



Care socie e soci,

dopo due anni torniamo a trovarvi nelle vostre case con questo nostro giornalino.

Tante sono le cose che hanno interessato la nostra associazione in questi due anni, a cominciare dal rinnovo dell'Organo di Amministrazione – così si chiama adesso il Consiglio Direttivo – che ha visto la riconferma di quasi tutti i consiglieri uscenti e un piccolo turn-over. Quindi, un grazie a chi è uscito e un augurio di buon lavoro ai nuovi.

Poi, con l'iscrizione al RUNTS (Registro Unico Nazionale del Terzo Settore), abbiamo concluso l'adeguamento alle norme stabilite dalla riforma del Terzo Settore (il volontariato). Ma sappiamo di nuova legislazione in arrivo e quindi cureremo di pari passo i relativi adempimenti.

Il volontariato in generale, anche il nostro Circolo, soffre la mancanza di nuovi volontari.

Per cercare di superare questo momento di stasi l'Organo di Amministrazione ha pensato di aprire il Circolo a tutte le fasce di età (non solo anziani) e al territorio oltre i limiti comunali.

I primi risultati sono incoraggianti, come dimostra l'interesse che si è creato attorno alle iniziative rivolte soprattutto ai giovani, e mi riferisco alla collaborazione con l'Istituto Comprensivo di Montereale e ai Patiti Digitali, senza dimenticare i giovani attori entrati a far parte del gruppo del teatro.

Continua ad essere molto frequentato, 35-40 persone, il Centro di Aggregazione per Anziani al quale hanno aderito e frequentano con entusiasmo anche persone di Maniago e di Giais.

Ci tiene molto impegnati la richiesta di trasporti/accompagnamenti delle persone anziane o in difficoltà



alle strutture sanitarie ubicate in Friuli Venezia Giulia e nelle zone limitrofe del Veneto e presso gli uffici della Pubblica Amministrazione in ambito regionale.

I trasporti sono stati sempre attivi anche in periodo di Covid-19 con l'unica sosta durante il periodo di blocco totale. Non c'è stato alcun problema di contagio per i volontari e per i trasportati grazie alla applicazione delle procedure e delle misure cautelari previste. NO EROI, ma persone che, come tante altre si sono sentite di dare una mano durante la pandemia. Le attività del Centro di Aggregazione e di trasporto sono svolte in convenzione con l'Amministrazione Comunale ed i Servizi Sociali della Comunità di Montagna delle Prealpi Friulane Orientali.



A metà ottobre di quest'anno Montereale ha ospitato un importante avvenimento, il centesimo congresso della Filologica Friulana, che ha impegnato tante persone e associazioni sia locali che da fuori. Il Circolo ha preparato, per l'occasione, e non solo, lo spettacolo teatrale "2-3 Zun 1946. Li feminis i van a votâ" e le coccarde con i colori del Friuli per i partecipanti al congresso, entrambe le cose sono state apprezzate

Di queste e delle altre attività tratteremo in maniera più approfondita all'interno del giornalino.

Chiudiamo rinnovando l'appello a tutti, giovani e anziani, di avvicinarsi al Volontariato in generale per dare una mano a chi ha bisogno. Vi possiamo garantire che la soddisfazione di averlo fatto compensa ampiamente il tempo dedicato.

Vi aspettiamo.

Il Circolo e la Filologica friulana

Montereale Valcellina il 15 ottobre scorso ha ospitato il 100° Congresso della Filologica Friulana, quale capitale per quest'anno della Cultura Friulana.

La preparazione di questo importante evento ha coinvolto non solo l'Amministrazione comunale ma anche le Associazioni locali che hanno dato, assieme a tanti studiosi ed esperti, il loro contributo per la realizzazione del volume, numero unico, "Montreâl", che raccoglie ricche e inedite testimonianze sulla vita di Montereale nel tempo fino ad oggi.

780 pagine curate da Aldo Colonnello (fondatore del Circolo Culturale Menocchio), Alessandro Fadelli (storico ricercatore), Paolo Tomasella (assessore alla cultura). E' un bellissimo volume che parla della nostra comunità e del nostro territorio sotto l'aspetto storico geografico e socio-culturale, e del suo vivace associazionismo e volontariato.

Anche il nostro Circolo è presente con il racconto della sua storia, delle motivazioni e delle finalità che lo animano, con le tante attività realizzate e iniziative intraprese per i soci, per la comunità, per i giovani, per la scuola.

Un gruppo di socie ha realizzato per tutti i congressisti una coccarda con i colori della Filologica. È stata appuntata ad ogni ospite. Gradita e apprezzata, è stata esibita anche in altre occasioni arri-

vando addirittura a Roma.

Lo scopo della Filologica è valorizzare e salvaguardare la cultura friulana nelle sue varietà di parlate, usi e costumi. Si pensi ai campanilismi e alle diversità linguistiche dei nostri 4 paesi!

Il Circolo ha voluto esprimere la consapevolezza e l'orgoglio



della nostra identità friulana anche con il teatro dialettale che il Gruppo di Aggregazione ha organizzato e realizzato il 13 ottobre, con attori, cantori, musicista e regista di Grizzo, Montereale, Malnisio, Maniago.

"2-3 Zun 1946. Li feminis i van a votâ" ha riscosso tantissimi consensi e applausi. L'affluenza del pubblico è stata tale che molte persone non hanno trovato posto nell'auditorium della ex Centrale, per cui, a gran richiesta, è stato replicato il 17 novembre con altrettanto successo.

Il Circolo e la scuola

Il nostro Circolo, per garantire la continuazione dell'attività anche nel futuro, ritiene che si possa far fronte continuando la collaborazione con l'associazionismo locale e, con la convinzione che i giovani rappresentino il futuro, incrementando il rapporto con il mondo della scuola.

Questi propositi trovano realizzazione in una serie di progetti di seguito descritti.

Educazione alla cittadinanza digitale

Il progetto vuole essere una risposta qualificata al disagio espresso da alcuni nonni del Centro di Aggregazione nel relazionarsi con i nipoti. Questi ultimi condividono i loro pensieri privilegiando gli strumenti digitali alla comunicazione tradizionale. L'uso dei nuovi strumenti digitali porta i nonni a percepire una riduzione della condivisione di momenti con i nipoti.

La segnalazione di difficoltà nella relazione tra le due generazioni ha stimolato le istituzioni e associazioni territoriali, come la scuola, il Servizio Sociale e il Circolo del Volontariato e dell'Anziano, a proporre alla comunità di riferimento, un progetto sull'educazione alla cittadinanza digitale. Il progetto ha previsto interventi a più livelli:

- ▶ rassegna di nove incontri con diversi esperti (psicologo, educatore, avvocato ed informatico) presso il Centro Giacomello e vi hanno partecipato nonni e genitori, provenienti anche da comuni limitrofi.
- ▶ "Patti digitali di comunità". Si sono tenuti incontri tra il corpo docente ed i genitori dei due diversi gradi scolastici, infanzia e primaria, per sensibilizzarli ad affrontare il tema delle alleanze educative. Una quarantina di genitori ha aderito al percorso ed ha individuato, con l'aiuto di figure esperte, i contenuti del patto formativo. Per mantenere il gruppo dei genitori ed ampliarlo con nuove adesioni, il progetto prevede una serie di attività finalizzate a mantenere alto il livello di consapevolezza del territorio sull'educazione digitale, in continuità con quanto già fatto.





Attività con la scuola e Legambiente

L'attività con la sezione locale di Legambiente e con la scuola media inferiore di Montereale Valcellina è stata promossa per sensibilizzare i ragazzi ai temi legati alla conoscenza e alla tutela del nostro territorio. Si sono svolte, con le classi seconde e terze, delle escursioni didattiche per conoscere due luoghi di rilevanza ambientale.

il Cellina

L'escursione si è svolta lungo il tratto tra la diga di Ravedis ed i magredi di San Leonardo Valcellina. Si è data rilevanza al tema dell'impatto dell'intervento dell'uomo sull'ambiente ai fini dello sfruttamento idrico.

Alle escursioni hanno partecipato 6 classi accompagnate dai rispettivi docenti e dai volontari del Circolo e di Legambiente Prealpi Carniche di Montereale.

il Castello

Nel prossimo periodo primaverile l'attività proseguirà con un'escursione lungo un anello che dal cimitero di Montereale Valcellina porta al castello attraverso la strada di Bastia e ridiscende lungo il crinale della montagna.

Altri temi verranno affrontati con l'avvio del prossimo anno scolastico, in continuità con quanto finora svolto.

Questa attività è stata legata al "Premio Marco Rossi", che prevede il coinvolgimento delle scolaresche con la produzione di elaborati successivamente valutati da una commissione.



Laboratorio con la scuola

Da quest'anno alcuni volontari del Circolo affiancano i docenti, in alcune classi, nelle attività di laboratorio manuale. La presenza dei volontari è stata richiesta dalla scuola perché la persona anziana è portatrice di conoscenze.

È stata richiesta la disponibilità a trasmettere agli alunni competenze manuali e creative, proponendo loro attività che spaziano dal pachtwork alla costruzione di oggettistica varia. Ai ragazzi viene insegnato l'utilizzo di materiale di riciclo, come carta, stoffa e filati per la realizzazione dei loro lavori. Attualmente partecipano due classi nella giornata di giovedì pomeriggio.

Concorso di fotografia

L'attività di fotografia con gli alunni della scuola media è promossa per favorire la relazione intergenerazionale.

Una persona adulta/anziana ed un alunno diventano la coppia che dovrà fotografare luoghi raffiguranti aspetti significativi della comunità. Sono stati individuati temi relativi a problemi specifici del territorio: l'ambiente, la cultura e il sociale.

Nella parte iniziale dell'attività, i partecipanti verranno affiancati da un esperto di fotografia che darà loro nozioni sulle varie tecniche di utilizzo della macchina fotografica tradizionale e dei nuovi strumenti digitali. All'attività, che

prenderà avvio con l'inizio del secondo quadrimestre, partecipa una intera classe della scuola media coadiuvata dal personale docente e dall'esperto. Auspichiamo una significativa partecipazione di persone anziane/adulte, amanti della fotografia.

A conclusione dell'attività si farà una presentazione pubblica per decretare le fotografie che meglio hanno saputo interpretare i temi proposti.

Laboratorio teatrale

Dopo l'esperienza dello scorso anno scolastico viene proposto agli alunni della scuola media un laboratorio teatrale.

L'intento del laboratorio è quello di fornire, attraverso la sperimentazione, un percorso guidato che conduca gli alunni ad illustrare un testo esistente o di fantasia, a progettarlo e ad animarlo fino alla messa in scena di uno spettacolo a fine corso.

Offrire agli alunni un percorso teatrale della durata di alcuni mesi significa creare un contesto di crescita umana: relazionarsi con gli altri, acquisire sicurezza e saper esprimere le proprie sensazioni.

Il progetto, che inizierà a Gennaio, si svolgerà con incontri settimanali, in orario pomeridiano, e si avvarrà della presenza di docenti e della regia di Luca Maron, che vanta esperienza decennale nell'attività teatrale nelle scuole.

Una vita straordinaria

Sabato 25 novembre presso il Centro Giacomello di Grizzo è stato presentato a cura dell'Istituto Comprensivo di Montereale Valcellina, il 4° libretto dedicato a personaggi storici e significativi del comune.

Dopo quelli su: Menocchio di Montereale, Pellegrin di S. Leonardo, Mammalucco di Malnisio, la scuola primaria ha presentato il libro a fumetti "Mai arresi" che racconta la vita di Vincenzo Borghese (Grizzo 1926- 1995) cui è intitolato il Circolo del Volontariato e dell'Anziano. Il lavoro è stato svolto da una quarantina di ragazzi durante il mese di giugno, dopo la chiusura della scuola, grazie a fondi europei.

Presenti, con le autorità, una numerosa rappresentanza della scuola, del Circolo del Volontariato, dei parenti , della comunità. Dopo il saluto di benvenuto del presidente del Circolo, Roberto



Alzetta, è intervenuta la dirigente dell'Istituto Comprensivo, Carla Fabbro, che ha detto: "I ragazzi hanno conosciuto Vincenzo e si sono confrontati con tematiche sulla disabilità e sull'inclusione. Grazie a esperienze come queste, la scuola diventa un luogo di solidarietà, di uguaglianza, di rispetto."

Il sindaco, Igor Alzetta, ha portato un suo personale ricordo di *Cencion*, così chiamato per la sua imponente figura, poi il nipote Nevio Alzetta ne ha tracciato la vita, mettendo in luce il coraggio, la determinazione, la caparbità, la lungimiranza, la solidarietà, manifestate soprattutto dopo la perdita dell'uso delle gambe. In lui è sempre prevalso l'amore per



la vita e si è sempre adoperato per non finire emarginato dalla società. “Nessun ostacolo lo ferma: prende la patente, viaggia, fa sport vincendo molte medaglie (nel 1967 oro olimpico nel lancio



del disco). E' stimolo ed esempio per tanti giovani con handicap, che incoraggia e sprona, dando loro fiducia. Si sposa ed ha una figlia.

Rivolge il suo impegno anche alla vita sociale e civile: l'Asilo Monumento di Grizzo, il Centro di Riabilitazione Motoria di Spilim-

bergo, il Circolo del Volontariato e dell'Anziano, l'Associazione Paraplegici del FVG, i giovani e la scuola.

Dopo questa intensa e toccante testimonianza, l'illustratrice Giulia Bier e l'insegnante Marta Cossutta hanno presentato il libretto “Mai arresi”, offerto poi a tutti i presenti. Un filmato curato da Lucio De Conti, ha mostrato le varie fasi della realizzazione della storia, in particolare l'uscita degli alunni sulle carrozzine lungo le vie del paese, accompagnati dal maestro Erik Montagner, per far toccare con mano le difficoltà che un disabile può incontrare nei suoi spostamenti.

Ultimo ad intervenire, con diverse emozionanti testimonianze, è stato Giovanni De Piero, presidente regionale del Comitato Italiano Paralimpico FVG. Ha ricordato che un tempo i disabili dovevano stare a casa, quasi invisibili alla società, oggi invece possono guidare, fare sport, avere una famiglia, viaggiare.

Negli anni è cambiata la mentalità, ci si adopera per dare a tutti pari dignità e quindi la possibilità di vivere meglio. Ma c'è ancora molto da fare, tocca anche alle nuove generazioni operare per far sì che questo avvenga.



Progetto volare

per migliorare l'accesso alle informazioni che ci riguardano

Pensato da ANTEAS (Associazione di Volontariato e Solidarietà), è un progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali per favorire e incentivare logiche di collaborazione e corresponsabilità tra i diversi attori sociali della Terza Età: Istituzioni, Associazioni, Servizi ecc. Il nostro Circolo ha aderito in parte al progetto.

Per varie ragioni, come il Covid-19, l'inflazione o il cambio di governo, stiamo assistendo a frequenti modifiche legislative o di organizzazione dei servizi pubblici che non sempre arrivano a conoscenza delle persone e delle famiglie interessate e, per queste ragioni, vogliamo offrire un nuovo servizio, raccogliendo e mettendo a disposizione il maggior numero di informazioni possibili in uno spazio dedicato.

Si tratta di un angolo della sala del Centro Giacomello di Grizzo dove già si ritrovano settimanalmente una trentina di persone che frequentano il Centro di Aggregazione. Diventerà uno spazio di condivisione delle informazioni con l'obiettivo di includere anche coloro che non partecipano direttamente alle attività del centro.



Verrà attrezzato con computer, stampante ed una bacheca per l'affissione di avvisi, locandine, guide ai servizi ed ai contatti utili sul territorio. Per una ora alla settimana ci sarà la possibilità di accedervi liberamente alla presenza di un volontario.

È importante precisare che non si tratta di uno sportello fisico per avviare pratiche o fornire risposte certe ai possibili quesiti, il Circolo non ha le competenze né la volontà per farlo. L'intento è semplicemente quello di raccogliere, divulgare e condividere quante più informazioni possibili relative ai servizi dedicati alla fascia di popolazione della Terza Età.

Per avviare l'iniziativa saranno contattati vari Enti del territorio per illustrare il progetto e per invitarli a fornirci tutto il materiale che ritengono utile diffondere.

IL CENTRO DI AGGREGAZIONE CRESCE

la strada verso il benessere

Il Gruppo di Aggregazione “Miei insieme che balsoi” è nato nel 2017 all’interno del Circolo del Volontariato e dell’Anziano “V. Borghese” con l’intento di offrire, specie ai meno giovani, un posto per incontrarsi, fare nuovi amici, aumentare le proprie competenze e contribuire alla crescita della nostra comunità.

Ha subito incontrato l’interesse di molte persone che si ritrovano ogni venerdì, dalle 15.00 alle 17.00 per partecipare alle varie iniziative culturali, ludico-motorie e ricreative. Negli anni la frequenza agli incontri è andata via via aumentando e molte persone arrivano anche dai comuni limitrofi perché le proposte diventano sempre più varie e interessanti.

Allena-cuore Allena-mente

Nel periodo compreso tra ottobre '22 e giugno'23 si è dato avvio con la guida della psicologa Lucia Gava, ad un percorso di potenziamento cognitivo alternato ad un percorso di riflessione sui temi legati all’avanzamento dell’età. Il percorso, strutturato in 10 incontri,

ha visto coinvolti una quarantina di partecipanti divisi in due gruppi con i seguenti obiettivi:

- ▶ **Allena-cuore** per l’acquisizione graduale della conoscenza della propria sfera emotiva, delle proprie motivazioni, del proprio benessere
- ▶ **Allena-mente** per l’approfondimento di conoscenze legate alla memoria e al funzionamento cognitivo
- ▶ Stimolare il mantenimento di uno spirito di gruppo dettato anche dalla condivisione di un’esperienza.

Il corso è stato molto apprezzato e quindi riproposto con le stesse modalità ed obiettivi anche nell’anno in corso.

Corso di respirazione consapevole e ginnastica posturale

Per contribuire anche al benessere fisico oltre che a quello psicologico, si sta realizzando un corso di respirazione consapevole e di ginnastica posturale. I partecipanti, una quarantina divisi in due gruppi, si incontrano il giovedì mattina sotto la guida della dottoressa Stefania Cipolla.

L'obiettivo del corso è quello di apprendere gli strumenti necessari per una respirazione consapevole e corretta che permetta di avere i muscoli respiratori tonici e allenati. Vengono abbinati esercizi di rinforzo e di mobilità muscolare mirati alla postura corretta e al rinforzo e mobilità muscolare.

Esercitarsi ad una respirazione consapevole:

- ▶ **favorisce** il rilassamento e il corretto veglia-sonno,
- ▶ **aiuta** ad aumentare il livello energetico del nostro corpo,
- ▶ **diminuisce** i livelli di stress ed ansia,
- ▶ **migliora** la concentrazione e la memoria.

Concludendo possiamo dire che, se il nostro corpo sta meglio, riusciamo ad affrontare con più energia e positività le nostre giornate. L'obiettivo del corso è infatti LA STRADA VERSO IL TUO BENESSERE.

L'officina creativa

Altra interessante iniziativa partita quest'anno è l'Officina creativa. L'attività è stata promossa e viene portata avanti dalla referente e coordinatrice dottoressa Graziella Muran. Vi partecipano una ventina di persone che si riuniscono, sempre presso i locali della nostra sede, ogni lunedì dalle 14.30 alle 16.30 per svolgere at-

tività manuali di tipo creativo. Il primo lavoro realizzato è stato l'omaggio di Natale per gli ultraottantenni.

Gli obiettivi dell'Officina sono quelli di potenziare il talento creativo e la manualità di ogni partecipante. Nello stesso tempo, mentre si realizzano i vari oggetti programmati, si sta insieme, si parla, si scambiano idee, ci si aiuta a superare gli ostacoli, si affinano le proprie capacità. Tutto questo favorisce la socializzazione e il tempo trascorre in modo piacevole.

Vedendo le persone così attente, motivate ed allegre, viene alla mente ciò che diceva Albert Einstein: "La creatività non è altro che l'intelligenza che si diverte".





Pulizie sul sentiero MV06

Una mattina, dopo accordi già stabiliti in precedenza, ci troviamo nel cortile dell'ex asilo di Grizzo. Siamo in tre, non più giovani ma ben motivati e forniti di guanti, scarponi di sicurezza, roncole e trancia rami. Dobbiamo verificare lo stato del sentiero MV06 di cui si occupa il Circolo del Volontariato, in modo che sia sicuro per chi va a piedi o in bici.

Subito dietro l'asilo prendiamo il sentiero che a piccoli tornanti sale sul fianco della collina. E' una bella giornata di primavera, limpida e ventosa. Cominciamo subito a tagliare, ci sono rami che sovrastano il sentiero, più avanti dei rovi. Ogni tanto ci scambiamo qualche battutina. *"La to ronzea a taia pì de la met!"*, *"Sfide iò, l'ai guàda ieir!"*, *"Sai che te as la mola, vorà dise*



che te guaràs ancia la met, cusì cuant che tornaren farai mancul fadia", *"E a sarà prest parzè che i spins i cres a la svelta, se te vardis ben i son za che i spunta"*.

Per un tratto il sentiero scende, poi risale in cima alla collina. Sulla destra vediamo Malnisio, riconosciamo le abitazioni degli amici, dalla parte opposta c'è Grizzo, la zona industriale, la campagna. Ora il sentiero si allarga e noi procediamo più spediti perché è pulito per un bel po'. Ma ecco che compaiono dei cespugli di rovi proprio in mezzo al cammino e li faticiamo parecchio per eliminarli.

Terminato questo lavoro, contenti, arriviamo alla ciclabile di Malnisio. Lì puliamo tutt'attorno le panchine e poi, per la strada che segue la collina verso Grizzo, torniamo al piazzale dell'asilo.

Guardiamo l'ora, mezzogiorno, una mattinata trascorsa veloce in compagnia, con la soddisfazione di aver fatto un buon lavoro.

Gruppo di cammino

Come ormai da tempo, circa un decennio, anche questo settembre 2023 è ripartito il gruppo di cammino. I percorsi, proposti dal conduttore ogni mercoledì alle 14:30, permettono sia di giovare dei benefici psicofisici del camminare, sia di arricchire la propria conoscenza del territorio comunale.

Spesso, nella vita di tutti i giorni, è difficile soffermarsi ad osservare ciò che ci circonda. Con il gruppo questo è reso più semplice: con momenti da dedicare solo a se stessi; con il conversare del più e del meno col vicino, anche con il volgere attenzione a un fiore, un sasso, a colori che solitamente non si colgono. Tutte situazioni che possono suscitare leggerezza per liberare la mente da pensieri talvolta assillanti.

Lo scoprire angoli sconosciuti, orti rigogliosi, giardini ben curati, zone incolte o abbandonate, l'angolo dei libri aperto a tutti, i ca-

pitelli, le icone sui muri, i vecchi portoni in legno custodi silenziosi di corti nascoste, suscita emozione. Li rende vicini, unici, fino a farli diventare luoghi del cuore in cui ognuno può ritrovarsi.

Uno dei giorni più partecipati del gruppo di cammino è senz'altro quello di chiusura dell'attività per il periodo estivo. Quest'anno è stato il 21 giugno, meta la Val Pentina a Barcis.

Parcheggiati i mezzi, i più volenterosi hanno raggiunto l'agriturismo PIAN DEI TASS e lì si sono rinfrancati con un aperitivo, mentre il resto del gruppo si è limitato ad una semplice passeggiata. Ritornati al parcheggio, tutti hanno condiviso un ricco pranzo al sacco terminato con la degustazione di dolci casalinghi.

Immersi nella tranquillità del posto, c'è stato chi ha trascorso il resto del pomeriggio abbandonandosi al riposo, chi alle chiacchiere, chi a sfidarsi a carte. Al rientro, prima di lasciarsi, l'auspicio di tutti è stato quello di "ritrovarsi" anche per la camminata di chiusura del prossimo anno.





Autocura della risata

Dal 18 settembre al 1 ottobre si è tenuta nel nostro comune la seconda edizione del festival "Tra laico e profano", attività creativa, formativa, teatrale e di sviluppo sociale, nata da un'idea originale di Igor Alzetta per la direzione artistica di Claudia Contin e Gianni Fassetta.

Gli artisti protagonisti del festival, provenienti da tutta Italia e dalla Spagna, oltre agli spettacoli che hanno presentato in centrale, hanno saputo coinvolgere in varie attività gli studenti della nostra scuola e molte associazioni presenti nel nostro territorio.

Venerdì 29 settembre, durante il nostro incontro settimanale, a sorpresa, alcuni di loro sono arrivati a bordo di un camioncino tutto colorato accompagnati dalla musica. Erano capitanati dalla

"clowndera" Dodaumpa (Antonella Oristano da Siena) che ci ha presentato il gruppo ed illustrato a grandi linee le tematiche del festival. Dopo un primo momento di stupore, abbiamo cominciato a fare domande circa l'attività del clown. Doda ci ha spiegato che il compito principale del clown è quello di far ridere per i benefici che l' "autocura della risata" reca nel nostro corpo. Infatti nel momento in cui si ride la fisionomia umana muta, il cuore accelera i suoi battiti, il respiro si fa pieno e le cellule si ossigenano.

NON SI INVECCHIA ANDANDO AVANTI CON L'ETA' MA QUANDO SI SMETTE DI RIDERE

Poi, il cantante Andrea Piazza di Ortona, accompagnato dal chitarrista Luca





Fantinutti ha intonato l'Ave Maria. La sua voce tenorile é risuonata nella stanza e tutti siamo rimasti affascinati dalla sua bravura.

Dopo la pausa caffè le maschere spagnole hanno fatto alcune piacevoli scenette e per finire Luca e Andrea hanno intonato alcuni canti popolari e tutti abbiamo cantato insieme a loro.

E' stato veramente un piacevolissimo incontro e ci siamo lasciati con la promessa di ritrovarci il prossimo anno anche con la direttrice Claudia Contin che non aveva potuto essere presente.





Teatro 2023



Quest'anno abbiamo portato in scena lo spettacolo "2-3 zun li feminis i van a votà". Già il titolo lascia intuire il tema trattato.

Agli attori veterani – Fosca, Mara, Luigina, Mirca, Gianfranco, Levante, Mario – se ne sono aggiunti di più giovani: Sonia con i figli Marco e Giulia, Valentina, Marco Torresin e Alice.

La prima rappresentazione si è tenuta all'auditorium della centrale di Malnisi alle 20,30 del 13 ottobre 2023. Tanta è stata l'affluenza di pubblico che parecchie persone non sono potute entrare, così per accontentare tutti abbiamo replicato il 17 novembre 2023 sempre in centrale alle 20,30. Anche la replica ha avuto un buon consenso di pubblico.

Portare in scena questo spettacolo ha richiesto sacrificio. Per diversi mesi, abbiamo provato due volte alla settimana. Ai nuovi arrivati va un plauso speciale in quanto hanno saputo coniugare gli orari di scuola e di lavoro con quelli delle prove. Immaginate 12 persone, molto diverse tra di loro e soprattutto prive di





esperienza, che si buttano in una impresa seria come quella del teatro. Fortunatamente, la nostra regista, Luciana Bruna, con infinita pazienza, ci diretti dall'inizio alla fine dell'opera. Persona squisita, che ha saputo darci forza nei momenti di disperazione (soprattutto agli anziani sempre in lotta con la memoria) e darci fiducia e consigli quando pensavamo di non essere all'altezza del personaggio interpretato.

Naturalmente, non sono mancati momenti di allegria; anche di tensione, ma la questione veniva subito chiarita e così il gruppo si ricompattava e ripartiva più forte di prima.

Tutto questo impegno ci ha ampiamente ripagati quando alla fine dello spettacolo siamo usciti sul palcoscenico per l'ap-

plauso finale. Bambini, ragazzi, giovani e anziani che si tenevano per mano. Negli occhi di tutti, ma specialmente in quelli dei nuovi arrivati, si poteva leggere: incredulità, soddisfazione e orgoglio per quello che siamo riusciti a fare.

E al nostro coro, composto da Nely, Graziella, Eleonora, Bruna, Maria, Ombretta, Gigi e Giovanni, si è aggiunto un nuovo elemento: Gioiella. Diretti da Paolo Chiarot, hanno allietato lo spettacolo con brani musicali del periodo pre-post bellico della seconda guerra mondiale.

Questi siamo tutti noi, persone che amano mettersi in gioco ma soprattutto che cercano di riunire gente per donare loro un paio di ore di allegria.

VIA DI NATALE

La testimonianza della direttrice Carmen Gallini

Il Circolo del Volontariato di Montereale Valcellina è amico sostenitore, già dal suo inizio, della Via di Natale. Puntualmente ogni anno versa un contributo frutto di alcune iniziative e del bilancio stesso: negli anni la Lucciolata, la Biciclettata, il pranzo sociale, le mostre di patchwork,...

A gennaio di quest'anno, il presidente, Roberto Alzetta, con tre socie, si è recato presso la sede di Aviano per consegnare il contributo di 2.000 euro alla direttrice della Via di Natale, Carmen Gallini, che porta avanti questa preziosa istituzione, pensata e fondata nel 1977, realizzata e gestita per 25 anni dal marito Franco Gallini.

Durante il colloquio sono emerse in particolare le grosse difficoltà e i problemi che gli operatori della struttura hanno dovuto affrontare e risolvere, con fatica e tante preoccupazioni.

Tre anni di pandemia hanno messo a dura prova, anche per aspetti burocratici, tutte le persone coinvolte: operatori, pazienti, familiari. Nessuno degli ospiti, però, è rimasto solo e la solidarietà non si è mai fermata: è proseguita con la raccolta tappi (più

di mille quintali l'anno) e si sono inventate nuove e originali iniziative, anche virtuali.

“Siamo riusciti a soddisfare tutte le richieste, ci dice con una punta di orgoglio la signora Carmen, ma il 2020 è stato un anno difficile, all'inizio non sapevamo cosa fare, tra di noi c'erano anche dei no-vax. Poiché erano state abolite tutte le manifestazioni, abbiamo pensato di aprire una Pagina Facebook sui social per tenere i contatti con i nostri sostenitori. Si è aperta una gara di solidarietà e generosità incredibile. Mi commuovevo per quello che mi scrivevano e mi si allargava il cuore perché sentivamo vicinanza e affetto.

Abbiamo dovuto chiudere l'Hospice per tre settimane causa covid e per la sanificazione, poi pian piano abbiamo riaperto ai familiari e finalmente il 2 maggio del '22 abbiamo lasciato aperta definitivamente la porta. Il '22 è stato un anno di rinascita, sono state fatte tante “Lucciolate” e il ricavato è stato consistente. Tutti i contributi che riceviamo servono per il mantenimento e la gestione della Casa e per l'Hospice.

Una nota di merito, conclude la signora Carmen, va al personale che oltre alla grande dedizione verso gli ospiti, ha coperto i turni scoperti per non dover chiudere la struttura, dimostrando grande professionalità e amore. Questo periodo ha messo alla prova tutti ma ha messo in luce anche tanta generosità, e noi ne siamo molto grati”.



Il Circolo del Volontariato non è il solo che a Montereale sostiene la Via di Natale, arrivano donazioni anche da associazioni sportive e da privati, in occasioni di feste, ricorrenze, lutti. E' una realtà locale molto sentita.





Trasporti

Nel corso del 2022, a seguito della richiesta dei Servizi Sociali della Comunità' di Montagna delle Prealpi Friulane Orientali e dell'approvazione dell'Organo di Amministrazione, il nostro Servizio di trasporto a chiamata è stato esteso ai comuni dell'Alta Valcellina: Claut, Cimolais e Erto-Casso.

Per soddisfare le richieste della popolazione dei tre comuni montani si è costituito a Claut un gruppo di volontari, attualmente 8, che sono soci del nostro Circolo e fanno parte del gruppo dei volontari. Per i trasporti utilizzano un automezzo messo a loro disposizione dai Servizi Sociali.

La programmazione è curata dai volontari della segreteria attraverso i social, in particolare con gruppo WhatsApp.

Più in generale è da evidenziare un continuo aumento delle persone accreditate, quindi potenziali fruitori del servizio, con conseguente aumento delle richieste. Attualmente sono impe-

gnati nel servizio 19 volontari **autisti**, 11 a Montereale e 8 a Claut, e 11 tra volontari e volontarie in **segreteria**.

Nel corso del **2022** sono stati effettuati 234 trasporti con una percorrenza di 18370 Km ed un impegno dei volontari di 650 ore

Da gennaio a settembre del 2023 sono stati effettuati 224 trasporti con una percorrenza di 13238 Km ed un impegno dei volontari di 507 ore. Per entrambi gli anni vanno aggiunte circa 200 ore di impegno dei volontari in segreteria.

Siamo convinti che questo sia un servizio molto utile alle nostre comunità delle quali abbiamo fino ad ora, grazie alla grande disponibilità dei volontari, soddisfatto tutte le richieste ma il servizio ha bisogno per continuare, vista l'età dei volontari, di forze nuove.

Fattevi avanti senza paura. Per informazioni e richiesta di trasporti è aperta la segreteria nelle giornate di martedì e venerdì dalle ore 09 alle 11, o via telefono, sempre di martedì e venerdì dalle ore 09 alle 11, allo 0427799771.



Galleria







SOMMARIO DEL N. 18 - DICEMBRE 2023

3	IL CIRCOLO E LA FILOLOGICA FRIULANA
4	IL CIRCOLO E LA SCUOLA
7	UNA VITA STRAORDINARIA
9	PROGETTO VOLARE
10	IL CENTRO DI AGGREGAZIONE CRESCE
12	PULIZIE SUL SENTIERO MV06
13	GRUPPO DI CAMMINO
14	AUTOCURA DELLA RISATA
16	TEATRO 2023
18	VIA DI NATALE
20	TRASPORTI

Il volontariato

Quando mi chiedono: “Perché lo fai? Ti Pagano?” lo rispondo così: “Sì, mi pagano con un sorriso, con un grazie, con la consapevolezza di aver dato qualcosa di prezioso a qualcuno in difficoltà, e questo per me è un valore inestimabile”

The image shows a form for the 5% tax credit (Cinque per mille dell'IRPEF). A red box highlights the first section: "SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997". The tax code "90004420932" is entered in the box. A yellow pencil is placed over the form.

Ti invitiamo a destinare il tuo cinque per mille al nostro Circolo, in quanto organizzazione senza fine di lucro (ODV) 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**

Grazie a tutti, soci, cittadini, simpatizzanti... per l'aiuto



CIRCOLO DEL VOLONTARIO E DELL'ANZIANO "VINCENZO BORGHESE"

sede Centro G. GIACOMELLO Via Mazzini 10/b primo piano
33086 MONTEREALE VALCELLINA

apertura martedì e venerdì dalle ore 09.00 alle 11.00

tel. 0427799771

e-mail cvmontereale@virgilio.it

pec cvmontereale@pec.csvfg.it

C.F. 90004420932

Stampato in proprio in Via Mazzini 10/b a Montereale Valcellina