disarmonia fisica, anche la più banale, ha un senso, ha un perché. È la risposta a una causa che, consapevolmente o per libero arbitrio, abbiamo provocato.

Ne è prova la medicina stessa, che, pur avendo fatto passi da gigante in questi anni, fatica a prendersi cura con tempestività della quantità sempre crescente di persone che ne hanno bisogno.

È infatti essenziale e indispensabile che ogni disarmonia possa essere guarita dalla medicina, ma allo stesso tempo, l'essere umano deve rendersi consapevole del disagio che sta vivendo in quel momento e guarire anche a livello spirituale. Altrimenti, successivamente, e molto facilmente, si ammalerà della stessa cosa o di un'altra parte del corpo, e anche in modo peggiore.

Mi sono dovuta ricredere sul valore della sofferenza.

Le esperienze vissute in questi anni mi hanno permesso uno sviluppo intellettuale, di consapevolezza e molto altro che mai avrei potuto aspettarmi se avessi condotto la mia vita senza di essa.

Certo, tutti vorremmo evitare la sofferenza, e fortunatamente non per tutti essa ha lo stesso peso, ma sono convinta che ognuno di noi abbia il peso che può portare. Sta a noi, al nostro libero arbitrio, accoglierla, comprenderne le motivazioni, superarla e trovarci quindi ad essere saliti di qualche livello di consapevolezza.

A ciascuno di voi, quindi, buona esperienza di vita!

Claudia De Vido



BENVENUTI A “LA CURA DEL GESTO”

COSA SIGNIFICA PRENDERSI CURA?

Prendersi cura non significa solo compiere grandi azioni o affrontare sfide epiche. La cura risiede anche nelle piccole cose: in uno sguardo che rassicura, in una parola che conforta, in un gesto che apre spazi di incontro e ascolto. È questo il cuore della nostra nuova rubrica, La cura del gesto: un viaggio attraverso l'essenza della cura, fatta di presenza, attenzione e responsabilità.

DI COSA PARLEREMO

La cura del gesto esplorerà come le azioni quotidiane, anche le più semplici, possano generare connessioni profonde e migliorare il nostro benessere e quello degli altri. Attraverseremo diversi ambiti della nostra vita: Educativo, per riflettere su come l'attenzione e la dedizione possano nutrire la crescita dei più piccoli e costruire relazioni autentiche. Sanitario, dove un gesto di cura può fare la differenza tra sentirsi oggetto di terapie o sentirsi accolti come persona. Sociale e comunitario, per riscoprire il potere di costruire relazioni che uniscono, anziché dividere. Familiare, dove il tempo dedicato e i gesti di affetto sostengono legami che durano una vita. Personale, perché la cura di sé non è un atto egoistico, ma il fondamento per poter essere presenti agli altri.

PERCHÉ “CURA” E PERCHÉ “GESTO”?

La cura è l'energia che dedichiamo a ciò che conta. È attenzione, responsabilità e amore. È ciò che ci spinge a fermarci e a prenderci carico di ciò che è prezioso: una persona, una relazione, un progetto, noi stessi. Il gesto, invece, è il linguaggio universale della cura. Anche quando le parole non arrivano o non bastano, un gesto può parlare, accogliere, guarire. Che sia una mano tesa, uno sguardo gentile, ogni gesto ha il potere di cambiare il mondo intorno a noi.

IL CUORE DELLA RUBRICA

Questa rubrica sarà un'occasione per parlare di quei gesti che, a volte, sembrano invisibili, ma che racchiudono una forza immensa. Ogni articolo cercherà di offrire uno sguardo diverso, ispirare una riflessione e, soprattutto, invitare all'azione: un invito a guardare il quotidiano con occhi nuovi, scoprendo il valore nascosto nei gesti più semplici.

UN INVITO A VOI

Questa rubrica sarà uno spazio aperto, fatto anche di storie, domande e riflessioni. Ogni lettore è invitato a partecipare, condividendo pensieri, esperienze e idee. La cura non è mai un atto solitario: è un dono di sé che cresce attraverso ogni persona che sceglie di prendersi cura di sé, degli altri e del mondo. Spero che La cura del gesto diventi per voi un porto sicuro. Un viaggio fatto di piccoli gesti, scintille capaci di illuminare non solo le nostre vite, ma anche quelle di chi ci sta intorno.

Benvenuti a bordo: sono felice di iniziare questo cammino insieme a voi.

A CURA DI *Donata Dileo*

Scegli di amare... invece di odiare.
Scegli di ridere... invece di piangere.
Scegli di creare... invece di distruggere.
Scegli di perseverare... invece di lasciar perdere.
Scegli di lodare... invece di biasimare.
Scegli di curare... invece di ferire.
Scegli di dare... invece di prendere.
Scegli di agire... invece di procrastinare.
Scegli di crescere... invece di imputridire.
Scegli di pregare... invece di maledire.
Scegli di vivere... invece di morire.



SALUTE

ALTERNATIVA VEGETALE



LE BEVANDE VEGETALI SONO UNA BUONA ALTERNATIVA AL LATTE?

Gli scaffali dei supermercati si sono arricchiti di alternative al latte: troviamo bevande di soia, mandorla, avena, riso e cocco. Ma sono una valida alternativa al comune latte di mucca? Noi esseri umani siamo l'unica specie di mammiferi che continua a consumare latte (e suoi derivati) dopo lo svezzamento, grazie all'efficienza di un enzima (lattasi) che ci permette di "digerire" il latte. Tuttavia, c'è chi, per motivi di salute, etici, ambientali o per seguire le mode del momento, ha diretto le sue scelte alimentari verso il consumo di bevande prodotte a partire da fonti vegetali. A supporto di questo cambiamento nei consumi, negli ultimi anni, si è diffuso il dibattito su quanto sia effettivamente salutare il consumo di latte. Escludendo le persone con intolleranza al lattosio o con allergia alle proteine del latte, che quindi devono evitarlo per un motivo strettamente salutistico, non esiste un vero rischio per la salute nel consumo di latte. Anzi! Diversi studi hanno dimostrato come il consumo di latte e latticini protegga dall'insorgenza di diversi tumori, come il tumore al colon-retto. Inoltre il calcio contenuto nel latte è fondamentale per la salute delle ossa. Per questo motivo le Linee guida italiane per una sana alimentazione raccomandano il consumo fino a 3 porzioni al giorno di latte e latticini: una porzione corrisponde a 125 ml di latte o yogurt. Come avviene la produzione del latte di mucca e delle bevande vegetali? Se il latte, secondo la normativa europea, è "il prodotto ottenuto dalla mungitura regolare, ininterrotta e completa della mammella di animali in buono stato di salute e nutrizione", le bevande vegetali sono ottenute dalla lavorazione di legumi (soia), cereali (riso e avena), frutta



secca e a guscio (mandorla e cocco) a cui viene aggiunta acqua. Questi prodotti, provenendo da fonti alimentari assai diverse, presentano sostanziali differenze dal punto di vista nutrizionale. Di seguito andiamo ad analizzare i principali macronutrienti e micronutrienti.

ZUCCHERI: il principale zucchero del latte è il lattosio, assente nelle bevande vegetali le quali, sono, pertanto, adatte al consumo di coloro che sono intolleranti al lattosio. Tra le bevande vegetali c'è una differenza nel contenuto di zuccheri: quelle a base di mandorle e soia contengono pochissimi zuccheri semplici, mentre le bevande a base di cereali, come riso o avena, ne contengono di più. Dato che però in alcune bevande vegetali vengono aggiunti zuccheri, è importante comunque leggere l'etichetta allo scopo di prediligere quelli che non ne siano addizionati.

PROTEINE: il latte è una ricca fonte di proteine ad alto valore biologico (parametro che definisce la quantità e qualità degli amminoacidi essenziali), mentre le bevande vegetali ne contengono in quantità e qualità inferiore; solo la bevanda a base di soia si avvicina al quantitativo proteico del latte (3g per la soia e 3,3g per il latte vaccino su 100ml).

GRASSI: il latte vaccino è un alimento ricco in grassi. In commercio si può trovare il latte intero, il latte parzialmente scremato e il latte scremato, formulazioni che si differenziano per la percentuale (quantitativo su 100ml) di grassi, rispettivamente di 3,5%, 1,5-1,8% e 0,5%. I principali tipi di grassi presenti sono rappresentati in maggior quantità da grassi saturi e in minor quantità da grassi insaturi. Le bevande vegetali, al contrario, contengono una minore quantità di grassi (eccezione la bevanda a base di cocco che ne contiene 24g su 100ml di prodotto). Tali bevande sono prive di colesterolo e hanno una buona quantità di grassi insaturi (grassi buoni), in particolare la bevanda a base di mandorle.

MICRONUTRIENTI: il latte è un'ottima fonte di minerali (calcio, potassio, fosforo, sodio e magnesio) e di vitamine (vitamina C, vitamina A, vitamina K e vitamina E). Le bevande vegetali possono essere addizionate di minerali, come il calcio, e di vitamine. Nel particolare, la bevanda di soia è



una buona fonte di ferro, lecitina e isoflavoni, che aiutano rispettivamente a ridurre il colesterolo e ad alleviare alcuni disturbi della menopausa; le bevande di avena e di riso sono ricche di fibre, di betaglucani e di polisaccaridi, che riducono l'assorbimento di colesterolo e glucosio; la bevanda di cocco ha una buona quota di minerali come fosforo, potassio e magnesio; la bevanda di mandorla è una ricca fonte di calcio e vitamina E (una porzione soddisfa metà del fabbisogno giornaliero di un adulto). In considerazione di quanto esposto, non esiste una scelta migliore tra bevande vegetali e latte. Benché il latte vaccino sia un alimento completo dal punto di vista nutrizionale, le bevande vegetali ne sono una buona alternativa all'interno di una dieta sana ed equilibrata.

Articolo redatto a cura della Dott.ssa Francesca De Vido,
Biologa Nutrizionista,
collaboratrice dello studio di NUTRIGENIMED



*Errata corrige: La Dott.ssa De Vido è anche l'autrice dell'articolo
"Ritrovare il piacere del cibo con il Mindful eating" volume 18*

Dott.ssa Francesca De Vido

QUICHE PRIMAVERILE



Ingredienti

Per la base:

- 3 uova
- 10 ml di latte
- Timo, rosmarino, origano, pepe (q.b.)
- 1 rotolo di pasta sfoglia rotonda (fatta in casa o comprata)

Per la farcitura

- 1 zucchina
- 1 pomodoro grande o 6-7 pomodorini
- 3 cucchiaini di olive Taggiasche

Procedimento

1. Preparare la base: In una ciotola, sbattere le uova con il latte e le spezie (timo, rosmarino, origano e pepe) fino a ottenere un composto omogeneo.
2. Stendere la pasta: Adagiare la pasta sfoglia in una teglia rotonda mantenendo la carta da forno. Bucherellare il fondo con una forchetta.
3. Versare la base: Distribuire il composto di uova e latte sopra la sfoglia.
4. Preparare le verdure:
Tagliare la zucchina a fettine sottili e arrotolarle per creare delle roselline.
Tagliare il pomodoro a piacere in modo grossolano, se si usano i pomodorini, dividerli a metà.
5. Assemblare la quiche: Disporre le verdure a piacere sopra la base. Per un effetto più scenografico, posizionare le roselline di zucchina in modo armonioso. Aggiungere le olive Taggiasche sparse sulla superficie.
6. Cuocere: Infornare in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 30-35 minuti, fino a doratura della sfoglia e solidificazione del ripieno.
7. Servire: Lasciare intiepidire prima di servire.

Perfetta come antipasto, piatto unico leggero o da portare per un picnic primaverile!

Ludovica
Da Rè



I pensieri del nostro 
sono potenti e determinanti,
per creare benessere o
malessere nella nostra vita.

Nello & Claudia

