

LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE

La coach delle mamme

Laura, una mamma lavoratrice come tante! Sempre alle prese con l'organizzazione della casa, della famiglia e del lavoro. Prima di avere due figlie una donna super sportiva, che però la genitorialità ha fortemente frenato. Caratterialmente poco avvezza alla resa non si è accontentata delle risposte che gli specialisti consultati le propinavano. Così, sentendosi poco capita, ha iniziato a cercare ciò che a lei era mancato, trovando una scuola per istruttori post parto Comincia a capire che è vero, il nostro corpo cambia, così come il nostro atteggiamento verso la vita e la quotidianità, ma non si deve per forza lasciarsi andare e non pensare più a se stesse. Questo ha spinto Laura a realizzare il progetto, che all'inizio era solo una idea, nel suo comune per aiutare le neo mamme con supporto mentale e fisico mirato, dal pavimento pelvico, agli addominali alla schiena, le zone più interessate allo stress

della gravidanza. I dati relativi alla depressione post parto o al babyblues sono preoccupanti, sempre più mamme si sentono abbandonate tenendosi tutto dentro diventando una bomba ad orologeria, pronta a scoppiare, mentre avrebbero bisogno di presenza, di essere ascoltata e soprattutto non giudicate Da qui le lezioni di "ginnastica post parto" che teneva sono cambiate diventando incontri tra mamme, dove il fulcro rimaneva la ginnastica ma affiancata a momenti di condivisione, di confronto. Lavoro senza dubbio difficile ma appagato dalle mamme stesse, con la loro presenza e supporto reciproco. Gratificata nel tempo, Laura decide di ampliare il supporto a tutte le donne. Se qualcuno le chiede chi glielo fa fare lei risponde che se ognuno di noi facesse qualcosa per il prossimo forse il mondo sarebbe migliore! Se uscissimo dal confort zone e provassimo, nel nostro piccolo,

ad aiutare anche solo una persona forse pian piano le cose cambierebbero. L'utopia di voler cambiare le cose e il mondo le appartengono di carattere. "ho provato ad ignorare gli altri e le loro esigenze, ma alla fine la mia porta è sempre aperta a tutti, per ogni necessità!" Ma se è vero che una battaglia non si vince mai da soli, tre anni fa insieme ad altre due mamme, accumulate dalla pazzia, Laura fonda un'associazione dal nome D'EvA, buttandosi in un'avventura nuova, fatta di attività per le donne, i bambini e le famiglie. Attualmente stanno ingrandendo il loro pull di donne/ collaboratrici per poter ampliare il più possibile le loro iniziative e poterle condividere con persone che ne sentano la necessità. Laura nel frattempo ha continuato la sua formazione, diventando coach per le mamme a tutto tondo, una supporter completa, estendendo i suoi innumerevoli progetti. "E io" dice Laura,



"voglio credere che un mondo migliore possa esistere, che un sorriso e un abbraccio facciano la differenza." Se volete seguire le loro attività: <https://www.facebook.com/DEva-As->

sozialione-399985644191094 oppure potete seguire la pagina Facebook: Laura Canzian o Instagram: Canzian Laura

Marta Santin

La città tra passato e presente



Quando quest'estate mi verrà chiesto il luogo in cui trascorrerò le vacanze, io risponderò la città. Ma quale delle tante che costellano il nostro Pianeta? Non ve n'è una in particolare, perché ognuna di esse è unica nel suo genere. La città, con le sue luci e gli imponenti grattacieli, rappresenta una novità per esseri umani: un mondo caratterizzato da modernità, sviluppo tecnologico e industrializzazione. Al contempo, ogni città presenta edifici e costruzioni appartenenti al passato, che contribuiscono a raccontare la sua

storia. È questa la peculiarità: un mondo moderno ed evoluto coesiste con uno antico e da preservare. Visitando le grandi metropoli, che ospitano milioni di persone, il bagaglio culturale di ognuno si arricchisce di informazioni, ricavate attraverso un'attenta osservazione. I negozi, i ristoranti, i musei, i parchi, gli spettacoli e tutte le altre attrazioni disponibili in queste enormi città aiutano a comprendere le usanze e le diversità tra i vari popoli. Inoltre, grazie al flusso continuo di persone che passeggiano per le strade, sal-

gono e scendono dalla metropolitana e visitano le molteplici località, abbiamo l'opportunità di fare nuove conoscenze e di mettere a confronto le nostre opinioni con quelle altrui. Quando vi trovate all'interno di una di queste gigantesche città, prestate attenzione ai colori, ai profumi, ai rumori, ai dettagli e siate sempre disponibili ad intraprendere nuove esperienze. Fatevi avvolgere dalle luci brillanti e dall'atmosfera cosmopolita che le contraddistingue.

Giulia Fasan

Attraverso uno scatto



Gli occhi vedono ciò che la tua anima cerca...

Lorenzo Pasinetti

SOLO
PENSIERI
POSITIVI

SEI CURIOSO DI SAPERE CHI SIAMO? COSA FACCIAMO? PERCHÉ LO FACCIAMO? VIENI A TROVARCI SUL NOSTRO BLOG <http://lagazzettadelsole.home.blog> o scrivi una mail a lagazzettadelsole@gmail.com. SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di Quelledelbigliettinigialli Odv (www.quelledelbigliettinigialli.it)

Lo stupore



Rimango stupito dalla bellezza, si stupito. La bellezza è ovunque: racchiusa nelle pennellate di un quadro, nelle note di una canzone, nei versi di un poeta o in un vecchio muro in sasso del mio paese. Ciò che spesso manca è lo sguardo, gli occhi curiosi di un bambino. Da piccoli esploriamo tutto: con le mani, con la bocca, guardando, annusando, sentendo, e poi... poi perdiamo non solo la vista ma la visione, la visione di ciò che ci circonda. Eppure spesso è lì, a portata di mano. Riprendiamo tale capacità solo in età molto avanzata. Come mi disse un amico triestino, citando una frase contenuta in un libro che aveva letto: "Si va avanti per tornare indietro". L'autore me lo sono scordato, la frase no, quella no. Andiamo avanti negli anni per tornare bambini, questo era il senso della frase. Più gli anni passano e più impariamo a usare il tempo, ad assaporarlo, a stupirci

guardando un tramonto o un fiore, ritrovando il gusto per la curiosità e per la scoperta. Proprio come i bambini. Sarebbe bello se le persone smettessero di correre, proprio come gli anziani e i bambini per i quali l'orologio non serve mai, e si dessero il tempo per riflettere, stupirsi, conoscere ed imparare. Dopo aver letto queste parole, appena potete, guardatevi attorno e trovate qualcosa che vi possa incuriosire. Avvicinatevi, respirate a fondo, forse c'è un odore in quel luogo, ascoltate i rumori se ve ne sono. Indossate gli occhiali, se ne avete bisogno, per osservare meglio. Non so se sceglierete un fiore, un monte lontano o una nuvola che tenta di raggiungerlo, ma chiudete gli occhi e provate a far rivivere il bambino che è nascosto in voi e il suo stupore. Torniamo a sorprenderci della bellezza di questo mondo.

Vida Michele "Baudasch"

Natura maestra di vita. Ghiaccioli che salvano le mele



Con che cosa ti proteggeresti dal freddo? Se la tua risposta assomiglia a "maglioni di lana, coperte, cioccolata calda e pigiama di pile", allora stai a sentire! Il freddo, in Val Venosta, si combatte con il gelo! Si chiamano impianti di irrigazione antibrina e sono un sistema sperimentato già nel 1948-49 da Blasius Höller di Terlano (BZ). In pratica, si tratta di sfruttare il ghiaccio per difendere i meli in fiore dalle gelate primaverili: si irrorano i meli dall'alto con un velo d'acqua, questa forma attorno ai fiori uno strato di ghiaccio mentre il calore latente di solidificazione protegge i boccioli dal congelamento, per salvare il futuro raccolto. La tecnica è molto diffusa in Trentino, ma anche in altre regioni d'Italia: le fotografie che popolano il web nel periodo delle gelate inattese lasciano a bocca aperta. Si tratta di vere e proprie sculture di ghiaccio, strigni gelati che racchiudono preziosi

fiori in bocciolo: il profumo della mela golden pizzica le narici ma ancora non è tempo di spiccare il frutto. Se l'occhio gode dello spettacolo della natura capricciosa abbracciata dalla perizia attenta dell'uomo, non si può non pensare alla ricchezza che questa fatica conserva. Domani saranno mele succulente e croccanti, frutti generosi del lavoro tenace degli agricoltori. Perdere il raccolto per una notte troppo fredda sarebbe la rovina. E invece il freddo viene in aiuto. È un po' come dire che, a volte, non è combattendo ostinatamente le pieghe avverse della fortuna che ci si salva: in alcuni casi, la sorte avversa può essere modellata, piegata, lavorata in nostro favore. Quello che serve è ingegno e paziente osservazione. Natura magistra vitae!

Elisa Parise

Piccoli passi possibili per combattere il surriscaldamento globale



Great Ocean Road, Australia sud-orientale, dicembre 2019. Il termometro dell'auto segna 40 gradi, ma incolonnati da più di mezz'ora ne percepia-

mo 50. L'aria è talmente calda da essere insopportabile e, a poco a poco, l'odore acre di bruciato arriva fino alle nostre narici. Non siamo fermi per

il traffico, no, siamo fermi per l'ennesimo incendio divampato in questi giorni roventi in una vasta area boschiva. Chi ha seguito le notizie

d'oltreoceano ricorderà che, tra l'estate del 2019 e i primi mesi del 2020, in Australia sono scoppiati giganteschi incendi che hanno raso al suolo quasi 13 milioni di ettari di foreste, distrutto abitazioni, provocato la morte di alcune persone e messo a rischio la sopravvivenza di moltissime specie animali. Incuria, disattenzione, ma anche e soprattutto i repentini cambiamenti climatici sono tra le cause di questo disastro ambientale che, sebbene l'Australia ci sembri così lontana, riguarda tutti noi. Tra gli obiettivi dell'Agenda 2030 per trasformare il nostro mondo vi è anche la promozione di azioni per combattere il cambiamento climatico. "Trasformare il nostro mondo". Un traguardo che potrebbe quasi spaventare, se non credessimo nella capacità d'azione dell'essere umano e nel potere che ognun-

di noi ha di cambiare, in meglio, le cose. Ma noi ci crediamo e allora non ci resta che fare la nostra parte, cosa che non significa necessariamente rendersi autori di gesti sensazionali tali da restare scolpiti negli annali della nostra storia in saecula saeculorum, ma semplicemente compiere dei piccoli passi possibili: prendere la bicicletta o i mezzi pubblici anziché l'auto per andare al lavoro, spegnere la luce quando usciamo da una stanza, indossare un maglione in più e abbassare di qualche grado la temperatura del riscaldamento della nostra casa, riciclare un oggetto prima di buttarlo. Potremmo scoprire così che un piccolo gesto per noi è davvero prezioso per il mondo intero e può fare la differenza.

Francesca Tamai

Fuori fuoco

Ricordo quando alcuni anni fa si usava la macchina fotografica, si sceglieva il rullino da 24 o 36 foto e poi si portava a sviluppare una volta finito. Era quello il momento della verità, quello in cui ti dicevano che la maggior parte delle foto era venuta male, vuoi perché c'era il dito davanti all'obiettivo, vuoi perché avevi tagliato le teste delle persone manco fossi in un film horror, vuoi perché alcune erano sfuocate e non si capiva niente; alla fine tornavi a casa con la metà delle foto del rullino, se ti era andata bene. E non ci potevi fare niente, funzionava così, nessuna anteprima fino al gran finale. Poi sono arrivate le fotocamere digitali, una vera e propria rivoluzione. Che invenzione! C'era il display e si poteva vedere la foto dopo averla scattata, buttarla se era venuta male o salvarla nella memory card e decidere se stamparla o meno. Credo sia stato quello il momento in cui abbiamo smesso di stampare le foto, cominciato a visualizzarle sul pc e a conservarle in formato elettronico. Senza più il limite del rullino le foto scattate sono diventate centinaia, con buona pace di quelle venute male, che finivano nel cestino con un clic,

come le loro antenate, ma con meno sofferenza. E' stato in quel periodo che, guardando le foto sul monitor, ho iniziato a soffermarmi maggiormente su quelle imperfette, un po' sfuocate, con il soggetto scentrato, con la luce sbagliata. Erano quelle a darmi più emozione, perché mi spingevano a guardare oltre, mettevano in risalto il secondo piano, l'orizzonte, i margini, i dettagli che altrimenti non avrei notato. Da allora, usando per lo più la fotocamera del cellulare, presto particolare attenzione a quel tipo di scatti e mi accorgo che spesso mi ci ritrovo dentro. La foto di un paesaggio in movimento scattata dal finestrino del treno, in cui tutto appare sfuocato e allungato, mi fa pensare alla frenesia della vita quotidiana, come un criceto che corre e corre nella sua ruota, sempre più veloce e quando si ferma capisce di non essere andato da nessuna parte, e rifletto su quanti particolari lasciati ai margini della mia corsa quotidiana mi sono persa, a cui non ho dato la giusta attenzione o non mi sono goduta appieno. Perché tra due foto con lo stesso soggetto, una perfetta, l'altra completamente sfuocata, è la seconda ad attrarre sempre la mia



ISTANTI IN CUI
LA MERAVIGLIA
OFFUSCA LA VISTA
DI CIÒ CHE VEDO
DI CIÒ CHE SENTO.

attenzione? La prima è documentaristica, la seconda smuove emozioni assieme a mille pensieri che con la foto stessa non hanno attinenza, e penso a quando l'emozione è tale da offuscare la vista, lo sguardo si cristallizza e la mente è libera nei suoi voli pindarici, a quando gli occhi si riempiono di

commozione trattenuta e il cristallino appanna le immagini, a quanto siano importanti i momenti sfuocati della nostra vita perché è lì che si cela il tutto.

Monia Rossi

Il pericolo di uscire con un calzino bucato



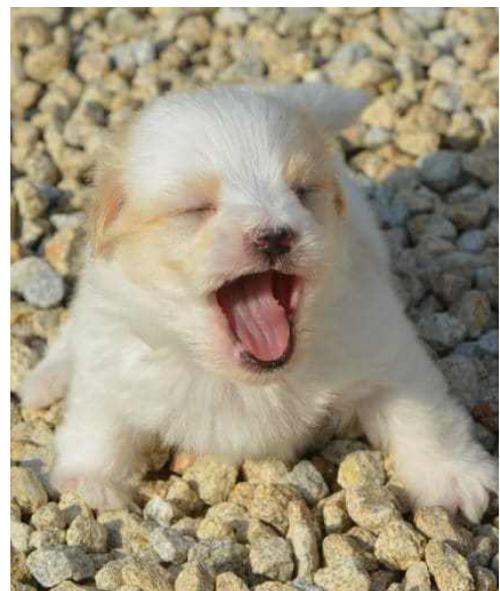
Questa mattina mi sono accorta che il mio calzino bianco era bucato, non nell'alluce ma in alto sul collo del piede. In ritardo come sempre e con zero voglia di cambiarlo, ho indossato la scarpa da ginnastica e voilà il buco non si vedeva. Mi son detta: "Ottimo!", e presto sono uscita di casa per recarmi come al solito al lavoro, cacciando via quella vocina che dentro di me mi avvertiva di buttare via quel calzino bucato perché "non si sa mai". Mi sentivo quasi una ribelle: ero uscita di casa incurante di non essere perfettamente in ordine, ne ero quasi fiera e poi pian piano il fatto era passato nel dimenticatoio. Questo finché non sono arrivate le 18.30 e la lezione di mindfull-

ness. Distesa sul tappetino arriva il faticoso momento di levarsi le scarpe ed eccolo rispuntare, il mio calzino bucato. Tutta rossa, cerco di nascondere alla meglio e attorno a me nessuno sembra farci caso. Per questa volta forse mi è andata bene, ma nella mia mente una figura ingombrante mi appare con un fare da "te lo avevo detto!". Il "non si sa mai" è una cosa che mia madre mi ha inculcato fin da piccola, come un piccolo seme piantato nella mia testolina, e ancora oggi influenza le mie azioni, anche quelle più piccole e insignificanti della quotidianità. Ricordo ancora quando tutto iniziò. Per il mio primo campo scuola, alla tenera età di sette anni, la mia

dolce mamma aveva fatto grandi acquisti: ben sette completini, ognuno composto da pantaloncini, maglietta, mutande e calzini, tutti perfettamente coordinati e ben suddivisi all'interno della mia valigia, in modo che io non potessi sbagliare. Continuavo a guardarla sbigottita mentre con cura riponeva gli indumenti; ad un certo punto lei esordì: "Tesoro mio, non si sa mai!". "Perché?" chiesi. "Perché bisogna sempre essere in ordine, potrebbe capitare di fare una visita medica improvvisa, di finire al pronto soccorso, insomma non vorrai mica fare brutta figura" rispose lei. Anche il salotto di casa nostra doveva essere impeccabile, era una zona off-limits. Non si potevano lasciare giocattoli in giro e ci si poteva sedere sul divano solo composte. A perseguitarci sempre quel "non si sa mai": sarebbe sempre potuto arrivare qualcuno a farci visita senza avvisare! E di esempi così ce ne sarebbero ancora molti da raccontare, ma ve li risparmierei. Tuttavia credo che, alla fine, questi atteggiamenti di mia mamma non mi abbiano totalmente suggestionato: insomma ogni tanto mi piace essere anche disordinata. Ora scusate, vi lascio. Vado a mettere in ordine la cucina, a cambiarmi la biancheria sCOORDINATA e soprattutto a buttare quel calzino bucato, così da evitare qualsiasi altro atto di coraggio futuro. Effettivamente non si può mai sapere cosa ci riserva il destino.

Eleonora Brun

Lo sbadiglio



Fin da piccoli ci hanno trasmesso l'idea che sbadigliare non era educato. Si dava l'impressione di essere stanchi, annoiati o poco interessati a quello che stavamo ascoltando o vedendo. In generale è probabile sbadigliare, dopo aver visto o sentito qualcuno che lo fa, ma conosciamo ancora poco i meccanismi dai quali esso si origini. E un riflesso che consiste in una profonda inspirazione seguita da un'altrettanta generosa espirazione. È conta-

gioso, ma involontario. Si può resistere a questo richiamo? Secondo me no, più si cerca di non farlo, maggiore è la voglia. Il cervello ha bisogno di una pausa dai ritmi della vita e uno sbadiglio lo aiuta a rigenerarsi. Nel momento in cui espiriamo, lasciamo andare tutto quello che non ci serve, tutto lo stress accumulato per far spazio a nuove energie. Quindi, buono sbadiglio e boccata d'ossigeno a tutti voi.

Katiuscia Salmaso

L'ANGOLO DELLA POESIA

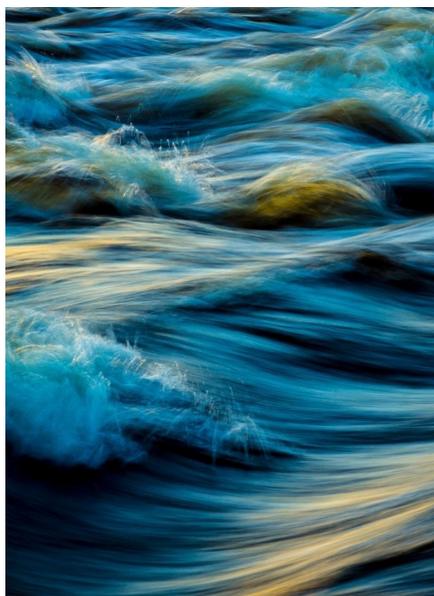
Ho atteso

*Ho atteso
che il fragore delle onde
coprissi i sussulti del mio respiro
che l'odor di salsedine
mi restituisse il ricordo
di allegri giorni d'infanzia
che il sole alto nel cielo
se la ridesse delle nostre
paure e delle nostre miserie.*

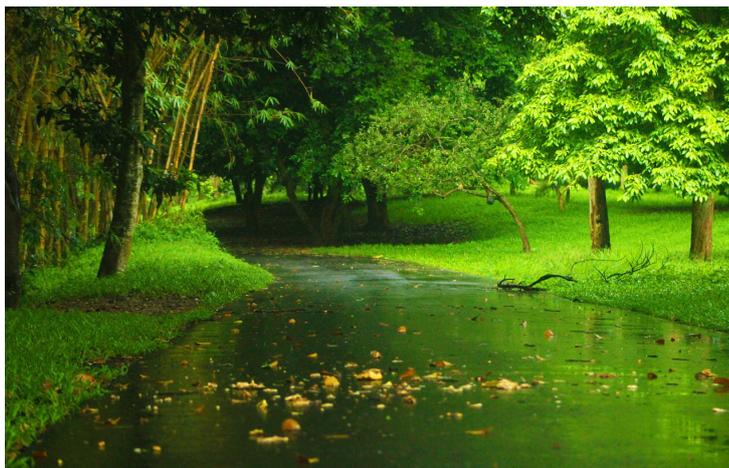
*E poi ho provato
un profondo
senso di quiete.*

*Ho soltanto chiesto al mare
che le sue acque riportassero
a riva volti sorridenti
e non più esili corpi
di bambini senza vita.*

Paolo Zorat



E tu di che verde sei?



Il verde è energia controllata. L'esuberanza contagiosa del giallo si stempera con la riflessione e la prudenza del blu e prende una direzione precisa: dal seme, lo stelo d'erba si srotola verso l'alto e la gemma sul ramo si schiude puntando al cielo. Il verde è vitale, generatore di quella vita che nasce proprio dalla mescolanza, dal vantaggio di non essere un colore puro.

Ci sono 16 tonalità ufficiali di verde, quasi tutte inconciliabili tra loro. Vestirsi di verde, tono su tono, è un'impresa. Mescolare il verde lime con il verde oliva può funzionare nelle insalate, ma cromaticamente è un vero disastro. Mettere assieme il verde bandiera con il verde militare è una vera guerra, un pugno in un occhio. Il verde mela non si accorda col

verde marcio, il verde acqua non sta bene con il verde felce. È un colore intricato e contraddittorio; contiene tutto e il contrario di tutto: c'è la rabbia e la speranza, la fortuna e la rinascita. Ogni età ha il suo verde. Ci sono le corse infantili nel campo e le ginocchia strisciate d'erba delle prime cadute. Le tappe bruciate della giovinezza e il semaforo sempre verde ad asse-

condare la corsa. Il verde di un camice in ospedale, quello del fondo delle tasche vuote a fine mese. Il green di una nuova consapevolezza, il verde acceso della parete che incornicia la finestra sul giardino della casa nuova. Ad ogni fermata segue sempre una ripresa, una nuova partenza. Il verde brillante di un prato dopo uno scroscio di pioggia non è mai, mai, lo stesso verde di prima. È questa la vera lezione del verde, in tutte le sue declinazioni. Specchio del mio momento è il verde ottanio. Sta bene con il giallo ocra e il grigio dei capelli, con le essenze calde del legno, con la terracotta e la sabbia... e regala armonia. È un colore che si sposta verso il blu, che porta verso la calma e la riflessione, con i passi soppesati, fatti con gli occhi e il cuore ben aperti. E tu, di che verde sei?

Martina Cappelletto



Tic tac...

Alice: "Per quanto tempo è per sempre?" Bianconiglio: "A volte, solo un secondo" Alice nel paese delle meraviglie. Ci sono luoghi, situazioni e momenti che ti prendono per mano e ti aiutano a pensare, a ricordare, a fare progetti, a sognare ad occhi aperti. Il tempo fa la storia: lui non aspetta, lui scorre, a volte lento altre volte in fretta, non guarda indietro, passa e non si ferma mai. So che c'è una fine e non so quanto del mio tempo rimane, ma quello che voglio è provare a non buttarlo via. Se mai

farò un bilancio di questo lungo viaggio, quello che spero è di aver dato un po' di me e di aver ricevuto in cambio qualcosa dalle persone che ho incontrato, che mi hanno solcato l'anima e rigato il cuore, spero di aver visto, ascoltato, letto, scritto, fotografato, toccato, annusato, amato e di aver bevuto buone birre in compagnia di amici. Quello che mi auguro è semplicemente di aver vissuto. Per quanto tempo è per sempre? A volte, solo un secondo.

Andrea Spessotto
Foto: Museo d'Orsay - Parigi

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 vista, nuove idee, spunti di sensibilizzazione e perfino ricette.

La Redazione

La redazione

Marta Santin,
Eleonora Brun,
Alberto Pagotto,
Elisa Parise,
Katiuscia Salmaso,
Michele Vida,
Martina Cappelletto,
Ruggero Vitale,
Sandro Pezzella,
Monia Rossi,
Andrea Spessotto,
Giulia Fasan,
Francesca Tamai.

Grafica

Martina Moret



**Qui trovi
il nostro
manifesto**