

del SOLE

Come nasce una città ecosostenibile



Friburgo è famosa in Germania ed in Europa per la sua ecosostenibilità: edifici a basso impatto ambientale, energia ottenuta da risorse rinnovabili e non inquinanti ed una mobilità costituita al 70% da spostamenti a piedi, in bici o su mezzi pubblici. Eppure, a differenza di ciò che si possa pensare analizzando i grandissimi risultati ottenuti dalla città in termini di sostenibilità, le misure messe in atto all'interno della città stupiscono per l'estrema semplicità. Innanzitutto lo scarso impatto ambientale delle abitazioni, in particolare quelle dell'ecovillaggio Vauban. Costruito nell'area di una vecchia caserma dismessa, rischiava di diventare un quartiere anonimo frutto della speculazione edilizia. Per la volontà della popolazione si è trasformato invece in un luogo di sperimentazione di idee e tecniche ecosostenibili. Sono stati adottati accorgimenti di una banalità ed efficacia impressionanti: basta considerare l'idea di piantare filari di alberi che perdono le foglie in autunno sul lato della casa affacciato a sud. Ciò fa sì che d'estate

la casa sia protetta dal sole grazie alle foglie e d'inverno ne riceve il calore senza impedimenti. Lo stesso avviene con l'utilizzo di ampie tettoie che proteggono le finestre dall'irraggiamento solare quando esso avviene perpendicolarmente al terreno (d'estate) e lo consentono quando l'inclinazione dei raggi è minore (d'inverno). Per quanto riguarda la mobilità, l'uso delle automobili private è disincentivato grazie a semplici soluzioni: posti auto a costi elevati, assenza di parcheggi in centro storico, strade per sole biciclette, lunghi tempi d'attesa agli incroci dove sono sempre i ciclisti ad avere la precedenza. Questi grandi "fastidi" per gli automobilisti hanno prodotto profonde modificazioni delle abitudini e, alla lunga, un miglioramento della qualità della vita di tutti gli abitanti. Sono infatti gli stessi cittadini che, accorgendosi dei benefici di una città green, propongono di espandere sempre di più le aree dichiarate "auto-free".

Va inoltre detto che la qualità della vita non è determinata solo dalle riforme ecosostenibili attuate ma anche dalla ricerca della bellezza e dal contatto con la Natura. La vicinanza del centro alla Foresta Nera che permette una facile evasione dalla vita cittadina, la ricostruzione degli edifici del centro storico negli stili originali e la presenza dell'Università che costituisce una fonte di vitalità e di continui stimoli culturali, fanno di Friburgo una città in cui viene voglia di trasferirsi. Eppure, sono decine e decine le cittadine italiane che avrebbero le stesse potenzialità di diventare altrettanto belle e vivibili. Servono politiche lungimiranti ma anche la crescita di una coscienza collettiva che porti a reali cambiamenti dei nostri stili di vita.

Margherita Gnoco

Sei curioso di sapere
Chi siamo?
Che cosa facciamo?
Perché lo facciamo?

Vieni a trovarci su Facebook:

 La Gazzetta del Sole
www.quelledebigliettinigialli.it
<https://lagazzettadelsole.home.blog>
lagazzettadelsole@gmail.com

Gli articoli, anche in versione audio, li trovi sul nostro blog.

Il telefono del Vento - per non dire addio



Avete mai pensato a come sarebbe se potessimo parlare, anche solo per telefono, con qualcuno che amiamo ma che non è più fisicamente con noi? Su una collina che domina l'Oceano Pacifico, fuori dalla città costiera di Otsuchi

in Giappone, c'è una cabina telefonica di vetro, bianca, all'interno della quale c'è un quaderno e un telefono nero, collegato al nulla. Il signor Itaru Sasaki l'ha installata nel proprio giardino, chiamato "Bell Gardia", dopo la morte

del cugino. Cercava un modo per continuare a parlare con lui. Quando poi nel 2011 lo Tsunami sconvolse l'intera isola nipponica, il signor Sasaki decise che tutti coloro che ne sentivamo la necessità avrebbero potuto servirsi del

"telefono del vento" ("Kaze no denwa"). Così iniziarono a giungere persone da ogni parte del mondo, tutte con l'intento di alleviare il proprio dolore e allontanare la sofferenza di un lutto improvviso. Quella sensazione di aver lasciato qualcosa in sospenso; quel "avrei voluto dire qualcosa prima, ma non ce l'ho fatta". Funziona così. I visitatori compongono il numero del loro parente. Non bisogna inserire monete o gettoni. Si può anche solo ascoltare. Il rumore del vento, i propri ricordi. Oppure, invece, si parla: di sé, "con" sé, o con chi non c'è più. Alcuni trovano conforto nella speranza che il loro parente possa ascoltarli. «Quando senti il suono del vento, le onde del mare o il canto degli uccelli, trasmetti il tuo sentimento ai tuoi cari perduti attraverso il telefono», scrivono sul sito. Sembrerà folle,

ma sono in tanti a credere che questo strumento possa aiutarli ad accettare la propria perdita e affollano il mistico giardino facendolo diventare un autentico luogo di pellegrinaggio. Cosa posso dire. Quando ho perso un'amica così, improvvisamente, il dolore è stato immenso. Il senso di qualcosa di non risolto ha creato in me un vuoto terribile. Un vuoto che il tempo ha aiutato a lenire solo in parte, ma che talvolta sento ancora presente. Penso che l'iniziativa sia bellissima e rifletto sul fatto che tutti noi possiamo provare a fare ciò che il signor Sasaki ci ha insegnato. Chiudere gli occhi, ascoltare il nostro cuore e la nostra sofferenza; sentire il vento e lasciare che esso trasporti le nostre parole verso chi abbiamo perduto, ovunque esso sia.

Eleonora Brun

L'appuntamento con l'arte da segnare in agenda



Nella seconda metà dell'Ottocento alcuni artisti decisero di uscire dai canoni della pittura accademica dell'epoca, abbandonare le rigide regole della scuola classica e lasciarsi travolgere dalla luce, dai colori della natura, dalla possibilità di rappresentare su tela ciò che il loro sguardo coglieva in quell'istante, consapevoli che lo stesso soggetto l'indomani sarebbe apparso diverso. Nasce così la pittura "en plein air", realizzata all'aria aperta, con il vento che muta costantemente il paesaggio, i profumi della natura che riempiono le narici, la vista solleticata in continuazione da nuovi soggetti da immortalare, tutti i sensi coinvolti in un'esperienza inebriante. La necessità di cogliere in fretta il momento prima che

sfugga, dà vita ad una tecnica veloce, istintiva e meno meditata, con opere spesso create in poche ore. Tuttavia le innovazioni non sono sempre facili da accettare, men che meno se sono rivoluzionarie, e anche questo caso non fa eccezione. Le prime esposizioni furono boicottate, i critici d'arte impietosi, i quadri rimasero invenduti per lungo tempo e la situazione economica di molti divenne sempre più critica. Solo grazie alla lungimiranza dell'imprenditore Paul Durand Ruel, che sostenne costantemente gli artisti comprando migliaia di tele, la nuova corrente pittorica sopravvisse e riuscì a fiorire, permettendo a noi oggi di emozionarci davanti alle opere dei grandi Impressionisti. I capolavori di Monet, Manet,

Renoir, Degas e molti altri si possono ammirare dal 29 agosto 2020 al 14 febbraio 2021 alla mostra "Monet e gli impressionisti" che si tiene a Bologna, a Palazzo Albergati. La mostra, unica nel suo genere, offre la possibilità di ammirare 57 opere normalmente custodite presso il Musée Marmottan Monet Paris: molte di queste non sono mai state esposte altrove.

Tutte le informazioni utili alla visita si possono trovare sul sito: www.palazzoalbergati.com

Monia Rossi

"Per un impressionista dipingere la natura non significa dipingere il soggetto, ma concretizzare sensazioni."

Paul Cézanne

L'ANGOLO DELLA POESIA

Casa

Nel giardino di casa si coltivano i pomodori ma anche la famiglia.

Nel bagno invece ci si nasconde a versar lacrime ma anche a far la doccia in due

*In cucina si litiga per le solite sciocchezze
altre si sta a sorridersi,
tagliando le carote e bevendo
vino bianco.*

*In salotto s'alza il volume della tv perché qualcuno intanto
russa
altre ci si coccola e basta,
come se quel basta fosse poco.*

*In mansarda si nascondono
i regali dei compleanni, e
si archiviano i ricordi della
propria vita.*

*In camera da letto s'esplorano
mondi e si sognano i desideri.*

*Spesso guardiamo al mare
l'orizzonte, saliamo in vetta
per guardare panorami,
scrutiamo il cielo in cerca di
altri cieli e mai ci accorgiamo
del microcosmo nascosto
dentro le mura di una casa.*

Ruggero Vitali

L'arte di non diventare troppo fragili



Mio padre, quando parla della sua età, tira fuori il vecchio metro da muratore, lo apre e appoggia il dito sulla tacchetta dell'ottantuno, l'aspettativa di vita attuale di un maschio italiano, e poi scorre il dito all'indietro solo di un po' e dice: "Io sono arrivato qua..." e sorride. Maria vive da sola da decenni, ha 94 anni e la sua ironia e intelligenza sono ancora vivacissime. La sua vita è una routine di gesti ripetuti con il rito serale della sigaretta fumata sul terrazzino. Il segreto di Vittorio, che a quasi ottant'anni vendemmia e lavora come se ne aves-

se quaranta, è "dormire bene, camminare molto e mangiare poco." Invecchiare è un'arte che va coltivata da giovani. Non c'è una ricetta unica, ognuno deve trovare il proprio equilibrio e mettere in gioco le proprie risorse. Non c'è più nemmeno un limite anagrafico per definire la vecchiaia: l'età della pensione, che governi e pressioni demografiche spingono sempre un po' più in là, non è più il confine tra l'età adulta e la terza età. Sono sempre più numerose le persone che, smesso di lavorare, si impegnano in attività culturali,

di volontariato o di assistenza fuori e dentro la famiglia. Le politiche di "invecchiamento attivo" sono sempre più diffuse e mirano a trasformare la vecchiaia in longevità. Il concetto di vecchiaia oggi è molto legato a quello di fragilità. Sono gli aspetti psicologici, culturali, sociali ed economici, oltre allo stato di salute e alla capacità di svolgere da soli le attività quotidiane, che permettono di capire qual è il grado di fragilità a cui la persona è esposta, qual è cioè il rischio che piccoli incidenti di percorso possano compromettere definitivamente

la qualità della vita. In sostanza, l'età da sola non comporta la fragilità ma è la fragilità che può rendere concreta la vecchiaia e la perdita di autonomia. Le buone notizie vengono dalle neuroscienze: si può fare molto per posticipare l'arrivo di questo momento. Certo, la genetica ha la sua importanza, ma il resto è nelle nostre mani: un'attività fisica moderata, l'alimentazione varia e bilanciata, gli stimoli culturali adeguati e il mantenimento di momenti di socialità, sono delle ottime abitudini che aiutano non solo a mantenere in buona salute il corpo e la mente, ma permettono addirittura di costituire una "riserva" utile per posticipare il degrado cerebrale. Mentre fino a pochi anni fa si riteneva che il cervello perdesse quantità rilevanti di massa neuronale già in età giovanile, ora sappiamo che il tessuto cerebrale ha la capacità di rigenerarsi anche in età adulta e di plasmarsi per adattarsi agli stimoli esterni. Cominciamo quindi ad avere le conoscenze e gli strumenti per costruire una vecchiaia sana e attiva. È un compito a cui siamo chiamati tutti, per il bene nostro e delle generazioni che seguiranno.

Martina Cappelletto

I vetri di Aquileia

Aquileia rivestì nei primi secoli un importante ruolo strategico nell'impero romano. Tra le prime tre città dell'impero. La città era un vitale centro commerciale che univa il mediterraneo alle terre del nord e dell'Italia settentrionale. Nel suo museo archeologico sono custoditi una serie di suppellettili in vetroso pregiato valore artistico e culturale.

duzioni moderne, anzi. La preziosità di alcune delle lavorazioni e la brillantezza dei loro colori farebbero pensare a produzioni moderne. Interessante è anche il collegamento, non dimostrato, tra la città romana e Venezia. Quello che è certo che gli abitanti di Aquileia fuggirono a seguito delle invasioni barbariche nel IV° Sec. d.C. sulle isole della laguna.



Non è ben chiaro se la cittadina friulana rivestisse all'epoca non solo un importante centro di commercializzazione di tali suppellettili ma anche di produzione primaria. Diverse sono state le ricerche in questi anni che hanno cercato di dare una conferma storica ai ritrovamenti. Quello che appare piuttosto credibile è che Aquileia fosse un centro di trasformazione secondario, cioè non di produzione del materiale in pani, che probabilmente arrivavano dalle coste orientali del Mediterraneo ma di trasformazione e lavorazione degli stessi in suppellettili. Gli approfondimenti sono molti che potete consultare vi segnaliamo alcuni link che ho consultato a fine articolo. C'è da rimanere stupiti, ma soprattutto increduli nel vedere tali suppellettili che non hanno nulla da invidiare alle pro-

Attila riuscì a prendere la città nel 452 distruggendola interamente. Tra le città certamente fondate vi fu Grado, ma si ritiene che alcuni abitanti fuggirono ben più distanti, fino a giungere nella laguna veneta rifugiandosi in alcune isole della stessa. Tra le cose che accomunano la morente Aquileia e la nascente Venezia vi è la lavorazione del vetro e la vocazione commerciale delle due città. E altrettanto interessante e curiosa la scelta del Santo patrono, San Marco. Del quale la tradizione vuole fosse sbarcato su un promontorio vicino ad Aquileia dove sorge il piccolo cimitero di Belvedere, una piccola località sulla laguna. Un mistero che difficilmente troverà una certa conferma e che rimarrà custodito nella storia del nostro magnifico paese

Michele Vida "Baudash"

Fatto ad arte. La bellezza si svela nel quotidiano



Qual è l'obiettivo dell'arte? Per costruire basta la tecnica e per abbellire è sufficiente il decoro. L'arte apre la mente verso l'ignoto o svela il noto che non riusciamo a vedere. Quando dunque ci si spalanca davanti una porta che nell'ordinario altrimenti non avremmo visto, ecco che è l'arte la protagonista del momento. Poco importa quale sia la Musa che ci prende per mano: i nostri occhi ora vedono oltre la routine e a fondo dell'essere. L'obiettivo si può perseguire sia prendendosi cura di un parco, di un giardino, progettandolo nei dettagli delle stagioni, sia riqualificando spazi pubblici e privati dimenticati, sia mettendosi in ascolto degli elementi naturali. Il Parco Sigurtà di Valleggio sul Mincio, la biennale di Street Art Super Walls

di Padova e le installazioni della biennale Humus Park a Pordenone sono solo tre esempi di questo. La natura può essere architettata, domata e plasmata come in un giardino curato ma può anche essere valorizzata nei suoi elementi primari, ricavando da forme e colori naturali lo stupore della finestra socchiusa su stanze misteriose. Viceversa può essere la città con i suoi processi urbani ordinari a diventare occasione di meraviglia: quel muro ieri un po' triste ecco che oggi ci stupisce di colore. Obiettivo raggiunto? Sì, se quello stupore e quella meraviglia li sfruttiamo per cogliere la bellezza che ci circonda tutti i giorni: siamo passati per di lì spesso e frequentemente e non l'abbiamo mai notata.

Elisa Parise

Le due lame di Sandro Pezzella

Noi de "La Gazzetta del Sole" siamo un gruppo di folli, che si confronta, si diverte e fa della passione per lo scrivere un' "arma" comune con cui diffondere le buone notizie. Tutti noi ci siamo conosciuti attraverso anche quello che scriviamo. Così mi sono sempre lasciata trasportare da ciò che i miei compagni di avventura mettono su carta per questo progetto, ma la mia curiosità si è estesa anche per quello che scrivono al di fuori di questo. LE DUE LAME è stato la mia iniezione al fantasy, una sfida nuova, per conoscere meglio il genere che tanto affascina Sandro. Quando si inizia a leggere un libro diverso da qualunque genere si legga di solito, la bravura dell'autore sta nel catturare subito la tua attenzione al punto da farti entrare nella storia e non fartela lasciare più... La capacità dello scrittore è stata quella di scrivere una prima parte serrata, con capitoli



corti e scorrevoli che mi hanno subito coinvolta e spinta a divorare pagina

dopo pagina la storia che prendeva forma. Quando la trama si è fatta più ar-

ticolata, il dado era tratto: l'attenzione era totale! I personaggi sono ben strutturati e la narrazione si snoda senza perdersi in descrizioni prolisse, ma chiare e coinvolgenti al punto di farti sentire parte del gruppo dei protagonisti e condividere le loro emozioni. Lorè e i suoi compagni di avventura attraversano un mondo fatto di magia, storie fantastiche e intrighi. Nonostante la loro eterogeneità, riescono a cooperare tra loro per raggiungere lo scopo comune. Una lotta tra il bene e il male dal finale entusiasmante che ti invoglia a ritrovare i personaggi nella prossima storia. Mi piace pensare che questa nostra pazzo redazione sia un po' come Marnan, Elyn, Pendevill, Lorè e compagni: uniti da una fiamma comune per raggiungere l'obiettivo finale: la condivisione.

Marta Santin

Una foglia a forma di cuore



Sto guidando, il finestrino aperto lascia entrare l'aria fresca che accarezza la pelle. La radio è accesa, un po' canto e un po' ascolto e penso, penso a come la vita cambia in fretta e il più delle volte senza lasciarci il tempo per accorgercene. Tutto è veloce, tutto è turbinio, tutto è cangiante: colori, profumi, suoni, parole, emozioni rincorrono altre emozioni. Il tempo vola e sfugge di mano.

Gioia e dolore, risate e lacrime, tutto si alterna in una danza vorticoso ma non è colpa di nessuno, troppe volte pensiamo di essere nocchieri ma siamo solamente passeggeri. Epicuro ci ha insegnato che non è possibile immergerci due volte nell'acqua di uno stesso fiume: il fiume rimane lo stesso ma l'acqua no, la corrente l'ha portata via per fare spazio a nuova acqua. La vita cambia fren-

ticamente e scorre come le pagine di un libro dimenticato su una panchina mentre tira forte il vento. Siamo attimi, siamo briciole, siamo forza, siamo momenti unici e difficilmente ripetibili. Sappiamo piangere ma per fortuna sappiamo anche ridere, sappiamo bere un bicchiere in compagnia di amici fantastici perché tutto questo è la nostra vita, ed è bellissima sempre. Il finestrino è ancora aperto, l'aria è frizzante e il viaggio è sempre bello anche se a volte spaventa. Il viaggio assomiglia a quel vento che gira le pagine troppo velocemente e che fa ballare le foglie in una danza autunnale dai mille colori. Entra una foglia. La osservo mentre si lascia cadere sulla mia gamba, sembra un piccolo cuore. Penso che mi piacerebbe volare come lei e decidere il posto dove fermarmi per sorridere un pochino prima di volare nuovamente via per poi incontrare tutte le persone importanti della mia vita e fare un pezzetto di viaggio assieme a loro. Perché viaggiare con le persone alle quali vuoi bene è molto più bello e stimolante che viaggiare da soli. La guardo: no, non è solo una foglia a forma di cuore, è molto di più. È energia, curiosità, sogno, fantasia. La sfioro, è pronta a volare via, le sorrido, la saluto, il finestrino è ancora aperto, la radio è accesa e io sono pronto a continuare il mio viaggio

Andrea Spessotto

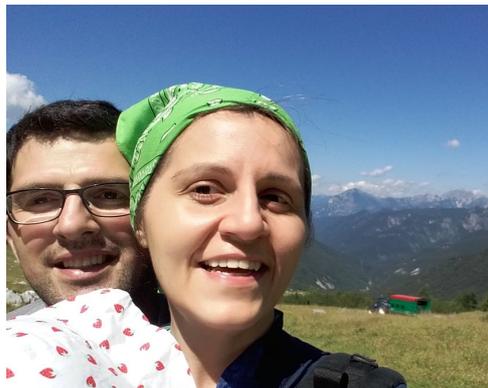
Creatività



Quando ero più piccola ero molto più creativa, mi piaceva un sacco ricamare e decorare ogni tipo di oggetto... Anche dopo essere cresciuta, questo mio lato artistico non è mai venuto a mancare, ma il tempo "libero" a disposizione è diventato sempre meno. Avendo tante passioni, negli anni ho dovuto scegliere man mano a quale dedicarmi, ma non sono mai riuscita ad occuparmi solo di un interesse alla volta.

Il bello di essere una persona attiva è che mi metto sempre in gioco, ogni giorno cambio qualcosa di me stessa. Qualche volta faccio dei passi indietro ma molto più spesso vado avanti verso una meta a me ancora sconosciuta, ma intrigante, cercando di non perdere la voglia di creare sempre qualcosa di nuovo, sia esso un oggetto, una foto o un'amicizia.

Katiuscia Salmaso



QUELLI (HE SI PRESENTANO: ELISA PARISE

Nome: Elisa

Cosa fai nella vita? La mamma. E la prof.

Nomina 3 libri che hanno avuto un impatto fondamentale nella tua vita: Il cavaliere inesistente di Italo Calvino, la Bibbia, Lettere a un giovane poeta di Reiner Maria Rilke

Tre parole per descrivere il tuo lato sconosciuto: tenacemente, passione, fragilità

Cosa ti fa star bene? Dormire il necessario sotto una pioggia scrosciante, svegliarmi con il profumo di buono.

Qual è l'aforisma più bello che insegneresti ai tuoi ragazzi? Non ho un vero e proprio aforisma, ma mi piace insegnare che nella vita si sbaglia molte volte... e sempre è possibile ricominciare. Ho da imparare a sorridere sempre, nonostante tutto.

Realtà o fantasia? Sognare la realtà

Il tuo sogno nel cassetto: una camera vista mare con un tavolino sul balcone

(CHI SIAMO?)

Siamo un gruppo di sostenitori dell'ottimismo che crede ancora nella capacità di creare bellezza e armonia e nella forza della positività e della collaborazione. Non siamo professionisti ma siamo convinti che i nostri personali talenti e la nostra profonda passione possano contribuire alla diffusione della cultura e della positività, con l'intento di contrastare la negatività che spesso ci circonda. Promuoviamo

l'incontro e la connessione tra persone e realtà sociali per costruire sinergie positive e per creare e mettere a disposizione strumenti che riescano a stimolare la parte migliore, fornendo spunti di riflessione e raccontando storie vere che ci riguardano da vicino. La Gazzetta del Sole nasce così, una rivista cartacea che vorremo distribuire gratuitamente nelle sale d'aspetto degli ospedali per allietare la

lunga attesa di pazienti e familiari, rendendo più piacevole lo scorrere del tempo. Un luogo dove trovare storie raccontate da noi, ma non solo una rivista che si sfoglia per caso in cerca di niente e invece vi si trova un po' di tutto, arte, libri, poesie, nuovi punti di visti, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione



QUI TROVI
IL NOSTRO
MANIFESTO

REDAZIONE

Marta Santin, Eleonora Brun,
Alberto Pagotto, Elisa Parise,
Katiuscia Salmaso, Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitali, Sandro Pezzella,
Monia Rossi, Andrea Spessotto.

GRAFICA a cura di Martina Moret