

PARLANDO, SCRIVENDO...

INSIEME È PIÙ BELLO

15/11/2023
N. 5

Gruppo Attivamente 2
Pagefha
Progetto R3-Monticelli Nel Futuro

Alla stesura dell'edizione di novembre ha contribuito la redazione di Attivamente 2 che si riunisce presso la sala parrocchiale dei Ss. Simone e Giuda - Monticelli il lunedì e il giovedì dalle 14,00 alle 20,00. Aspettiamo tanti nuovi collaboratori presso il nostro centro aggregativo e ricreativo gratuito per la terza età. Manteniamo attiva la mente...insieme è più bello!

A cura di Maria Stella Massimi

EDITORIALE: LA PAURA DEL DIVERSO E LA RAGIONE DEL CUORE

di Adele Filiaggi



Dalle neuroscienze si sa ormai che, velocemente e facilmente, il cervello trasforma ogni comportamento e pensiero in routine, automatismo, abitudine. Il cervello ci viene incontro per farci risparmiare energia, tempo; insomma vuole semplificarci la vita! L'abitudine ci dà sicurezza e crea il

nostro stile di vita; ogni giorno facciamo molte scelte automatiche, piccole e grandi, frutto di abitudine fisica, mentale, emozionale, non di riflessione consapevole: pensare costa più fatica!

L'apertura al nuovo, al diverso (anche se attraenti), all'imprevisto, alla sorpresa, a ciò che non si conosce, genera spesso stress, timori, paure, fastidio, indifferenza, fino al rifiuto. Desideriamo restare nella nostra sicura "zona comfort", magari di minimo comfort.

Le abitudini, però, non sono sempre buone e sane; la buona abitudine è quella che in qualche modo dà qualità alla vita, alza il livello di valori per farci diventare persone migliori, più evolute. Ma come creare un'abitudine nuova positiva?

Se vogliamo è possibile agire, in modo consapevole con opportune strategie, per cambiare la routine del pensiero/azione ed evolvere, perdendo le "cattive" abitudini e migliorando, fino ad acquisire una mentalità "aperta", elastica.

Piace allora pensare che c'è anche una "ragione del cuore", che sfida l'uomo, lo spinge oltre gli ostacoli del così è, così ho fatto sempre, lo dico io, lo dicono tutti; lo spinge oltre i confini, i suoi limiti e i muri. È la ragione del cuore che accetta ogni fatica e supera

PARLANDO, SCRIVENDO...

INSIEME È PIÙ BELLO

15/11/2023
N. 5

ogni paura, che spezza le catene della mente rendendola sua alleata per far sperimentare ad ogni uomo il cambiamento. È il cambiamento in qualità che genera l'incontro con l'altro, il diverso da me, l'estraneo, l'opposto, il nemico, ma pur sempre nostro simile!

È questa l'avventura dell'incontro e del dialogo che davvero "alimenta" il nostro essere "umani".

Abbiamo bisogno dell'"altro" nella sfida di una ricerca condivisa del bene massimo per gli uomini, cioè saper vivere insieme nella pace, imparando a fare della diversità uno stimolo creativo, costruttivo, innovativo, con il tratto dell'inclusione della solidarietà. Quando, con la forza della volontà, che ci viene dalla mente e dal cuore, superando pregiudizi, rancori e paure e accettando il "rischio", ci apriamo ogni giorno, in un rapporto di parità, ad incontrare, ad ascoltare il diverso, ci accorgiamo che scattano attenzione reciproca, condivisione spontanea e vero dialogo.

Allora si allargano gli orizzonti, cadono le barriere che ci dividono, cambiano le mentalità, a tutto vantaggio del bene comune. Ci accorgiamo che accogliere l'altro nel cuore, essere dono per l'altro costa fatica sì, ma ci mette in pace con noi stessi, ci rende talmente liberi, di quella libertà così profonda che non si confonde con

nessun'altra. Nessuno potrà mai negarcela, nessuna situazione che ci vincola potrà mai togliercela; è una pace interiore, nuova, "... che il mondo irride ma che rapir non può".

IL SILENZIO

di Mina Piccioni



Anche il silenzio è un sostegno. Che non indaga, che non agita, che non fa paura.

Il silenzio e lo sguardo limpido, sincero ti trasmettono più di mille parole. Non c'è incomprensione, né discussione. Il silenzio è d'oro e non vigliacco.

Dal silenzio arriva una canzone che ti riporta alla vita.

Non servono parole per comprendere, per condividere. A volte le parole disturbano, innervosiscono.

Gli amici veri sanno cosa fare perché hai lasciato tutto scritto nel tuo sguardo.

PARLANDO, SCRIVENDO...

INSIEME È PIÙ BELLO

15/11/2023
N. 5

INDOVINA DI COSA SI TRATTA

di Giovanni Trobbiani



Dopo aver conosciuto Giovanni l'ortolano, Giovanni lo scultore delle piante di ulivo, Giovanni addestratore di cani da tartufo oggi vi presento Giovanni inventore.

Di che cosa?

Guardate la foto.

Sapete dirmi di cosa si tratta?

Si tratta di due esemplari di macchine che snocciolano olive per poterle poi farcire secondo la ricetta delle olive all'ascolana.

Con 20 minuti si può snocciolare fino ad un chilo di olive.

È realizzata per il beneficio delle donne di casa che vogliono deliziare il palato dei nipoti e dei mariti.

Sono macchine che ho costruito interamente a mano con materiali conformi all'uso alimentare.

LA GAZZA E LO SCOIATTOLO

di Vittoria Giacinto



La mattina, quando mi alzo, dopo aver aperto le persiane, guardo il panorama.

L'altro giorno, prima di far colazione, dalla finestra della cucina ho assistito ad un balletto. Di fronte c'è una collina che è diventata un bosco; poi un pezzo di terreno con le piante d'ulivo. Sotto un ulivo c'era una gazza ladra ed uno scoiattolo.

La gazza, saltellando, volteggiava beccando a terra con delicatezza.

Lo scoiattolo, con la sua bellissima coda, le girava intorno facendo un cerchio.

Giocavano insieme come una coppia di innamorati. Ballo durato più di dieci minuti. Cosa bellissima vedere due animali, razze diverse, volteggiare con leggerezza. Ho aperto la finestra e sono andati via.

Il mio pensiero è volato al momento che stiamo vivendo, purtroppo non c'è la pace fra l'umanità.

PARLANDO, SCRIVENDO...

INSIEME È PIÙ BELLO

15/11/2023
N. 5

L'UMILE

di Gioia Mina



L'umiltà oggi viene vista ed interpretata come un pregio importante. A volte si pensa che si è umili quando una persona si tira indietro, si nasconde, non si esprime, si sente in difetto.

No, oggi umile è colui che permette all'altro di esprimersi, di sentirsi alla pari e che ascolta quello che dicono gli altri. La persona, che per istruzione, ceto sociale, lauree, pensa di sapere tutto e di non dover imparare più nulla, sbaglia perché a volte l'umile può sapere più di te.

Bisogna saper ascoltare, senza pregiudizio, anche le persone che hanno studiato poco ma imparato tanto dall'esperienza acquisita nel tempo.

Chi è saggio dovrebbe sempre tramandare il suo sapere; chi ha la fortuna di conoscerlo dovrebbe ascoltarlo il più possibile. Molto meglio sarebbe se scrivessero il loro sapere per lasciarlo in eredità al prossimo. Non sarà l'intelligenza artificiale ad annientare i saggi.

IL CHIACCHIERINO

di Olga



Il chiacchierino è un pizzo che si è diffuso fin dal secolo scorso anche se oggi sono in pochi a saperlo lavorare. Il pizzo viene realizzato con l'intreccio di nodi attraverso l'uso di due navette. Molte donne hanno imparato a scuola quest'arte, altre si sono impraticitate della tecnica seguendo dei corsi, poche sono le autodidatte.

Nel mio caso, la mia prima maestra è stata una cara zia suora orsolina del Convento di Lecco ed originaria di Colli; essendo ancora una bambina non avevo subito appreso la tecnica. Negli anni 70, quando lavoravo come infermiera al Sanatorio, un'altra suora mi ha insegnato i segreti di questo meraviglioso pizzo, ripetendomi costantemente: "Il filo non si deve sprecare mai!". Infatti il mio primo lavoro, i centrini per il comò e comodini della camera da letto, li ho iniziati e terminati senza buttare nemmeno un centimetro di filo. Da lì ho poi realizzato bomboniere, lenzuola, colletti e bordi per asciugamani e tovaglette.

PARLANDO, SCRIVENDO...

INSIEME È PIÙ BELLO

15/11/2023
N. 5

VIAGGIO IN MACCHINA

di Antonio Bamonti



Diversi anni fa, insieme a mia mamma, partimmo per andare a trovare una mia zia che viveva a Taranto.

Non c'ero mai andato in auto pertanto ero un po' preoccupato di poter sbagliare strada.

Solo io ero alla guida della macchina. All'inizio non mi resi conto della strada che c'era da fare.

Guardavo fisso i cartelloni stradali. Non ricordo se mi fermai in qualche piazzola di sosta per riposarmi, fatto sta che quando vidi il segnale Taranto tirai un sospiro di sollievo.

Poi, quando presi la strada per Capurso e arrivammo davanti alla casa di mia zia, mi dissi: "bravo non hai mai sbagliato strada!"

Questa per me è stata come una avventura!

IL TEAM DI ATTIVAMENTE

di Mina Piccioni



Ogni giorno ci si alza e non si sa come si svolgerà la giornata. Ora i pensieri sono limitati, solo appuntamenti con medici ed ambulatori. Una vasta scelta!

È vero, mi sono trascurata ma ora mi sembra troppo e che diamine! A malapena mi resta un po' di tempo per la famiglia. Fortuna che è paziente e mi aspetta.

Allo stesso modo mi aspettano gli amici di Attivamente. Fortuna loro, mi stanno vicino, mi coccolano, ognuno a suo modo mi dimostra che ci sono.

Il filo che ci unisce è unico, proprio perché niente è dovuto ma voluto. Questo è frutto di un lavoro fatto negli anni.

La nostra unione non è una setta, è semplicemente un team che ha un traguardo comune, uno scopo di vita che lo distingue.

I risultati sono evidenti ma il merito va al nostro coach che ci ha insegnato la PNL.

PARLANDO, SCRIVENDO...

INSIEME È PIÙ BELLO

15/11/2023
N. 5

IMPREVISTI

di Cristina



Vi ricordate il gioco da tavolo del Monopoli? Gettando i dadi, è possibile finire nella casella degli "imprevisti".

Ecco, se c'è una cosa davvero prevedibile della nostra vita, così ben pianificata, è l'imbattersi in qualche imprevisto. Non serve cercarli perché arrivano quando meno te lo aspetti.

È inutile lamentarsi o arrabbiarsi del perché sia capitato proprio a noi, perderemmo solo del tempo prezioso. Dovremmo invece chiederci perché non a noi!

L'unica cosa che possiamo controllare dell'imprevisto è come gestirlo, trasformandolo in una nuova opportunità in cui dimostrare a noi stessi quanto valiamo.

Come infatti diceva Seneca, è davvero un vincitore l'atleta che trionfa alle Olimpiadi perché oltre a lui non c'era nessun altro a competere. Ha la corona d'alloro, sì, ma nella sua gara non ha dovuto affrontare nessuno.

CIAMBELLONE

di Rosella Calvaresi



Condivido con voi tutti la ricetta del ciambellone che ho sempre preparato per la mia famiglia. Una fetta di ciambellone insieme ad un buon caffè è la colazione giusta per iniziare la giornata; di pomeriggio è una merenda sana e genuina soprattutto per i più piccini.

Gli ingredienti sono:

- 5 uova
- 150 gr zucchero
- 1 bicchiere di olio di semi
- 1 bicchiere di latte
- buccia di limone grattugiata
- cartina di lievito 1 e mezza
- 300 gr farina

Versate poi il composto in uno stampo imburrato ed infarinato. Cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per 40 minuti circa.

Buon appetito.