

L'incontro

Settimanale per i Centri don Vecchi e il Centro Papa Francesco

Copia gratuita

ANNO 21 - N° 47 / Domenica 23 novembre 2025

Un dono per gli altri

di don Gianni Antoniazzi

Fin dal 1631, ogni 21 novembre i veneziani si recano in pellegrinaggio alla basilica della Salute. Ancor oggi compiono questo gesto e, a mio modesto parere, non si tratta soltanto di folclore, tradizione o magia. È un segno di fede che non va disprezzato, anche se venisse da chi non frequenta la chiesa: Gesù, infatti, ha comandato di non spegnere un lucignolo fumigante (Mt 12,20).

È opportuno però ricordare il senso di questa giornata. Permettetemi un fatto personale. Da giovane, in un tuffo sugli scogli, ho fratturato le prime due vertebre. Sono in piedi per la competenza dei medici e la grazia di Dio. Il 21 novembre ringrazio il Signore e tengo a mente che la mia salute è anche per gli altri. Il Senato della Serenissima aveva in mente qualcosa di simile. Quando ha elevato la Basilica sulla punta della Dogana, da una parte ha reso grazie per la conclusione della peste, dall'altra ha voluto invitare la gente di fede a una società più fraterna. Considerato quest'orizzonte, rivolgersi a Maria solo per evitare l'influenza è un passo incompleto: meglio andare dai medici, i quali rendono attuale l'opera del Vangelo.

Penso infine al fatto che oggi la città muore. Teniamo vuote le nostre abitazioni, chiudiamo le attività commerciali, non creiamo posti di lavoro. Ciascuno muove i passi solo quando viene garantito: così ci si ferma. Mancano la passione e la speranza nell'avvenire. Questa mentalità è peggio della peste. Chi non corre il rischio di andare in alto mare non può pescare una vita piena.





Imparare a stare bene

di Edoardo Rivola

Le feste di questi giorni consolidano la fede e onorano una tradizione cara ai veneziani. È un momento per celebrare la gioia di essere in salute, ricordando la lezione del Covid

La festa della Madonna della Salute è forse la ricorrenza più sentita dai veneziani. Da quasi quattro secoli la città celebra questo giorno con un pellegrinaggio verso la Basilica, segno di una devozione antica e perpetuata attraverso la memoria. Non è solo un rito religioso: è un ringraziamento collettivo per le preghiere che, secondo la tradizione, posero fine alla terribile pestilenza del Seicento.

In seguito a quel voto fu costruita la Basilica di Santa Maria della Salute, comunemente chiamata Madonna della Salute. La peste, il voto e la costruzione della chiesa rappresentano i pilastri della memoria.

In queste giornate la città si anima di fedeli in pellegrinaggio, celebrazioni, bancarelle. Davanti alla Basilica, le candele di ogni forma e dimensione attendono di essere accese: alcune direttamente all'interno, altre portate a casa o donate a chi non può essere presente.

Ogni anno viene montato il celebre ponte votivo per consentire ai fedeli di attraversare il Canal Grande, così

come avviene per la Festa del Redentore e, quest'anno, anche per raggiungere il cimitero di San Michele in occasione della commemorazione dei defunti.

La Madonna della Salute e il Redentore - forse ancora più di San Marco, celebrato con il Bocolo - sono tradizioni che non si sono mai perse. È importante trasmetterne il significato ai più giovani, ricordando il valore e le motivazioni profonde di questa devozione.

La preghiera che si leva da Punta della Dogana, dove sorge la Basilica, sembra voler raggiungere l'infinito della laguna, per abbracciare e proteggere tutta la città.

L'importanza della salute

Più avanti scriverò del Covid e di come l'abbiamo vissuto nei Centri don Vecchi. Naturalmente ciascuno di noi ha avuto la propria percezione di quella fase ma per tutti, in un modo o nell'altro, essa è diventata uno stimolo a dare più valore alla vita: quell'esperienza ci ha fatto capire che basta poco a cambiare

tutto, e che prendersi cura di sé è sempre importante, a ogni età e in ogni fase dell'esistenza.

La salute non è uguale per tutti: non ci si può curare adeguatamente senza le giuste possibilità economiche, e spesso significa fare scelte e rinunce. Allo stesso tempo, la prevenzione resta fondamentale: è il primo passo per evitare malattie e limitarne le conseguenze. Per questo mi sento di fare un augurio alle persone che stanno bene e a quelle che si impegnano per il proprio benessere, anche con pochi mezzi, con piccoli gesti e azioni quotidiane.

In ogni stagione della vita ci sono consigli preziosi per vivere in serenità, per mantenersi attivi, per creare contesti di vita sani. Anche il clima e il territorio hanno la loro importanza: nel nostro Veneto abbiamo la fortuna di poter contare su mare e montagne, ma anche su un sistema sanitario che, pur tra difficoltà e critiche, ci garantisce cure e assistenza. Un bene che altrove non è affatto scontato. E poi sono fioriti centri medici, palestre, spazi wellness: tutte attività che contribuiscono alla nostra buona salute. Non dimentichiamo, però, che la vicinanza degli affetti e l'amore dei nostri cari sono la medicina più grande: non costa nulla, ma fa stare bene.

Esperienza votiva

Da bergamasco approdato in laguna, ho impiegato un po' di tempo a comprendere il significato dell'esperienza votiva legata al pellegrinaggio della Salute. Perché di un pellegrinaggio si tratta, nel senso più profondo del termine: un cammino di fede, riconoscenza e preghiera,



accompagnato dal gesto dell'accensione della candela. Il valore resta lo stesso anche se la candela viene portata a casa, magari a un malato o a una persona cara. E chi non può raggiungere Venezia ha comunque la possibilità di partecipare alla ricorrenza in terraferma: i luoghi di riferimento sono la Chiesa della Salute in centro a Mestre, in via Torre Belfredo, la Chiesa parrocchiale di Catene e il Capitello in via Ospedale. D'altra parte molti veneziani, nel tempo, si sono trasferiti in terraferma; il sentimento votivo del 21 novembre, però, resta vivo anche qui, sentito e partecipato da tanti. È un gesto, un modo per ringraziare e ricordare che ognuno esprime in modo personale. C'è chi si limita ad accendere una candela, chi si ferma a pregare in silenzio; chi si inginocchia o si siede per un momento di riflessione; chi chiede una grazia. Le motivazioni che spingono a vivere questa esperienza sono tante e diverse, ma tutte sincere.

Cosa ci ha insegnato il Covid

Ricordo il giorno in cui, alle sei del mattino, ci trovammo in canonica da don Gianni (allora presidente della Fondazione), dove ci raggiunsero Andrea, la direttrice e i medici in servizio ai Centri don Vecchi, per

prendere una prima decisione di coordinamento. Da lì, avremmo poi informato i referenti dei vari Centri, che nel frattempo si erano uniti a noi. Il virus stava galoppando e i numeri che venivano aggiornati giorno dopo giorno davano l'esatta misura della preoccupazione in corso. Si decise di bloccare ogni accesso alle strutture da parte di persone esterne, compresi i parenti, per limitare al massimo le occasioni di contatto. Avvisammo le famiglie e i tutori della decisione di non far entrare né uscire nessuno dai Centri. Furono chiuse le zone comuni, così come il vecchio magazzino. Rimasero in servizio solo le dipendenti e le volontarie presenti, che operarono con tutte le precauzioni richieste: consegnavano la spesa lasciata dai familiari all'ingresso dei Centri e si occupavano della distribuzione a domicilio dei pranzi e delle cene. Anticipammo di due settimane ciò che poi, il 9 marzo 2020, il Presidente del Consiglio avrebbe annunciato a reti unificate: la chiusura in casa per la maggior parte della popolazione, salvo per i servizi essenziali.

Ci furono alcune contestazioni per la decisione presa in anticipo, ma chi ha vissuto quel periodo di limitazioni sa bene come sono andate

poi le cose. Le nostre vite di fatto sono state stravolte, soprattutto nel modo di relazionarci e di mantenere i contatti.

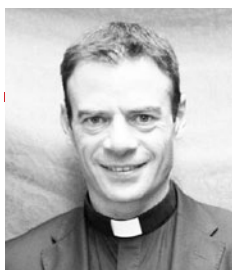
Fu difficile anche per noi dire ai parenti che non potevano incontrare i loro cari, ma in quei mesi le misure adottate fecero sì che, nei nostri Centri don Vecchi, non si registrò alcun decesso legato al Covid (se non per cause naturali), a differenza di quanto purtroppo accadde nella maggior parte delle case per anziani. E ve lo scrive un bergamasco, che in quel periodo vide nella propria terra una vera e propria tragedia: una tale quantità di morti da dover lasciare le bare nelle chiese o nelle palestre, per poi trasportarle in altri cimiteri, perché in quelli del territorio non c'erano più posti. Molti poterono salutare i propri familiari solo dal balcone di casa.

La salute prima di tutto, e soprattutto la vita delle persone.

Incontri alla Cappella Emmaus/don Armando

In occasione della Festa della Madonna della Salute e del periodo dell'Avvento abbiamo deciso di programmare una serie di incontri di riflessione e Sante Messe alla Cappella Emmaus/don Armando, presso il nuovo Centro don Vecchi 9 in via Marsala 37, all'entrata del Centro di solidarietà cristiana Papa Francesco. Gli incontri sono curati da don Fausto Bonini. Ecco le date: giovedì 20 novembre, alle 18.15, S. Messa della Madonna della Salute. Per il periodo dell'Avvento quattro lectio divina, riflessioni sui testi del Vangelo della domenica successiva, tutte alle ore 18.15: venerdì 28 novembre, venerdì 5 dicembre, venerdì 12 dicembre, venerdì 19 dicembre. Infine, in occasione delle festività natalizie, martedì 23 dicembre, alle ore 18.15, la Santa Messa.





La piaga delle case vuote

di don Gianni Antoniazzi

Oggi la peste assume molti volti. A mio parere, uno di questi sta nel tenere vuoti gli spazi abitativi. Partiamo dai numeri. In Italia, nel 2024, il numero di alloggi sfitti è stato stimato attorno ai 9,7 milioni. Il dato varia un poco a seconda delle fonti. Si concorda tuttavia nel dire che quasi un'abitazione su quattro non è occupata. Il fenomeno è più marcato nel Sud Italia e nelle aree metropolitane. Io faccio la benedizione delle famiglie e, se ho fatto bene i conti, a Carpenedo almeno il 28% degli alloggi è disabitato.

Le cause sono varie. Talvolta si tratta di case ereditate da fratelli che non riescono ad accordarsi. Altre volte si tratta di seconde case: gente che lavora lontano e viene qui soltanto per alcuni giorni di riposo. Ci

sono poi gli immobili in attesa di ristrutturazione: e dispiace ricordare che i vari bonus (e gli infiniti cambi di legge) hanno creato più difficoltà che vantaggi. Questi casi, però, non giustificano affatto tanti appartamenti vuoti a fronte di altrettante richieste di affitto.

Io passo per le case e parlo con la gente. Tante persone hanno provato ad affittare l'immobile rischiando di perderlo: gli inquilini che creano difficoltà se ne vanno dopo anni, con gravose spese legali, e talora lasciano l'appartamento disastroso.

Diventa ancora più impegnativo nel caso di famiglie con minori. Al punto che, qui a Mestre, quando le agenzie immobiliari vedono coppie con figli piccoli, neppure offrono gli alloggi.

Il problema sta nella legge. Quella attuale, nata per tutelare le famiglie, in realtà spaventa i proprietari e paralizza il mercato.

Certo: sarebbe importante intervenire al più presto sull'edilizia residenziale pubblica ma sarebbe altrettanto urgente cambiare la legge. Insomma: se si rende più dinamico il mercato vi sarebbero 9,7 milioni di appartamenti in più. Se vi è fiducia nel dare il proprio alloggio, anche le famiglie sfrattate non faticherebbero a trovare una nuova soluzione.

Tendiamo già fortemente verso la mentalità anglosassone. Ebbene, proprio in America c'è una notevole mobilità sul tema della casa. Perché non provare a fare qualche passo in quella direzione?

In punta di piedi

Primi aiuti per l'ex monastero

Ieri ho ricevuto le prime offerte per la sistemazione dell'ex monastero di Carpenedo.

Si tratta di una busta con 20 euro, di cui pubblichiamo l'immagine. Da quel che so sono i primi soldi offerti. Li giudico sacri anche perché fin qui non abbiamo chiesto ancora niente. Da subito si intuisce che la sistemazione

di questa vasta area sarà fatta con le parole dei potenti e l'aiuto degli umili.

Desidero rendere pubblica questa prima offerta perché sono certo che avvierà una gara di solidarietà. Tutto va ancora pensato e strutturato a dovere. Per esempio: c'era mezza idea di disporre da qualche parte il plastico del restauro e colorare alcune aree, man mano che vengono sistemate e pagate... Vedremo. Intanto si parte.

C'è poi una seconda sorpresa che, a dir la verità, non so ancora bene come valutare. Pubblico il testo ma tolgo i nomi. La lettera che ho ricevuto dice così:

*«Caro don Gianni, le signore di via *** sono disponibili a fare qualche ora di volontariato al monastero (3 - 6)... se è possibile avere il pranzo alle 12:00 - 12:30. Senza nessuna esigenza, anche al sabato. Prendici e noi ci mettiamo tutta la nostra buona volontà. Basta riso, zucca, pasta, pomodoro, patate mezzo bicchiere di vino, 1 panino».*

Si tratta di uno scritto che va ancora compreso ma indica la disponibilità della gente a dare un aiuto. Bene: si tratta di un'opera che guarisce un territorio e la gente lo capisce.





La bellezza che libera

di Federica Causin

Sul numero di ottobre del *Messaggero* di Sant'Antonio ho trovato un dossier molto interessante a proposito dei percorsi virtuosi per le donne in carcere, che quasi sempre garantiscono la non reiterazione del reato. Tra le varie esperienze riportate, una in particolare ha attratto la mia attenzione: una sfilata di moda, organizzata all'interno della casa circondariale di Torino, conosciuta come Le Vallette, che ha avuto come modelle detenute e donne cieche o ipovedenti. Sulla passerella sono stati utilizzati degli accorgimenti tattili al fine di facilitare la mobilità autonoma.

Gli abiti indossati, invece, sono stati realizzati, su disegno della stilista Aythya, da un gruppetto di donne, cieche dalla nascita, di età compresa tra i 48 e i 75 anni, alle quali si sono affiancate alcune detenute che, ammirate, le hanno guardate cucire senza pungersi. Le indossatrici hanno sfilato in coppia e la compagna di Letizia Paffumi, vicepresidente Uici (Unione italiana ciechi e ipovedenti) è stata Veronica, 27 anni.

Toccanti le parole di Paffumi: «Ho 65 anni, alla mia età il tempo si vorrebbe fermarlo. Veronica invece vorrebbe farlo correre, perché la aspettano trent'anni di detenzione».

Questa iniziativa ha permesso alle detenute di riassaporare il piacere d'indossare i tacchi (non consentiti in carcere), di portare un bell'abito, di farsi la piega e di truccarsi, rompendo la monotonia dei giorni che scorrono sempre uguali. Un'occasione di riscoprire la bellezza, un tema fondamentale per le detenute ma anche per le donne che non hanno la possibilità di guardarsi allo specchio. Mi ha colpito molto questa sottolineatura, perché non avevo mai pensato che potessero esistere dei punti di contatto tra il carcere e la disabilità.

Una seconda "caratteristica in comune" è la tendenza a vedere prima la disabilità o il reato e poi la persona. Quante campagne di sensibilizzazione sono state organizzate per scalfire questo stereotipo, ho pensato, eppure la strada da percorrere è ancora lunga.

Proseguendo nella lettura del dossier, ho trovato altri dati significativi: al 31 marzo 2025, le donne presenti nelle carceri italiane erano il 4,3% della popolazione reclusa complessiva. Donne per le quali esistono soltanto tre Istituti di pena interamente femminili (Rebibbia, Venezia-Giudecca e Trani). La maggior parte di loro vive nelle sezio-

ni femminili all'interno di carceri a prevalenza maschile e questo rende più complesso il reinserimento sociale e professionale, perché la formazione è sostanzialmente rivolta agli uomini.

Alla luce del contesto sopra descritto, ritengo che l'esperienza del carcere della Giudecca possa essere un esempio importante. Vorrei soffermarmi, in particolare, su un'iniziativa della quale sono venuta a conoscenza di recente. Si chiama "A cielo aperto", è promossa dalla Cooperativa Rio Terà dei Pensieri in collaborazione con l'Associazione Artway of Thinking, e con il sostegno di Fondazione di Venezia e Rete del Dono. Si propone di realizzare uno spazio sociale a cielo aperto, all'interno dell'"Orto delle Meraviglie". Un gruppo di detenute sarà impegnato nella costruzione di strutture in legno riciclato e nella preparazione di aree verdi che diventeranno luogo di incontro, condivisione e formazione. L'obiettivo è dar vita ad un ambiente di cui prendersi cura e da vivere insieme, attraverso un percorso che stimoli collaborazione, rispetto delle differenze e cura reciproca. Le informazioni si trovano sul sito www.retedeldono.it/progetto/cielo-aperto.



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.



Vita da volontari

di Daniela Bonaventura

Ci sono dei giorni in cui arrivo a sera esausta. Percepisco il peso della stanchezza fisica, e talvolta anche di quella mentale. Eppure se mi domandate: “Lo rifaresti?” risponderai “Sicuramente!” Questo è lo spirito del volontariato. La stanchezza lascia il posto alla gratitudine per aver condiviso del tempo con e per altre persone. Si dice che si riceve molto di più di quello che si dà, e ritengo sia esattamente così. Ma il fisico, ne risente? Certamente sì, ed invecchiando ancora di più, ma è comunque anche questione di esercizio.

Ricordo che quando ancora lavoravo e facevo servizio nella casa della parrocchia per i campi scuola, tornavo dopo una settimana ed ero spossata. Il mio era un lavoro prettamente sedentario, e trascorrere sette giorni in piedi per circa 15 ore al giorno era uno sforzo fisico a cui non ero abituata. Eppure stavo bene, dentro e fuori, nonostante le scottature e i tagli alle mani dovuti alla mancanza di esperienza, nonostante i dolori alle gambe e alle ginocchia. La condivisione del tempo con persone care, la gioia dei bambini, l'entusiasmo degli animatori vincevano su tutto e lascia-

vano nella mente e nel cuore tanti bei ricordi.

Sarebbe stato bello tenere un diario in tutti questi anni per ripercorrere le tappe di questo percorso: da quando, ragazzina, ho cominciato a fare l'animatrice, fino al mio odierno ruolo di cuoca (cucinare per gli altri è oggi la mia forma prediletta di volontariato). Ma non mi servono foto per ricordare, né scritti che rinfreschino la memoria: i momenti più belli ed importanti sono impressi tanto nella mia mente quanto nella mia anima.

Ho imparato tanto, anzi tantissimo, da persone meravigliose che mi sono state vicine in ogni ambito. Senza gelosie, senza giudizi affrettati; solo per la voglia di condividere, di impegnarsi per un obiettivo, di passare del tempo in allegria.

Le risate sono state tante, e trovo che siano necessarie per smorzare i momenti di tensione, i momenti in cui sembra che niente stia riuscendo bene, i momenti in cui si è così stanchi che anche alzare un braccio è faticoso. Eppure le persone che mi hanno trasmesso le proprie ricette e i trucchi del mestiere erano, talvolta, avanti con gli anni. Ma avevano sem-

pre uno spirito di abnegazione che lasciava stupefatti, e si poteva solo cercare di seguire il loro esempio.

Comunque lo dice anche la scienza che il volontariato, soprattutto quello “pratico”, è impegnativo fisicamente ma i benefici, in particolare quelli mentali, sono di gran lunga superiori. Ci si sente utili e si sviluppa un senso di orgoglio positivo per ciò che si riesce a realizzare, riducendo il senso di inadeguatezza che a volte ci assale. Il volontariato poi distoglie l'attenzione dai problemi quotidiani e dalle preoccupazioni, migliorando, quindi, l'umore.

“Nessun uomo è un'isola, completo in sé stesso...”: questo l'inizio della poesia di John Donne scritta nel 1624, il cui significato è un invito a riscoprire il valore dell'empatia nei confronti del prossimo, a sentirsi parte del tutto, ma anche a essere solidali, a sentire il dolore dei nostri “fratelli” come parte della nostra stessa sofferenza.

Aiutando gli altri, quindi, aiutiamo anche noi stessi e sviluppiamo la capacità di ascoltare il prossimo ascoltando anche noi stessi: per questo il volontariato regala tanta felicità.



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.fondazionecarpinetum.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.

Alimenti amici

dalla Redazione

Mangiare bene non significa seguire mode o diete estreme, ma scegliere ogni giorno alimenti capaci di nutrire il corpo e proteggere la salute. In questa selezione non compare la carne, non perché faccia male, ma per dare spazio ai cibi vegetali e leggeri che spesso trascuriamo. La carne, se consumata con moderazione e scegliendo tagli magri, resta comunque una fonte preziosa di proteine, ferro e vitamina B12. Frutta, verdura, legumi e pesce, invece, forniscono un insieme di sostanze che aiutano a prevenire disturbi, rafforzano le difese e donano energia. Ecco dieci alimenti che non dovrebbero mancare in una dieta equilibrata.

1. Mirtilli

Piccoli ma potentissimi, i mirtilli sono ricchi di antociani, antiossidanti che contrastano i radicali liberi e rallentano l'invecchiamento cellulare. Aiutano la circolazione sanguigna, la memoria e la vista, e grazie al basso contenuto di zuccheri sono adatti anche a chi vuole controllare la glicemia.

2. Agrumi

Arance, mandarini e pompelmi sono una miniera di vitamina C, alleata del sistema immunitario e utile per l'assorbimento del ferro. I flavonoidi

contenuti nella buccia e nella polpa migliorano la salute dei capillari e proteggono il cuore. Una spremuta fresca al mattino è un gesto semplice che fa davvero la differenza.

3. Broccoli

I broccoli e le altre crucifere contengono sulforafano, una sostanza con forti proprietà antitumorali e detossificanti. Ricchi di fibre e vitamine, stimolano il metabolismo e aiutano il fegato a eliminare le tossine.

4. Spinaci

Verdi, teneri e ricchissimi di nutrienti, gli spinaci apportano ferro, magnesio e acido folico, fondamentali per la produzione di energia e la salute del sangue. Grazie alla luteina, contribuiscono a proteggere la retina e a mantenere una buona vista.

5. Pomodoro

Simbolo della dieta mediterranea, il pomodoro è la principale fonte di licopene, un antiossidante che si attiva ancora di più con la cottura. È utile per la salute della pelle e del cuore e aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

6. Avocado

Questo frutto esotico ma sempre più comune sulle nostre tavole è ricco di grassi monoinsaturi che favoriscono il benessere cardiovascolare. Contiene anche vitamina E, un potente antiossidante che protegge le cellule e aiuta la pelle a restare elastica e luminosa.

7. Legumi

Lenticchie, ceci, fagioli e piselli sono un concentrato di proteine vegetali, fibre e minerali. Oltre a sa-

ziare a lungo, stabilizzano i livelli di zucchero nel sangue e migliorano la salute intestinale. Inserirli nel menu almeno due volte a settimana è una scelta sostenibile e salutare.

8. Noci

Le noci sono una preziosa fonte di omega-3 vegetali, magnesio e vitamina E. Consumate con moderazione, aiutano a ridurre il colesterolo cattivo e a proteggere le arterie. Sono lo snack ideale per ricaricarsi durante la giornata senza ricorrere a zuccheri raffinati.

9. Yogurt naturale

Fonte di fermenti lattici vivi, lo yogurt sostiene la flora intestinale, rafforza il sistema immunitario e favorisce la digestione. Sceglierlo al naturale, senza zuccheri aggiunti, consente di gustarlo sia dolce (con frutta o miele) sia salato, come base per salse leggere.

10. Pesce azzurro

Sgombro, alici, sardine sono ricchi di omega-3, i grassi "buoni" che proteggono cuore e cervello e aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo. Contengono anche vitamina D e selenio, minerali preziosi per il sistema immunitario. Economico e sostenibile, il pesce azzurro è un alleato perfetto per portare in tavola gusto e salute almeno due volte a settimana.

La salute nasce da un insieme di scelte quotidiane, e il cibo è la prima di tutte. Riempire il piatto di colori, fibre, vitamine e proteine di qualità aiuta non solo a prevenire le malattie, ma anche a vivere con più energia, concentrazione e buonumore. Il segreto? Variare, gustare e ascoltare il proprio corpo: la natura, in fondo, ci offre già tutto ciò di cui abbiamo bisogno.



Mestre, città da (ri)scoprire

di Carlo Di Gennaro

Spesso sottovalutata, Mestre nasconde in realtà angoli e attrazioni capaci di sorprendere chi la visita. Tra parchi ampi, ville storiche e scorci della storia medievale, può offrire esperienze interessanti sia ai residenti sia ai turisti. Ecco perché, da alcuni giorni, ha la sua mappa turistica ufficiale, con informazioni aggiornate e l'indicazione dei principali luoghi di interesse, per guidare i visitatori (ma anche, perché no, gli abitanti) alla loro scoperta.

Si chiama "Mestre City Map" ed è nata dalla collaborazione tra Comune di Venezia, Vela spa e Pro Loco. Le mappe, gratuite e con dettagli arancioni in omaggio alla terraferma veneziana, sono disponibili in formato cartaceo e digitale. La versione multimediale, sul sito di Venezia Unica, raccoglie 21 punti d'interesse con schede informative e contenuti utili alla visita.

L'iniziativa contribuisce, appunto, a promuovere una migliore immagine della città, che negli ultimi anni ha visto nascere (o rinascere) molti luoghi di valore storico-culturale, e che contemporaneamente si è arricchita di zone pedonali e itinerari ciclabili.

L'assessore al turismo Simone Venturini ha illustrato così l'iniziativa: «Dai teatri ai musei, dai luoghi medievali ai parchi, ciascuno potrà approfondire le varie anime della città in base ai propri interessi. Mestre offre tanto, anzi troppo: il problema è stato decidere cosa togliere, non cosa mettere. A dimostrazione della vitalità di una città che, dopo il covid, sta cambiando la sua narrazione anche attraverso l'arte e la cultura».

Tra i vari siti inseriti ci sono la Torre civica, le antiche mura di Torre Belfredo, Porta Altinate, la Torre di Parco Ponci, Palazzo della Prov-

vederia, Cà Collalto, l'Emeroteca dell'Arte, la Chiesa di San Lorenzo e quella di San Girolamo, il Teatro Toniolo, l'ex Cinema Excelsior, Villa Querini e Villa Erizzo, il Museo M9, il mercato coperto San Michele. Altre attrazioni saranno aggiunte o aggiornate successivamente, una volta conclusi una serie di cantieri che sono in corso d'opera: la riqualificazione del Centro Culturale Candiani, il recupero della ex scuola De Amicis, il restauro del Palaplip, la ristrutturazione delle casermette napoleoniche a Forte Marghera.

Venturini si è soffermato sul fatto che Mestre va «vissuta e scoperta», tra parchi come San Giuliano, Bisuola e Forte Marghera «che nulla hanno da invidiare a quelli di altre grandi città europee».

La Mestre City Map è distribuita in formato cartaceo, in centinaia di copie, alle strutture ricettive della terraferma veneziana e dei comuni limitrofi, oltre che nei principali punti informativi come lo IAT di Piazzale Cialdini e la Torre Civica. Come spiegato dal presidente della Pro Loco, Giampaolo Rallo, la mappa «raccoglie e diffonde anche notizie inedite, nella speranza che questo lavoro contribuisca a valorizzare la città per chi la vive ogni giorno e ad aumentare la presenza di turisti informati e interessati».

La versione digitale, online su events.veneziaunica.it/it/mappa-di-mestre, permette di esplorare i luoghi attraverso schede e gallerie fotografiche. Sono inoltre disponibili indicazioni pratiche per spostarsi in città in modo sostenibile, attraverso gli itinerari ciclabili esistenti.

