



Carissime lettrici e lettori, per la prima volta in trecentodiciotto numeri ci abbandoniamo totalmente alla tecnologia. È il mio primo numero di Sovizzo Post diretto senza abusare troppo della pazienza di Alberto, senza approfittare della impagabile disponibilità di Gianluigi e Valeria per distribuirlo, senza imporvi l'unico sforzo di piegarlo a metà.

Siamo in guerra e lottiamo, anche perché l'onore di darvi spazio vale questa fastidiosa sensazione di... oltraggio. In barba a tutte le tecnologie ed i social che nemmeno esistevano quando abbiamo iniziato questa avventura, Sovizzo Post profuma di carta e lo farà per sempre. Viviamo settimane straordinarie e complicate: ci affidiamo quindi alla vostra gentile disponibilità nell'inoltare questo numero ai vostri contatti.

Perdonate l'ossimoro: il tempo forzatamente libero di questi giorni porta a leggere di tutto e di più. Vi risparmio pertanto un ennesimo pistolotto a firma di Paolo Fongaro. Consentitemi però un ringraziamento ed un augurio. Grazie a tutte le persone che - con il loro lavoro e missione - curano, salvano, sognano e ci consentono di vivere una vita il più possibile normale. Spesso ci chiedevamo se il nostro tempo avesse ancora degli eroi: ora sappiamo che esistono, quasi sempre dietro ad una mascherina.

Infine buona Pasqua e Pasquetta. Quelle del 2020 sicuramente non ce le dimenticheremo mai! Ripenso a quel vecchio parroco argentino, vestito di bianco, che saliva con passo incerto i gradini di piazza san Pietro sotto la pioggia sferzante di qualche sera fa. Rileggetevi, se potete, le sue parole. L'ora più buia della tempesta è quella che precede l'alba. Adesso tante pietre pesanti sembrano sigillare i sepolcri di tante nostre effimere certezze. Però la resurrezione non mancherà, presagio di quell'eternità che è il nostro ultimo confine. Confidiamo in Te, Gesù crocifisso e risorto, anche per chi non crede. Il Calvario è solo un passaggio: il meglio deve ancora venire!

Infiliamo intanto nello zaino della vita tutti gli abbracci che per ora possiamo solo desiderare di scambiarsi: per piacere metteteci anche il mio, per ciascuno di voi!

A presto, a Dio piacendo su carta. E voi, come sempre, fatevi sentire: AD MAIORA!

Paolo Fongaro
con tutta la Redazione
di Sovizzo Post

CHIAO PAPA'...

Chiediamo qualche riga a Sovizzo Post semplicemente per dire una parola: GRAZIE.

Grazie alle tantissime persone che hanno manifestato la loro vicinanza alla nostra famiglia in occasione della scomparsa del nostro amatissimo papà Romano Griffante.

Grazie delle vostre parole, gesti, carezze che riscaldano il cuore.

Grazie per le preghiere, l'affetto ed il dolore condiviso in queste settimane tremende, con un pensiero soprattutto per le altre famiglie devastate dalla perdita di una persona cara senza nemmeno il conforto di un abbraccio, di una mano da stringere per un ultimo saluto.

Ma soprattutto grazie a te, papà.

Grazie perché abbiamo ricevuto il dono di essere tuoi figli, di essere educati da te e la mamma. Grazie per la tua fede fatta di poche parole e tanti gesti concreti, grazie per il tuo esempio che tuonava in mezzo al brusio della mediocrità, per la tua ironia che regalava sempre sorrisi e speranza.

Ora sei Lassù, ma soprattutto nel nostro cuore. Non lasciarci un solo istante e mostraci ogni giorno la via da seguire tenendoci per mano.

Adesso dobbiamo restare in casa e rispettare le regole, però torneremo a camminare senza paura per costruire insieme un mondo migliore. E noi cercheremo di farlo al meglio delle nostre possibilità, con te al nostro fianco. Perché essere tuoi figli è un arcobaleno che parte dal passato e porta dritto al futuro...

Stefania e Nicola Griffante

LA LAUREA DI REBECCA



Lo scorso 31 marzo si è concluso un importante percorso, posso dire finalmente di essermi laureata, ma nessuno avrebbe pensato che

sarebbe accaduto in questo modo. La discussione avvenuta davanti ad un pc, in casa propria, senza gli abbracci dei famigliari e degli amici più cari. Pensavo che questo momento tanto atteso, svolto per via telematica potesse perdere di "sacralità", perché diciamo il Coronavirus nell'ultimo periodo ci ha messo a dura prova. Invece, a prescindere dalle circostanze, questo giorno mi ha regalato emozioni uniche, una soddisfazione immensa e una gioia infinita che spero presto di poter condividere. Tutto ciò mi ha fatto riflettere e capire una cosa fondamentale: la vita non finisce mai di prenderci alla sprovvista e stupirci per questo non bisogna dare niente per scontato, a partire dalle

Abbiamo a cuore la TUA SALUTE oltre che a quella della TUA AUTO!

Riva Gomme S.R.L.

Ti ricordiamo che a partire dal **15 Aprile** è possibile passare all'estivo!



Speriamo che l'arrivo della bella stagione porti con sé spensieratezza e la possibilità di tornare a viaggiare insieme...

RIVA GOMME S.R.L.
SOVIZZO (VI) - Via del progresso 1
Tel. 0444-376300 - rivagomme srl@gmail.com
ORARI: 7:30-12:00/14:00-18:30 sabato: 7:30-12:00.
Dal 15 Aprile aperto anche sabato pomeriggio!



cose più semplici. Anzi, è necessario sempre affrontare ogni situazione con il giusto spirito e le giuste motivazioni mettendo da parte qualsiasi aspetto possa ostacolarci per poter raggiungere i nostri obiettivi. Un augurio lo faccio al mio futuro, al nostro futuro perché niente e nessuno potrà mai allontanarci dai nostri sogni, obiettivi e desideri. Sono tempi duri, questi, per gli abbracci, ma appena sarà possibile torneremo a farlo più forte di prima.

Un grazie speciale lo voglio rivolgere alla mia famiglia e ai miei amici che sono da sempre il mio punto di riferimento, un esempio da seguire che mi hanno sostenuto e appoggiato in ogni mia scelta.

Conosciamo **REBECCA CARLOTTO** fin da quando era una bambina. Senza quasi accorgercene la ritroviamo dottoressa e ancor più una giovane donna che ci spalanca uno sguardo mozzafiato sull'avvenire. I suoi occhi sembrano un incantesimo lontano dalla realtà, ma per fortuna sono autentici: come il cielo in un mattino di alta montagna dopo una notte di tempesta, come l'acqua di Cala Coticcio a Caprera, ma soprattutto come l'anima di una ragazza che si affaccia definitivamente al futuro trasudando sogni, entusiasmo, vita.

Ad maiora, carissima Rebecca. Brindisi e meritati abbracci sono soltanto rinviati. Rimangono intatti - ed attualissimi - la soddisfazione dei tanti che ti vogliono bene, i sogni da avverare, i traguardi da tagliare. Siamo fieri di te: non smettere mai di spargere gli azzurri semi della tua energia, tenendo per mano la tua splendida famiglia e le tante persone care che oggi brindano alla tua felicità!

Paolo e la Redazione

BENVENUTA CECILIA!



Eccola qui la Meraviglia. Quella che ti sorprende in giorni complicati, come il sole che asciuga lacrime e sudore spuntando all'improvviso dopo tante nuvole.

Lo scorso 16 marzo è nata **CECILIA CAPASSO**, il più bel regalo che mamma Melissa e papà Ciro potessero fare al loro primogenito Mattia che ora si appunta orgoglioso al petto i gradi di fratello maggiore. Alla nuova arrivata è stato donato lo splendido nome della santa patrona della musica: sia pegno di note sempre liete, al ritmo del suo cuore in tante giornate ricamate da gioie indimenticabili.

In questa sinfonia di emozioni, carissima Cecilia, pensiamo con particolare affetto a tutti gli abbracci che i tuoi nonni Mara ed Elio stanno preparando per te. Non appena sarà possibile te li porteranno dopo averli cuciti, uno assieme l'altro, in un vestito da principessa. Sarà una gioia immensa vedervi tutti assieme, mentre ti presentano - una ad una - le meraviglie della vita.... Ad multos annos!!

Paolo e la Redazione

ONDA DOPO ONDA...

Vorrei parlare di tante cose. Cose che salgono impetuose verso la rabbia e subito dopo si ritirano come onde placide sulla riva. Collera ed orgoglio. Ombra e Luce. La reticenza dell'essere umano ad aprire gli occhi sulla realtà e nel contempo lo slancio che lo eleva su alti piani. Noi, donne e uomini occidentali, facciamo fatica a comprendere la REALE difficoltà, l'impossibilità d'essere liberi, la vicinanza della morte e l'incertezza del tutto. Navighiamo sulla superficie come marinai ciechi, sicuri che poche cose possano insidiare il nostro percorso, al di sopra di tutto e tutti. Senza percepire la profondità dell'oceano, senza guar-

darci alle spalle. Senza accorgerci come la scia che creiamo in poppa si propaghi lasciando in balia la stragrande maggioranza di mondo. Uomini e donne come noi. Creature, boschi, cieli, acque.

Non che possiamo farci molto ad essere nati nel lato facile dell'esistenza, ma vivere ricordandoselo farebbe di noi persone di buon senso.

L'indifferenza è l'antitesi dell'indignazione. Quella vera però, non legata a cose spicce. Non la farina che manca al supermercato ma la fame nera. Non i cento euro in meno ma lo straccio lercio attorno al corpo. Non la "prigione" fatta di mura nostre, ma i calcinacci che cadono dopo il boato o le gocce di pioggia che bagnano il corpo durante la notte gelida. L'indignazione non si improvvisa. Qui un giorno tutti menefreghisti, il giorno successivo giustizieri. L'indignazione è altra cosa, ed è frutto di buona informazione, consapevolezza, riflessione.

"Gli uomini, generalmente parlando, quando l'indegnazione non si possa sfogare senza grave pericolo, non solo dimostrano meno, o tengono affatto in sé quella che sentono, ma ne sentono meno in effetto", scrisse Il Manzoni nella sua opera più famosa.

L'indignazione è un continuo tormentato ronzio di sottofondo che possiamo percepire quando facciamo silenzio. Non è un'angoscia continua che attenua ogni spensieratezza, ma piuttosto una radiazione che svela la giusta luce delle cose. E dunque ci permette di apprezzare anche quelle più semplici, emozionandoci ancor di più. È un suono che ci spinge a fare attenzione, a girare la testa adattando di conseguenza ogni nostra azione.

E fa anche paura, sì.

Dacci oggi il nostro nemico quotidiano, questa è la preghiera che troppi recitano quotidianamente, perché dare un volto alle proprie paure aiuta a sentirci meglio. E tutti coloro che dall'alto sproloquiano puntando il dito sul nemico in voga sono quelli che di quella nave negligente ne sono comandanti. Che sia lo straniero, il forestiero, il vicino di casa, l'asiatico, il religioso, il virologo, lo statista. È lui la colpa del nostro male. E quando passa lo diventa qualcun altro sempre più pericolosamente vicino a noi. La nostra nazione è assediata! Poi la nostra regione! Oddio il nostro quartiere! E il praticello attorno a

casa! Siamo circondati dall'ostilità! Alla fine non rimane nessuno e scopriamo che il nostro nemico siamo solo noi stessi.

Ma ora lasciamo sfogare quest'onda prepotente... tra un attimo c'è la sabbia soffice dell'arenile. Il cavallo perde forza, inizia ad incresparsi. La schiuma bianca si disperde come una lente cristallina, mescolandosi con i granelli umidi del bagnasciuga. E sulla spiaggia candida trovo conchiglie meravigliose, colme di colori. Lo scarlato del fuoco della tenacia, il verde dell'enorme speranza, il giallo dell'oro puro. L'azzurro e il bianco dei camici dei nostri soldati in trincea, con i volti segnati dalle mascherine ed i capelli sporchi. Il sudore di tutti gli operatori, professionisti, volontari che in questi giorni operano in equilibrio sul filo della tensione in tutti i settori, per permetterci di continuare a mangiare, leggere, telefonare, giocare, lavorare.

Avverto sulla pelle il calore del sole che mai come ora nelle nostre case si fa presente. Siamo uniti, finalmente vicini, possiamo riscoprirci tutti madri, padri, mariti, mogli, figli. Lettori, sognatori, cuochi. Ci riscopriamo Famiglia.

E quindi la brezza fresca della resilienza. Della Resistenza. Che propaga profumi mai avvertiti prima, aromi di un futuro più pulito, rispettoso, consapevole. E voci. Echi del passato. Macigni di pietra pesantissimi portati dal mare in tempesta, arenati per sempre sulla spiaggia come totem sotto cui ripararsi.

Uno di essi si chiama Angelo. Giace vicinissimo ad un masso più minuto, di nome Olga.

Negli anni in cui ero allenatore di calcio dei bimbi, l'ultima cosa che facevo dopo aver rimesso l'attrezzatura in magazzino era passare al bar del campo principale a trovare Angelo. Sempre ben messo, con le bretelle sopra la camicia pulita ed i capelli argento ben pettinati all'indietro. Non l'ho mai frequentato a fondo, c'è chi ha molti più ricordi di me da condividere, ma era una di quelle persone che a starci vicino ne senti il bisogno. Un nonno che mi trasmetteva serenità, con il suo sorriso e la sua voce. Ci sedevamo dieci minuti sui tavoli, spesso da soli, e parlavamo. Lui di più, sempre senza fretta, scandendo bene tutte le parole. Io ascoltavo e mi cullavo in quella tonalità pulita. L'amore tenero nei confronti della moglie, la casa sulla salita verso il colle

Per ulteriori informazioni contattare l'URP del Comune di Soutzo, nei seguenti orari: lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 10 - 12.30 martedì dalle 19 - 19.30 in caso di emergenza il Comune si avvale di servizi autorizzati. tel. 0444.1802100

dove l'ampio spazio del garage si trasformava all'occorrenza in party-room per i nipoti, l'etica del lavoro duro e l'orgoglio verso la famiglia numerosa. Un giorno ci fu un contrattempo organizzativo di cui ricordo solo la sua chiosa: "Io son uno rigoroso!". Un pomeriggio mi tolse il pungiglione dell'ape dalla guancia dolorante. Poco prima che mi trasferissi all'estero per lavoro fui io a raccontargli i miei progetti sognanti. Lui ascoltò, sempre col sorriso, ed infine mi prese le spalle con le mani forti. Fissandomi negli occhi disse: "Marco, la forza di volontà basta per portarti dove che te voi ti!". Alle anime belle basta poco per lasciare il segno. Purtroppo il mare trascinerà ancora pietre sulla terraferma, ma sta a noi poi dipingerle, renderle meravigliose e fondamentali. Avremo la possibilità di fare i conti col nostro passato, di ricostituire l'equilibrio tra noi e la terra. Tra noi e noi. Usiamo questo tempo sospeso per prepararci, raffreddando l'inconscienza e riscaldando l'Amore.

Alla fine è qui, su questa spiaggia silenziosa, che scelgo di sdraiarmi. Con i granelli di sabbia variopinta tra i capelli e gli scogli della saggezza vicini. Gli occhi al cielo e i piedi bagnati dalla schiuma delle onde per non dimenticarmi di tutto il resto.

Marco Ponzo

"IO C'ERO E L'HO SCONFITTO!"

Inizialmente ero molto contenta di prolungare le vacanze di Carnevale, ero felice perché avrei avuto più tempo per le cose che adoro fare e che con la scuola tendo a trascurare. Ma dopo, mi sono resa conto che tutto ciò che mi piace mi è negato! Non posso fare gli allenamenti di pallavolo, non posso andare a mangiare un gelato con gli amici, non

posso incontrare parenti, non posso andare a fare una passeggiata con i miei cani ma soprattutto non posso avere la libertà di uscire di casa. Io mi sento soffocare da tutte queste restrizioni, da tutte queste limitazioni che mi sono imposte! Io solitamente adoro stare in camera mia a rilassarmi ma in questi giorni proprio per niente: sapere che non decido io se rimanere chiusa in casa o no fa diventare un peso qualsiasi cosa io faccia! Sapere che il mio mondo è diventato solo la mia casa mi fa sentire in gabbia, prigioniera. Qualcuno che non posso vedere ne toccare ma che tutti conoscono e temono sta togliendo la libertà di spostarsi, di viaggiare, di incontrare i propri affetti, di andare ad una festa, di andare a tifare per la propria squadra, di festeggiare compleanni, di lavorare a tutta l'Italia e non solo!

"Corona virus" ecco il nome che fa vacillare tutti ormai. Non so proprio contro chi arrabbiarmi, non esiste un concreto responsabile di tutto questo eppure sono riusciti a mettere una corona a chi sta togliendo la libertà a tutti gli italiani! Però sta diventando proprio un re, tutti ormai sono costretti a piegarsi alle sue minacce, sta sottomettendo un intero stato! Il nostro nemico viene ancora ingenuamente sottovalutato da alcuni: le persone che non modificano le loro vite e che continuano a comportarsi come se niente fosse successo, come se questo virus fosse solo uno scherzo di cattivo gusto a tutti gli italiani o come se fosse solo un'invenzione per aumentare il commercio dei disinfettanti. Io vorrei fosse solo questo! Ma a dimostrarne la gravità sono le vittime contagiate purtroppo sempre in crescita. Qualche ora con gli amici non vale la libertà di un Paese! Questi sono atti di egoismo nei confronti dei propri compaesani! Il Corona virus si è già dimostrato molto più forte di noi e se tutti insieme non lottiamo uniti non riusciremo mai a vincere!

Tutto il lavoro dei dottori, dei ricercatori, degli scienziati sarà stato vano se ci saranno ancora persone che non restano nelle loro case e si spostano solo per le loro necessità primarie. Ogni giorno sento che la mia vita viene sprecata, sento che tutte le cose belle svaniscono come sabbia tra le dita ormai! Io ho molta fiducia in tutte le persone che giorno e notte, senza sosta, si impegnano per salvare tutti da questo nemi-

co; mi auguro che prima possibile troveremo anche noi il punto debole del virus così da poterlo annientare definitivamente!

Strade vuote, negozi chiusi, tapparelle serrate, ecco come ha trasformato la nostra quotidianità un virus che quasi incontrastato sta avendo la meglio su tutti noi. Non vedo l'ora che tutto questo finisca, che tutta la mia vita riprenda la normalità e che io riacquisti la mia libertà! Io adoro stare in vacanza, ma quella che stiamo passando non si può affatto definire tale anzi il termine più appropriato secondo me è quarantena! Mai nessuno mi aveva privato della mia libertà e vedere che con tanta semplicità la nostra società si sgretola per questo avvenimento mi fa preoccupare parecchio.

Non riusciamo a sconfiggere un nemico invisibile, come faremo a difenderci dai nemici concreti che la vita ci porterà? Ho tanta paura per le persone più a rischio per questo virus! Spesso i miei pensieri vanno a mio nonno materno che già affetto da altre patologie non sopravviverebbe anche a questa. Mi auguro che nessuno possa soffrire più a causa di questo spietato mostro che non guarda in faccia nessuno prima di togliere il soffio della vita alla propria vittima.

Negare i diritti fondamentali ad un intero Paese è imperdonabile ed io mi chiedo perché invece di togliere a noi, quel maledetto virus, non si toglie la corona? L'unico modo che ho per dare il mio piccolo contributo è privarmi di tutto ciò che adoro fare e che continuo a desiderare costantemente!

L'uomo dopo molti anni ha guadagnato con tanto sacrificio, tanta fatica e molto sangue tutti i suoi diritti ed ora, in pochi mesi un essere immateriale ce li porta via. Io voglio lottare per riprendermi ciò che con tanto sacrificio i nostri antenati sono riusciti a trasmetterci. Ho capito l'importanza di tutto quello che mi è mancato in questi giorni e penso che molte persone lo abbiano compreso! La libertà, con l'amore e il rispetto, è una conquista senza un valore economico ma a livello psicologico vale più di qualsiasi banconota! Questa spiacevole esperienza è stata anche preziosa per la mia persona perché ho finalmente capito che la libertà non è affatto scontata anzi bisogna difenderla ferocemente!

Nella vita poche cose ci vengono regalate e quelle poche dob-

biamo proteggerle perché dubito che ci vengano date una seconda volta! Non vedo l'ora di vedere scritto sui libri di storia questo spiacevole avvenimento e poter dire: "Io c'ero e l'ho sconfitto!"

Giulia Carraro, studentessa

A CHE PUNTO È LA NOTTE?

Sentinella, a che punto è la notte? La notte sta per finire, ma l'alba non è ancora spuntata... Non c'è molto da dire, anche se ostinati cellulari e sconfinati trasmissioni televisive si susseguono quotidianamente ad ammassare parole cercando un senso a questa sciagura: un "bao", invisibile e perfido che sta sconvolgendo il pianeta e le nostre impalcature esterne ed interiori. Stiamo vagando in un deserto, al buio della notte, perché non riusciamo ancora a intravedere alcun passo che dia certezze. Solo compagno di tanto in tanto ombre di lontane carovane che portano con sé amici partiti senza un abbraccio né un ultimo saluto. La notte sta per finire, ma l'alba non è ancora spuntata... Questa considerazione rimbalza dalle cronache, emblema dell'avventura di ciascuno di noi, prodigo di domande con risposte sibilline. Mai che riusciamo a cogliere il bandolo della matassa: la natura, il destino, l'uomo... ci illudono con miraggi di onnipotenza, ci fanno invincibili, ci fanno sovrani, salvo poi vanificare la nostra corsa e spegnere la luce. E ora... ha da passà 'a nuttata! Perché, dicono, non c'è giornata in cui non torni a sorgere il sole. Sì, ma a che punto è la notte? Ci ritroviamo sguarniti, indifesi, viene messa a nudo anche quella che chiamammo unione (europea), ci rifugiamo fra le nostre quattro mura, aspettando quell'alba che non si decide a spuntare. Scorgere le persone a me care nel visualizzatore del telefonino non fa altro che aumentare la tristezza di non poterli avere fra le braccia, di sentire il loro calore e il loro profumo, di percepire il battito del loro cuore. Ma di che vi lamentate? In definitiva ci consentono una quotidianità comoda, sotto un tetto, in poltrona, davanti alla tivù, sorbendo una birra... Era forse questo che sognavamo? Chi glielo dice ora a quelli che, per illuminarci la strada, hanno fatto campagne elettorali, scioperi della fame, guerre, battaglie sociali, rivoluzioni? In questo silenzio da divano

Services per arginare la diffusione del COVID-19

IO RESTO A CASA!

CONSEGNE ALIMENTI A DOMICILIO

Si consiglia che le attività commerciali di seguito elencate si sono rese disponibili per il servizio di consegna degli alimenti a domicilio

ALIMENTARI EURODOC Tel. 0444 370291
AROMI PREZIOSI Tel. 319876049
AZIENDA AGRICOLA BARRA Tel. 0444 379047
CASIFICIO DEL COLLE Tel. 0444 370396
FRUTTA E VERDURA MANIZZATO Tel. 0444 370295
LA CIASSARA Tel. 0444 379058
FRANCICO "IL VECHHO FORNO" Tel. 0444 370614
MACELLERIA MENEGAZZO Tel. 0444 370027
MONTANARI FRUTTA E VERDURA Tel. 319876049
SALUMIFICIO MACELLERIA NOGARA Tel. 0444 370021

Per ulteriori informazioni contattare l'URP del Comune di Solesio nei seguenti orari:
Lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 10 - 12.30
Martedì dalle 16 - 18.30
Tel. 0444 370000

L'ORO DI SOVIZZO - ALESSANDRO PEGORARO, RUNNER E PLOGGER



Innanzitutto presentati e parlaci un po' di te

Sono Alessandro Pegoraro, classe 1979. Abito a Sovizzo da sempre. Nella vita mi occupo di un sacco di cose, sono papà di due splendidi bambini, marito di una moglie unica e per lavoro mi occupo di marketing e comunicazione prevalentemente per le piccole realtà produttive locali. Mi pongo al loro fianco per contribuire alla loro crescita.

Sono un instancabile ricercatore ed ottimista, sono eclettico e quello che mi prefiggo lo devo raggiungere, non importa quanto tempo ci voglia. Per questo mi definisco uno starter: amo far crescere progetti ed idee che costantemente partoriscono. Guardo i problemi come opportunità e non come disagi: anzi, molto spesso sono ricercati volutamente proprio per trovarmi coscientemente in difficoltà, credo che in quei frangenti escano le risposte migliori.

Come nasce il tuo amore per la corsa? Che mete ti sei prefisso di raggiungere?

Il mio rapporto con la corsa è nato per puro caso. Era un'attività che ho sempre odiato come in generale tutti gli sport di endurance, ho sempre praticato "action sport" (skateboard, snowboard, climbing) e non sopportavo l'idea di un qualcosa di ripetitivo. Però si sa, il bello della vita è che le cose cambiano. Nel luglio 2019 sentivo che dovevo far qualcosa, erano troppi mesi che mi sentivo sedentario, dovevo muovermi. Ma come? Logisticamente era complesso: impegni, famiglia e figli, lavoro, amici... era difficile incastrare tutto! Ho analizzato i pro e i contro e la cosa più semplice ed efficace era poter correre: per iniziare bastano un paio di scarpe e un completo sportivo. Così il 29 luglio 2019 ho fatto la mia prima corsa. Sono testardo e cerco di far le cose fatte bene: mi ero quindi prefisso di poter raggiungere l'ora di corsa in quattro settimane, e così è stato. In queste prime quattro settimane si è però aperto un vaso di Pandora, tutto ha preso una forma diversa: la costanza, la perseveranza e la voglia di migliorarsi nel raggiun-

gere un obiettivo erano sempre più uno specchio della vita, il mezzo erano le gambe.

A Settembre mi pongo quindi l'obiettivo di correre 10km, mi preparo per la mia prima gara a Verona, poi la mezza maratona di Vicenza.

Nasce poi l'idea di iscrivermi alla maratona di New York, un evento - quello del 2020 - imponente, 100.000 persone da tutto il mondo, mi iscrivo con l'obiettivo di partecipare e di viverla, la performance, il tempo non era nelle mie priorità.

A metà dicembre però mi dico che vorrei vivermela bene, non vorrei trovarmi impreparato a questo grande evento, me la voglio gustare, e quindi mi iscrivo alla maratona del 29 marzo a Treviso. Avevo tre mesi per prepararla: non è semplice, ma trovo le soluzioni. Sveglie all'alba per fare 20/25 km in solitaria così da rientrare alle sette, la vita di famiglia e il lavoro vanno avanti e non volevo togliere tempo a nessuno.

Tre mesi bellissimi in cui ho visto nascere tante volte il sole, spesso con i galli a darmi il buongiorno, mesi in cui ho corso e vissuto esperienze con amici, vecchi e nuovi che hanno riempito queste giornate e che mi hanno fatto capire che ero sulla strada giusta.

E poi arriva questo maledetto virus che trasforma le nostre vite...

Mancano poche settimane al grande giorno. I chilometri percorsi erano già parecchi, i miei muscoli e la mia mente erano già proiettati a quel 29 Marzo per testare e capire cosa voleva dire correre per 42.195km. Il 24 febbraio ero a Siviglia con la famiglia e scoppia il problema COVID-19 in Italia. La situazione era ancora apparentemente tranquilla e continuo ad allenarmi. Da lì a poco la situazione è degenerata fino ad arrivare prima alla sospensione di tutte le gare e poi al blocco di tutte le attività esterne. Non mi sono perso d'animo. Dovevo trovare la soluzione, dovevo premiare i miei muscoli e la mia mente. Guardo velocemente on line e trovo un tapis roulant usato a Sovizzo, uno di quelli professionali. Non ci penso due volte e lo acquisto.

Continuo la preparazione e le motivazioni cambiano. Non si trattava più solo di poter correre qui 42km: la mia prima maratona l'avrei fatta con il tapis roulant.

Qual è quindi il senso di questa tua piccola-grande impresa?

E' di poter dire ce la faccio, non ci si deve arrendere mai, nemmeno di

fronte a problemi enormi. E' quello di poter dire che non ci dobbiamo fermare, oggi più che mai non lo dobbiamo fare. Ci aspetteranno momenti difficili e dobbiamo allenare mente e corpo a "parare" il colpo.

Raccontaci di quella mattinata: in che stanza eri, chi avevi accanto, come hai affrontato mentalmente la corsa?

Solita sveglia alle 5, colazione alle 6 e approfitto per ringraziare Diego Fortuna per tutti i consigli ed il supporto che mi ha dato. Il tapis roulant è in una sala al piano terra ed al mio fianco c'erano mia moglie Linda ed i nostri figli Lucia e Giulio. Mentalmente mi ero organizzato con dei piccoli obiettivi, ogni 5 chilometri facevo una variazione di ritmo e ogni 10 chilometri mi alimentavo con un gel energetico.

Hai usato qualche metodo per combattere la monotonia di un paesaggio che non cambiava mai?

Ho utilizzato delle tecniche di meditazione focalizzandomi sul contare i passi, una tecnica di cui ho letto molti anni fa su un libro di Reinhold Messner sulla "death line", la zona della morte sopra gli 8.000 metri. Il grande scalatore teneva impegnata la mente (e la sua stessa sopravvivenza) contando ogni singolo passo. Ero molto concentrato poi sulla respirazione e sull'ascoltare le sensazioni che il corpo mi dava, anche qui con delle tecniche yoga, il cosiddetto "body-check" che serve a concentrarsi su un'area specifica del corpo (muscoli, respiro, gambe, piedi, schiena etc.) e capire come stanno.

Hai ascoltato della musica?

No, non ho ascoltato musica, nè ho guardato tv/video. Volevo essere il più concentrato possibile. Avevo però molti amici connessi durante la diretta Instagram.

I momenti più difficili quali sono stati? Che trucchi hai usato - se ne avevi - per superare le difficoltà?

Onestamente non ho avvertito momenti difficili. Sapevo che ci potevo arrivare, i giorni precedenti avevo già visualizzato i 42km e sentivo che ero preparato fisicamente. Non ho quindi avvertito alcun "muro" o difficoltà, anzi, dai 35km ho incrementato la velocità e dai 41 il rush finale.

Emozioni al traguardo? Non è l'aspetto più importante, ma che tempo ha realizzato?

E' stato emozionante poter vedere il raggiungimento di un obiettivo, il poter dire "ce l'ho fatta", da solo, con le mie forze, il poter vedere che

al mio fianco c'era la mia famiglia e che on line c'erano un sacco di amici a darmi forza. Credo però che l'emozione di una vera maratona sia molto più forte e non vedo l'ora di provare questa sensazione. Il tempo non è molto importante, ma sicuramente è stata una soddisfazione: ho chiuso la distanza in 3 ore 41 minuti e 59 secondi con una media di 5 minuti e 16 secondi al chilometro. Una ulteriore gioia, visto che mi ero prefisso un tempo più alto attorno alle 3 ore e 50 minuti.

E adesso un occhio al futuro, visto che sei una persona che certamente non resta ferma a cullarsi sugli allori. Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?

In questo futuro incerto sento che devo pormi dei nuovi obiettivi. Il prossimo è un grande sogno che tengo da qualche anno sul cassetto: un giro per le piccole Dolomiti, un'esperienza che parte da Sovizzo, arriva a Campogrosso e ritorna a Sovizzo lungo 100 chilometri con un dislivello di 5000 metri.

Immagino che ti manchi correre all'aperto: cosa ti piace di più dei bellissimi panorami di Sovizzo?

Sì, mi manca moltissimo poter correre all'aria aperta, sentire l'aria frizzante del mattino, poter vedere sorgere il sole e il vedere scorrere le stagioni. Di Sovizzo mi manca poter scoprire posti nuovi, il vedere che il paese si risveglia, osservarlo da Sovizzo Colle o da Montemezzo, l'essere lontano, ma con un campanile che mi fa sentire ugualmente vicino.

E qui veniamo al motivo vero e proprio per cui anche tu fai parte de "L'oro di Sovizzo": parlaci del plogging

Tutto cominciò poco più di un anno fa, proprio quando mi avvicinai alla corsa per mantenermi in forma. L'uscire molto presto e il percorrere tutte le varie strade di Sovizzo mi faceva osservare il paese con occhi diversi. Il nostro è un paese tranquillo e molto fortunato dal mio punto di vista, ma c'era qualcosa che mi stonava: tanta piccola immondizia sparsa un po' ovunque. Cartacce, sigarette, bottiglie, erano tutti elementi che disturbavano il mio naturale - e forse comune - bisogno di ordine e pulizia. Ricordo che quelle prime mattine mi risuonavano le parole di Paolino di "Riciclandia", un piccolo libro di Agno Chiampo Ambiente che leggevo spesso a mia figlia. Curioso come sono sempre stato, mi piace cercare di capire cosa si possa fare, come vedere nel problema un'opportunità. Quindi ho maturato il desiderio di

coniugare corsa lenta, quasi camminata, e la raccolta dei rifiuti.

Pensai a come organizzare la cosa, poi navigando in rete, scopri che esisteva un nome a tutto questo: "plogging". Questo termine arriva dalla Svezia ed è la combinazione delle parole svedesi "plocka upp" (raccolgere) e "jogging". Il gioco era fatto, esisteva già, ma sapevo già prima di non aver inventato nulla.

Mi sono quindi armato di guanti e ho iniziato ad allenarmi con costanza

in questo sport, che a differenza di quasi tutti gli altri sport fa bene a me ma anche al mondo che mi ospita.

Dove vado? Scelgo spesso di pulire la strada che percorriamo per andare a scuola con mia figlia, perché mi piace che trovi pulito e che sia stato il suo papà a farlo. Penso che dare il buon esempio sia la base dell'educazione. Immagino tutte quelle persone che vanno a passeggiare o a correre e che portano con loro un sacchetto per raccogliere l'immondizia. Immagino

i bambini impegnati a farlo, muniti di guanti e responsabilizzati, perché un paese che coopera per rimanere pulito è un paese vincente a livello civico. Iniziamo, col sorriso, diamo l'esempio, inneschiamo quel circolo virtuoso!

Forse in tutto ciò c'è la mia parte sognatrice, ma credo che lamentarsi - come spesso vedo e leggo - di un paese sporco serve a poco. Una azione costante sul presente e rivolta al futuro: è questo che fa la differenza.

Mi permetto quindi di rivolgere un invito a tutti i lettori di Sovizzo Post: la prossima volta che uscite per una passeggiata o per una corsa, prendete con voi un sacchetto, un paio di guanti e non vergognatevi a condividere questo buon gesto, perché una buona azione può essere più contagiosa di un virus! #vogliosovizzopulito.

Complimenti Alessandro...
e buon raccolto a tutti!

ho ripreso a leggere, anche se ho sempre difficoltà a concentrarmi, e devo spesso tornare indietro a rileggermi pagine e pagine perché perdo costantemente il filo. Ogni volta mi dico: prima di arrivare alla fine del libro, tutta questa storia sarà finita, il "bao" avrà abbandonato le sue scorriere e la luce di un bengala segnerà l'avvio di una nuova era per tutti noi, una sorta di nuovo capodanno, con appropriati brindisi, danze e abbracci, seppur cosparsi di ferite. Invece, voltata l'ultima pagina, tutto è come prima... Riparto con un nuovo libro e alla parola Fine è ancora buio pesto. Come al termine del libro successivo... L'eternità prende forma e si accampa a casa mia. Sentinella, a che punto è la notte? La notte sta per finire, ma l'alba non è ancora spuntata...

Gianfranco Sinico

TORNEREMO A RIVEDER LE STELLE! CONCORSO LETTERARIO A SOVIZZO

Un concorso letterario a Sovizzo? Ebbene sì. Perché scrivere, cioè raccontare la vita, è uno strumento straordinario per capire se stessi e il mondo. Soprattutto quando il mondo sembra andare da un'altra parte e non lo capiamo più. E allora la scrittura diventa un modo per raccontare la realtà attuale grazie alla bellezza della parola.

Lo spunto nasce proprio da un riferimento letterario: Boccaccio, durante la peste a Firenze, intuisce che il racconto di vicende umane potrà via via allontanare le immagini tristi della pestilenza e ricomporre la bellezza e i pregi dell'umana convivenza. E' ciò che desideriamo fare oggi. L'Amministrazione comunale, in collaborazione con l'Associazione culturale "Il Cenacolo di lettura" e con la "Commissione Cultura", organizza il Concorso Letterario "E

quindi uscimmo a riveder le stelle", concorso riservato a opere inedite di narrativa e di poesia. La prossima settimana uscirà il regolamento, ma già da subito vi invitiamo a cominciare a scrivere.

Il tema proposto è quello della vita: racconti o versi che esprimano la capacità di resilienza di ciascuno di noi o che evidenzino come si possa riuscire inaspettatamente a superare un periodo buio e "riveder le stelle".

Marilisa Munari

Consigliera comunale con

Delega alla Cultura

e all'Attuazione del programma

RAMOSCELLI DI SPERANZA



Si comunica alla cittadinanza l'iniziativa dell'Unità Pastorale di Sovizzo in collaborazione con l'Amministrazione comunale relativa alla distribuzione dei ramoscelli di olivo benedetti dal nostro parroco Don Francesco in occasione della prossima Domenica delle Palme. Insieme ai ramoscelli, troverete anche un messaggio di auguri di pace per voi e per le vostre famiglie. Si possono trovare nei #principali #punti #vendita del nostro Comune. #Restiamouniti #Insiemecefaremo Unità Pastorale di Sovizzo

UNA NUOVA ERA

Quando tutto finirà, anche se ci sarà costato troppo, dovremo solo ringraziarlo. Lui ci ha insegnato. Noi avremo imparato a voler iniziare una nuova era: l'era della bellezza, dell'amore, dell'altruismo, della solidarietà, della sincerità, della fiducia, della trasparenza, della verità, della vita. Sapremo imparare a essere quello che dentro di noi vuole essere, felice con il mondo.

Enrico Miola

GIACINTA E FRANCESCO



La Spagna e il Portogallo e altri 22 Paesi, il 25 marzo si sono consacrati al Sacro Cuore di Gesù e al Cuore Immacolato di Maria per "implorare aiuto e protezione in questo momento di tribolazione", segnato dalla pandemia. In una solenne cerimonia, convocata dalla Conferenza episcopale portoghese a Fatima, il cardinale e vescovo di Leiria e Fatima, Antonio dos Santos, ha presieduto la recita del rosario. Ha detto: "Vogliamo affidare al cuore materno di Maria le nostre suppliche perché le presenti a Dio e interceda per noi". In piena crisi a causa della pandemia "questo rosario vuole avere presenti le vittime dirette e indirette della pandemia che ci colpisce; quanti si occupano della salute, instancabili

nei loro sforzi per soccorrere gli infermi; le autorità, nel loro sforzo per trovare soluzioni e per tutti noi e per le nostre famiglie". Dalla basilica di nostra Signora del rosario, il cardinale ha ricordato che vi sono sepolti i santi Francesco e Giacinta Marto, vittime della pandemia. Ha chiesto l'intercessione di Giacinta, di cui si celebra il centenario della morte: "lei che sperimentò la solitudine dell'ospedale nei suoi ultimi momenti, consoli con la sua intercessione i tanti infermi che in questi giorni e in maniera drammatica sperimentano la solitudine dell'isolamento al quale sono sottoposti". Giacinta, la sorellina più piccola di Francesco, venne alla luce l'11 marzo 1910 e fu battezzata il 19. Era allegra. Amava ballare al suono del flauto di Francesco. Delicata e gioviale, ma anche capricciosa e un po' egoista. Piangeva quando mamma Olimpia raccontava gli eventi della passione e morte di Gesù. Pascolava il gregge con la cugina Lucia e Francesco. Adorava gli agnellini. Ebbe con loro nel 1916 la visita dell'Angelo della pace e del Portogallo. La sua ansia erano i peccatori, fu scossa dalla visione dell'inferno e iniziò a fare sacrifici su sacrifici.

Nell'ottobre del 1918 fu colpita dalla febbre, la famosa "spagnola", che, solo in Portogallo, fece circa 150 mila vittime. Divenne in breve pandemia con milioni di vittime. Il 1° luglio del 1919, papà Manuel la mise sopra un'asinella e la portò a Vila Nova de Ourém, all'ospedale sant'Agostino. Le riscontrarono una pleurite purulenta. Il 31 agosto fu mandata a casa senza alcun miglioramento. Viveva un inferno. Si faceva portare a Cova da Iria, il luogo delle apparizioni, a volte sulla groppa di un cavallo o di un'asina. Faceva freddo il 21 gennaio del 1920, quando, di buon

ALCUNE INDICAZIONE E SUGGERIMENTI DA ADOTTARE PER RIDURRE IL DISAGIO PSICOLOGICO DA ISOLAMENTO

Faccio seguito a quanto scritto nell'ultimo Sovizzo Post del 29 febbraio 2020 perché, rispetto a quel periodo a distanza di circa un mese, purtroppo molte situazioni sono cambiate e non in meglio e il virus SARS-CoV-2 e il COVID-19 (malattia) hanno fatto i loro gravi danni. Poi alcune affermazioni fatte in quel contesto devono essere ora corrette, legate soprattutto alla profonda incertezza e conoscenza scientifica che il mondo ha su questa pandemia. Sono stati fatti dal Governo importanti decreti legge molto restrittivi e costrittivi anche della libertà della persona con l'obiettivo di rallentare e possibilmente eliminare la diffusione del coronavirus. Anche Sovizzo ha avuto e continua ad avere persone positive al tampone e in quarantena, ricoverate in ospedale, anche in terapia intensiva, ma purtroppo pure decessi. Cresce pertanto in generale la tensione, la paura e l'incertezza e siamo catapultati in una realtà inedita e dai confini temporali vaghi. Adesso non ci resta che seguire correttamente e regolarmente quanto gli esperti ci indicano di fare con un isolamento che non si sa ancora quanto durerà. Tutta questa incredibile situazione, lo dicono con chiarezza le persone competenti e preparati nel settore, avrà, specie a distanza conseguenze per la salute mentale di tutti i cittadini. Nulla sarà esattamente come prima.

Mi permetto pertanto di proporre delle indicazioni (non frutto di sola mia illustrazione e spiegazione, ma di molti psicologi/psicoterapeuti e medici psichiatri) che si possono tenere per conservare l'equilibrio tra la paura, il rischio oggettivo e l'isolamento imposto di restare a casa, vedendo la nostra libertà diminuire e cambiare in modo radicale le nostre abitudini di vita.

GESTIRE LA PAURA E LE EMOZIONI NEGATIVE.

E' umano essere preoccupati di questa situazione di emergenza psicosanitaria perché la paura è una sana difesa contro un potenziale "nemico" o pericolo. Sottovalutarla può essere una reazione emotiva, ingrandirla può destabilizzare il nostro pensiero e portare a comportamenti che possono attivare un disturbo mentale (es. panico!). Se siamo agitati la nostra percezione del rischio si modifica grandemente. Un buon modo per liberarsi delle emozioni negative è quello di riconoscerle per quello che sono (ad esempio: mi sento

spaventato o mi sento triste) e poi provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle. Un consiglio pratico è quello di tentare semplici tecniche di rilassamento (come concentrarsi per 5-10 minuti su un respiro lento e regolare). Oggi che non abbiamo fortunatamente l'esigenza di attivarci per sfuggire a pericoli materiali (non ci troviamo di fronte a calamità, terremoti, alluvioni, ecc.) non di rado la paura si trasforma in ansia, una spiacevole sensazione che anticipa e amplifica le conseguenze di quegli stessi pericoli che a mente fredda giudicheremmo innocui. In questo senso l'ansia può diventare disadattiva, facendoci assumere una prospettiva acritica che ci porta a reagire impulsivamente, senza riflettere. Avere la giusta paura ci protegge dal pericolo di essere contagiati e contagiare, spingendoci dunque ad attuare tutte le misure preventive e cautelative. Attivare emozioni positive (come gioia, interesse, curiosità) portano ad ampliare il nostro repertorio di pensieri ed azioni. Per così dire, essere positivi ed entusiasti ci consente di non entrare nel tunnel della paura, contrastando gli effetti negativi dell'ansia e promuovendo un approccio più proattivo e intraprendente

AMMINISTRARE LO STRESS E SVILUPPARE LA RESILIENZA.

Lo stress è una reazione di adattamento che dipende molto dal modo in cui vediamo gli eventi e le situazioni che affrontiamo. Il termine resilienza è la capacità di un soggetto di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà. Come si sviluppa? Occorre adottare un atteggiamento costruttivo, organizzarsi restando sensibili ed aperti alle opportunità che la vita può offrire in ogni situazione, anche negativa. Con un atteggiamento resiliente possiamo gestire al meglio il nostro stress, utilizzando le nostre risorse in modo utile per noi stessi e chi ci circonda. Ad esempio, la casa può essere vista come rifugio anziché come prigione e il tempo come ritrovato anziché perso.

VALUTARE CON ATTEGGIAMENTO CRITICO IL PERICOLO OGGETTIVO.

Le misure collettive eccezionali, che ci hanno tolto molta libertà, sono necessarie per arginare questa epidemia ricca di incertezza, perché la quota di persone che ha problemi più seri diventa importante e poco

gestibile dalle istituzioni pubbliche se i contagi sono molti. Ecco perché dobbiamo sviluppare il senso di responsabilità comunitario e non farsi prendere dal contagio collettivo della eccessiva paura che ci porta ad ignorare i dati oggettivi e la nostra capacità di giudizio rischia di ridursi. E' difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti e la regola fondamentale è cercare un equilibrio tra il sentimento di paura e il rischio. Non cerchiamo l'invulnerabilità perché ci rende paurosi ed incapaci di affrontare il futuro.

ESSERE MOLTO ATTENTI ALL'INFORMAZIONE.

Riduci il più possibile le informazioni dei media e dei social o che circolano nella rete perché spesso distorte e particolarmente sovraccariche di notizie ansiogene. Bisogna acquisire per tutta la famiglia notizie di base le più semplici, scientifiche e corrette, aggiornandosi una volta al giorno presso fonti pubbliche affidabili ed istituzionali. Niente esperti "attori" e spettacolarizzazione del momento.

CONTINUARE A DARE ALLA VITA NORMALITA'.

Manteniamo le abitudini quotidiane, che ci possono assicurare, e le attività piacevoli o interessanti che ci aiutano a non focalizzare il COVID-19 come l'unico problema.

RISCOPRIRE LE PROPRIE RISORSE.

Abbiamo una preziosa occasione, di imparare anche un po' ad annoiarci, ma pure di provare semplicemente a rilassarci. Questo tempo ritrovato può essere un buona possibilità per riorganizzare il nostro quotidiano.

RESTITUIRE DIGNITÀ A OGNI ASPETTO DELLA GIORNATA.

Ci troviamo di fronte ad una routine giornaliera completamente diversa. Evidenziamo piccoli gesti ed abitudini regalando loro spazi e tempi differenti: il rito della colazione, le grandi e piccole abluzioni, la cura del nostro corpo, la lettura dei quotidiani, la pausa caffè, l'aperitivo serale, il preparare i pasti diventando chef famosi, l'organizzare il tempo da dedicare ad un buon film o alla lettura di un libro. In questo particolare momento ognuna di queste attività riconquista dignità e tempo.

APRIRE LA MENTE AGLI ALTRI.

Condividere preoccupazioni e paure è il modo migliore per affrontare i timori che possono derivare dall'incertezza e dalla precarietà di questi giorni. Non sono solo nostre ma fanno paura anche agli altri. Senza

dimenticare che tutte le emozioni che si provano e le reazioni che si hanno in questo momento sono condizionate dalla situazione particolare in cui ci troviamo e quindi spesso vengono amplificate dalla limitazione della libertà personale. Ma bisogna prenderne la giusta distanza.

APPLICARE IL DIGITALE IN MODO EQUILIBRATO.

Mai come in questo periodo può tornare utile una dieta digitale e prendersi un momento per riflettere sul valore che hanno per noi i social network. Chiediamoci: Qual è il migliore uso che possiamo farne per arricchire la nostra vita? Ribadisco questa importante considerazione, già fatta precedentemente, che in questo momento essere bombardati di informazioni dalla mattina alla sera perché guardiamo compulsivamente il cellulare o la TV più che rassicurarci rischia di aumentare il carico cognitivo e di conseguenza la sensazione di essere sempre sotto pressione. E' adeguato aggiornarsi una o due volte al giorno sull'evolversi della situazione.

LAVORARE DA CASA.

Per chi continua a lavorare da casa è importante organizzare la propria giornata con limiti e routine. Separare il più possibile gli ambienti di lavoro da quelli casalinghi, mantenere degli orari definiti, prendersi cura di sé come se ci si preparasse per una giornata qualsiasi.

NON DIMENTICARE L'ATTIVITÀ FISICA.

Un aspetto da non dimenticare, soprattutto quando le uscite e il movimento fisico sono limitati al minimo, è l'importanza dell'attività fisica. Sono innumerevoli le ricerche che mostrano come il moto abbia benefici sulla nostra capacità di concentrarci, sull'umore, sul sonno e in generale sul benessere psicologico, aiutando a scaricare la tensione, liberando endorfine, e spostando l'attenzione dal rimuginio alle sensazioni corporee. Dedicare mezz'ora ogni giorno a qualche esercizio a corpo libero aiuta molto anche la nostra mente.

SOCIALIZZARE.

Questo è il momento migliore per fare buon uso dei mezzi di comunicazione e dedicare del tempo per chiamare un amico (per es. via Skype), o passare del tempo con le persone con cui magari condividi la quarantena (quante volte ti sei detto in passato dovei passare più tempo

con i miei familiari?). La capacità di iniziative come quelle dei flash mob e di gruppi virtuali, in un momento, hanno soprattutto il merito di distrarre le persone allontanandole dalla routine quotidiana e anche da qualche pensiero negativo.

ASCOLTARE I BAMBINI.

È importante spiegare ai bambini questo nostro particolare presente, senza mentire. Le bugie creano confusione e paura. Certamente le parole e i mezzi da usare devono essere adatti all'età del bambino ed essere rispettosi delle diverse fasi evolutive. Parole semplici, immagini, giochi, filmati appropriati possono aiutare i bambini a elaborare la situazione in base alle proprie capacità di comprensione. Con vocabolari a volte molto distanti dal nostro, anche bambini e adolescenti stanno imparando a dare un senso a questa esperienza. Possiamo aiutarli ascoltandoli, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ad utilizzare questo tempo per continuare con i loro studi, anche se online, e magari approfittarne per lasciare libera la creatività dedicandosi a hobby e passioni casalinghi.

GLI ADOLESCENTI.

Ricordiamoci di puntare sulla responsabilità degli adolescenti. Con vocabolari a volte molto distanti dal nostro, anche gli adolescenti stanno imparando a dare un senso a questa esperienza. Bisogna parlarne e dividerne le fatiche e i dolori. Possiamo aiutarli ascoltandoli, stimolandoli ad accedere a fonti d'informazione ufficiali, ad utilizzare questo tempo per continuare con i loro studi, anche se online, e magari approfittarne per lasciare libera la creatività dedicandosi a hobby e passioni casalinghi. Diamo loro dei compiti in casa adatti alle loro capa-

cià e ai loro talenti all'interno di un programma familiare condiviso. Il grande rischio per gli adolescenti, in questo momento di isolamento, è quello di delegare definitivamente alla virtualità di chat e social la gestione delle amicizie e degli affetti, andando in "overdose digitale".

GLI ANZIANI.

Gli anziani sono senza dubbio una, se non la, categoria più a rischio e non soltanto a livello medico. A causa delle limitazioni, molti di loro si trovano ancor più soli ed isolati di quanto avviene normalmente. Il consiglio è quello di non alimentare l'isolamento ma cercare per quanto possibile di contrastarlo. In questo senso, mantenere i contatti con i familiari o gli amici è essenziale non solo per alleggerire l'umore e aiutare a trascorrere le giornate, ma anche per non lasciarsi andare. Sapere che le persone care non li hanno dimenticati ma sperano, come loro, che la quarantena finisca per ritrovarsi e passare del tempo insieme aiuta a non perdere la speranza e la positività. È un momento nuovo anche per loro, abituati a tempi forse ancora più difficili in cui veniva richiesto l'impegno di salvare il paese scendendo in campo; adesso devono imparare a fare uno sforzo ancora più grande: combattere restando a casa. Spesso si sentono le vittime designate di questo virus crudele. Possiamo anche aiutare materialmente, per quanto possibile, qualche anziano vicino di casa con dei gesti concreti di solidarietà.

ATTENZIONE ALLA COPPIA E ALLA CONVIVENZA CON ALTRI.

Prendersi i propri spazi e rispettare, allo stesso tempo, gli spazi dell'altro. In questi giorni, condividere momenti insieme programmati come ad esempio un'attività da fare congiunta-

mente, riscoprendo i giochi da tavola o guardando un film, diventa un modo per stare insieme e condividere. Avere un obiettivo condiviso può aiutare a sopportarsi e supportarsi di più. La convivenza forzata può creare disagi, incomprensioni, discussioni, conflitti. Risolvere subito il problema, chiarendo i malintesi, è la via per mantenere un clima sereno in casa. Consigliamo di rispettare i silenzi e i momenti di solitudine dell'altro che, oggi più che mai, appaiono preziosi: pensare, ragionare, rilassarsi in solitudine può spesso essere la via per abbandonare pensieri negativi e riscoprire sé stessi. Inizio modulo

NON DIMENTICARE IL TEMPO PER IL RIPOSO.

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, un fattore importantissimo per il nostro benessere è il riposo notturno. Concediti almeno un'ora lontano dai social e dalle luci dei nostri svariati dispositivi per decomprimere alla fine della giornata: una doccia calda, una tisana, la lettura di qualche pagina di un libro, una musica rilassante, ci accompagnano verso un sonno ristoratore, fondamentale per recuperare le energie e anche aiutare il nostro sistema immunitario.

PROVARE A IMPARARE NUOVE ABITUDINI.

Abbandonata la nostra routine abituale spesso affollata scopriamo ora di avere tempo per fare cose nuove o per dedicarsi a piccole attività che abbiamo dimenticato o procrastinato.

NON SI DEVE VIVERE PENSANDO SOLO AL CORONAVIRUS.

Nonostante la realtà attorno a noi ce lo ricordi costantemente è importante provare a portare la nostra attenzione anche su altro: un libro che volevamo leggere da tempo,

l'ultima serie tv, un nuovo disco... Concentrarsi su qualcosa di diverso è il miglior rimedio per allontanare un pensiero che in questo momento rischia di essere l'unico.

COME SU OGNI COSA DOBBIAMO SFORZARCI DI TROVARE L'ASPETTO POSITIVO.

Finalmente abbiamo a disposizione tutto quel tempo che quotidianamente rivendichiamo per fare questo o quello, eppure ci lamentiamo non sapendo cosa farcene. Reimpariamo ad organizzare la nostra giornata, dandole comunque un significato e uno scopo, trasformandola nell'occasione per scoprire ciò a cui teniamo di più. In una società che ha perso di vista l'oggi, concentrandosi su scadenze da rispettare e appuntamenti da programmare, dobbiamo imparare ad accettare che ci si può fermare e rimandare.

Questa situazione che stiamo vivendo ci deve far riflettere sull'occasione che abbiamo di poter stare a casa e ringraziare davvero tutti coloro che a casa non possono stare, perché malati, perché impegnati a salvare vite, o dediti a coltivare, produrre e vendere alimenti e beni indispensabili a tutti noi. Portiamo anche un pensiero per quelle persone, che a causa di questo virus, ci hanno lasciato e non dimentichiamo la sofferenza psicologica di chi ha problemi economici e di lavoro e non vede futuro. Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne con il tuo medico curante. Lui eventualmente ti fornirà il nome di un professionista competente con cui avere un colloquio, gratuitamente. "ANDRÀ TUTTO BENE!"

Dott. Renato Ruffini

SOVIZZO A DOMICILIO

Cari concittadini, questa esperienza senza precedenti che tutti stiamo vivendo ha modificato molto le nostre abitudini e sicuramente dopo il suo passaggio lascerà per ognuno di noi alcuni cambiamenti importanti che caratterizzeranno un nuovo inizio.

Innanzitutto la cosa che tutti abbiamo appreso durante queste settimane di limitazioni è stata di renderci disponibili e servizievoli gli uni verso gli altri, soprattutto verso le persone più delicate e che maggiormente

hanno bisogno.

Oggi tutte le attività di Sovizzo, molto sensibili verso la nostra popolazione e cogliendo questa nuova generale esigenza, si sono unite ed hanno dato vita ad una nuova piattaforma completamente gratuita che consentirà a tutti i cittadini, tramite smartphone, tablet e computer di avere accesso in qualsiasi momento a: elenco completo di tutte le aziende del nostro paese che sono a disposizione con relativi servizi e prodotti, suddivise per tipologia di

attività e con breve descrizione dei servizi offerti; numeri di contatto, indirizzo e link ad offerte dedicate per consentire ad ogni cittadino di ricevere direttamente sulla porta di casa propria qualsiasi cosa di cui possa avere necessità.

Oggi nelle nostre case abbiamo sicuramente bisogno di ricevere tanti prodotti e servizi che grazie a questa piattaforma saranno per ognuno disponibili in qualunque momento, in assoluta sicurezza, sia oggi che dopo il termine di questa emergenza.

Il sito che sarà operativo fin dai primi giorni della settimana prossima è: www.driin-sovizzoadomicilio.it.

Questa iniziativa è promossa da Confcommercio Delegazione Comunale di Sovizzo con il generoso contributo della squadra di designer e web-marketing composta da Alessandro Pegoraro, Andrea Dal Pozzolo e Claudia Zigliotto. Vi aspettiamo sul sito!

Daniele Palla – Presidente Confcommercio Delegazione Comune di Sovizzo



mattino, Giacinta parti per Lisbona. Sul treno rimase sempre in piedi, alla finestra, assorta nella contemplazione del paesaggio. Era con lei mamma Olimpia. Fu ricoverata all'orfanotrofio di nostra Signora dei miracoli, a Estrela. Vi rimase due settimane. Passò quindi all'ospedale Dona Estefania, occupando il n.38 dell'infermeria. Il 20 febbraio, sentendo la morte vicina, chiese di confessarsi e di ricevere l'eucaristia. Il priore non si accorse della gravità del momento e disse che sarebbe passato il giorno dopo. Alle dieci e mezzo della notte, nel silenzio della grande infermeria, volò in cielo. Le mancava solo un mese ai dieci anni. Francesco nacque l'11 giugno del 1908 e fu battezzato il 20 dello stesso mese. Aveva il viso un po' tondo, la pelle scura, la bocca piccola, gli occhi castani e la voce un po' roca. Era affettuoso, umile, paziente, di poche parole, amava starsene in silenzio o a suonare il flauto e unirsi al canto degli uccelli. La natura lo incantava. Conosceva alberi e fiori, uccelli e animali. Contemplava le notti stellate, chiamava le stelle le "candele degli angeli" e la luna "



la candela di nostro Signore". Gli davano serenità il sorgere del sole e il tramonto oltre la sierra. Aveva nove anni quando nostra Signora apparve nell'ottobre del 1917 in piena guerra mondiale. Un anno dopo cadde ammalato e morì nell'aprile del 1919 e ricevette la prima comunione il 3 aprile, un mattino di primavera, nel pieno di indicibili dolori. Il male - una broncopolmonite che portò alla morte milioni di persone in Europa e al di fuori - gli procurò la morte il 4 aprile. Si spense serenamente nella povera casa di Aljustrel. Non aveva ancora undici anni. Gli posero tra le dita il rosario, che fu trovato intatto quando, nel 1952, si procedette alla riesumazione.

Francesco e Giacinta furono dichiarati santi il 13 maggio 2017. Vittime della pandemia, intercedano per tutti noi!

IL GRUPPO VIABILITÀ

Recentemente è stato avviato un positivo confronto con il Sindaco sul tema viabilità. Appena possibile riprenderemo il confronto nella speranza di poter trovare un'intesa sulle tematiche relative alla viabilità a Sovizzo. Si informa che l'attività del gruppo è al momento sospesa per le vicende del corona virus. A tal proposito rinnovo l'invito per chi volesse partecipare ad un nostro prossimo incontro o semplicemente per avere informazioni non esitate a contattare il seguente numero 375 5455239 Luciano Nostrali. Grazie a Sovizzo Post dell'ospitalità.

Luciano Nostrali

UN AIUTO DAGLI ALPINI

Gli Alpini di Tavernelle armati di volontà e mascherine, mai come oggi sentono il dovere di stare vicini alla Propria gente, ai Propri cari e ai Propri valori. A tutti gli Alpini e Amici della frazione e non, per quanto nelle nostre possibilità, offriamo un aiuto a quelle persone non più "giovannotte" che per ovvi motivi e timori, non hanno possibilità di uscire per fare la spesa, andare in farmacia o effettuare qualche piccolo acquisto. CI PENSIAMO NOI, TU ASPETTACI A CASA ! Ai nostri Veci venne chiesto di andare in guerra, a noi di restare sul divano. E' il minimo che possiamo fare: Matteo Signorato 328.0115915.

Matteo Signorato

"IL PODIO"

Come oramai da diversi anni, il 20 febbraio, si è svolta la manifestazione "Il Podio 2019", con una numerosissima partecipazione di pubblico e la gradita presenza dell'ospite Angelo Furlan. E' stata l'ultima manifestazione pubblica tenutasi a Sovizzo prima del blocco, per il Corona virus, di tutte le attività.

Questa manifestazione si svolge annualmente sempre verso il mese di febbraio e vuole premiare quelle Associazioni, Società Sportive, atleti o cittadini che hanno ottenuto nel corso dell'anno dei significativi risultati nel settore sportivo o sono distinti nel settore sociale o del lavoro.

Per poter mettere in risalto tutte queste magnifiche realtà del nostro territorio, l'Amministrazione Comunale ha pensato di attivare un servizio attraverso una casella di posta elettronica "podio@comune.sovizzo.vi.it", dove segnalare squadre, singoli atleti, persone che abbiano ottenuto risultati di rilievo nel loro singoli ambiti ; questo allo scopo di poterli inserire in una lista che un'apposita commissione valuterà e sceglierà una rosa di premiati per "Il Podio".

Per accedere si andrà sul sito del Comune di Sovizzo, si sceglie la voce "Conoscere Sovizzo", "Il Podio" ed

attraverso la e-mail si potrà segnalare la squadra, il singolo atleta o la persona che si è distinta con risultati importanti e significativi nel campo sportivo o sociale.

Paolo Frigo
Consigliere con delega
allo Sport ed Associazioni

SEI BELLA...

*Sei bella come un giorno di sole,
incantevole come una notte di luna,
dolce come le arance di San Vero Milis,
forte come l'acquavite di Santulussurgiu,
pura, limpida e chiara come l'acqua di Cala Luna.
Scura, profonda e misteriosa come gli abissi del mio Tirreno e inespugnabile come i graniti contro cui da millenni inutilmente si infrangono le onde.*

Cap. Alvise dal Fornon,
tremenda primavera 2020



via Roma 71, Sovizzo (fronte Villa Curti)

3489831141

info@centromedicinasalute.com

centromedicinasalute

Scopri i nostri servizi:
inquadra il QR code con la fotocamera del tuo smartphone!

