



IL RELAX

Sommario

Scritto di Fede	2
Benessere termale	3
Il sonno dei piccoli	4
Riflessione	5
Racconto	6
La voce del don	I
Teatro	II
Giovani	III
Bar	IV
SpaziAci	7
Intervista doppia	8
Giochi	9
Esteri	10
Film e libro	11
Eventi e Contatti	12

BUONA ESTATE!

*Inchiostro Simpatico
augura a tutti buone
vacanze e vi dà
appuntamento ad
ottobre!*

✓ onnellino, pisolino, nanna o pennichella. Chiamatelo un po' come vi pare, ma il concetto è che quando siamo stanchi non vediamo l'ora di appoggiare la testa sul cuscino.

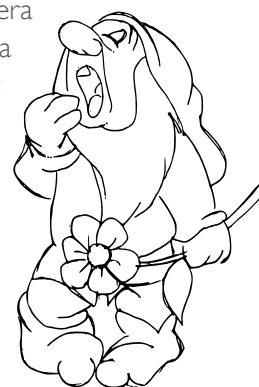
Ultimo, ma non meno importante, Pisolo, nano simbolo del riposo, che, a causa della sua comprovata narcolessia cronica, è rappresentato quasi sempre con la palpebra calata.

Dormendo il nostro organismo si riposa e si rigenera per affrontare nuovamente le faccende della giornata, belle o brutte che siano. Con il relax invece ci possiamo ben più sbizzarrire: ognuno ha un elenco personale delle attività che lo rilassano, piccole coccole che ogni tanto si concede per allontanare il sempre incombente stress. Volete qualche esempio? Provare vestiti (senza doverli comprare), leggere un romanzo, cucinare qualcosa di nuovo, dipingere, guidare fuori città, ascoltare la musica, cantare, anche solo ridere...

A voi il compito di riempire i puntini di sospensione con qualche altra occupazione che, anche se semplicemente fine a se stessa, ha il potere di alleggerire la mente e il cuore.

Nel mese di giugno siamo già proiettati al relax per eccellenza: le vacanze. Dopo un anno di studio, di lavoro e di impegni, non vediamo l'ora di ritagliarci qualche settimana ristoratrice in riva al mare, per sentieri scoscesi o in giro per l'Europa. Vi chiediamo un ultimo sforzo prima delle vostre meritate partenze. In fondo a questo numero troverete l'ormai consueto questionario di fine anno: poche domande per scoprire se e quanto avete gradito l'operato di diverse persone di San Giuliano (e non solo!), diventate giornalisti per caso.

Grazie a tutti e... buona lettura!



La Redazione



DOPO ANNI DI ONORATA CARRIERA...

Quante volte ci siamo lasciati scappare una frase del tipo «Non vedo l'ora di andare in pensione», oppure, più affettuosamente, l'abbiamo augurata al collega di turno che ci rende la giornata insopportabile?

La pensione è vista come la meta più ambita, anche se per molti di noi sembra irraggiungibile, perché rappresenta il momento della liberazione da ogni vincolo e dovere, l'istante in cui si realizza finalmente il sogno di far ciò che si vuole, dove l'unico pensiero (salute permettendo) è scegliere di quale hobby occuparsi durante la giornata.

Questo era il pensiero del caro signor White prima di andare in pensione, ma la realtà spesso non è come si immagina e si spera che sia...

«Caro, visto che da oggi sei in pensione sarebbe il caso che iniziassi a dedicarti alle faccende domestiche, almeno quelle indispensabili; per esempio: pulire ogni goccia del lampadario di cristallo di tua nonna, sbiancare tutte le fughe del bagno e della cucina. E ricordati che oggi

pomeriggio devi accompagnare i nipotini agli allenamenti perché il giovedì tua figlia ha il tè con le amiche. Tu avevi forse altri programmi?».

«Veramente avevo intenzione di sistemare la bici: per domani ero d'accordo con i miei amici neopensionati di fare una bella pedalata lungo il Naviglio con sosta alla bocciolina...».

«No caro, non ti ricordi che ti avevo accennato che domani dobbiamo andare a scegliere la stoffa per le tende del soggiorno?».

«Cara, se avessi saputo che finivo sotto un altro padrone avrei chiesto di poter lavorare anche oltre la pensione!».

È proprio vero che sono poche le persone che riescono a “godersi” la pensione: la maggior parte, invece, si ritrova a soddisfare le esigenze degli altri e con meno tempo per se stessi di quanto se ne aveva prima, rimpiangendo così il “tranquillo” tran tran quotidiano. Speriamo almeno, come diceva don Bosco, di riposarci in paradiso!



*Dormite sonni tranquilli!
Inchiostro simpatico va in
vacanza, ma il sito vi tiene
compagnia fino al 31 luglio!*

www.parrocchiasangiuliano.it



QUEL CALDO CHE RILASSA

*A*cque calde, saune, bagno turco, fanghi e profumi di ogni genere: quello delle terme è proprio un mondo fantastico! Basta un pomeriggio, un costume, delle ciabattine e un accappatoio per godere di un po' di relax e per dimenticarsi dello studio, dei colleghi, dei pazienti e ricordarsi a malapena il nostro nome e cognome... a me succede così!

In passato, le virtù curative di alcune fonti erano attribuite alla presenza di un "quid divinum et arcanum". Questa immagine medico-religiosa e sanatrice delle sorgenti termali ha fatto sì che le terme fossero considerate un luogo quasi magico.

Nel corso dei secoli la medicina ha cercato di studiare questo "quid divinum et arcanum", approfondendo lo studio delle qualità fisiche e chimiche delle acque termali. Dovete sapere che l'acqua utilizzata per le cure termali è acqua minerale! Già, della stessa famiglia dell'acqua che compriamo al supermercato in bottiglia. L'acqua minerale naturale, infatti, è "acqua che origina da una falda o un giacimento sotterraneo, che proviene da una o più sorgenti naturali o perforanti e che ha caratteristiche particolari e proprietà favorevoli la salute".

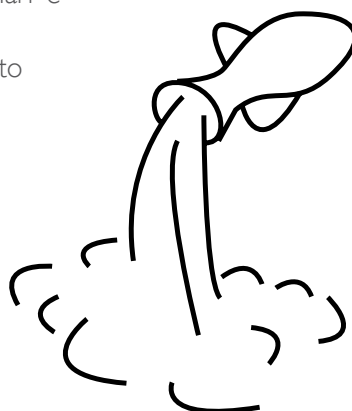
Ma il mondo delle terme non è costituito solo da piscine di acqua minerale a varie temperature, ma anche da grotte e fanghi. In generale possiamo dire che le proprietà curative delle terme sono dovute

principalmente a due fattori: alle caratteristiche chimiche dell'acqua e dei fanghi utilizzati per i trattamenti, e al calore sprigionato da questi. La composizione delle acque è importante, in quanto ioni e gas in esse contenute passano nel nostro organismo arricchendo e ricostituendo le membrane cellulari e i tessuti. L'applicazione di calore, invece, può avere diversi effetti. Innanzitutto, stimola la vasodilatazione determinando un maggior apporto di sostanze nutritive ai tessuti e l'allontanamento da questi dei cataboliti, cioè dei prodotti di scarto. L'applicazione di calore, inoltre, ha un effetto rilassante sulla muscolatura, dando una sensazione di benessere.

Studi recenti hanno poi dimostrato che in seguito all'applicazione di fango si osserva un aumento passeggero della liberazione di beta-endorfine, sostanze con un'azione positiva sul nostro sistema nervoso centrale, che abbassano la soglia del dolore e migliorano l'umore... proprio lo stesso effetto che si prova mangiando del buon cioccolato o abbracciando una persona cara!

Questi sono solo alcuni degli effetti che, forse, possono spiegare quel "quid divinum et arcanum" che rende così piacevole una giornata alle terme e che ci assicurano una pausa di relax!

Alessandra Scalese





QUESTO BIMBO A CHI LO DO?

Chi di voi non ha mai sentito dire almeno una volta nella vita dai propri genitori o dai nonni: «Beato te che puoi dormire, vedrai quando sarai grande...»? E come tutti avrete pensato: “Che noia! Non vedo l'ora di essere grande per rimanere alzato fino a tardi” oppure “Che noia il pisolino pomeridiano”.

E inesorabilmente, quando diventi grande non vedi l'ora di dormire, ma non puoi più perché devi badare alla casa, ai tuoi figli e quando arriva mezzanotte non solo vorresti stare tra le braccia di Morfeo, ma vorresti che ti rapisse per una settimana!

Questo è uno dei paradossi della vita...

Eh sì; quando si avvicina l'ora della nanna e hai il tuo frugoletto morbidoso tra le braccia, lo guardi con tenerezza e sfoderi la tua ughola d'oro per cercare di farlo dormire. Tutto sembra funzionare finché non finisci tutto il repertorio di ninne nanne, canzoni per bambini e cominci a cantare Elio e le Storie Tese, Vasco Rossi. ect... (ogni papà e mamma di solito li personalizzano a seconda della preparazione musicale e del gusto) e il frugoletto ti guarda con gli occhi spalancati sorridendoti.

★ Ti ritrovi con le articolazioni
delle braccia completamente
★ bloccate, la gola secca e
una voglia di dormire



tremenda: visto da fuori è tutto molto comico.

Quando il frugoletto cresce e diventa più grande e arriva l'ora di andare a dormire, comincia la cantilena: «Mamma/Papà non riesco a dormire... M/P non ho sonno... M/P mi fai compagnia?... M/P ho paura dei mostri...». Ed ecco che la saggezza orientale ci aiuta attraverso delle tecniche di rilassamento.

Quella preferita dal nostro primogenito è quella del colore: si sta fermi a pancia in su, si trova una posizione comoda, ma composta. Finalmente, dopo aver minacciato l'incatenamento al letto, si comincia ad immaginare, a occhi chiusi, di colorare il corpo con una tinta rilassante come l'arancione o il blu. Si inizia dalle dita dei piedi e poi lentamente, con calma e creando un clima di rilassamento, si sale fino ad arrivare a colorare tutto il corpo. Questa è una famosa tecnica di training autogeno che porta ad un miglioramento della qualità del sonno e, se fatta regolarmente, quando si arriva alla pancia si potrebbe già dormire. Nel nostro caso, arrivati ai capelli, ti senti dire: «me lo fai ancora?» e qui muore tutta la poesia creata e si passa a metodi un po' meno idilliaci e un po' più impositivi.

Alla fine il segreto è quello di creare dei piccoli riti che aiutino i bambini a riconoscere il momento della nanna come speciale e sereno. Buona notte.

Simona Tavan



IL SETTIMO GIORNO

Nonostante quello che spesso si dice, anche Dio va in vacanza: e dopo soli sei, dico sei, giorni di lavoro!

Certo, bisogna comunque dirlo: di lavoro ne aveva fatto proprio tanto! E così si può accettare questo suo rapido proiettarsi al riposo! Forse questo riferimento biblico (Gen 2,2-3), potrebbe essere assunto per aiutarci a comprendere il "senso" del relax, del riposo, della vacanza.

Nei sei giorni, descritti nel capitolo 1, c'è un grande lavoro in cui Dio "esce da sé" e si dedica ad altro, al "miglioramento" di quanto gli sta attorno, di giorno in giorno: prende in mano il caos indistinto e a furia di separazioni, di distinzioni, di precisazioni, ne fa qualcosa di bello, vivibile, abitabile, in cui può collocare qualcuno a sua immagine (1,27). E il riposo appare legato più che altro alla contemplazione di quanto di buono e bello è riuscito a compiere: Dio gode della bellezza che è frutto del suo impegno, della sua fantasia, della sua applicazione.

Il riposo dal lavoro, insomma, sembra essere non tanto spazio per dimenticare la fatica vissuta, ma luogo per ricomprenderla, contemplarla e goderne. Certo, non sempre il nostro lavoro quotidiano si presta facilmente ad un'operazione di contemplazione, ma proprio questa dovrebbe essere la ricerca del lavoro, e questa la prospettiva del riposo: se il lavoro è dono di sé, miglioramento del mondo circostante, impegno a ridurre il caos e a rimodellare la terra per renderla più vivibile e abitabile, allora più facilmente la vacanza è spazio per goderne i frutti.

La nostra storia è malata, e tanti lavori sembrano più capaci di rovinare il nostro ambiente, che non abbellirlo, più propensi a sfruttare le debolezze altrui che non elevarle a sicurezza e libertà.

Forse potremmo provare a dare più bellezza e più generosità nel nostro impegno quotidiano, anche di studio; più responsabilità nell'uso del nostro tempo e delle nostre energie, delle nostre possibilità e delle nostre competenze. E allora più facilmente il riposo e la vacanza, mostreranno il loro volto di armonia e contemplazione, e meno quello di fuga ed evasione (cose sacrosante, ma limitate...).

Credo Dio stia ancora godendo di questo settimo giorno: non inoperosamente, ma certo senza angoscia; e forse ci guarda, affannati e dispersi, incapaci a volte di godere del frutto delle nostre mani, dei buoni esiti del nostro lavoro, sempre tesi ad altro, spesso anche insoddisfatti o addirittura infelici. E aspetta che anche noi entriamo nella festa del Settimo Giorno.

don Orazio





TERRORI NOTTURNI

*C*aro Diario,

devo ammettere che questi due giorni sono stati davvero stressanti anche per me che sono un ghiro!

Tutto è cominciato ieri mattina: stavo andando a caccia di ghiande nei dintorni della mia tana quando ho visto un'ombra gigantesca, mostruosa, nera come la pece, insomma, un'ombra tanto orroripilante da spaventarmi – devo ammetterlo anche se è un po' imbarazzante! Non hai idea della corsa che ho fatto per ritornare a casa al sicuro! E poi subito a letto per cercare di scacciare quel brutto pensiero dalla mia testa: ma per la prima volta da quando sono nato non riuscivo proprio a prendere sonno. Ho provato di tutto per riuscirci, ho provato tutti i metodi che avevo sentito da quelli che non riescono a dormire – poveri loro, ora so cosa si prova!

Non sapendo più cosa fare, ho deciso di andare dalla massima saggia di tutto il Bosco di Orfeo, Nonna Gufa, che mi ha suggerito, dopo averle raccontato il mio problema, di preparare un particolare infuso, a dire il vero dal sapore orroripilante, da bere prima di sdraiarsi a letto. E finalmente sono riuscito ad addormentarmi, ma per poco: infatti un



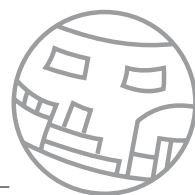
sogno su quell'orroripilante ombra, per meglio dire un incubo, mi ha risvegliato subito. Oh, dolce dormire!

Anche se non avrei voluto disturbare nuovamente Nonna Gufa, sono dovuto tornare da lei per chiederle consigli su come evitare brutti sogni. Detto fatto: ho costruito un fantastico schiaccia-incubi seguendo le sue indicazioni. Una volta appeso proprio sopra il mio letto, mi sono sdraiato sul divano per tentare una piccola pennichella pomeridiana: ma accidenti a quel maledetto del mio vicino di casa, il picchio Ciano Pancio, che ogni volta che mi addormento, bussa alla mia porta con quel suo becco, facendo un fracasso allucinante. Almeno questa volta avevo dormito senza fare incubi per almeno due o tre ore!

Penserai che questo sia il lieto fine della mia storia, vero? E invece no! Andando ad aprire la porta, ho rivisto dalla finestra quell'orroripilante ombra! Di corsa sotto il letto, dove non mi poteva prendere! Già, se non fosse che quello era il mio amico Ciano Pancio e quella che avevo visto non era altro che la sua ombra proiettata dalla luce solare che passa tra i rami dell'albero che è vicino alla mia casa. Come si dice in questi casi: tanto rumore per nulla!

Con affetto,
Bobby

Marcella Gianstefani
Diana Maschilla
(III elementare)



IL BELLO DELLA VITA

«Non ce la faccio più a stare seduto tutte quelle ore in classe, tra il caldo, i prof e la stanchezza dell'anno: è una palla al piede sto periodo». Così in una chiacchierata un ragazzo delle medie raccontava di questo periodo a scuola. Durante le ore di religione, a metà lezione i ragazzi iniziano il solito ritornello, che comprendo benissimo: «Prof, andiamo in cortile?». Le ultime settimane di scuola sono davvero pesanti (ricordo bene i miei anni da studente): credo però che anche un momento del genere racchiuda aspetti belli e da vivere con attenzione.

Gli "ultimi giorni" ci ricordano che la vita è in continua evoluzione: vieni inserito in una classe, condividi con alcuni compagni un periodo della tua vita e poi, un esame di licenza media, una maturità o una laurea, ti portano a cambiare le conoscenze, i compagni, gli amici... In questa mutazione continua è possibile vivere lasciandosi ingurgitare ogni volta dall'esperienza, dimenticando quanto si è cresciuti, dimenticando le parole che hanno dato peso o che hanno fatto pensare e maturare; oppure è possibile

fermarsi un momento per cogliere "il bello della vita" racchiuso nelle relazioni vissute. Bello che è costituito dalla ricchezza acquisita attraverso il dono degli altri a noi, bello che è la scoperta nuova di noi stessi, bello che è il sapere che c'è qualcuno che ci ha conosciuti, con il quale abbiamo riso o con cui abbiamo condiviso momenti difficili.

In secondo luogo gli "ultimi giorni" ci ricordano che non possiamo stare fermi, la vita non ci permette di stare parcheggiati da qualche parte in attesa del nulla, dobbiamo muoverci, camminare e - talvolta - correre verso il futuro. Le esperienze che facciamo sono la semente per quelle successive, la ricchezza di vita e di gioia che gli altri ci donano attraverso il loro affetto per noi.

In questo tempo di caldo e fatica, in attesa del riposo estivo, troviamo il tempo per fermarci, contemplare e ringraziare chi ci è stato accanto ed il Signore che ci ha inserito in una tale esperienza. C'è molto da ricevere e c'è tutto da dare. La nostra stessa vitalità

don Stefano

VACANZE FATICOSE





COSA NE FAREMO DEL TEATRO?

È andato in scena lo scorso 15 maggio *Cosa ne faremo di Maria?*, ultima fatica del gruppo teatro dell'oratorio, la *Compagnia quasi stabile del San Giulian*. Liberamente tratto dal film musicale *Tutti insieme appassionatamente*, lo spettacolo è stato un grande successo, tanto che ne sarà riproposta una replica in autunno.

Il 2010 è stato un anno di cambiamenti per la compagnia. Sono entrati nuovi membri, che hanno portato sul palco la loro energia e il loro entusiasmo — ve ne sarete sicuramente accorti anche voi, guardando lo spettacolo — ed è stata introdotta la numerazione dei posti in sala con il pagamento del biglietto. La sera del debutto oltre 350 persone hanno potuto assistere alla meravigliosa storia della novizia Maria, che porterà musica e amore nei cuori della famiglia Von Trapp.

La musica è stata il pilastro del recital, e ha visto la collaborazione del gruppo teatro con un'altra istituzione della parrocchia: il coro diretto dalla maestra Nadia. «È stata un'occasione stupenda di crescita per entrambe le formazioni — spiegano ai nostri microfoni i due registi, Silvana Ferri e Luca Zorloni — ognuno ha

potuto imparare dall'altro, ma soprattutto si è stretto un ottimo rapporto di



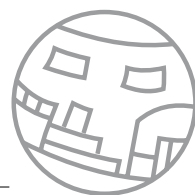
amicizia tra i vari componenti, che fa sperare in grandi novità per il futuro».

Già, ma cosa bolle nella pentola della compagnia? «Mah, ancora non sappiamo di preciso — commentano i due registi — ma abbiamo già molte idee. Anche se vorremmo riposarci un poco». Costruire uno spettacolo infatti, è un lavoro lungo e impegnativo. Innanzitutto bisogna lavorare sui personaggi, indicare agli attori come interpretarli al meglio e soprattutto tirare fuori le affinità e le distanze per individuare la caratterizzazione più adatta. E poi bisogna armonizzare le varie componenti dello spettacolo: le scenografie, le musiche, le coreografie e gli effetti di scena. Un lavoro di dosaggio non semplice, che si basa sul lavoro di squadra.

«Il teatro è un po' lo specchio della comunità in cui viviamo — aggiungono Silvana e Luca — bisogna imparare a lavorare in team, a mettere in rete le capacità di ognuno per ottenere un risultato spettacolare. Quando voi ci applaudite, ci riconoscete di aver fatto un ottimo lavoro di squadra. Il nostro è un servizio per la comunità: quello che noi porgiamo è una storia che ci faccia riflettere sulla nostra vita. Ma soprattutto offriamo la testimonianza, lunga un anno, di una comunità che si mette in moto per un grande obiettivo. E questo è forse lo spettacolo più emozionante».

Luca Zorloni





SdP: NON SOLO PREGHIERA

 Per il secondo anno consecutivo il gruppo Giovani è stato chiamato a compiere il cammino della Scuola della Parola (SdP); quest'anno è stato proposto nella formula Cena + Lectio Divina, cioè cena insieme intorno alle 19.00 e poi alle 21.00 inizio della SdP.

Vi starete tutti chiedendo: in cosa consiste la Scuola della Parola?

È composta da più fasi: nella prima si celebra il Rito della Luce, seguito dall'Invocazione dello Spirito, dopodiché si passa all'ascolto della Parola, la Lectio; noi quest'anno abbiamo lavorato sulla prima lettera di Pietro.

Dopo l'ascolto segue subito la spiegazione da parte del don sul significato letterario del brano, una sorta di commento, come può essere quello che si trova sulla Divina Commedia di Dante.

A questo punto comincia la fase della Meditatio, il momento in cui il singolo lavora per conto suo; in silenzio ciascuno rilegge il brano e pensa a cosa Dio gli sta dicendo attraverso quelle parole, quali di queste lo toccano nel profondo e quali lo invitano a compiere un cammino di conversione.

Il penultimo passaggio della SdP è quello delle invocazioni spontanee in cui ciascuno può liberamente condividere un pensiero, una frase o una preghiera inerente a quanto meditato.

Infine, una preghiera conclusiva.

È il secondo anno che al gruppo giovani viene proposta la SdP e personalmente la trovo una bellissima iniziativa, a partire dalla formula in cui è proposta in quanto prima ci si trova tutti per cenare assieme, scherzare e rilassarsi, dopodiché, sempre tutti assieme, si lavora e si prega.

Trovo molto bello questo condividere come gruppo (ma allo stesso tempo lavorare singolarmente in certi momenti) sia le cose semplici e materiali, come la cena o il chiacchiere prima e dopo, che le cose importanti come la Parola di Dio.

Inoltre, trovo molto bella la scelta del giorno, la domenica sera: si permette così a chi è molto impegnato in settimana di esserci almeno a questi importanti incontri.

Pertanto, giovani nuovi che arriverete e giovani che non lo avete ancora provato, vi invito a partecipare alla Scuola della Parola l'anno prossimo, vedrete che non vi pentirete della scelta!

Davide Pasquadi bisceglie





UNA DOMENICA MATTINA “AL BAR”

*Ne*n paio di anni fa, Suor Fabrizia chiese a mio marito Giuseppe di mettersi a disposizione per il servizio al bar dell'oratorio. Servivano nuove leve, per non appesantire troppo i turni delle persone già coinvolte ed essendo Giuseppe un tipo “pratico”, accettò di mettersi in gioco e scelse il turno della domenica mattina. Giuseppe cominciò così con il suo partner Attilio, questa nuova avventura.

Per chi non ha mai fatto il barista, ci sono tante cose da imparare, prima fra tutte l'uso della fatidica macchinetta del caffè: c'è chi lo vuole ristretto, chi lungo, ma non troppo, chi macchiato freddo e chi caldo; per non parlare poi del cappuccino con tanta o poca schiuma (anche se Giuseppe dopo più di un anno è riuscito anche a fare un bel cuoricino nel cappuccio di una signora).

Ma chi viene al bar dell'oratorio la domenica mattina?

Da ottobre a maggio ci sono i poveri tifosi, per la maggior parte genitori, che seguono le partite dei propri figli, sperando vivamente che ogni tanto qualche vincita ci scappi e, per consolarsi o per scaldarsi, vengono a prendersi un bel caffè.

Poi, alla fine di ogni messa, ecco arrivare tutte quelle persone che si devono

riprendere dalle prediche dei nostri preti: grandi o piccini, tutti corrono al bar e ognuno vuole la sua parte di attenzione.

Ma sono loro le più aficionadas: le signore della messa delle 8.30. Vengono al bancone e cominciano ad ordinare a raffica con i soldi già pronti in mano e le idee chiare su chi deve pagare e per chi. Devo dire che, quando lo scorso ottobre ho cominciato anch'io questo servizio insieme al consorte, lo scoglio più duro da affrontare sono state proprio loro! Ma si sa, noi donne siamo sempre più organizzate degli uomini: così, armata di blocchetto e penna, come una vera cameriera, le ho affrontate e ora le cose vanno meglio. Certo c'è sempre qualche lamentela sul caffè troppo o poco lungo, ma non dimentichiamoci che nessuno di noi è un vero barista!

Non è stato facile decidere di dedicare una domenica mattina al mese a questo servizio (soprattutto per due genitori che lavorano in settimana), ma il fatto di scambiare quattro chiacchiere con le persone della nostra comunità ci ripaga di tutto. Anche il nostro piccolo Roberto si sveglia volentieri alle otto di domenica mattina per seguirci perché lì si sente a casa. Pensiamo sia proprio questo il senso di questo servizio: sentire la propria comunità come la propria casa in cui ognuno può e deve metterci del suo.

*Daniela Arcaini
Giuseppe Russo*





SGUARDI D'ESTATE

Tempo di vacanza, tempo di riposo, di viaggi, di scoperte, di incontri, di ascolto. Ascolto degli altri, ascolto delle parole di chi ci parla e della Parola, ascolto dei luoghi e di noi stessi. Ascolto di tutto ciò che per stress, per fretta, o anche solo per abitudine finiamo per non sentire neanche.

La vacanza, in fondo, è il periodo in cui ci si può permettere una "vacatio", un «mancare» che per molti equivale a un ambito «spegnere la luce», «staccare la spina». È giusto, e spesso è il nostro stesso organismo che lo chiede. Ma è altrettanto importante cercare di dare un senso più profondo a questo piacevole venir meno della routine, dei consueti punti di vista che ci narcotizzano. La vacanza è la più preziosa e forse unica occasione per sperimentare uno sguardo diverso. Su di noi, sugli altri, sui luoghi, i tempi e le faccende della nostra vita. Uno sguardo diverso che nella sua diversità e alterità sappia vedere cose nuove, ridare significato alle abitudini e, perché no, intercettare lo stesso sguardo di Dio.

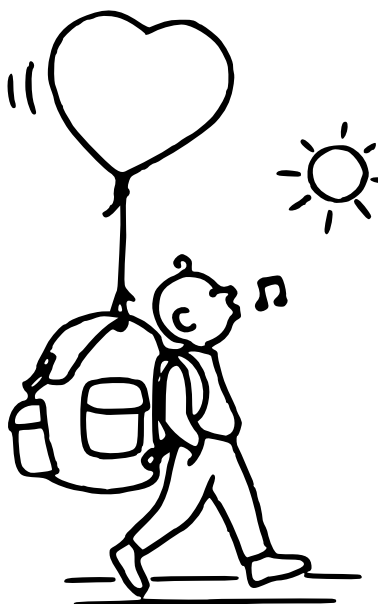
Ecco allora che quell'augurio di buone vacanze, un augurio abituale di questo periodo ma che oggi ha perso buona parte del suo significato (perché non tutti hanno la possibilità di fare vacanza, perché la vacanza degli uni è il lavoro degli altri, e perché in fondo non è ben chiaro che cosa renda «buona» una vacanza) può diventare l'augurio di saper guardare oltre. Per vedere più a fondo, ricaricarci e appassionarci.

Così l'anno nuovo che ci aspetta potrà essere vissuto ancora più intensamente, con traguardi più ambiziosi e mete più alte. Ognuno di noi ne ha bisogno, e anche l'Azione Cattolica.

Prima, però, buona estate. Buona ri-scoperta di noi stessi, della nostra vita, del nostro rapporto con gli altri e con Dio, di quell'eccezionalità inosservata che pervade la nostra vita e che può spingerci a ricominciare l'anno prossimo con nuove energie, nuovi stimoli, nuove ambizioni.

*Franco Miano
(Presidente Nazionale Ac)*

*Testo datato 30 luglio 2008
tratto da www.dialoghi.net
sito internet di
"impegno culturale" dell'Ac*





a cura di Fabiana Lavuri



Luca Degradi

Elena Giovetti



Finita la scuola, quale modo migliore per rilassarsi se non abbandonando la calda Cologno? Le vacanze ci entusiasmano, ci divertono e talvolta ci deludono. Sentiamo cosa ci raccontano due famosi animatori.

Nome e cognome:

L: Luca Degradi

E: Elena Giovetti

Anni:

L: 19

E: 16

Qual è stato il viaggio più bello che tu abbia mai fatto?

L: L'estate scorsa in campeggio in Corsica

E: Capodanno 2008 a New York

Con chi ci sei andato?

L: Con tre care amiche romane e il celeberrimo Matteo Centonze

E: Con i miei genitori per il loro anniversario di matrimonio

Raccontaci un aneddoto divertente:

L: Ci siamo fatti dare un passaggio dai carabinieri perché dopo mezzanotte non passavano più i taxi

E: Io e mio papà che non capivamo una parola quando ci parlavano le hostess in aereo

Hai comprato qualche bel souvenir?

L: Assolutamente no

E: La collana di Tiffany e regali vari

Qual è stato il viaggio più divertente?

L: In Camargue, estate 2007, con il WWF

E: In Calabria con i miei e alcuni amici

E quello più noioso?

L: Probabilmente Roma 2008 con l'oratorio

E: Nessuno, mi diverto ovunque...

Quale vacanza con l'oratorio ti è piaciuta maggiormente?

L: Sicuramente Siena 2009, mi ha fatto parecchio crescere sotto molti aspetti

E: I campeggi del 2008 e del 2009

Questa estate dove andrai in vacanza?

L: Rimini, in buona compagnia

E: Ad Assisi, forse a Venezia, poi in montagna

Cosa pensi di fare per rilassarti dallo stress della scuola?

L: Per ora devo studiare per la maturità, poi si vedrà

E: Prendere il sole, correre e uscire con i miei amici

Un viaggio da fare assolutamente nella vita:

L: Bora Bora!! Mi piacerebbe inoltre vedere l'Aurora Boreale e Singapore o Tokio

E: In Brasile!

Il posto più lontano in cui sei stato:

L: Penso Amsterdam

E: Stati Uniti

Incita tutti i lettori a prendersi una vacanza:

L: Non serve alcun incitamento: tutti vogliono viaggiare!

E: Staccate dalla quotidianità!

Saluta l'altro:

L: Ciao Giovetta! Un abbraccio!

E: Bella!

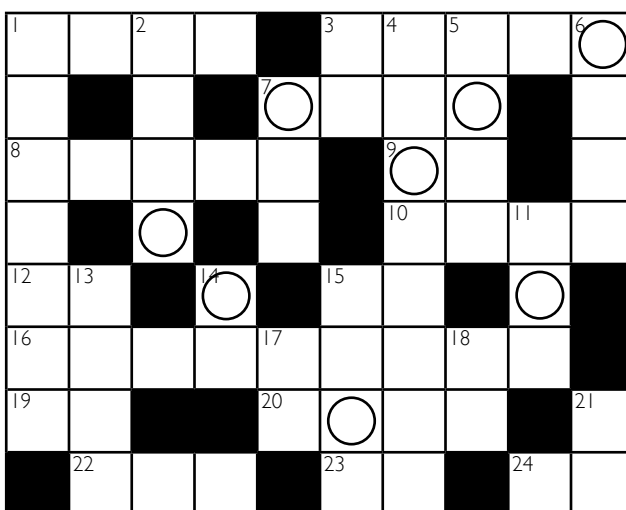


IL CRUCINANO

*So*ve vorrà rilassarsi Pisolo dopo un duro anno di lavoro? Risolvi il cruciverba: le lettere nelle caselle cerchiare, lette di seguito, ti daranno la soluzione!

ORIZZONTALI

1. Animale fedele - 3. Uno famoso è Tom - 7. Animale saltellante - 8. Animale furbo - 9. Sigla di Trento - 10. Il pappagallo del film Disney Aladdin - 12. La colla le ha doppie - 15. Consonanti di isola - 16. Animale a sangue freddo - 19. Le prime due lettere di opossum - 20. Uno famoso è Jerry - 22. Animale piumato - 23. Sigla di Pescara - 24. Opposto al giù



VERTICALI

1. Uno famoso è Spirit - 2. Fiume con noti coccodrilli - 3. Metà gara - 4. Animale veloce - 5. Casa naturale di alcuni animali - 6. Uno famoso è Baloo - 7. Pastore tedesco della tv - 11. Metà giallo - 13. Uno famoso è Ezechiele - 14. Lo è il leone - 15. Alt! - 17. Consonanti di rete - 18. Le prime due lettere di lontra - 21. Verso della mucca

REGOLAMENTO

- Puoi partecipare solo se hai meno di 13 anni;
- invia le soluzioni scrivendo una mail a inchiostrosimpatico@gmail.com specificando anche nome, cognome ed età;
- NON dovrai inviare la soluzione prima delle ore 14:00 di domenica 13 giugno: diamo la possibilità di giocare a chi partecipa a qualunque messa della mattina;
- puoi inviarci la soluzione entro domenica 20 giugno.

I primi TRE che invieranno le soluzioni corrette a partire dalle ore 14:00 riceveranno come premio un buono acquisto al bar dell'oratorio!

Primo classificato: 3 €
Secondo classificato: 2 €
Terzo classificato: 1 €





LA VALIGIA DEL RITORNO

Carissime lettrici e carissimi lettori di "Inchiostro Simpatico",

ben trovati per l'ultimo numero di quest'anno! Un anno trascorso così in fretta: anche per voi? Mi trovo a dirlo ogni anno, ma il 2009/2010, in particolare, pare essere volato.

Un'intensità di emozioni di vario tipo, difficili da decifrare e chiarire: meglio fermarsi e tirare le fila al termine di questo Erasmus (siamo ormai all'ultimo mese).

Mi dicono che sia arduo tornare alla vita di prima, riabituarsi a vivere in casa dopo un anno in autonomia, riprendere le proprie occupazioni solite, non avere quei momenti di svago così particolari dati dall'ambiente speciale tra studenti con qualche grattacapo in meno del solito.

La vita qui sembra più facile (mi torna alla mente la canzone degli 883 "Se tornerai" che dice: "quando la vita era più facile"): poche preoccupazioni, si è tra amici, pronti sempre a scherzare, ballare, giocare, viaggiare. È un "sembra" perché, in fondo, anche qui la vita non è così facile. Quello che è certo è che cercherò di portare con me la positività che mi è stata regalata a Bielefeld e di farne tesoro anche per poterla donare agli altri.

Una cosa bella che terrò sempre con me è l'invito al dono, alla gratuità, al sacrificio per gli altri: una gioia condivisa è una gioia raddoppiata, un dolore condiviso è un dolore dimezzato. Tanto mi aveva insegnato la mia vita finora e tanto mi ha insegnato quest'anno di vita comunitaria.

Un altro grande tesoro: l'incontro meraviglioso di culture così diverse eppure unite per vari motivi, forse anche solo per il fatto di essere tutti giovani in cerca di definire il proprio futuro, giovani in cammino, giovani che hanno deciso di confrontarsi con il diverso da sé.

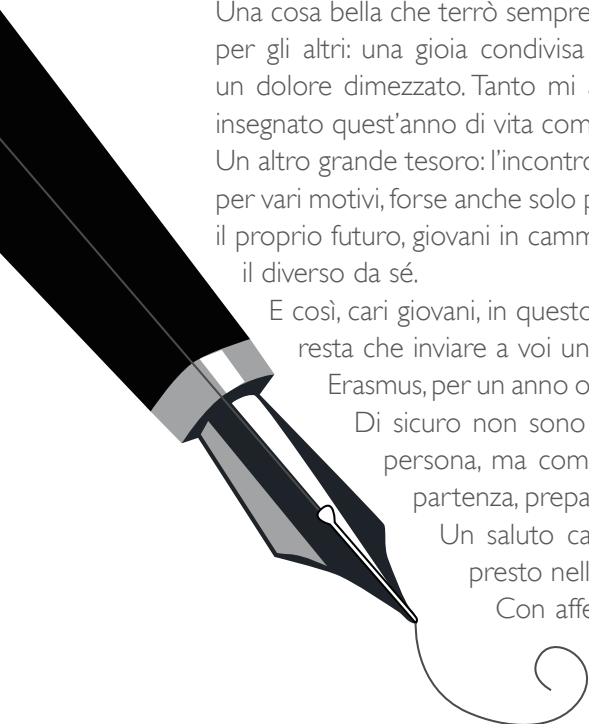
E così, cari giovani, in questo ultimo mio articolo dalla terra teutonica, non mi resta che inviare a voi un grande grande invito: buttatevi in questo mondo Erasmus, per un anno o sei mesi, oppure fate qualche esperienza all'estero.

Di sicuro non sono le cose o le tante esperienze che formano una persona, ma come una persona le vive: se decidete quindi per la partenza, preparatevi con il cuore aperto e tanta curiosità.

Un saluto caloroso dalla fresca Germania e un arrivederci a presto nella nostra Cologno.

Con affetto, la vostra corrispondente estera per un anno
fra poco in pensione,

Anna Coronelli



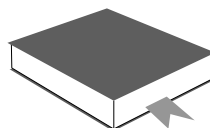


“LE RICETTE INTORNO AL CAMINO”

redatto dalla Comunità di Santa Corinna

Relax? Ma cos'è, se non fare quello che ci piace di più, senza guardare l'orologio o avere l'ansia del risultato? Per qualcuno dormire, per altri leggere, ballare, cantare, suonare... cucinare. Quanti libri da recensire! E allora? E allora il mio relax: cucinare qualcosa di sfizioso, per le persone che amo di più e passare il tempo del pranzo a commentare la giornata o gli avvenimenti dell'ultimo periodo; il tutto senza fretta. Questo libro, che ho comperato da un padre missionario e del quale ci sono pochissime copie, nasce per opera della comunità di Santa Corinna che, per finanziare la progettazione e la costruzione della nuova chiesa e del centro parrocchiale nella frazione di Naviglio in provincia di Milano, ha pensato di raccogliere

in un libro tutte le ricette di venticinque anni di vita comunitaria. Durante le solennità la comunità usa ritrovarsi intorno al grande camino del salone parrocchiale per pranzare insieme: ogni famiglia porta da casa il cibo preparato e lo condivide con tutti formando “una famiglia di famiglie”. Un esempio? Fagottini agrodolci: prugne secche e pancetta a fettine. Avvolgere ogni singola prugna nella fetta di pancetta, disporre in pirofila e infornarle a 150° per circa 5-10 minuti finché saranno dorate. Servirle calde. Unico neo?! Le pentole da lavare e la cucina da riassetare.



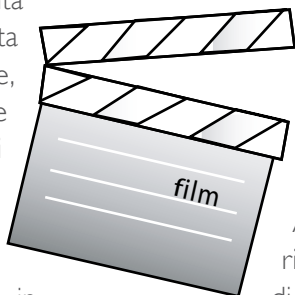
Laura Nava

“GOOD BYE, LENIN!” (GER 2002) regia di Wolfgang Becker

E il nano è Pisolo, il dormire è in primo piano.

Così, andando volutamente fuori tema, mi è venuto alla mente un film tedesco in cui tutto parte da un “sonno involontario”.

Una madre di famiglia, convinta sostenitrice del Partito Socialista della Ddr, causa un forte malore, entra in coma: siamo nell'ottobre 1989, nel giorno dei festeggiamenti dei quarant'anni del Partito. Rimane in stato vegetativo per tutto l'autunno e l'inverno, per svegliarsi in tarda primavera, in prossimità dei Mondiali di calcio 1990, gli ultimi con la Germania Ovest.



Infatti, da lì a poco, la Germania Democratica non sarebbe più esistita nell'universo geo-politico: ma come poterlo comunicare alla povera donna? Le verrebbe senza alcun dubbio un altro colpo... sicuramente fatale. Allora il figlio, con l'aiuto della

sorella e di alcuni amici ricostruisce lo splendore dell'Est, reinventando il corso della Storia: quando si dice “svegliarsi in un altro mondo”, a cominciare dai tanto amati cetriolini sottoaceto, ormai fuori commercio.

Amara, pungente, acuta e divertente riflessione sul paradosso del vivere, a volte al di qua, a volte al di là, dello stesso specchio.

Adriano Podio



LA TUA OPINIONE

Giunti alla fine dell'anno vorremmo sapere cosa San Giuliano pensa di *Inchiostro Simpatico*: per creare un giornalino utile ed interessante sono importanti le opinioni di tutti, bambini, ragazzi e adulti, nessuno escluso!

Ti chiediamo di rispondere alle brevi domande che trovi qui sotto; poi ritaglia questa pagina e inseriscila nella scatola che troverai al bar dell'oratorio entro il 30 giugno. Puoi trovare il questionario anche online su www.parrochiasangiuliano.it/Oratorio/Giornalino.html

Grazie per la tua preziosa collaborazione!

1. Dai un voto a *Inchiostro Simpatico*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Quanti anni hai? _____

3. Nell'anno 2009/10 quanti numeri di *Inchiostro Simpatico* hai letto (anche solo parzialmente)?

0	1	2	3	4	5	6	7
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Quali sono le pagine che ti piacciono maggiormente? (Segna al massimo tre risposte)

- | | |
|--|---|
| ☐ Lo scritto di Fedè | ☐ L'Azione Cattolica |
| ☐ Gli Speciali e le Testimonianze | ☐ L'intervista doppia |
| ☐ La riflessione di don Orazio | ☐ I giochi |
| ☐ I racconti dei bambini | ☐ La pagina esteri |
| ☐ Gli articoli di don Stefano | ☐ Le recensioni |
| ☐ Le pagine della vita dell'oratorio | ☐ Gli eventi |

4. Quali sono le pagine che ti sembrano meno utili? (Segna al massimo tre risposte)

- | | |
|--|---|
| ☐ Lo scritto di Fedè | ☐ L'Azione Cattolica |
| ☐ Gli Speciali e le Testimonianze | ☐ L'intervista doppia |
| ☐ La riflessione di don Orazio | ☐ I giochi |
| ☐ I racconti dei bambini | ☐ La pagina esteri |
| ☐ Gli articoli di don Stefano | ☐ Le recensioni |
| ☐ Le pagine della vita dell'oratorio | ☐ Gli eventi |

5. Come valuti l'equilibrio tra gli articoli dedicati al tema del mese e quelli dedicati alla vita dell'oratorio?

- | | | |
|--|------------------------------|---|
| ☐ Troppi articoli a tema | ☐ Giusto | ☐ Troppi articoli sull'oratorio |
|--|------------------------------|---|

6. Come valuti l'equilibrio tra testo e immagini?

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Troppo testo | ☐ Giusto | ☐ Troppe immagini |
|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|

7. Quanto hai gradito le vignette?

- | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| ☐ Per niente | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto | ☐ Moltissimo |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|

8. Cosa vorresti trovare su *Inchiostro Simpatico* che ancora non hai visto?
