

L'incontro

SETTIMANALE DELLA FONDAZIONE CARPINETUM

COPIA GRATUITA

ANNO 20 - N° 12 / Domenica 24 marzo 2024

Sport per l'anima

di don Gianni Antoniazzi

Fra poco è Pasqua (31 marzo). Quell'evento non fu soltanto spirituale ma anche fisico. Sarebbe inutile, per esempio, credere in Gesù Vivente se Lui non avesse superato anche la morte del corpo. Per salvarci davvero, doveva affrontare come noi il tormento del decesso e vincerlo, sotto ogni aspetto.

In molti modi la Pasqua viene dall'attività fisica: Gesù ha portato sulle spalle la croce, ha sostenuto la passione, ha sudato il sangue; prima ancora è salito a Gerusalemme e poi al Calvario. Insomma, non sarebbe stato il Salvatore senza la giusta energia, anche del corpo. Viene in mente una scena del film "The Passion" (Mel Gibson, 2004) quando, durante la flagellazione, le guardie si meravigliano per l'incredibile robustezza del Nazzeno. In effetti Lui curò la preghiera (il rapporto col Padre), la carità (il rapporto coi fratelli) ma, con equilibrio, anche l'energia del corpo. Non per niente i Vangeli raccontano il suo incessante movimento: sempre a piedi per la Palestina, chinato sui bisognosi, dedito ai malati, in festa coi peccatori. Anche dopo la Risurrezione, il Cristo ha guidato il cammino dei discepoli e, per esempio, ha rianimato i due di Emmaus.

A questo punto, capiamo la differenza: c'è l'Occidente cristiano, attento al corpo, alla medicina, alle scienze; e l'Oriente induista e buddista, dove il fisico è considerato un peso, un limite, un carcere. Ecco: la Pasqua chiede un rinnovamento completo, anche nell'attività fisica. Essa acclama la speranza di avere un "corpo glorioso", accanto al Risorto.





Una bella passeggiata

di Andrea Groppo

Lo sport aiuta a mantenersi in salute. Per gli anziani anche pochi ma regolari movimenti sono una preziosa medicina. La ricerca del peso forma non deve però diventare ossessione

Nella società odierna c'è sempre più attenzione alla forma fisica: spesso più che alla sostanza delle cose e alle persone. Un'attenzione sempre più diffusa, e che ha raggiunto picchi e a volte estremi che sono sotto gli occhi di tutti, è quella all'estetica del corpo. Una volta i bambini si definivano in salute quando erano belli paffutelli e tondetti, poi sono fioriti mille studi sul peso forma anche in età precoce e sono quindi spariti i panini alla Nutella e dolci vari.

Ma la questione non riguarda solo bambini e ragazzi, anzi. Il mito della perfetta forma fisica a tutti i costi è diffuso soprattutto tra i grandi. Quasi tutti gli adulti ormai frequentano con regolarità la palestra, il circolo del tennis o fanno dello sport come la corsa e il ciclismo. Il motivo - in primis - è sicuramente quello di rimanere belli, di essere in forma. Ma c'è anche, in molti, la ricerca di un benessere fisico e/o psichico che lo sport aiuta a trovare. Ora, è risaputo che fare sport fa bene: alla salute del corpo e della mente. Su questo non ci piove. Devo però dire che non man-

cano quelli che possono essere considerati degli eccessi. Si è arrivati addirittura a mangiare poco o niente e scegliere di sostituire un buon piatto di pasta con delle barrette energetiche o con flaconi di bevande vegetali. Questi prodotti - chiaramente - direi che non si sposano facilmente, e non credo neanche sarebbe il caso, con le abitudini di vita di una persona anziana. Premetto che la mia personale idea è che gli anziani sono sempre più saggi ed intelligenti di noi diversamente giovani. Mi spiego meglio, finora ho visto poche persone avanti con l'età rinunciare a una fetta di buon salame di casa o a un bicchiere di buon vino in nome della dieta o dei valori non corretti del colesterolo. Certo, non bisogna esagerare né da una parte né dall'altra ma non vorrei che fosse vero il detto che è inutile "vivere ammalati per morire sani". Ciò detto, ci tengo a sottolineare che è importante che un anziano riesca, specie in questa stagione, a muoversi regolarmente, ad andare almeno un paio di volte al giorno a fare una passeggiata. Sia per fare movimen-

to - cosa che è risaputo fa bene alla salute - sia perché l'uscire presuppone il doversi scegliere dei vestiti, indossarli. Presuppone, in generale, il mantenersi in ordine: un "esercizio" importante anche per la salute mentale. In tal senso mi rivolgo ai "nostri" anziani residenti ai don Vecchi: se proprio non avete voglia di uscire per una passeggiata per le strade cittadine, approfittate dei vialetti alberati dei Centri per sgranchirvi le gambe o, se fa freddo, dei lunghi corridoi interni. Muoversi, anche poco ma con cadenza regolare, è importante per invecchiare al meglio. In tal senso, in ogni Centro era stata allestita una stanza "palestrina". Sinceramente devo dire che questa speciale stanza è stata sempre poco usata. Al don Vecchi di Carpenedo è stata momentaneamente chiusa per ricavare spazi per il centro d'accoglienza. Contiamo però di ripristinarla entro l'anno. Insomma, credo che la cura del proprio corpo non debba diventare un'ossessione che ci porti a privarci di alcuni piccoli piaceri della vita ma - e lo dico dall'alto dei miei 100 e più chili - qualche attenzione è bene averla. Due passi al giorno allungano la vita!



Un lascito per gli altri

La *Fondazione Carpinetum* offre alloggi protetti a persone anziane e bisognose di Mestre. Ha creato per questo i sette Centri don Vecchi di Carpenedo, Marghera, Campalto e Arzeroni. Si sostiene solo con le offerte della buona gente. Si può fare anche un lascito testamentario per aiutare la sua azione. Per informazioni contattare il 3356431777. Il grande gesto di generosità si tradurrà in carità concreta.



Straordinari

di Federica Causin

È il titolo di un podcast voluto dal Comitato paralimpico italiano per far conoscere le imprese di grandi atleti che possono essere esempio e fonte d'ispirazione per tutti

Non essendo mai stata particolarmente attratta dall'idea di praticare sport, non mi sono mai molto interessata di conoscere più da vicino le opportunità a disposizione delle persone con disabilità. La mia esperienza si limita al nuoto fatto da bambina e all'ippoterapia che mi ha visto impegnata negli anni del liceo e dell'università.

In piscina avevo raggiunto una buona autonomia, ma purtroppo dopo un brutto spavento al mare, l'acqua non è più stata il mio elemento. Ho la sgradevolissima impressione di non avere il pieno controllo del mio corpo, mi sento "in balia", di conseguenza sono sempre molto tesa e in allerta. L'ippoterapia, invece, è stata una parentesi molto positiva: conservo molti bei ricordi e una serie di aneddoti divertenti che mi porterò sempre nel cuore. È stata senz'altro la prima occasione in cui ho guardato il mondo da un'altra prospettiva e in cui ho avuto il contatto diretto con un animale diverso dal canarino, dal

pesce rosso o dal cane, dal quale peraltro mi tenevo spesso a distanza di sicurezza. La prima volta che sono montata in sella e ho alzato lo sguardo ho provato un misto di stupore e paura, però è stato gratificante, lezione dopo lezione, scoprire piccole abilità che non pensavo di avere e diventare ogni giorno più sicura. Tuttavia la prova più grande è stata decidere di tornare a cavalcare dopo essere caduta: ho scelto di riprendere a fare una cosa che mi piaceva, perché l'entusiasmo e la voglia di sperimentare erano più forti del timore. Ed è stata la decisione giusta, visto che ho imparato ancora un sacco di cose e soprattutto ho acquisito una consapevolezza differente delle mie risorse, in un contesto che non era abituale per me. Confesso che mi dispiace un po' non aver continuato con l'ippoterapia, quando sono tornata a vivere a Mestre, e oggi, a causa dell'osteoporosi, non posso più correre il rischio di cadere.

Come dice il proverbio, "ogni frutto

ha la sua stagione", quindi ho regalato molto volentieri il mio cap (il berretto con la protezione) a qualcuno che ne ha fatto un ottimo uso. Suppongo siano stati proprio i miei minuscoli "trascorsi equestri" a spingermi ad ascoltare con attenzione e curiosità la testimonianza di Sara Morganti, che non conoscevo. È un'atleta paralimpica di equitazione che, alla sua terza paralimpiade (Tokyo 2020) ha conquistato il bronzo nel Dressage individuale di Grado I, la prima medaglia per l'Italia nel para-dressage. La sua cavalla, Royal Delight, è l'unica ad aver vinto due mondiali consecutivi (2014 e 2018) e oggi, dall'alto dei suoi 16 anni, sembra avere piena consapevolezza del suo primato. La storia di Sara, affetta da sclerosi multipla, è una di quelle che sono state raccolte in un podcast intitolato "STRAORDINARI - Storie di atleti paralimpici e delle loro imprese -", voluto dal Comitato paralimpico italiano per far conoscere al pubblico testimonianze di determinazione e volontà. Ascoltando questa campionessa, mi hanno colpito soprattutto due affermazioni che, a mio avviso, ne dimostrano la resilienza: "Avere dei progetti dà una motivazione" e "Io non credo nella diversità, ma nella varietà. Non servono le distinzioni, non esistono. L'umanità è varia, solo questo".

Anch'io penso che avere dei progetti sia fondamentale per essere motivati, perché guardare avanti significa "leggere" in modo diverso le fatiche che a volte rischiano di essere fagocitanti e impegnarsi a cercare sempre frammenti di speranza.





Pro e contro

di don Gianni Antoniazzi

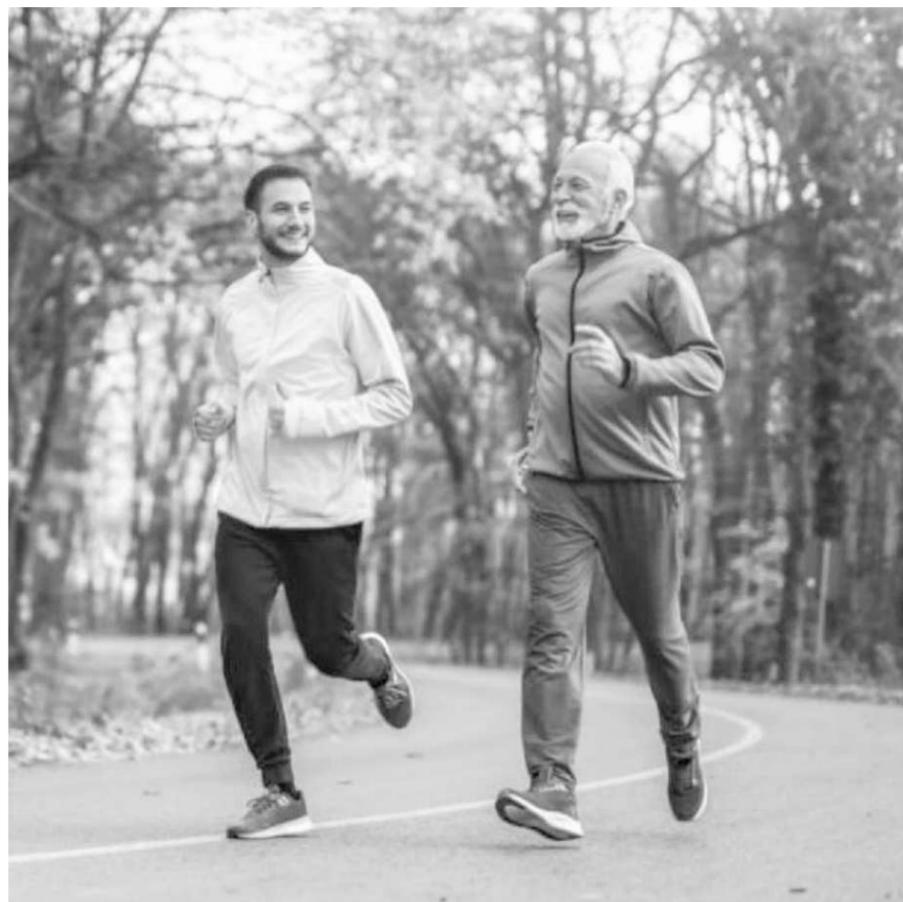
Sono in debito con lo sport: 30 anni fa ho fatto un incidente, di testa sugli scogli. Frattura e torsione di atlante ed epistrofeo (1^a e 2^a vertebra cervicale). Senza il nuoto e qualche esercizio non so se starei così bene.

Suggerisco, dunque, un po' di movimento, soprattutto a chi, come me, non ha più 20 anni e vede la prospettiva di una anzianità con lavoro intenso. D'altra parte: a che serve prendere pastiglie se non affianchiamo ai farmaci anche un buon stile di vita? Meglio moderare il cibo (l'alcool e il fumo) e compiere un'attività quotidiana che aumentare il numero di medicinali. Per i giovani, poi, l'esercizio del corpo è sicuramente più vantaggioso che stare davanti a uno schermo, di qualsiasi natura.

Lo sport, però, non deve togliere tempo alla famiglia, agli impegni, alle normali responsabilità quotidiane e né, tantomeno, alla vita di ogni giorno. Trovo strano che alcuni fra i nostri ragazzi siano disposti a far fatica per due ore in palestra ma chiedano di essere accompagnati dai genitori per non fare la strada in bici. Trovo incredibile che qualcuno, per una qualche competizione, sia disposto a sacrificare lo studio. Quando lo sport distoglie dalla fede e, per esempio, si organizzano tornei durante i giorni della Pasqua, mi pare che ci troviamo fuori dai binari.

Infine, lo sport non può illudere. Ho visto ragazzi dedicare gli anni della giovinezza all'agonismo, lasciati poi in

disparte per far spazio al fenomeno di turno. Perché non essere più onesti in anticipo? Insomma: quando lo sport diventa agonismo intenso è difficile (non impossibile!) trovare un equilibrio e serve il discernimento dei genitori per non rovinare la vita futura.



In punta di piedi

Parrocchie e polisportive

Comincerei da qui: don Bosco diceva che si può riconoscere il vero animo di un bambino soltanto quando gioca: «nel gioco si conoscono i ragazzi», in quel momento, in un clima di trasparenza, loro “tirano fuori” la personalità più vera. Ritengo che don Bosco avesse ragione: quando un bambino vive nell'ambiente della scuola o degli impegni quotidiani è come se mettesse a tacere alcune parti della propria persona. Quando però gioca investe tutto sé stesso: urla, chiama, si allea, cerca una strategia, si mette a disposizione per una visione d'insieme, esulta quando vince e, più ancora, impara a rialzarsi quando perde. Nel gioco un ragazzo prende coscienza del proprio corpo, dei propri limiti e delle proprie possibilità. Attraverso il gioco costruisce rapporti, impara a stare con gli altri, assume il senso del rispetto per i compagni. Sono elementi

che si perdono col gioco virtuale: davanti al computer cade l'incontro, la crescita e l'amicizia. A mio parere è importante che la comunità cristiana abbia uno spazio per il gioco dei ragazzi e sarebbe bello che qualche adulto potesse condividere con loro il tempo libero. Che però una parrocchia investa le sue energie per creare una polisportiva, questo mi sembra meno opportuno. In passato c'era questo obiettivo. Il compito di una parrocchia è l'incontro col Signore Gesù. Su questo siamo maestri e nessuno, a questo mondo, può far meglio di noi. I laici invece, hanno i propri carismi e spetta ad un ambiente laico promuovere il resto delle attività umane. Una polisportiva in parrocchia diventa fallimentare: mette dei vincoli che le realtà di questo mondo non hanno: prima o poi i ragazzi se ne andranno altrove.



La luce di Cristo

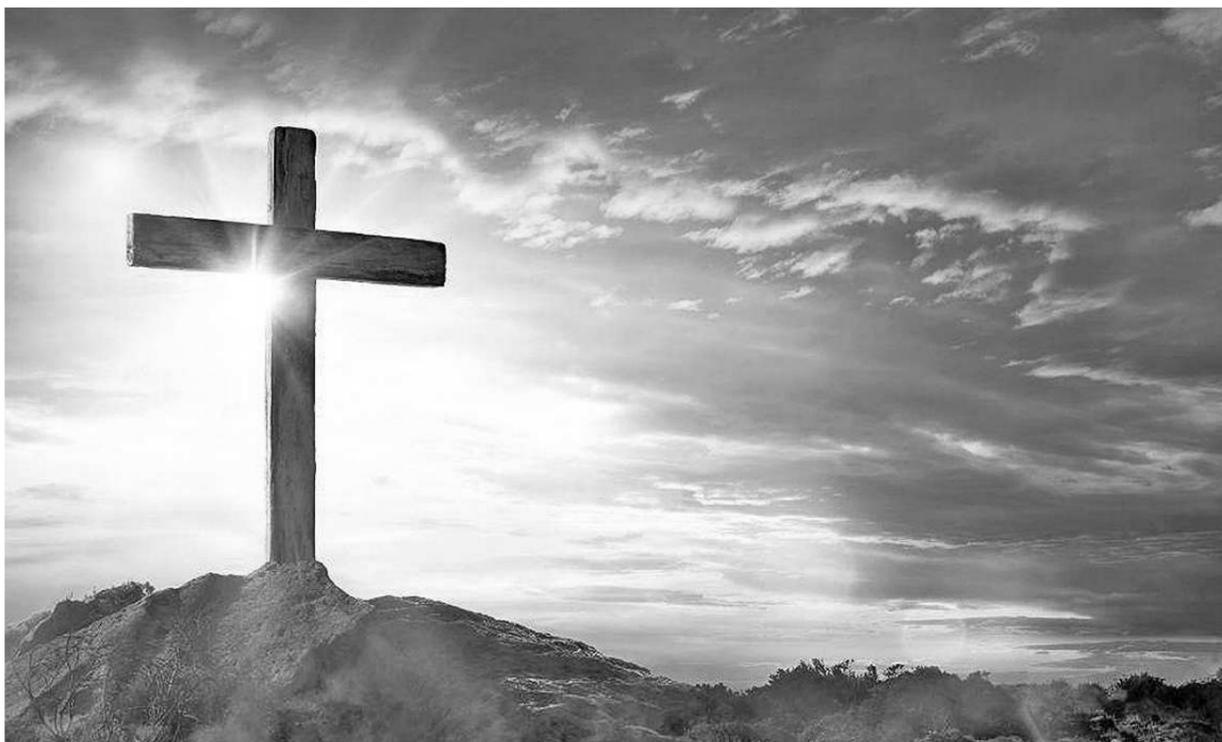
di don Sandro Vigani

Tutto l'anno liturgico è orientato alla veglia pasquale, la celebrazione più importante dell'anno. La Veglia del Sabato Santo è quella delle vergini sagge che attendono con gioia l'arrivo dello sposo con le loro lampade accese e la riserva piena d'olio. Il buio nel quale è immersa l'assemblea liturgica all'inizio della celebrazione, richiama l'insicurezza dell'uomo di fronte all'ignoto, la paura. Ancor più: è il buio del peccato. Una luce risplende nelle tenebre. È la luce del cero pasquale, acceso dal fuoco nuovo, benedetto sul sagrato della chiesa. Al principio della Veglia la luce del cero sembra debole, poi, man mano avanza portata dal diacono o dal presbitero in mezzo alla chiesa, diventa sempre più forte, accende i piccoli ceri che ciascuno ha in mano, spezza la durezza delle tenebre, fino a risplendere ed illuminare tutta l'assemblea liturgica. È la luce di Cristo.

Dopo il buio e la luce, la proclamazione della Parola di Dio, che propone le tappe fondamentali della storia della salvezza, dalla creazione del mondo al passaggio del Mar Rosso, alla risurrezione

del Signore. Quanti hanno concluso il lungo cammino di preparazione al battesimo durante questa Quaresima, verranno ora battezzati nell'acqua e nello Spirito di Cristo. La Parola si compie nei segni del pane e del vino, Corpo e Sangue di Cristo, condivisi nel banchetto eucaristico. Il triduo Pasquale inizia con la celebrazione vespertina del Giovedì Santo, quando la comunità cristiana fa memoria della sera nella quale Cristo istituì l'eucaristia, *anticipando nel rito della Cena la sua passione, morte e risurrezione, la sua Pasqua*. Gesù, mentre si stanno compiendo per lui i giorni della passione e della morte, vive con grande commozione assieme agli apostoli la sua ultima Pasqua, attribuendo un significato nuovo ai segni della cena pasquale ebraica. La lavanda dei piedi è *un programma di vita*: «Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i vostri piedi, anche voi dovete lavarvi i piedi gli uni gli altri. Vi ho dato infatti l'esempio, perché come ho fatto io, facciate anche voi». Con Cristo, ogni discepolo è chiamato a lavare i piedi ai fratelli, a sostenere, aiutare, soccorrere,

consolare, correggere... Solo chi sa lavare i piedi agli altri e non si ritrae di fronte alle necessità dei fratelli, può legittimamente alzare le mani verso Dio, lodarlo e partecipare degnamente al banchetto dell'eucaristia. Il Venerdì Santo non è solo e soprattutto giorno di lutto e di pianto: la croce di Cristo è *la croce gloriosa* attraverso la quale l'uomo è riconciliato con Dio. È perciò *il giorno della sofferenza e della speranza, dell'abbandono e della vittoria, della fine e dell'inizio*. Oggi la Chiesa non celebra l'eucaristia: ascolta e contempla, adora. Il Sabato Santo è il giorno in cui la Chiesa sosta in silenzio davanti al sepolcro del Signore. È il giorno nel quale il cristiano, per quanto gli è possibile, *fa deserto* attorno a sé e soprattutto dentro di sé per prepararsi opportunamente alla Veglia pasquale. Può diventare un'occasione preziosa, in un mondo pieno di rumori, parole ed immagini, per riscoprire almeno un poco *il valore del silenzio*. Al centro di questo giorno la figura di Maria, la Madre del Signore, con la quale la Chiesa sosta davanti al sepolcro che ospita il corpo del Figlio.



Il nostro settimanale

Ogni settimana *L'incontro* è distribuito gratuitamente in 5 mila copie in molte parrocchie e nei posti più importanti della città. Inoltre è consultabile anche sul sito www.centrodonvecchi.org

Aiutare il Centro

Chi volesse dare una mano alle attività del Centro di Solidarietà cristiana Papa Francesco può fare un bonifico all'associazione Il Prossimo ODV all'Iban IT88 0 05034 02072 0000 0000 0809. Le offerte saranno destinate all'aiuto delle persone in difficoltà.



Sport, scuola di vita

di Edoardo Rivola

Con l'avvicinarsi della primavera arriva la voglia di muoversi al di fuori dei recinti e delle routine - casa, palestra, ambienti chiusi - per riabbracciare le esperienze all'aria aperta. Chi si sveglia presto al mattino per andare al lavoro può facilmente notare altre persone che, con la stessa determinazione, dedicano del tempo all'attività fisica. Succede ancora di più nelle ore serali, soprattutto nei parchi, dove l'esercizio fisico diventa un rituale dopo la giornata lavorativa. In qualunque condizione, l'importante è riconoscere i benefici del movimento. Vorrei soffermarmi proprio sul concetto di beneficio, un pensiero che condivido con voi lettori e che rappresenta un tema a me molto caro. Ho sempre considerato lo sport come una scuola di vita. In ogni disciplina si trovano valori e regole che possono insegnare molto, anche al di fuori del campo di gioco: l'impegno, la considerazione delle regole, la lealtà, il rispetto per sé stessi e per gli altri, la solidarietà, sono elementi che stanno alla base della vita civile. Non è un caso che le amicizie nate durante l'attività sportiva perdurino nel

tempo, grazie alla condivisione di esperienze e momenti significativi.

Benefici

Il beneficio fisico è solo il più evidente tra quelli che derivano dal movimento e dalla pratica sportiva. Come ampiamente dimostrato, ci sono anche vantaggi mentali, umani e sociali. Tanti esperti hanno dedicato il loro lavoro a questi temi. Penso a figure come i mental coach e gli psicologi dello sport, a coloro che si occupano di aspetti umani all'interno delle squadre sportive. Anche se in alcuni ambiti lo sport è diventato un'attività commerciale, fatta di aziende e strutture societarie, vale la pena sottolineare il ruolo di queste figure nel supportare gli atleti a dare il meglio di sé. Ed è un concetto che vale non solo per lo sport professionistico, ma anche per quello amatoriale, praticato da persone che nella vita sono impegnate con il lavoro e la famiglia e che trovano nel movimento fisico una fonte di nutrimento per il proprio benessere. Ritengo proficuo iniziare a praticare uno sport fin dall'infanzia, soprattutto oggi, in un'epoca in cui la sedentarietà rappresenta

un problema diffuso tra i giovani: l'uso eccessivo di videogiochi e dispositivi mobili, infatti, può portare a condizioni fisiche croniche. Vale anche per gli adulti, perché il movimento è fondamentale per mantenere la salute e prevenire disturbi fisici legati all'età, come le malattie muscolari e scheletriche. Proprio per queste ragioni stiamo promuovendo incontri dedicati all'attività posturale - rivolti in particolare agli ospiti dei Centri don Vecchi - anche detta AFA (Attività Fisica Adattata). Queste attività combinano il fine ludico-ricreativo con quello della prevenzione dei problemi fisici, senza richiedere sforzi eccessivi.

Allenamento

Molti di noi, me compreso, si pongono l'obiettivo di iniziare o continuare a muoversi in certi periodi dell'anno. Per alcuni, questo desiderio nasce subito dopo le festività natalizie o pasquali, come preparazione per la stagione estiva, quando si desidera mostrare il proprio corpo in forma. Tuttavia, come in molte altre cose, l'allenamento richiede non solo la spinta iniziale, ma anche impegno e perseveranza.



Centro di Solidarietà cristiana Papa Francesco

Vi invitiamo a visitare il Centro di Solidarietà cristiana Papa Francesco. È un ambiente accogliente, semplice, familiare, diverso dai supermercati ai quali siamo abituati. Desidera essere un luogo di fraternità concreta: chi può dà una mano mentre chi ha bisogno trova un soccorso. Al momento il Centro si occupa di raccogliere e distribuire abiti, mobili usati, e alimenti anche in prossimità di scadenza.

Troppo spesso i buoni propositi ("da domani inizio a muovermi", o "inizio con la palestra") si trasformano in progetti falliti: ci iscriviamo, spendiamo soldi e poi rinunciamo dopo un paio di sedute, procrastinando continuamente il ritorno all'attività. Allenarsi significa impegnarsi per raggiungere un obiettivo, fisico o mentale. C'è chi punta a perdere peso o a tonificarsi, altri a migliorare la respirazione. Per alcuni, è una necessità dettata dalle condizioni fisiche. In tutti i casi, sono percorsi che richiedono sacrificio: è attraverso questa dedizione che si ottengono i risultati desiderati, migliorando non solo fisicamente, ma anche personalmente, proprio come fa uno sportivo che si allena quotidianamente.

È importante anche non esagerare, perché si rischia di trasformare un beneficio in un problema. Quando si desidera aumentare il livello di impegno fisico, è sempre consigliabile consultare un esperto per prevenire eventuali rischi.

Le 10 regole

Queste sono le regole che ritengo importanti nello sport, e che spesso valgono anche nella vita.

1 - Comportati educatamente con tutti. Non essere aggressivo, non serve.

2 - Non fare il fenomeno: se sei bravo gli altri se ne accorgono da soli. Se invece sbagli, nessuno ti prenderà in giro.

3 - Che tu abbia vinto o perso, riconosci i meriti del tuo avversario.

4 - Impara bene le regole del gioco, e dai il massimo in allenamento. Il merito sta anche nell'impegno.

5 - Ascolta l'allenatore, segui le sue indicazioni anche se non le condividi.

6 - Rispetta sempre il verdetto degli arbitri, stai al tuo posto e non prendertela.

7 - Non cercare scuse e non dare colpe ai tuoi compagni di squadra: impara da quello che hai vissuto. C'è sempre da capire qualcosa di sé quando si sta insieme agli altri.

8 - Lascia posto a tutti nel gioco, anche se pensi di essere più bravo.

9 - Non imbrogliare. Sii corretto in ogni evenienza. Solo così il risultato finale (buono o cattivo) ha un senso.

10 - Sostieni i tuoi compagni nel bene e nel male. Faranno lo stesso con te.

Nota lieta

Con l'avvicinarsi della Pasqua, desidero condividere un messaggio che ho ricevuto da una conoscente che mi legge da centinaia di chilometri di distanza. "Stamattina ero sveglia

presto, erano solo le 5:30. Anziché rigirarmi per riprendere sonno, ho letto L'incontro e i tuoi articoli, curiosa di scoprire l'argomento trattato. Devi sapere che, per una serie di vicissitudini, da anni mi sono allontanata dalla Chiesa, pur portando grande rispetto per chi invece continua a frequentarla. Ho perso il contatto con molte fonti di insegnamento che vanno al di là della religione. Ma leggendo le parole per la Quaresima di Papa Francesco che hai riportato, ho pensato alla semplicità e alla completezza di quei messaggi, che in poche righe raccolgono i valori fondamentali per vivere in pace. Stasera le ho rilette e mi sono detta che basterebbe veramente poco per essere tutti persone migliori. Grazie Edo".

Ricordo di don Armando

Venerdì 15 marzo avrebbe compiuto 95 anni don Armando. Lo ricordiamo sempre con affetto e, anche in queste pagine, cerco di rendere omaggio alla sua memoria. Lo abbiamo commemorato durante la messa serale di venerdì scorso al Centro don Vecchi 2. Ogni anno, nonostante le sue riserve, abbiamo sempre festeggiato il suo compleanno, sapendo che comunque gli faceva piacere. Non amava ricevere regali e preferiva che il gesto fosse indirizzato a chi ne aveva bisogno. Erano sempre occasioni di gioia e, talvolta, di riflessione, durante le quali non mancava mai di prendere il microfono per esprimere la sua gratitudine e il suo impegno per i più fragili. Quel suo desiderio resta ancora oggi un punto di riferimento. Per festeggiarlo, quest'anno abbiamo distribuito a tutti i residenti dei sette Centri don Vecchi e ai volontari del Centro Papa Francesco una borsa con dei piccoli omaggi, inclusa una ciambella da "Il Prossimo". È stato il nostro modo di condividere un gesto di generosità e di continuità con gli ideali che don Armando ci ha insegnato.





Allenatori in divano

di Matteo Riberto

Se tutte le altre nazionali di calcio hanno un allenatore, l'Italia ne ha 60 milioni. Diciamocelo, ognuno di noi, quando guarda una partita degli Azzurri, sotto sotto - qualcuno neanche così sotto - pensa che avrebbe azzeccato il cambio giusto o scelto una formazione migliore di quella schierata dallo Spalletti di turno. Questa peculiarità dipende in primis da un fattore: abbiamo una passione smodata per lo sport. Se ne era accorto già Winston Churchill: "Mi piacciono gli italiani: vanno alla guerra come fosse una partita di calcio e vanno a una partita di calcio come fosse la guerra", diceva con la consueta e tagliente ironia.

Ma questa passione si traduce in azione? O meglio: siamo un popolo di sportivi o di tifosi da divano? I dati contenuti nel Rapporto Sport 2023 - la prima ricerca di sistema del settore sport effettuata in base ai criteri Ue - paiono suggerire la seconda opzione. Solo un quarto della popolazione svolge infatti attività sportiva in modo continuativo. Ma andiamo ancora più nello specifico, confrontando i dati con

quelli dei nostri vicini di casa. L'Italia, secondo il report, è al ventunesimo posto in Europa per quota di adulti che praticano attività fisica nel tempo libero: solo un quarto della popolazione svolge infatti - come detto - esercizio fisico almeno una volta a settimana, contro una media europea del 44. Nel dettaglio, secondo il report, il 33,7%, pari a un po' meno di 20 milioni di italiani, non pratica nessuno sport; il 31,7%, pari a circa 18 milioni di italiani, fa solo qualche attività; il 6,4%, 11 milioni, lo fa saltuariamente; e solo il 23,6%, quasi 14 milioni, pratica sport in modo continuativo. Considerando gli effetti benefici dello sport sulla salute, anche in termini di prevenzione dall'insorgere di malattie, è chiaro che questi numeri non delineano un quadro promettente. Anche per questo non sono pochi quelli che chiedono interventi strutturali per creare e diffondere una maggiore cultura dello sport nel nostro Paese. Cultura che passa anche da interventi concreti: in soldoni la costruzione di strutture dove praticare lo sport. In alcune regioni dello Stivale più

di una scuola su due non è dotata di una palestra, e si sa quanto è importante iniziare a fare attività fisica da giovani per portare avanti la "buona abitudine" per il resto della vita.

Insomma, la passione per lo sport non manca. Se gli sportivi da divano sono però tantissimi, tra quelli che invece amano sporcarsi la maglietta quali sono le attività più diffuse? Poche sorprese, il calcio la fa ovviamente da padrone: è lo sport più praticato dagli italiani. Seguono nuoto e ciclismo: la passione per l'acqua e le due ruote si tramanda di generazione in generazione ed è particolarmente radicata nella nostra regione dove la percentuale di persone che pedalano o macinano vasche su vasche è più elevata della media italiana. In salita, nell'ultimo anno, il tennis trainato dall'effetto Jannik Sinner. Sta crescendo il numero di adulti che frequentano i circoli, ma soprattutto di ragazzini che prendono in mano una racchetta sognando di emulare le gesta del campione altoatesino.



Donazioni per aiutare il Centro

Per tutti coloro che desiderano donare per aiutare la nostra attività, e lo fanno con bonifico bancario, nella causale della donazione aggiungano il proprio Codice Fiscale e/o Partita Iva. In questo modo possiamo rilasciare una ricevuta. Questa potrà essere utilizzata nella dichiarazione dei redditi per dedurre il 35% dell'importo della donazione. Qui di seguito i riferimenti per le donazioni: Iban IT88 0 05034 02072 0000 0000 0809 Intestato Associazione Il Prossimo odv - Centro di Solidarietà cristiana Papa Francesco. L'associazione può essere sostenuta anche con un lascito testamentario: per info contattare i numeri 3494957970 oppure il 3358243096.



Finalmente primavera

di Daniela Bonaventura

Da bambina mi ripetevano spesso: “marzo pazzarello: guardi il sole e prendi l’ombrello” ed effettivamente in questi giorni sembra che il terzo mese dell’anno non voglia smentire questo vecchio proverbio. Eppure in questi repentini cambi di temperature, in questo passare dal sole alla pioggia battente c’è una promessa di primavera. È come se in queste bizzarre giornate ci fosse una resistenza dell’inverno ma noi sappiamo che il tempo mite arriverà fra poco con il tripudio dei fiori nei giardini e nei parchi. Chi è metereopatico, come me, sa che il sole ed il cielo più azzurro renderanno il suo umore decisamente migliore rendendo più facili...i rapporti con il prossimo. Il cambio dell’ora che avverrà il 30 marzo, notte di Pasqua, inviterà ad uscire, ad aprire finestre, a preparare giardini, a portare i bimbi al parco perché corrano e giochino senza chiudersi in casa dopo la scuola. Ricominciamo (o continuiamo) a camminare, a correre, ad andare in giro in bicicletta. Cappotti e maglioni saranno riposti nei nostri armadi e vestirsi per uscire sarà più

facile, una felpa e via. Ritroviamo la voglia di sistemare casa, le famose pulizie di primavera, faticose, sicuramente, ma che restituiscono una casa piena di...pulito. Suggerisco di fare lunghe passeggiate nel viale del mio quartiere (Carpene-do) i tigli in fiore sono terapeutici per gli occhi ma soprattutto per la mente. Un po’ di anni fa cercai di allungare questa terapia comprando un profumo al tiglio ma, pur apprezzando la fragranza, non fu assolutamente la stessa cosa. Amo tutte le stagioni perché ognuna ha un fascino diverso ma se dovessi stilare una classifica la primavera vincerebbe a mani basse: dura poco e va vissuta fino in fondo. In breve tempo arriverà il caldo e non si potrà più godere della nostra cittadina a tutte le ore del giorno, preferiremo cercare il fresco in montagna o in riva al mare. Ritournerà il bisogno di ripararsi dalla calura, soprattutto se si ripresenteranno le temperature degli ultimi anni. Riccardo Cocciante nella sua famosa canzone *Cervo a primavera* mise in musica il sentimento di rinascita che ci pervade con l’inizio

della bella stagione: “io rinascerò cervo, a primavera, oppure diverrò gabbiano da scogliera, senza più niente da scordare, senza domande più da fare, con uno spazio da occupare. E io rinascerò amico che mi sai capire e mi trasformerò in qualcuno che non può più fallire, una pernice di montagna, che vola eppur non sogna, in una foglia o una castagna. E io rinascerò amico caro amico mio e mi ritroverò con penne e piume senza io, senza paura di cadere, intento solo a volteggiare come un eterno migratore. E io rinascerò senza complessi e frustrazioni, amico mio ascolterò le sinfonie delle stagioni, con un mio ruolo definito, così felice di esser nato, tra cielo terra ed infinito”. L’avete sicuramente canticchiata, è una canzone che riassume la voglia di rinascita, la voglia di rinnovarsi come persona fuori e dentro. Ed allora riprendiamoci il nostro nuovo tempo, viviamo questi primi tiepidi giorni con entusiasmo e nuovi propositi che possano rendere la nostra vita gioiosa e ben disposta nei confronti delle persone che vivono vicino a noi.



Editrice L'incontro

Il settimanale *L'incontro* è pubblicato in 5 mila copie in distribuzione gratuita in tutta la città, ma può essere letto anche con la versione digitale scaricabile dal sito internet www.centrodonvecchi.org. La nostra editrice pubblica inoltre: *Sole sul nuovo giorno*, un quaderno mensile utile per la meditazione quotidiana; *Il libro delle preghiere, delle verità e delle fondamentali regole morali per un cristiano*, edito in 8 mila copie.



Felisati e Bellunato

di Sergio Barizza

Ottant'anni fa Mestre veniva bombardata: ecco la terza tappa della nostra rievocazione di quel periodo. Le storie di 2 persone che fanno parte della memoria della nostra città

A Giovanni Felisati (chiamato comunemente il 'Moro'), è intitolata una strada centrale di Mestre, perché fu uno dei tredici partigiani trucidati dalle brigate nere a Venezia, sulle macerie di Ca' Giustinian, il 28 luglio 1944. Operaio a Marghera presso lo stabilimento 'Piombo e Zinco' della Montecatini, si era avvicinato alla Resistenza emulando il fratello Ferdinando, licenziato dalla Breda e condannato, nel 1938, a cinque anni di confino per antifascismo, morto a Marghera durante il bombardamento del 7/4/1944 sotto le macerie di un rifugio in piazzale Rossarol. Era entrato in contatto con un gruppo di partigiani di San Donà e un giorno accettò di portare e custodire a casa della dinamite, che doveva servire per far saltare un treno di tedeschi sulla linea per Trieste. Probabilmente lo tradì una spia: una mattina della metà di gennaio del 1944 i fascisti si recarono a casa sua, in via San Donà, davanti al pastificio Santi, la perquisirono da capo a fondo e trovarono la dinamite. Non persero tempo: lo aspettarono al ritorno dal

lavoro, alla fermata della filovia davanti alla trattoria del Cavallino, lo arrestarono e lo portarono a Santa Maria Maggiore.

Era convinto di uscire presto perché aveva fatto domanda (subito accettata) di partire per l'Alta Slesia per andarvi a lavorare. Si era già fatto mandare i vestiti da casa, ma invece del treno diretto a un campo di lavoro arrivarono le brigate nere che, dopo un processo sommario, lo portarono sulle macerie di Ca' Giustinian, sede della polizia segreta fascista e luogo di interrogatori e torture degli arrestati devastata, un paio di giorni prima, dallo scoppio di una bomba collocata, da un gruppo GAP sulla tromba delle scale vigilate dai tedeschi, lo invitarono a correre lungo la calle che portava sulla riva del Canal Grande e lo trucidarono con i compagni di San Donà. Era il 28 luglio 1944.

Cesco Chinello (nel dopoguerra dirigente e parlamentare comunista e storico del movimento operaio) - che pure si trovava a Santa Maria Maggiore e che, per un paio di

mesi, aveva condiviso la cella con il più giovane del gruppo dei sandonatesi, il diciottenne Francesco Biancotto, da cui avrebbe mutuato il nome di battaglia 'Cesco' - ha raccontato così quelle ore: *“La mattina del 27 luglio abbiamo sentito un grande boato: abbiamo saputo dopo che si trattava dell'attentato a Ca' Giustinian con morti e feriti. Un'azione partigiana che mostrava a tutto campo la vitalità, la forza e anche la capacità organizzativa della resistenza veneziana. Le notizie che riuscivamo ad avere erano frammentarie, qualcosa ci dicevano i secondini ma, sul momento, non ci eravamo resi conto di quello che stava per accadere. Nella notte abbiamo sentito un gran trambusto, un aprire e sbattere di porte e cancelli con violenza inusitata, comandi urlati, uno sferragliamento di catene, un tramestio di passi in movimento. Brigate nere e guardia repubblicana erano venuti a prelevare i tredici del gruppo di San Donà di Piave, fra cui anche Biancotto, li hanno portati sulle macerie di Ca' Giustinian e un plotone di esecuzione, comandato da Zani e di cui facevano parte Cafiero e Sudessi, li ha fucilati all'alba. Abbiamo intuito immediatamente che era la rappresaglia, ma la certezza la abbiamo avuta durante la giornata: angoscia e terrore avvinghiavano tutto il carcere, un silenzio di tomba impressionante. Nessuno dei mille rumori e delle voci usuali di ogni giorno”*. Il fratello di Giovanni, Vittorio, pittore di una Mestre un po' naif, di delicati paesaggi delle colline di Asolo e Monfumo e delle placide acque del Sile e della laguna, mi ha raccontato, ancora con le lacrime

Funerale di Felisati



agli occhi dopo molti anni, come visse quella tragedia. *“Il mattino dopo l'esecuzione sentii per strada delle voci: 'Hanno ucciso tredici partigiani' ma non ci feci tanto caso perché sapevo dell'imminente partenza di Giovanni per il campo di lavoro in Germania. Nostra madre (aveva 67 anni allora) ne venne a conoscenza dal macellaio, dove s'era recata per comperare un po' di carne: senti una donna affermare: 'Hanno ucciso Felisati'. Io ero andato in piazza, comperai il Gazzettino nell'edicola che allora si trovava al centro di Piazzetta Matter, lessi i tredici nomi trovando, all'ultimo posto, quello di mio fratello Giovanni. Mi lasciai andare a un furioso: 'Assassini, delinquenti', presi la prima filovia per Venezia e mi recai al cimitero di San Michele. Trovai i corpi dei tredici già sepolti sotto un lieve strato di terra. Un frate mi disse che si doveva al suo intervento se avevano un bara: 'Se non c'ero io li seppellivano nella nuda terra'. Ricordo l'ufficiatura in loro memoria tenuta dal cardinale Adeodato Piazza nella chiesa di San Moisè: una cosa bella, che è giusto ricordare, perché il patriarca aveva un debole per i fascisti. All'uscita, come a Mestre, non riuscii a trattenere qualche invettiva: il questore mi prese sottobraccio e mi accompagnò ver-*



Giovanni Felisati

so Piazza San Marco, sottolineando ripetutamente la poca opportunità delle mie uscite. L'unico sollievo fu, dopo la Liberazione, la muratura di una lapide all'interno dello stabilimento dove lavorava, l'intitolazione di una strada nel centro di Mestre e i funerali nella chiesa di Carpenedo, prima della sua definitiva sepoltura nel cimitero di Mestre”.

Angelo Bellunato

Con Angelo Bellunato (chiamato Bepi Longo per la sua atletica statura che gli aveva permesso, in gioventù, di gareggiare nel decathlon) ho chiacchierato a lungo una mattina del 1994, in compagnia di Ettore Aulisio e Luciano Volpato dell'Associazione Terra Antica di Favaro Veneto. Il racconto della sua esperienza (strettamente resistenziale in quanto iniziata sul finire del '43) mi è sembrata singolare, in particolare anche perché continuamente sorretta dalle testimonianze lucide e precise della moglie e della figlia. Aveva svolto il servizio militare prima a Sesto Calende poi a Casarsa, in Friuli, da dove, dopo l'otto settembre, era tornato a casa riprendendo il suo lavoro di falegname. Ad unire lo spirito di giovanile ribellione con un ideale, furono gli incontri prima con un operaio comunista della Schell di Porto Marghera, poi con Erminio Ferretto. Lunghi colloqui nascosti nei fossi e fra i campi alle spalle della sua casa e poi una serie di azioni per recuperare armi che venivano in seguito inviate alle formazioni partigiane del Cansiglio (le due azioni più clamorose: gli assalti alle caserme dei carabinieri di Favaro e Mestre con lo svuotamento delle rispettive armerie). Decise di darsi alla macchia il 2 settembre del '44 quando moglie e figlia andarono a salutarlo per l'ultima volta a Ca' Solaro dov'era nascosto, dopo aver fatto un lungo giro vizioso per non essere intercettate, portandogli qualche vestito e vedendolo allonta-

narsi su un motocarro in direzione della montagna. A casa si faceva talora vedere di nascosto, compariva di notte, mentre al pozzo, sull'aia che dava verso via Triestina, venivano a prendere acqua, tra i vicini, anche alcuni noti squadristi e gli stessi carabinieri che avevano la loro stazione di fronte alla casa dei Bellunato, mentre i tedeschi, in un terreno accanto, avevano scavato un'enorme buca, poi ricoperta di frasche, per sistemarvi una cucina da campo. Che non fosse un mistero la sua appartenenza ai partigiani lo rivela la durezza della reazione delle brigate nere, dopo l'uccisione di due fascisti in una osteria a Prasecco, nella primavera del '45. Al comando di Tullio Santi 'il professore' di Spinea e di Mario Maffei le brigate nere accerchiarono la zona di Favaro dove si trovava la sua abitazione, bruciarono dei casoni, uccisero a sangue freddo un giovane di 17 anni (Luigi Sbrogiò, cui oggi è intitolato l'auditorium di Favaro) intimandogli di allontanarsi per controllare se in un bunker ci fossero dei partigiani nascosti sparandogli poi alle spalle e portandone infine il cadavere dalla madre dicendo: "È morto per la patria, è un eroe", fecero uscire donne e bambini sull'aia minacciando ripetutamente di ucciderli se non avessero rivelato il nascondiglio dei partigiani, minacciarono pure di incendiare il fienile (in quel momento vi erano nascosti due feriti, lì portati proprio da Bepi dopo il rastrellamento dei tedeschi sul Cansiglio), infine si allontanarono lanciando slogan e cantando. Alla cura e al mantenimento di quei due feriti provvedeva la moglie di Bepi con la piccola figlia, le quali, fingendo di far una passeggiata rifornivano pure di cibo e vestiario una piccola 'base' spersa fra i campi e ricoperta di canne dove si rifugiavano ricercati, sbandati o partigiani feriti. Bepi è morto un paio di mesi dopo aver rivissuto quei difficili mesi, il 12 giugno del 1994.



La Settimana Santa

di don Fausto Bonini

Domenica delle Palme: "Hosanna" e "crocifiggilo"

Il nostro percorso quaresimale è giunto al termine. Con la prossima domenica, la Domenica delle Palme, inizia la grande settimana, la Settimana Santa, con il ricordo dell'ingresso trionfale di Gesù a Gerusalemme. Un trionfo che durerà qualche ora. Non di più. A ricordo di quel momento riceveremo un ramo di ulivo. Segno di pace. Vogliamo che tutte le guerre finiscano, che torni la pace. La chiediamo con forza al Signore perché metta nel cuore dei responsabili politici di questo nostro mondo pensieri di pace e volontà di realizzarla. Ai costruttori di armi vogliamo sostituire i "costruttori di pace". Poi, dopo l'ingresso trionfale, ascoltiamo il racconto,

fatto dall'evangelista Marco, della passione e morte di Gesù. Il bacio di Giuda, la fuga dei suoi, il tradimento. Impressionante il silenzio di Gesù, che si trasforma, poco prima di morire in un "forte grido". Un Dio che accetta di morire per amore delle sue creature. Abbandonato dai suoi, tradito da Giuda, rinnegato da Pietro ("Non conosco quest'uomo"), riconosciuto Figlio di Dio da un estraneo, il centurione che comandava il plotone di esecuzione, che, "avendolo visto spirare in quel modo, disse: Davvero quest'uomo era Figlio di Dio".

Giovedì Santo: il dono dell'Eucarestia

Ultima cena con i suoi. La cena degli addii. Ultima perché poi seguirà la condanna a morte, ma anche prima di una lunga serie di "sante cene" che i cristiani continueranno a celebrare in memoria di lui: "Fate questo in memoria di me". Il dono dell'Eucarestia. La sua presenza che continua in mezzo a noi nel "segno" del pane e del vino. Il tutto preceduto dal gesto della lavanda dei piedi, gesto di umiltà e di amore nei confronti dei suoi discepoli ("Avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò fino alla fine"). Gesto esemplare per indicare anche a noi, oggi, quale deve esse-

re il nostro atteggiamento verso gli altri ("Vi ho dato un esempio perché anche voi facciate come io ho fatto a voi"). Dobbiamo imparare da lui a farci servi degli altri.

Venerdì Santo: un bacio riparatore

Ascoltiamo il racconto della passione di Gesù. Un racconto dettagliato come sa fare l'evangelista Giovanni. D'altronde è lui l'unico discepolo, "il discepolo che Gesù amava", il più giovane fra l'altro, che seguirà Gesù fino alla cima del Calvario. Lui e Maria, la madre di Gesù. Gli altri sono tutti fuggiti o addirittura lo hanno tradito. Giuda lo tradisce con un bacio. Pietro dice di non averlo mai conosciuto. Si fanno vivi due estranei per tirarlo giù dalla croce e metterlo in un sepolcro provvisorio che c'era nelle vicinanze. Un tale Giuseppe che veniva da Arimatèa "che era discepolo di Gesù, ma di nascosto, per timore dei Giudei" e quel Nicodèmo "che in precedenza era andato da lui di notte" per non farsi vedere. Portò con sé addirittura "trenta chili di mirra e àloe per ungerne il corpo". Due estranei al gruppo dei suoi. La liturgia del Venerdì Santo si conclude con un bacio alla croce. Un bacio riparatore per i nostri piccoli tradimenti e per tutte le cattiverie degli uomini verso altri uomini.

Sabato Santo: il silenzio dell'attesa

Giorno del silenzio. Giorno dell'attesa che succeda qualcosa di importante. E succederà. Lo sappiamo perché è già successo. Ci prepariamo nel silenzio e nella preghiera a riabbracciarlo risorto.

