

# LA GAZZETTA DEL SOLE

MENSILE GRATUITO DI SOLO BUONE NOTIZIE



## Fare bilanci

Forse sembra strano, ma spesso a dicembre, in particolare tra natale e capodanno, mi assale la tristezza. “Ma come!?” potrà esclamare qualcuno! Eppure è davvero così! All’inizio pensavo di essere proprio sballata, che la vita mi avesse troppo inacidita con le mille prove che aveva seminato lungo la mia strada, ma se ci rifletto penso che in fondo non sono così strana. Penso che un anno stia per finire per lasciare strada ad un nuovo inizio. E mi interrogo: sarà davvero un inizio o sarà un protrarsi di qualcosa che mi zavorra e che mi incatena? Un susseguirsi di cose già fatte e già viste? Sarà realmente una svolta o saranno solo altri

365 giorni che passeranno in un silenzio anonimo per poi ritrovarmi a dicembre con le stesse domande? Questo è un mese pieno di feste che spesso ovattano questa mia aurea di velata tristezza, o possiamo chiamarla nostalgia. Una sensazione che dura forse un lampo, quel tanto che mi fa capire che solo io posso renderlo magico e diverso, l’anno che verrà. Sono solo pochi attimi e poi questo strano sentimento è spazzato via da tutti quegli abbracci sinceri che mi fanno capire che non lo passerò da sola, questo nuovo, immacolato, anno tutto da scrivere.

Marta Santin

## La parola del Natale: intimità



Se dovessi associare una parola al Natale sceglierei un sostantivo: intimità. Il giorno di Natale è intimo a partire dal suo celeberrimo detto: “Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi” per arrivare poi alle atmosfere soffuse che ricreiamo nelle nostre case. Cristianamente festeggiamo la nascita di Gesù nel giorno più buio dell’anno, per simboleggiare la luce che cresce e porta con sé la verità. Molti preparano con largo anticipo questo giorno, altri ci pensano quasi all’ultimo minuto, ciò non toglie che per tutti

noi cristiani questo sia un giorno speciale. Un giorno nel quale vogliamo avere vicini i nostri familiari, ma anche le nostre amicizie più intime. Il giorno nel quale sentiamo più forti le assenze di qualcuno che si trova lontano o che ci ha lasciato. Un giorno che mescola dolore e gioia proprio come il parto che cristianamente stiamo festeggiando. Un giorno intimo nel quale ognuno di noi riflette sull’anno appena passato. Abbiamo avuto tutti Natali tristi e altri particolarmente felici: vorrei augurarvi solo i secondi ma sa-

rebbe troppo facile farlo ed io non sono fatto per le cose facili. Per cui mi rivolgo a chi sta affrontando un Natale con qualche pensiero, a coloro che soffrono la mancanza di qualcuno, o che lo stanno affrontando con qualche preoccupazione. Dopo ogni tempesta vi è sempre il sole: navigate con coraggio pensando che sarà un passaggio nelle vostre vite. Come dicevano gli antichi romani: “sol omnibus lucet” (il sole risplende su tutti). Buon Natale!

Michele Vida  
“Baudasch”

## Veloce come il vento

08:45 del mattino. Il telefono squilla. Alma si sveglia di soprassalto e si precipita a rispondere. Lo fa non perché ne abbia voglia, e nemmeno perché il sonno l’abbia così rapidamente abbandonata; lo fa perché sa che dall’altra parte del filo c’è sua sorella, che non le perdonerebbe mai di essere ancora a letto a mattino ormai inoltrato. Tra loro c’è sempre stata competizione e ora che sono vecchie sono disposte ad aggrapparsi a qualunque pretesto pur di dimostrare che l’una è migliore dell’altra. Bonariamente, sia chiaro. Forse questo è l’unico modo che hanno per fingere che il tempo non sia passato e provare a credere che sarà sempre così tra loro, anche fra cent’anni. La conversazione dura pochi minuti, poi Alma si prepara la solita colazione di pane e latte che mangia in piedi, appoggiata al lavello. Oggi più che mai ha fretta di vestirsi, di passarsi un filo di rossetto sulle labbra e di salire in sella alla sua bicicletta per uscire di casa, veloce come il vento. Oggi è il 7 dicembre, il compleanno del suo adorato: Attilio. Per festeggiarlo,



ha comprato i fiori più belli della stagione e al mazzo che la signora del mercato le ha confezionato ha aggiunto qualche rosa colta dal suo giardino. Alma è impaziente di raggiungere il cimitero, di sostituire i fiori vecchi con quelli nuovi, di assicurarsi che tutto sia in ordine e poi, finalmente, di dare un bacio alla fotografia di quell’uomo distinto e sorridente che, da ventitré anni, la guarda con infinita gratitudine. Sua nipote le ha raccontato che esiste un posto, in Africa o in qualche altra parte del mondo, Alma non ricorda di preciso, dove i vivi sono chiamati i “visibili” e i morti gli “invisibili”. Ecco, Attilio è così per lei, un

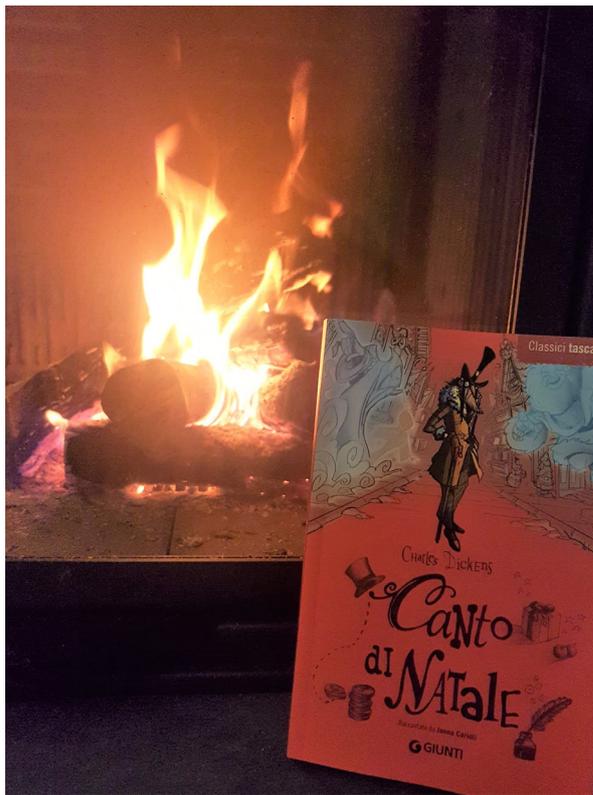
invisibile: esiste ancora, ma in un’altra forma, non percepibile al limitato occhio umano. Eppure nel cuore di Alma nessun sentimento appare mutato dall’ultima volta in cui Attilio è stato tra i visibili. L’amore non è mai cambiato, è rimasto lì intatto a ricordarle che non esistono altri rimedi al dolore, che si può ancora essere felici. L’amore è l’unico motore che, mentre la vita passa, dà la forza di andare avanti. Quando corre da Attilio, Alma non sente il peso dei suoi ottantatré anni. A sospingerla è un vento che soffia gentile e che ha a che fare con l’eternità.

Francesca Tamai

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](mailto:lagazzettadelsole@gmail.com). SEGUICI SULLE PAGINE Facebook e Instagram: La Gazzetta del Sole. Progetto a cura di Quelledelbigliettinigialli Odv ([www.quelledelbigliettinigialli.it](http://www.quelledelbigliettinigialli.it))

# Il canto di Natale



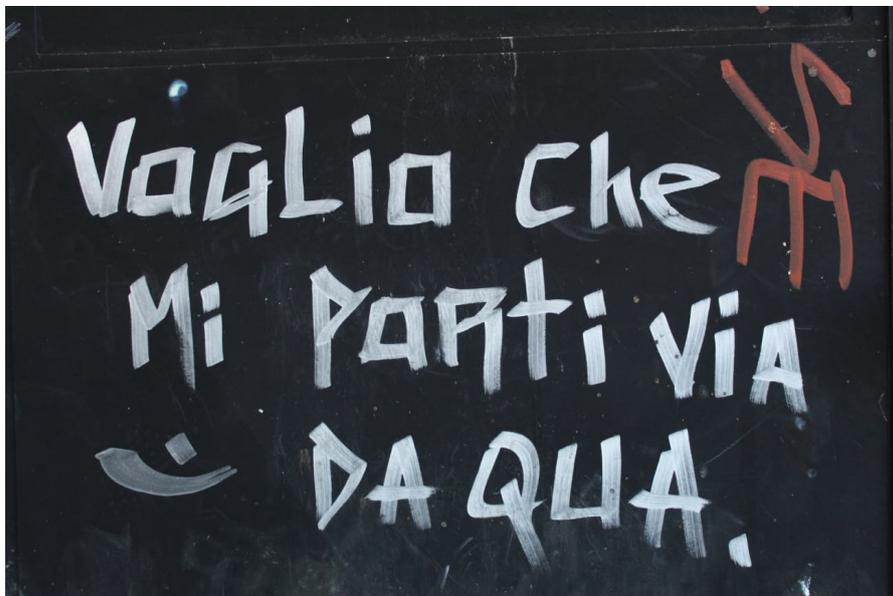
La luce soffusa del focolare era il suo rifugio serale quando, stanca, arrivava a casa. Adorava sedersi davanti ad esso e leggere un libro con una bevanda calda al suo fianco. Anche se doveva sforzare la vista, non avrebbe mai barattato quella fiamma con una lampadina. L'aroma di legno e il suono scoppiettante del fuoco, erano la miglior medicina per sistemare l'anima. Aveva cominciato a sfogliare le pagine di quel libro appena acquistato di cui aveva sentito parlare, ma non aveva mai letto. Forse era il vapore della bevanda che aveva davanti ma mentre leggeva era sicura che qualcuno si fosse seduto al suo fianco. Una presenza silenziosa ma confortante. Ormai la stanza era avvolta nella nebbia, fatto strano visto che una tisana non produceva tutto questo vapore. Improvvisamente, vide l'immagine di quando era piccola. Il Natale per lei era il momento più bello dell'anno. Durante la notte cercava di rimanere sveglia per poter vedere Bab-

bo Natale ma puntualmente si addormentava. Una volta suo papà la ritrovò assopita in salotto sul tappeto. Le mancavano quelle serate di spensieratezza. Non vedeva i genitori da anni, da quando aveva litigato con loro e per una questione di principio non li aveva più chiamati. Ora la visione era cambiata; c'erano sua madre e suo padre, ma erano invecchiati entrambi. Stavano consumando un pasto frugale ed una volta finito, presero una fotografia della loro figlia, augurandole buon Natale. Il nodo che sentiva alla gola non fece in tempo a esplodere in lacrime perché l'immagine stava mutando nuovamente. Si trovava ora in un cimitero e il becchino stava seppellendo due salme. Avevano appena concluso un funerale e nessuno era rimasto a dare l'ultimo saluto a quelle persone. Quando si avvicinò vide che le bare erano quelle dei suoi genitori. Lacrime solcavano ora copiosamente il suo viso. Per tutti questi anni li aveva lasciati soli e ora non c'erano più. Disperata da quella visione, una mano calda la accarezzò la spalla. An-

gela, la sua migliore amica, la stava guardando sorridendo. Le uniche parole che le disse erano: "puoi ancora cambiare le cose. Io non ho avuto il tempo per farlo. Non fare i miei errori". Era la mattina di Natale quando si risvegliò. Il fuoco del camino era spento e accanto a lei c'era il libro chiuso che stava leggendo. Si soffermò sul titolo: IL CANTO DI NATALE di Charles Dickens. Aveva sognato i natali passati, presenti e futuri e la sua più cara amica Angela, che era scomparsa molti anni prima, l'aveva accompagnata in questo viaggio. Non perse tempo, si lavò in fretta e mise i primi vestiti che le capitarono a tiro. Corse fuori dalla sua abitazione, dove la giornata era fredda e grigia e montò in macchina. Poco dopo un'anziana coppia sentì suonare al campanello di casa. "Chi ci suona a Natale?" disse fra sé e sé l'uomo guardando la moglie. Aprirono la porta e lei era lì, sull'uscio, con il viso solcato da espressioni piene di emozioni. "Mamma, papà: BUON NATALE"

Sandro Pezzella

## L'amore è sentimento ma non solo...



È quando cerchi di non pensarci che ci pensi sempre di più. È questo ciò che accade quando si è innamorati. L'immagine della persona amata si imprime nel nostro intelletto, come se non se ne volesse andare. E anche adoperando la propria forza di volontà, la nostra mente non riesce a privarsi di quel pensiero costante. È incredibile come un essere umano sia in grado di suscitare emozioni così forti in un altro. L'amore è un sentimento forte. È così intenso da travolgere. È così puro

che ci rende autentici, che ci rende vivi. L'amore è felicità ed è sentore di benessere. È gioia che sboccia all'interno del cuore, proprio come fa un fiore il primo giorno di primavera. E contentezza che scoppia nell'anima quando gli sguardi si incrociano. È conforto che viene emanato nel momento in cui i corpi si fondono, stretti in un abbraccio che sembra infinito. L'amore è protezione; è come una corazza che ripara dal mondo esterno e che ci rende più forti. L'amore è consape-

volezza di sé stessi. Ci rende coscienti perché ci pervade come sangue che scorre nelle vene. Ma l'amore è anche dolore. Tristezza che si prova nel momento in cui ci si separa. È lacrima che sgorga dagli occhi e solca il viso. È pianto ininterrotto che ci tiene svegli la notte. L'amore è inaspettato, perché ti coglie di sorpresa e ti lascia senza fiato.

Giulia Fasan  
Foto di Matteo Fasan

## Amicizia



Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami... Antoine de Saint-Exupéry - Il piccolo principe Comperiamo dai mercanti le cose già fatte e troppo spesso quello che ci rimane è un mondo pieno di oggetti e di moltissime cose inutili ma sempre più vuoto di calore, di "Ciao, come stai?" di "Ti va di parlare?". Viviamo freneticamente con la presunzione di conoscere già tutto e ci scordiamo sempre di più di vedere non solo con gli occhi ma anche con il cuore. Compriamo un sacco di cose ma non gli amici perché le amicizie non si comperano, le amicizie si costruiscono. "La volpe disse: ecco il mio segreto, è molto semplice, non vedo bene

che col cuore, l'essenziale è invisibile agli occhi". Facciamo come la volpe del piccolo principe, per questo Natale regaliamoci dei "Ciao, come stai?", dei "Ti va di passeggiare, di bere qualcosa assieme, di parlare, di ascoltare...?". In questo modo, con un calore troppe volte dimenticato, sarà veramente Natale. L'essenziale troppe volte è invisibile agli occhi ma, se impariamo a vedere anche con il cuore lo riempiremo di solchi che diventeranno strade, incroci, cavalcavia, gallerie, sentieri capaci di intrecciarsi tra loro come le dita delle mani che si cercano, si incontrano, si toccano, si stringono e costruiamo ricordi che il tempo non scolorirà e amicizie che non si perderanno mai. L'amicizia sarà il regalo più bello, da fare e ricevere, e in questo modo sarà un Natale stupendo!

Andrea Spessotto

# Fare a maglia un'arte che fa bene alla mente e al corpo



In molti mi chiamano affettuosamente la nonna: questo nasce dal fatto che sono molto freddolosa e non giro mai senza un foulard o una giacchina anche in pieno agosto e con 40 gradi all'ombra. Ma con gli anni questo simpatico

soprannome si è fortificato per via di una serie di attività che mi piace praticare e che forse risultano un tantino datate, come lavorare ai ferri. Il tutto nasce da una folle ansia che ho di sprecare il mio tempo: starmene sul divano a guar-

dare la TV e non fare nient'altro per me è inconcepibile. Sì, lo so di avere qualche problema. In ogni caso essendo una paziente oncologica, spesso mi ritrovo nella condizione di vedermi costretta a concedermi anche al dolce far nulla. Inizialmente mi sono buttata sulla lettura ma ogni tanto sento la necessità di liberare anche la mente e darle un po' di tregua. Fare dei lavori manuali ma poco impegnativi mi sembrava un'ottima soluzione; sì, ma cosa? Un Natale per magia, mi regalano due ferri e un gomitolo di lana: è stato amore a prima vista. Non avevo nessuno che mi insegnasse da dove partire, ma con un po' di buona volontà ed un sacco di tutorial ecco la mia prima creazione: una sciarpa per la nonna. Non potete capire l'emozione: da lì l'obiettivo era quello di spingermi oltre e imparare il più possibile; la mia tecnica non è ancora avanzata ma ho imparato ad usare i ferri dritti e anche quelli circolari; ho fatto cappellini, scarpette e maglioni con una certa soddisfazione. Per me l'attività del "fare la maglia" è un vero e proprio antistress perché mette insieme concentrazione e libertà mentale, rilassamento e azione e favorisce la creatività; lo "knitting" (così si scrive, in inglese) è fatto di mo-

vimenti modulati e ripetitivi, che aiutano a stare nel presente, allontanando le preoccupazioni derivanti dal passato o le tensioni per il futuro. Dà spazio ad un pensiero senza pensiero. Consiglio questa particolare attività per chi fosse malato, non impegnato in attività lavorative o semplicemente annoiato: restare occupati fa bene alla salute, inoltre il lavoro a maglia non richiede attrezzature costose e consente di realizzare cose concrete e facilmente utilizzabili. Infine mette di buon umore: provate solo ad immaginarvi in un pomeriggio d'inverno, seduti sul vostro soffice divano, avvolti da una copertina con un buon tè e della musica di sottofondo, intenti nel realizzare il vostro progetto. Non vi scalda già il cuore? Vi stupirà scoprire che sempre più uomini scelgono il lavoro a maglia per rilassarsi, con l'obiettivo finale di dedicare del tempo a sé stessi e ricercare quel momento di calma, pace e benessere. Insomma: fare a maglia diverte, in modo creativo e produttivo; fa bene al corpo, alla mente e alle emozioni. E allora, che ne dite, uomini e donne: senza temere di diventare una "nonnetta" come me, iniziamo a sferruzzare?

Eleonora Brun



## Uno, cento, mille cuori

In una fredda domenica di dicembre dove anche il sole fatica a uscire, l'ideale sarebbe restarsene al calduccio sotto le coperte. Di certo non uscire per fare un giro in moto. Ma questa non è una mattina qualunque. L'appuntamento si rinnova puntuale da molti anni, irrinunciabile per gli appassionati delle due ruote, attesissimo dai bambini e dalle famiglie. Ci si ritrova nella piazza del paese, infreddoliti, emozionati, festosi; gli abitanti accolgono con curiosità e indulgenza la sveglia rumorosa, portano i bambini a vedere la strana carovana, sorridono, salutano. Ognuno ha abbellito la propria moto per l'occasione, decora-

zioni natalizie, pacchi regalo, livree rosse create ad hoc. Una moltitudine di babbi Natale riempie la vista e non solo: di certo non poteva mancare la renna. Centinaia e centinaia di moto, un corteo lungo più di due chilometri saluta la piazza che li ha ospitati. Lentamente, in un unico potente rombo, il serpentine si snoda lungo il percorso di circa 30 chilometri che li porterà alla meta. I bambini, i ragazzi aspettano trepidanti presso la struttura de La Nostra Famiglia, l'arrivo si preannuncia da lontano, l'eccitazione aumenta. Ognuno con il proprio bagaglio, i tempi, i modi e le difficoltà si prepara ad accogliere i nuo-

vi arrivati. La renna sa cosa l'attende, i bambini adorano l'enorme peluche che corre loro incontro saltando, correndo, inciampando mentre li chiama. Lo abbracciano, lo circondano, gli si buttano addosso come meglio riescono; la renna in ginocchio li accoglie, li stringe, li accarezza. C'è chi grida, chi ride, chi piange, chi dice che lo aspettava da tempo, l'emozione è tanta per tutti. La renna si commuove, le guance rigate, ma sotto il casco non lo dà a vedere.

Monia Rossi

## Sogni nella neve

Dicembre è il mese in cui arrivano Santa Lucia e Babbo Natale ma solo se si è stati veramente bravi. Chissà se quest'anno ci sarà la neve con cui fare un pupazzo. Sarebbe bello che i fiocchi scendessero nella notte a ricoprire le strade. Nel weekend in cui non ho

nessun programma, mi piacerebbe alzarli e trovarne tanta. Così tanta da poter creare una famiglia di pupazzi. Quanto difficile può essere fare un cane di neve? Quest'anno potrei sentirmi ispirata nel provare a plasmare un animale? O forse andrò sul "sicuro" e

creerò solo umani innervati? Se il meteo me ne darà la possibilità potrò sperimentarmi...

**Katiuscia Salmaso**  
Immagine creata da  
**Gloria Salmaso**



# Natale sotto i riflettori. Luce per rischiarare le tenebre

/Lù·ce/

LA PAROLA DEL MESE



Candele accese, luminarie scintillanti, nastri brillanti: segni di chi è pronto per un Natale coi fiocchi. Perché illuminare in modo speciale questi giorni? Perché tutti i dettagli riportano a luce e preziosità? Dies natalis Solis invicti: il giorno della nascita del sole invincibile. Questo è il titolo della festa che si celebra in tutto il mondo con tanto luccichio. L'imperatore Adriano nel 274 d.C. istituì questa festa in onore del nume tutelare delle vittorie militari di Roma. Costantino nel 313 d.C. usò lo stesso simbolo per rappresentare Cristo e dunque la festa del 25 dicembre divenne il giorno della nascita di Gesù, Natale appunto. Ai buoni osservatori non può sfuggire che ci troviamo vicino al solstizio d'inverno, cioè la giornata con meno ore di luce all'anno. Si tratta di condizioni astronomiche valide solo nell'emisfero boreale e fino ad una certa latitudine, ma è interessante riflettere su questa scelta. La

parola solstitium significa sole fermo: in quei giorni il sole sembra arrestare la sua corsa e cedere al buio; tuttavia gli antichi Romani celebravano in questi giorni proprio le nozze tra il giorno più corto e la notte più lunga: la loro feconda unione allunga le giornate da ora in poi. A Nadal un pas de gal: così molti proverbi del triveneto riferiscono questo fenomeno; un pezzettino alla volta, della misura di un passo di gallo, e la luce trionferà ancora. Cristo è la luce che illumina il mondo, sole di giustizia per il mondo cristiano. Ma tutti abbiamo bisogno di un sole, per orientarci nelle nostre imprese. Le tenebre non prevarranno se riusciamo a tenere accesa la lucerna che ci sostiene, se la alimentiamo anche con l'olio dei piccoli gesti. Candele accese, luminarie scintillanti, nastri brillanti: il fiocco è nel calore che condividiamo.

Elisa Parise

*"Le tenebre non prevarranno se riusciamo a tenere accesa la lucerna che ci sostiene, se la alimentiamo anche con l'olio dei piccoli gesti"*



Dopo esserti raccontato scatta una foto e condividila usando l'hashtag #leparoledelsole e taggando @lagazzettadelsole

#leparoledelsole

## 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 Vitali,**  
**Sandro Pezzella,**  
**Monia Rossi,**  
**Andrea Spessotto,**  
**Giulia Fasan,**  
**Francesca Tamai.**

## Grafica

Martina Moret



**Qui trovi  
il nostro  
manifesto**