



## *Presentazione*

Care socie e cari soci,

il nuovo Consiglio Direttivo, eletto a marzo di quest'anno, approfitta del nostro giornalino per salutarVi tutti e per augurarVi ogni bene.

La composizione del Direttivo la trovate in altra parte del giornalino, da queste pagine vogliamo ringraziare per il lavoro fatto i vecchi consiglieri che hanno lasciato ed augurare un buon lavoro ai nuovi.

Il Consiglio ha confermato il presidente Roberto Alzetta e nominato Del Zotto Levante nuovo vicepresidente e Alzetta Gianfranco nuovo segretario in sostituzione di Giovanni Cardellini e Gianluigi Pezzotta.

Ringraziamo Giovanni e Gianluigi per quanto hanno fatto e continueranno a fare per il Circolo, ed auguriamo un buon lavoro a Levante e Gianfranco.

L'Amministrazione Comunale con la delibera di giunta n° 22 del 07/02/2019 ha concesso al Circolo per le sue attività, in particolare per quelle del Centro di Aggregazione per Anziani, l'uso esclusivo della Sala Grande del Centro Comunitario G.Giacomello di Grizzo.

Questa concessione ha semplificato di molto l'operatività necessaria all'organizzazione degli incontri settimanali del Centro di Aggregazione ed è servita a consolidare il gruppo che è cresciuto nel tempo fino alle attuali 35/40 persone.

La disponibilità della sala ha permesso lo svolgimento delle attività manuali che hanno



prodotto, tra le altre, l'albero di Natale "L'albero salva vita", vincitore del concorso di Maniago, e l'addobbo natalizio del Centro Giacomello.

Ringraziamo l'Amministrazione Comunale per questa concessione e per il supporto che dà alla nostra Associazione.

Sabato 14 dicembre nel corso di "Buone feste in musica" presso l'Auditorium della Centrale di Malnisio si svolgerà la premiazione del concorso scolastico Marco Rossi, riservato agli allievi della Scuola Media di Montereale Valcellina, ed il premio Vincenzo Borghese all'associazione AID (Associazione Italiana Dislessia) sezione di Pordenone. Con questi due premi vogliamo ricordare due figure importanti che non sono più tra noi, e che tanto hanno fatto e dato alla nostra Associazione e soprattutto alla nostra Comunità.

L'associazionismo, con l'entrata in vigore della riforma del Terzo Settore, D.leg. 117/2017, deve fare un salto di qualità ed adeguarsi alle esigenze ed alle tecnologie del mondo di oggi.

Il primo passo è quello di avere uno statuto aggiornato, il nostro è del 1991, ed il Consiglio Direttivo ha deciso di non adeguarlo ma di farne uno nuovo più aderente alla realtà di oggi.

Il nuovo Statuto dovrà essere approvato con una Assemblea Straordinaria alla quale devono essere presenti due terzi dei soci, da qui un caldo invito a tutti di partecipare. Oltre allo statuto dovranno essere rinnovati tutti i documenti ed i registri. Si tratta di un grosso lavoro, che ci impegnerà a lungo, alla fine del quale avremo una Associazione al passo con i tempi.

Nel corso dell'anno ci hanno lasciato numerosi soci, a loro va il nostro ricordo.

Non ci resta che ringraziarvi per l'attenzione, e augurare a Voi e alla Comunità tutta un felice Natale e un prospero 2020.

Il Consiglio Direttivo

### *Si fa, pero' .....*

si fa sempre più fatica a trovare persone disponibili sia a livello direttivo che operativo, infatti il numero dei consiglieri si è ridotto da 18 a 16, i volontari per i trasporti da 11 a 7 ed i nonni civici dai 22 di 2 anni fa ai 16 di oggi.

L'età media dei volontari è abbondantemente superiore ai 70 anni, pochi sono i volontari con meno di sessanta anni, e non riusciamo ad agganciare "giovani"

Con questi numeri facciamo molta fatica a fare fronte alle molte attività che svolgiamo sul territorio a favore della popolazione.

Abbiamo colto ogni occasione utile per lanciare la richiesta di aiuto con, purtroppo, scarsi risultati.

Lo scorso mese di giugno, in collaborazione con la Scuola, abbiamo inviato alle famiglie degli scolari la lettera in calce, che non ha avuto alcun riscontro.

Se non ci sarà una inversione di tendenza e quindi una maggior partecipazione alla vita sociale, vediamo un futuro sempre più grigio per il Volontariato e, quindi, anche per la nostra Associazione.

Nonostante ciò noi ci impegneremo, per quanto ci permetteranno le nostre forze, a dare continuità alle attività del Circolo e nel contempo vi rinnoviamo l'invito a darci una mano.





Ai genitori e nonni  
degli alunni della Scuola elementare  
di Montereale Valcellina

Montereale Valcellina, 30 maggio 2019

Carissimi,

da oltre venti anni il Circolo del Volontariato e dell'Anziano "Vincenzo Borghese", presta il servizio di "**Nonni Civici** (Nonni Vigili)" per assicurare agli alunni della scuola elementare di Montereale Valcellina un'uscita da scuola ordinata e sicura.

In tutti questi anni i volontari, che si sono avvicendati, hanno svolto con dedizione ed entusiasmo un compito utile a tutta la comunità.

Purtroppo però molti di loro ci hanno lasciato o perché venuti a mancare o per raggiunti limiti di età (75 anni). Con nostro grande rammarico non sono stati sostituiti da altri ed i pochi rimasti non sono in grado di assicurare il servizio.

Chiediamo perciò che qualcuno tra i genitori e nonni, sia maschi che femmine, si unisca a noi per poter continuare questa attività.

Spendere un po' di tempo per gli altri non è tempo perso: dare dà più gioia che ricevere!, a maggior ragione se è per i propri figli e nipoti.

Confidando della sensibilità e disponibilità di molti, saluto cordialmente.

Il Presidente  
(Alzetta R.)





## *I cervelli degli anziani.*

I cervelli degli anziani sono lenti perché sanno tanto.

Le persone non diminuiscono con l'età la loro capacità mentale, ci vuole solo più tempo per ricordare i fatti perché hanno molte più informazioni nel loro cervello.

Gli scienziati credono che, proprio come il disco rigido del computer, quanto più è pieno di dati, rallenta le operazioni, così fanno gli esseri umani; impiegano più tempo per accedere alle informazioni quando il loro cervello è pieno.

I cervelli degli anziani non sono indeboliti, ma al contrario sono pieni di saggezza!

Le persone anziane vanno in una stanza per cercare qualcosa, quando arrivano non sanno più cosa stanno cercando. Questo non è affatto un problema di memoria; è il modo logico con il quale il nostro sistema opera con il brillante obiettivo di far esercitare di più la memoria.

Quando non ricorderò una parola non mi scuserò dicendo: "la mia testa non funziona", ma dirò: "il mio disco rigido ha una quantità enorme, straordinaria di informazioni".

Ho molti amici cui dire queste cose, ma, in questo momento non ricordo i loro nomi.

Spero che chi legge poi lo faccia leggere ai suoi amici, può darsi che siano anche i miei amici!

Penso che questo articolo sia incoraggiante per tutti, Voi cosa ne pensate?

### SEI VECCHIO QUANDO...

SEI VECCHIO non quando hai una certa età,  
ma quando hai solo vecchi pensieri.

SEI VECCHIO quando ricondi solo i torti subiti  
dimenticando le gioie che hai gustato, e i doni che  
la vita ti ha sempre regalato.

SEI VECCHIO quando ti danno fastidio i bambini  
che giocano e corrono, oppure gli innamorati che si baciano.

SEI VECCHIO quando continui a dire che ci vogliono  
delle regole severe, e hai cancellato dalla tua vita la  
fantasia, il rischio, la poesia, la musica.

SEI VECCHIO quando non gusti più il calore del sole, il  
cielo azzurro, la freschezza dell'acqua, il profumo dei fiori.

SEI VECCHIO quando pensi che per te ormai il tempo  
è finito, e con quello la speranza, il divertimento e l'amore.

SEI VECCHIO quando pensi alla morte come al calar  
giù nella tomba, invece che come al salire alto verso il cielo.

Se invece AMI, SPERI, e RIDI ancora,  
allora Dio allietta la tua giovinezza,  
anche se hai novant'anni!



## ***Prevenzione e promozione della salute***

La consapevolezza dell'efficacia degli interventi di **prevenzione** nel contrastare l'insorgere delle patologie e nel contenerne gli effetti, ha portato ad una crescita della sensibilità internazionale e nazionale sulla necessità di attivare interventi organici al riguardo, sia mediante azioni per il **contenimento dei fattori di rischio**, sia **attraverso interventi per la diagnosi precoce e la prevenzione delle complicanze** (PSN 2006-2008).

A partire dagli anni '80, è venuta imponendosi una nuova concezione della salute, "bene essenziale per lo sviluppo sociale, economico e personale" che vede nelle "persone stesse la maggiore risorsa" (**Carta di Ottawa, 1986**). La Carta di Ottawa rappresenta idealmente il punto di partenza di tutti i progetti e le iniziative che successivamente sono state poste in essere per la salvaguardia della salute.

Nonostante siano trascorsi oltre 30 anni dalla "Carta di Ottawa sulla promozione della salute", la definizione di promozione della salute non è ancora molto nota. Con questa espressione non si indica una generica tutela della salute, ma ci si riferisce a una specifica strategia definita a livello internazionale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: la promozione della salute è **"il processo che mette in grado le persone e le comunità di avere un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla"**. Nello stesso documento vengono definite, inoltre, le cinque azioni strategiche per promuovere la salute:

- Costruire una politica pubblica per la salute
- Creare ambienti favorevoli alla salute
- Rafforzare l'azione della comunità
- Sviluppare le abilità personali
- Riorientare i servizi sanitari.

Da queste considerazioni si comprende facilmente come la promozione della salute sia un processo globale ed intersettoriale, cioè un insieme coordinato di attività finalizzato a trasformare le condizioni sociali, ambientali, culturali ed economiche di un determinato contesto (la comunità, le città, le scuole, gli ambienti di lavoro, gli ospedali, ecc.) e a modificare conoscenze, abilità e livelli di autonomia delle persone in modo da favorire sempre più la salute. La promozione della salute non può essere una responsabilità esclusiva del settore sanitario, ma è invece il risultato dell'azione integrata ed intersettoriale tra tutte le componenti di una comunità che agiscono per aiutare i singoli e la collettività ad acquisire un maggiore controllo sui fattori che determinano la salute e a fare scelte che la migliorino.

Poiché, da un lato, il nuovo suscita inquietudine, sgomento, senso di destabilizzazione e, dall'altro, le pressioni sociali, la consuetudine, gli interessi ed il potere della tradizione cercano di resistere alle innovazioni, creando una sorta di inerzia culturale, nella quotidianità si tende, spesso ancora oggi, ad attribuire eccessiva importanza al contributo di tecnologie sempre più sofisticate ed a prestare più attenzione al trattamento della malattia che alla prevenzione delle situazioni di rischio, quindi, in particolare, alla **prevenzione primaria**. Solo il 3% della spesa sanitaria nei Paesi OCSE è destinata alla prevenzione a livello di popolazione ed ai programmi di sanità pubblica, mentre la maggior parte della spesa è concentrata sulla cura dei malati.



**CREDIMA**, la Società di Mutuo Soccorso di Friulovest Banca, si impegna da tempo a favorire, diffondere ed implementare nella fitta ed articolata programmazione degli incontri con la Cittadinanza, la **cultura della prevenzione/promozione della salute secondo una logica proattiva (medicina di iniziativa) ed il coinvolgimento attivo (engagement) della popolazione**. In una situazione caratterizzata dal progressivo allungamento della durata della vita media, legato alla diminuzione della mortalità per patologie acute e ad un parallelo aumento di quelle cronico-degenerative, spesso associate a non autosufficienza e disabilità, è necessario superare una logica sanitaria, di esasperata "medicalizzazione" di ogni evento patologico per impugnare una cultura di salute (promozione della salute e dei suoi determinanti) a tutela del ben-essere e della qualità della vita dei cittadini e a garanzia della sostenibilità del sistema sociosanitario.

**Da Cittadino consumatore di prestazioni sanitarie a Cittadino promotore di salute!**



CONFERENZA "INVECCHIARE CON DESTREZZA"





## ***"Miei insieme che balsoi": il centro di aggregazione ..... che crea aggregazione.***

Nato con l'obiettivo di favorire ed intensificare le relazioni personali tra gli over 65, il centro di aggregazione, invece di rinchiudersi "tra le mura" si è aperto al territorio con attività coinvolgenti e catalizzanti: teatri, mostre, allestimenti, concorsi, realizzazioni manuali, gite, uscite nel territorio.

La rappresentazione teatrale "Nasà la foia", fin dal suo debutto al pranzo del 1° Maggio 2019, ha ottenuto un lusinghiero successo di pubblico confermato dal pienone all'auditorium della centrale di Malnisio e dalle numerose presenze all'ultimo spettacolo presso il tendone Pro-Loco di S. Leonardo; in quella circostanza, quale ingresso consapevole, è stata proposta una raccolta fondi per Via di Natale.

La Mostra "Fat da nos", selezione di lavori manuali realizzati con tecniche diverse, dal ricamo ai ferri e all'uncinetto, dalla pittura al mosaico e organizzata all'interno di "Gris in Fiera", manifestazione prima rimandata e poi soppressa a causa del maltempo, è stata visitata da un numero significativo di persone nonostante la pioggia.

Anche l'allestimento natalizio 2018 dell'area antistante il Centro Giacomello è stato particolarmente apprezzato così come la realizzazione dell'albero di Natale con i tappi degli aghi per le iniezioni di insulina vincitore del 1° premio al concorso **"l'albero rispettoso"** di Maniago; il gufetto disco-orario è stato un simpatico omaggio per i partecipanti al pranzo della festa del 1° Maggio c.a.

Il teatro rappresenta senz'altro uno dei momenti più aggreganti per la simpatia degli attori, le situazioni rappresentate, la scenografia attenta ai particolari, la musica coinvolgente.

Questo e tanto altro è quanto si organizza nelle giornate del mercoledì presso il centro Giacomello di Grizzo dalle ore 15.00 alle 17.00.

Naturalmente le due ore settimanali non permetterebbero tutto quanto presentato e quindi un ringraziamento va a tutti coloro che, al di fuori dell'orario stabilito, dedicano tempo e energie per la buona riuscita di ogni attività. Pertanto vi aspettiamo numerosi al prossimo appuntamento e vi ricordiamo che il Centro è aperto a chiunque volesse parteciparvi, senza obbligo di tessera o di frequenza. A presto.....





Del CORO... ovvero... **CHORUS** nel suo significato di "complesso", di "insieme" con evidente richiamo al motto della nostra Associazione: "Miei insieme che balsoi".



Sia nella pièce dello scorso anno (Nul o seren), che in quella di quest'anno, intitolata (Nasà la foia), il "coro", formatosi entusiasticamente su sollecitazioni estemporanee, e subito messi a disposizione per fare da degno corollario al Teatro dialettale (anch'esso formatosi tra i volontari del Centro di aggregazione ed esibitosi con risponderne a dir poco entusiastiche), si è rivelato una vera carta vincente, nonostante la difficoltà reale di governare e plasmare le varie voci nei brani proposti che, se in Nul o Seren, erano canti folcloristici friulani, per lo più provenienti dalla zona carnica e perciò un po' ostici per gli interpreti locali, nel caso di "Nasà la foia", per esigenze di aderenza al testo della pièce, ci si è orientati su canti popolari della tradizione lombarda.

Facciamo riferimento, ad esempio, al "Girolemin" (El moletin), che annunciava l'arrivo e l'ingresso in scena del "Gua", così come al canto finale: "E mi la dona mora la vojo no...", che si riferiva palesemente alla risoluzione della pièce teatrale, laddove rappresenta gli uomini che, avendo con un inganno fatto scappare letteralmente le loro donne, si satollano con la fortaja con li frisis da loro preparata e bevono a garganella del buon vino.

Dobbiamo dire che, data la malleabilità dei coristi e del loro "strumento voce", la fatica per la loro preparazione e la direzione non è stata così difficile.

Pensiamo che queste esibizioni (magistralmente accompagnate da bravi musicisti: fisarmonica e chitarra), esibitisi a livello del tutto gratuito, siano state veramente artistiche e gradevolmente accolte dal pubblico intervenuto nelle varie esibizioni: alla palestra delle scuole di Montereale il 1° maggio – alla centrale di Malnisio martedì 18 giugno, con il teatro esaurito e, per finire, presso la sede della Pro Loco di San Leonardo, venerdì 20 settembre.

Visto i successi riscontrati, arrivederci ai prossimi appuntamenti.





**1° MAGGIO...**

**... SI RECITA**





## *Centro Aggregazione Per Anziani*

**“miei insieme che balsoi”**



**SI LAVORA**



**SI GIOCA**



**PAUSA CAFFE'**



**SI ASCOLTA E SI IMPARA**





MOSTRA  
FAT  
DA NOS





## *Progetto Memoria*

Ogni persona ha una storia da raccontare, personale o di comunità. Per evitare che questo patrimonio di esperienze e conoscenze vada disperso, per mantenere le tradizioni e la memoria, per sviluppare appartenenza, per creare ponti tra le generazioni, è nato il Progetto Memoria Montereale. A cura del Circolo del Volontariato, di Media Educazione Comunità, di Anteas (associazione Autonomia Nazionale tutte Età per la Solidarietà del FVG), e dell'UTI, in collaborazione con alcuni giovani del territorio, sono state realizzate 12 interviste ad anziani del Comune (la più anziana del 1928), montate poi in un video presentato presso il Centro Giacomello. Uno degli intervistatori ha detto che sono importanti l'ascolto, la storia e la comunità. Ed ecco dunque che dalle interviste prendono vita, raccontati con vivacità ed ironia, i ricordi riguardanti la scuola, l'alimentazione, il lavoro, la famiglia, la guerra,... Presenti alla proiezione anche alcuni ospiti dei centri di aggregazione di Cimolais, Erto, Claut, con i quali il Circolo ha intenzione di lavorare assieme. La responsabile dell'Ambito Distrettuale 6.4, Paola Busetti, e l'assessore alle Politiche Sociali di Montereale, Sania Morassi, si sono congratulate con i presenti per le attività svolte e l'entusiasmo con cui vengono realizzate. "Siete una ricchezza per tutti", hanno detto. Anche il sindaco, Igor Alzetta, nel suo intervento di saluto, si è congratulato per il lavoro svolto. "Questo della memoria, è un progetto che parte da lontano, ricordiamo le tante ricerche e interviste del gruppo Chei del Talpa, del Circolo Culturale Menocchio, delle scuole. Questo è un tassello importante che si inserisce nel lavoro precedente e va ad arricchire la memoria di tutti". L'iniziativa rientra nel Progetto "Attivi nella nostra comunità" finanziato dalla Regione FVG con risorse del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

## *Attività svolte nel 2019*

### ➤ SETTORE CULTURA:

CONFERENZA "Invecchiare con destrezza"

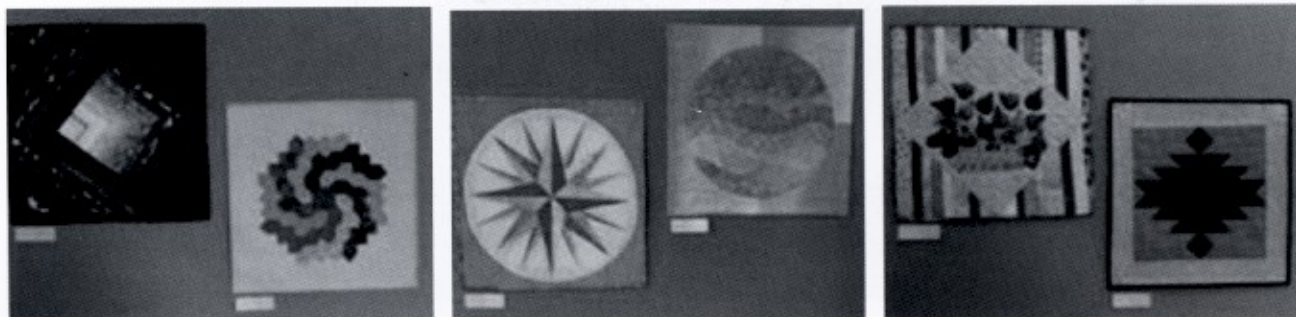
MOSTRA di Patchwork "Colori in fiera"

MOSTRA "Fat da nos"

MOSTRA "Idilli"

CORSO di Patchwork per bambine

SPETTACOLO teatrale "Nasà la foia"



ALCUNE OPERE ESPOSTE NELLA MOSTRA "COLORI IN FIERA"



➤ SETTORE TEMPO LIBERO

CROSTOLATA presso ASILO MONUMENTO di Grizzo

PRANZO del PRIMO MAGGIO "FESTA del LAVORO"

PRANZO SOCIALE in VAL DE LA ROJA

SOGGIORNO a Sappada

CASTAGNATA con gli alunni delle scuole di Montereale organizzata dai Nonni Civici.

INCONTRO con la popolazione per gli auguri di Fine Anno.

➤ SETTORE ASSISTENZA:

ACCOMPAGNAMENTO anziani per visite, terapie ed altre necessità

LUCCIOLATA PER LA CASA VIA DI NATALE.

VISITE ai concittadini presso le case di riposo.

GRUPPO DI CAMMINO e NORDIC WALKING

CENTRO DI AGGREGAZIONE PER ANZIANI

VENDITA Bonsai per l'Associazione AIDS, mele per l'Associazione AISME, Stelle di Natale per AILS, ciclamini per l'Associazione GILS

➤ SETTORE AMBIENTE:

MANUTENZIONE dei sentieri sulla COLLINA DI GRIZZO

INTERVENTI DIVERSI, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale, sul territorio e presso la Scuola.

*Nel corso dell'anno sono stati raccolti 1345 € in varie occasioni, Teatro a San Leonardo e Lucciolata*

*e distribuiti grazie anche al contributo del Circolo, 3200 €:*

*2000 alla Via di Natale,*

*500 alla Associazione AID sezione di Pordenone,*

*500 € all'Istituto Comprensivo di Montereale Valcellina*

*200 a PIA MARTA per l'adozione di un bambino brasiliano*



LUCCIOLATA





ESIBIZIONE DI ZAMPOGNARI A BUONE FESTE IN MUSICA



IN VISITA AL CASTELLO DI DUINO

### *Attività programmate per il 2020*

#### ➤ SETTORE CULTURA:

INCONTRI sulla salute  
 CONCORSO scolastico Marco Rossi  
 PREMIO al volontariato Vincenzo Borghese  
 RICORRENZA 25 aprile  
 GIORNATA del Volontariato  
 MOSTRE  
 PROIEZIONE di film  
 INCONTRI informativi per utilizzo pos e iPad

#### ➤ SETTORE TEMPO LIBERO:

CROSTOLATA  
 PRANZO del Primo Maggio "festa del lavoro"  
 PRANZO sociale in Val de La Roia  
 SOGGIORNO di più giorni  
 CASTAGNATA per gli alunni delle scuole di Montereale organizzata dai nonni civici  
 INCONTRO con la popolazione per gli auguri di fine anno



➤ SETTORE ASSISTENZA:

CENTRO DI AGGREGAZIONE PER ANZIANI

ACCOMPAGNAMENTO anziani per visite, terapie ed altre necessità

LUCCIOLATA per la casa Via di Natale

VISITE ai concittadini presso le Case di Riposo

GRUPPO di cammino e di nordic walking

VENDITA bonsai per l'Associazione AIDS, mele per l'Associazione AISME, stelle di natale per AILS, ciclamini per l'Associazione GILS

SERATA – INCONTRO con altre Associazioni per condivisione attività

➤ SETTORE AMBIENTE:

MANUTENZIONE dei sentieri sulla Collina di Grizzo

INTERVENTI diversi in collaborazione con l'Amministrazione Comunale, sul territorio e presso la Scuola

CONFERENZA su ambiente

➤ ALTRE ATTIVITA':

SERVIZIO DI VIGILANZA dei bambini della Scuola Primaria all'uscita della Scuola (nonni civici)

SERVIZIO DI VIGILANZA stradale in occasione di importanti manifestazioni sportive



CONFERENZA SULLE ERBE OFFICINALI



PARTECIPANTI ALLA FESTA DEL 1° MAGGIO



ASSEMBLEA GENERALE DEI SOCI





## ***AID - Una Associazione di Volontariato per ... gli studenti e la scuola!***

**L'Associazione Italiana Dislessia (AID)** è un'associazione di promozione sociale a livello nazionale che si occupa di Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) e oggi la più influente associazione italiana sui temi dei DSA, con 98 sezioni dislocate su tutto il territorio italiano, gestite da volontari AID, e un totale di 17.906 soci (dati aggiornati al 31 dicembre 2018). Dal 2004, AID è ente accreditato dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca per la formazione dei docenti. L'approvazione della Legge 170/2010, "Nuove norme in materia di disturbi specifici di apprendimento in ambito scolastico" è stata elaborata e approvata grazie al lavoro dell'Associazione, e riconosce la dislessia, disortografia, disgrafia e discalculia quali disturbi specifici dell'apprendimento.

Gli obiettivi dell'Associazione sono:

- sensibilizzare il mondo professionale, gli insegnanti e la pubblica opinione sul problema della dislessia evolutiva e dei DSA;
- promuovere la ricerca e formazione nei diversi ambiti d'intervento, dai servizi sanitari e riabilitativi fino alla scuola;
- offrire agli utenti un punto di riferimento sicuro e qualificato per ottenere consulenza e assistenza per l'identificazione del problema o per l'approccio riabilitativo e scolastico.

**La sezione di Pordenone**, sede AID sul territorio è operativa dal 2009, e ha sede in via San Quirino, a Pordenone. E' stata, in questi 10 anni, punto di riferimento importante per un numero sempre maggiore di famiglie della provincia e oggi, conta più di 400 soci. La sezione, costituita da genitori, familiari di bambini dislessici, dislessici adulti, medici, psicologi, logopedisti, insegnanti, condivide e persegue gli obiettivi di AID nazionale. L'attività dei volontari dell'associazione sul territorio, iniziata nel 2009, è stata davvero significativa. Sono stati organizzati importanti convegni in materia di DSA e attività formativa e informativa, in particolare durante la settimana della dislessia, ma anche nel corso di tutto l'anno scolastico con grande impegno da parte dei volontari. AID Pordenone ha lavorato a fianco delle scuole della provincia fornendo formazione qualificata e accreditata MIUR. La sezione, attraverso due formatori nazionali ed un tecnico dell'apprendimento per DSA, ha predisposto incontri con le scuole di ogni ordine e grado, laboratori con strumenti compensativi e ha contribuito, in



provincia, a favorire la diffusione della conoscenza della normativa, delle buone prassi e di quella didattica inclusiva che garantisce a tutti un apprendimento efficace e significativo.

Incontri specifici sono stati dedicati ai ragazzi; in particolare le serate tematiche sull'autostima, sull'uso degli strumenti compensativi e alcuni progetti più ambiziosi come la stesura di una sceneggiatura e di un video, che li ha visti poi protagonisti. Anche gli spettacoli teatrali (My Story nel 2015 e Dislessia dove sei Albert? del 2017) avevano l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica e la scuola in materia di DSA per una reale inclusione degli studenti con queste caratteristiche. Molto è stato fatto...molto resta ancora da fare!

Per informazione, consulenza, supporto:

**scrivete a: [pordenone@aiditalia.org](mailto:pordenone@aiditalia.org)**

**AID sezione di Pordenone via San Quirino, Pordenone**

**Dislessia:** disturbo specifico della lettura che si manifesta con una difficoltà nella decodifica del testo

**Disortografia:** disturbo specifico della scrittura che si manifesta con difficoltà nella Competenza ortografica e nella competenza fonografica

**Disgrafia:** disturbo specifico della grafia che si manifesta con una difficoltà nell'abilità motoria della scrittura

**Discalculia:** disturbo specifico dell'abilità di numero e di calcolo che si manifesta con una difficoltà nel comprendere ed operare con i numeri



**GLI STUDENTI DELLA SCUOLA MEDIA INCONTRANO L'AID  
(ASSOCIAZIONE ITALIANA DISTROFIA) SEZIONE DI PORDENONE**



## ***Il Movimento per dare più Vita agli anni.***

Parliamo di Movimento per superare la sedentarietà con il cammino.

Come da consuetudine, il Circolo del Volontariato e dell'Anziano con questo opuscolo informa i soci delle molteplici iniziative che il circolo porta avanti con successo, offrendo anche spunti di riflessione su temi importanti del nostro vivere.

Tra queste attività c'è anche il Gruppo di Cammino che si ritrova puntualmente ogni venerdì alle ore 14.30, presso il centro Giacomello di Grizzo.

Il Gruppo è aperto a tutti, partecipare è molto semplice, basta ritrovarci con un paio di scarpe comode e non costa niente. I percorsi che facciamo sono alla portata di tutti "non siamo maratoneti" e hanno la durata di 1 ora. Camminare con altre persone, all'aria aperta, scambiandosi anche quattro chiacchiere, stimola la socializzazione, favorisce l'autostima e apporta benefici a livello psicofisico, prendendoci cura del fisico "che non guasta".

Certamente con i problemi fisici che ognuno di noi può avere, può essere anche non facile, però cerchiamo di ascoltare alcuni medici che dicono che la cura non è fatta di sole pastiglie ma anche dello stile di vita, curando l'alimentazione, il sonno, l'attività fisica e i rapporti personali. A tal proposito aggiungiamo qui di seguito 20 benefici che il cammino può favorire:

**1** Aiuta a perdere peso **2** Può farlo chiunque **3** Non richiede un equipaggiamento specifico **4** E' il modo più semplice per tenersi in forma **5** Riduce i sintomi dell'ansia e della depressione **6** E' un esercizio a basso impatto **7** Riduce il colesterolo cattivo **8** Alza il colesterolo buono **9** Abbassa la pressione sanguigna **10** Riduce il rischio di alcune tipologie di cancro **11** Aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete **12** Migliora l'umore **13** Rafforza le ossa **14** Riduce il rischio d'infarto **15** Abbassa le possibilità di infortuni **16** Riduce lo stress **17** Riduce il rischio di malattie cardiache **18** Non è un'attività a pagamento **19** Tiene in forma **20** Mantiene tonico il tessuto muscolare.



**ESCURSIONE IN VAL COLVERA DI  
ALCUNI PARTECIPANTI AL GRUPPO DI  
CAMMINO**



## *Nordic Walking*

Circa un anno fa, organizzato dal nostro Circolo del Volontariato in collaborazione con l'Ambito Socio Sanitario Territoriale, abbiamo partecipato ad un corso di Nordic Walking condotto dalla signora Cristina, fisioterapista ed amante di questo sport. Il N.W. viene semplicisticamente definito "camminata con i bastoncini", in realtà è qualcosa di più complesso ed importante che necessita di un corso di preparazione. Di fatto è una tecnica di camminata coordinata dove ogni singolo movimento ha una precisa funzione.

I bastoncini hanno la funzione da un lato di alleggerire la pressione sugli arti inferiori, dall'altro di aiutare la spinta della camminata.

Il movimento coordinato braccia-gambe favorisce una leggera torsione del busto con beneficio alla colonna vertebrale, alle anche ed alla motilità intestinale (molto più utile delle mitiche prugne secche).

La pressione esercitata sulle braccia ha un effetto benefico sulle spalle e sulle vertebre cervicali.

Il movimento continuo sulle mani di apertura-chiusura sull'impugnatura del bastoncino favorisce la circolazione-ossigenazione con beneficio sulle artrosi.

La pressione esercitata sulla pianta dei piedi dalla camminata stimola l'effetto pompa spingendo verso l'alto la circolazione del sangue che tende a ristagnare negli arti inferiori. Camminare per un'ora in un ambiente non contaminato aiuta l'ossigenazione dei polmoni e, non ultimo, il piacere psicologico di serenità nel poter vivere a contatto con la natura.

N.W quindi; niente di miracoloso, semplicemente tentativo di correzione delle tante cattive abitudini di postura acquisite nel corso della nostra esistenza per i motivi più svariati, spesso derivanti dal lavoro, talvolta anche per negligenza o pigrizia, ma che tante sofferenze apportano nella vecchiaia.



**NORDIC WALKING**  
**SI FATICA CON I BASTONI NEI BOSCHI DI ANDREIS**



## 10 suggerimenti per vivere meglio

1. Varia il più possibile l'alimentazione. Mangia di tutto, nella giusta quantità.
2. Limita l'uso di alimenti grassi, sale, zucchero ed alcool.
3. Consuma tutti i giorni verdura e frutta crude e/o cotta. Sono fonti insostituibili di minerali, vitamine e acqua
4. Bevi almeno 5-7 bicchieri di acqua al giorno o tisane, brodo, poco tè e caffè, evitando bibite zuccherate.
5. Fraziona l'alimentazione quotidiana in 3-5 pasti. Pasti troppo abbondanti non favoriscono la digestione.
6. Rispetta gli orari dei pasti, aiuta a regolare il meccanismo della fame.
7. Evita di coricarti subito dopo i pasti principali. Prova a fare una passeggiata (anche rassettare la cucina va benissimo) e poi goditi un riposo saluta.
8. Consuma almeno una volta al giorno un pasto caldo. Un modo per mangiare cibi piacevoli e digeribili, e per avere cura di sé.
9. Apparecchia la tavola in modo gradevole, mangia seduto e senza fretta, masticando bene. Se possibile, in compagnia.
10. Goditi il buon cibo, ma cerca di fare ogni giorno almeno 30 minuti di movimento

## AIUTA IL VOLONTARIATO

**Destina il tuo**  
***"Cinque per mille"***

### **Al nostro Circolo del Volontariato e dell'Anziano**

**Ti invitiamo** a destinare il tuo cinque per mille al **Circolo del Volontariato e dell'Anziano**, in quanto organizzazione senza fine di lucro (ONLUS) iscritta all'albo dell'Agenzia delle Entrate.

I modelli CUD, 730 e UNICO contengono uno spazio dedicato al cinque per mille, in cui devi firmare la prima sezione (quella relativa al *Sostegno del Volontariato . . .*) ed indicare il **codice fiscale del Circolo**:

**90004420932**

Ringraziamo tutti i soci ed i cittadini che già lo hanno fatto.



SOLIDARIETA' IN OCCASIONE DI BUONE FESTE IN MUSICA 2018



## ***Trasporto anziani: un servizio per la collettività***

Uno degli impegni costanti del Circolo del volontariato è il servizio di accompagnamento verso strutture sanitarie ed assistenziali delle persone che non hanno la possibilità di recarsi con mezzi propri.

Il servizio è rivolto ai cittadini del nostro Comune e a quelli dei Comuni di Andreis e Barcis.

Il Circolo ha sottoscritto una convenzione con il Servizio Socio Assistenziale dell'Ambito Territoriale che mette a disposizione un mezzo di trasporto per le persone da esso segnalate, negli altri casi i volontari usano i propri mezzi.

Come sappiamo, le cure sanitarie si avvalgono sempre più spesso di analisi e controlli presso ospedali e centri medici specialistici, in luoghi e orari non facilmente raggiungibili con mezzi di trasporto pubblici. Sappiamo per contro che sono in costante aumento i casi di persone anziane che vivono sole e non hanno autonomia nel movimento.

Per queste ragioni, il servizio di accompagnamento è diventato prezioso e rassicurante per tutte quelle persone che si trovano in serie difficoltà e sarà nostro impegno mantenerlo e possibilmente rafforzarlo.

C'è poi un risvolto positivo anche per i volontari che si prestano all'accompagnamento, spesso infatti il viaggio diventa un'occasione per conoscere persone che, pur vivendo nei nostri paesi, non abbiamo l'occasione di incontrare mai. Nel tragitto si chiacchiera volentieri, ci si racconta e si finisce per familiarizzare e conoscere tante storie nuove.

Come per tutti gli impegni di volontariato si dona del proprio tempo, non si riceve denaro in cambio ma è un tempo "ben speso" per chi ne ha la possibilità perché arricchisce più del denaro.

Invitiamo altre persone ad aggiungersi al gruppo dei volontari che per una serie di motivi si trovano momentaneamente in difficoltà e ci auguriamo che questo nostro invito non cada nel vuoto.

**Nel periodo Gennaio – Ottobre 2019 le richieste di trasporto sono state 199 con 559 ore di impegno dei volontari ed una percorrenza di 13957 Km**





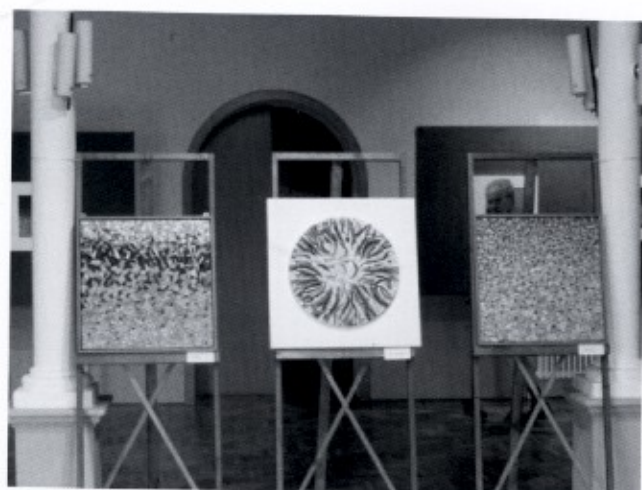
## *"Idilli"*

Dopo la mostra "Sassi e colore" del 2012, omaggio a Novella Cantarutti, tenuta presso il Centro Giacomello di Grizzo, l'artista Bruno Vallan ha esposto nuove opere, nel luglio di quest'anno, presso la Sala Rossa dell'ex Centrale di Malnisio, dal titolo "Idilli".

Bruno, nato a Maniago, a 14 anni si era iscritto alla Scuola Mosaicisti di Spilimbergo attratto dai mosaici visti nelle chiese e nei cimiteri della zona. Ebbe fra i suoi maestri Nane Zavagno che si era staccato dalla vecchia tradizione musiva, raccogliendo e lavorando i sassi del Tagliamento. Finita la scuola emigrò in Francia dove, vicino Parigi e ai musei che poteva visitare, fece il terrazziere perché il mosaico antico non era più richiesto. Rientrato in Italia studiò e si diplomò trovando occupazione nell'industria. Nelle ore libere riprese a dipingere e a comporre tessere, ispirandosi alle suggestioni ispirate dai suoi luoghi: montagne rocce sassi acque. Significativi i tre mosaici esposti alla mostra.

Bruno traduce le sue emozioni anche nella pittura, in forma poetica, utilizzando i colori acrilici. Non vi sono elementi figurativi nei suoi quadri ma esplosioni di colore, gialli, blu, rossi, grigi, bianchi che si staccano o si stemperano tra loro. L'artista, che si esprime con materiali e tecniche diverse, ci invita a non cercare una chiave di interpretazione dei suoi lavori ma a lasciarci suggestionare da essi. L'intitolazione della mostra "Idilli" coglie infatti il suo carattere riflessivo e intimistico.

La mostra, come la precedente, è stata fatta con la collaborazione del Circolo del Volontariato che ha curato anche il bellissimo addobbo floreale.





## *Corso di patchwork per bambine*

Tutto è partito un giorno di giugno finita la scuola, bisognava pensare alle nipoti e due nonne del patchwork hanno avuto l'idea di fare un corso di 5 lezioni per bimbe di 9/13 anni che si sarebbe svolto il sabato dalle 9 alle 11.30. Chiesta la disponibilità, la sala del Centro Giacomello è stata messa a nostra disposizione.

Ci siamo incontrate Romana, Levia, Giannina e Luigina per decidere il lavoro da proporre ed insieme abbiamo sfogliato tantissime riviste, anche straniere, dedicate al Patchwork che proponevano tante soluzioni, ma, alla fine, abbiamo scelto di realizzare delle borsette di stoffa di vari colori perché, secondo noi, si adattavano a bambine di quella età.

Abbiamo distribuito alla Scuola Primaria di Montereale gli inviti al corso gratuito e sette bambine hanno espresso la volontà di partecipare.

Quando ci siamo incontrate la prima volta l'emozione, la preoccupazione e l'entusiasmo erano forti. La sala del Centro Giacomello si è però subito animata di un allegro chiacchiericcio e trasformata in un vero laboratorio con sedie, grandi tavoli, 4 macchine da cucire, tappetini per il taglio, ferro da stiro ma soprattutto STOFFE, STOFFE, e ancora STOFFE!.

Quello della scelta dei colori è un vero divertimento. Tutte abbiamo portato da casa i nostri avanzi, un sacco di stoffe patchwork, nulla si butta via (questo è il moto del patchwork). E' così divertente giocare con i colori! Straordinariamente le idee sono chiare da subito.

C'è da dire che l'impresa, anche se erano solo sette le allieve, è stata dura, perché, per fare una borsa ci sono vari passaggi da seguire: l'imbottitura, la trapuntatura, la fodera, i ganci, i bottoni, i manici e la rifinitura. Ma quando si lavora con il cuore si superano tutte le difficoltà.

Ce l'abbiamo fatta anche grazie a Monica che è venuta a darci una mano.

Bellissima esperienza, sicuramente da ripetere, condita di risate e allegria, accompagnata da dolci fatti in casa da noie bibite fresche per dissetarsi.

ARRIVEDERCI AL PROSSIMO ANNO !!!





## *Ti auguro tempo*

Non ti auguro un dono qualsiasi.  
Ti auguro soltanto quello che i più non hanno.  
Ti auguro tempo per divertirti e per ridere.  
Ti auguro tempo per il tuo Fare e il tuo Pensare,  
non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.  
Ti auguro tempo non per affrettarti e correre,  
ma tempo per essere contento.  
Ti auguro tempo non soltanto per trascorrerlo.  
Ti auguro tempo perché te ne resti,  
tempo per stupirti e tempo per fidar  
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.  
Ti auguro tempo per toccare le stelle  
e tempo per crescere, per maturare.  
Ti auguro tempo per sperare nuovamente e per amare.  
Non ha più senso rimandare.  
Ti auguro tempo per trovare te stesso,  
per vivere ogni tuo giorno ogni tua ora come un dono.  
Ti auguro tempo anche per perdonare.  
Ti auguro di avere tempo,  
tempo per la vita.



LA PORTA DEL CENTRO GIACOMELLO  
IN OCCASIONE DELLA GIORNATA MONDIALE  
SULL'AUTISMO



## *La mia scuola accogliente*

La scuola secondaria di 1° grado dell'Istituto Comprensivo di Montereale Valcellina partecipando al concorso nazionale "La mia scuola accogliente" diretto alla valorizzazione ed al recupero di spazi comuni presenti nell'edificio scolastico, ha vinto 50.000 euro.

Il progetto è stato presentato all'amministrazione comunale, alle associazioni, ai genitori, per richiedere collaborazione e sostegno, ricevendo da tutti risposte positive.

Gli interventi sono stati programmati dagli alunni del tempo prolungato che, guidati e accompagnati da professionisti, hanno realizzato con tecniche e materiali diversi, cinque opere: il murales dell'atrio (tema acqua e letteratura) con Giulia Bier, il mosaico d'ingresso con Carolina Zanetti, il riciclo creativo per l'angolo biblioteca con Emanuele Bertossi, il recupero di 30 sedie e gli arazzi con le tessitrici Ilaria Bomben e Barbara Giraldi, il giardinaggio negli spazi esterni con Ernesto Villalta. Direttore artistico Nicolas Vavassori, referente Barbara Pavani. Filo conduttore dei lavori l'acqua e i sassi, elementi caratteristici del territorio. I ragazzi si sono via via motivati e hanno lavorato con entusiasmo partecipando in maniera convinta. Sono stati fatti anche lavori di pulizia dei muri, imbiancatura dell'Aula Magna, verniciatura delle porte, grazie ai molti volontari, tra cui il Circolo del Volontariato. Questa esperienza ha infatti favorito una collaborazione attiva con gli Enti del territorio e le Associazioni, un legame tra scuola e territorio in atto da tempo.



IL MURALES NELL'ATRIO

"La scuola accogliente" è stata inaugurata sabato 9 novembre, con una calorosa e partecipata cerimonia. Dopo il taglio simbolico del nastro, la dirigente scolastica, Carla Fabbro, ha dato il benvenuto ad alunni, genitori, insegnanti, artisti, volontari, collaboratori scolastici, amministratori, rappresentanti delle istituzioni e aziende del territorio, ringraziando per il sostegno tecnico e operativo, la disponibilità, la gratuità, la fornitura di materiali: collaborazioni importanti che hanno permesso di realizzare uno splendido lavoro. Elisa Bianchin, a nome degli alunni, ha detto: "Abbiamo lavorato tutti insieme, nessuno escluso, nessuno era solo. I lavori richiedevano attenzione e pazienza, ma quante risate ci siamo fatti. Abbiamo lasciato alla scuola qualcosa di nostro e ne



siamo orgogliosi”.

Il sindaco, Igor Alzetta, e il consigliere regionale Emanuele Zanon si sono complimentati perché la realizzazione del progetto ha messo insieme tutte le anime della comunità. “E’ importante per i ragazzi sentirsi di far parte di una comunità che è attenta ai loro bisogni e necessità”.

Alla fine degli interventi i ragazzi hanno offerto ai collaboratori dei fiori e una loro fotografia divisa a puzzle, dove ogni tassello significa una collaborazione ricevuta.



**PARLA LA DIRIGENTE SCOLASTICA**



**IL TAGLIO DEL NASTRO**



# ***IL CONSIGLIO DIRETTIVO***

## **2019 2022**

**Presidente** ALZETTA ROBERTO  
**Vice Presidente** DEL ZOTTO LEVANTE  
**Segretario** ALZETTA  
GIANFRANCO

**Consiglieri** ALZETTA ROMILDA  
ALZETTA UBALDO  
ANSELMi ELIANA  
BORGHESE AMORINA  
CARDELLINI GIOVANNI  
CARDI CLAUDIO  
CHIARANDA LUIGI  
DE CONTI LUCIO  
DONOLA MICHELE  
GIACOMELLO FOSCA  
ONGARO ARDEO  
ROVEREDO ROMANA  
TOME' REGINA

**Revisori** PEZZOTTA GIANLUIGI  
FOLINO ROCCO  
GIACOMELLO GIANNI

**Probiviri** FASSETTA PRIMO  
MAGRIS VIOLETTA  
TORRESIN TITO



Albero di Natale creato dal  
Centro Aggregazione Anziani

**AUGURA A TUTTI VOI**  
**BUON NATALE**  
**FELICE 2020**



*Nel prossimo mese di marzo si svolgeranno due assemblee dei soci, quella ordinaria annuale ed una straordinaria per l'approvazione del nuovo statuto. Si tratta di due momenti importanti per il futuro dell'Associazione.*

**PARTECIPATE !!!**



*Via Mazzini 10/B - telef. 0427-799771 - cell. 3338257123  
C.F. 90004420932  
e-mail [cvmontereale@virgilio.it](mailto:cvmontereale@virgilio.it)*

*33086 Montereale Valcellina -*

*Grazie al sostegno della*



Stampato in proprio in via Mazzini 10/B a Montereale Valcellina