

C.D.M. "il Laboratorio" è lieto di proporvi:



QUATTRO CIACOE

N11 DICEMBRE 2013

Sembra sempre impossibile fino a quando qualcuno lo fa!



Nicola Dutto
Campione di motociclismo,
nonostante la paralisi agli arti inferiori
è ritornato a gareggiare
Pag. N°12



Nelson Mandela:
Recente scomparsa
e valori umani
Pag. N°23

QUATTRO CIACOE

Capo Redattore

Franco Scaldaferro

Supervisore

Andrea Gerardin

Vice Supervisore

Andrea Checchin

Redattori

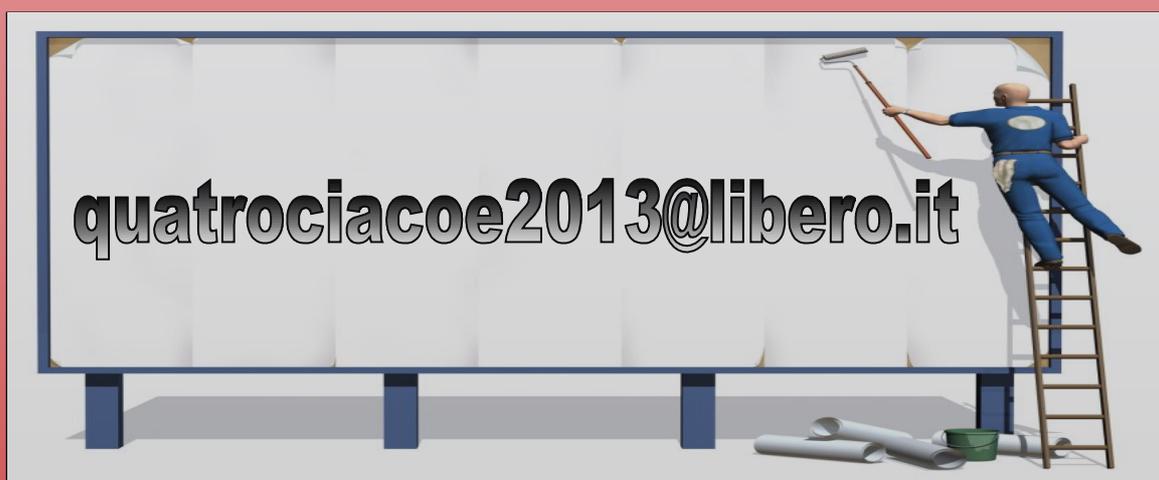
*Enrico Bortolazzo, Monica Sgarbossa,
Loris Carraro, Fabrizio Sabbadin,
Luciana Griggio, Michele Lidron,
Paolo R, Giulio Grossato.*

Collaboratori Esterni

Alexandra Adam, Teodora Moracchiato.

Grafici

Franco Scaldaferro, Andrea Gerardin.



PUOI VENIRE A TROVARCI

IL LUNEDI' MATTINA

AL CDM "Il Laboratorio"

(via Cao Del Mondo 2A Camposampiero Padova)

Indice



Pag. 4	EDITORIALE	
Pag. 5	RUBRICA MUSICALE	Giorgio Gaber
Pag. 6.7.8	ANGOLO CUCINA	Storia e ricetta del panettone artigianale
Pag. 9	ANGOLO LETTERARIO	Poesie autunnali e invernali
Pag. 10	SERVIZIO INFORMAZIONE	Materiale telefonini (Coltan)
Pag. 11	CULTURA E SOCETA'	Chernobyl
Pag. 12	RUBRICA SPORTIVA	L'incredibile storia Nicola Dutto
Pag. 13	CINEMA ESTATE	Cineforum
Pag. 14	VIAGGIAMO INSIEME	Alaska
Pag. 15	NATURA E SCIENZE	Vesuvio
Pag. 16	TEMI DI CUORE	Relazioni a distanza
Pag. 17	ANGOLO DELL'ALLEGRIA	Notizie strane
Pag. 18	L'INTERVISTA	Fabrizio lo psicologo
Pag. 19	STORIA DI UN'EDUCATRICE	La storia di una nostra educatrice
Pag. 20	STORIA DI UN UTENTE	La storia di un nostro collega
Pag. 21	ARTE E SPETTACOLO	Festa della luna
Pag. 22	STORIE E ATTUALITA'	Che Guevara
Pag. 23	L'ANGOLO DEI DIRITTI	Mandela
Pag. 24	ATTIVITA' ESTERNA	Orientamento
Pag. 25	FAI DA TE'	Casetta salvadanaio
Pag. 26.27	NUOVA ATTIVITA' INTERNA	Grigliata
Pag. 28	RUBRICA VERDE	Stella di Natale
Pag. 29	LEGGENDE POPOLARI	Santa Lucia
Pag. 30	L'OROSCOPO	Oroscopo tradizionale

Editoriale

di Franco Scaldaferrò



Carissimi lettori,

il 2013 si avvia alla conclusione, un anno ricco di attività e avvenimenti che siamo riusciti a proporre con successo anche al di fuori della nostra sede. Come vi abbiamo raccontato nel giornale di agosto, dalla collaborazione del C.D.M. "il Laboratorio" con l'Istituto di Istruzione Superiore Newton sono nati due progetti: un "Laboratorio teatrale" dove ci siamo occupati dell'ideazione, progettazione e realizzazione di uno spettacolo teatrale intitolato "Loco[E]motion; e un secondo laboratorio sperimentale dove invece abbiamo trattato la questione della sicurezza stradale (il tutto svolto all'interno di un percorso, realizzato nell'ambito del progetto "Giovani e cittadinanza attiva: laboratori sperimentali per l'inclusione sociale").

Un'altra novità è stato l'avvio di un corso di informatica di Base rivolto ai Soci volontari AUSER, (Associazione per l'Autogestione dei Servizi e la solidarietà) che ha coinvolto in tutto 16 volontari e ne sta coinvolgendo tutt'ora. E non è tutto! A luglio sempre all'interno medesimo progetto "Giovani e Cittadinanza attiva: Laboratori sperimentali per l'inclusione sociale", c'è stata la realizzazione di due proiezioni cinematografiche in collaborazione con "Estate in piazza 2013"; sono stati proposti due film: "Nato il quattro luglio" di Ron Kovic e "Il mio piede sinistro" di Jim Sheridan... ma di questo vi parlerò assieme a Giulia Dainese che si occupa di progetti d'integrazione con il territorio, sviluppo di settori nuovi, qualità e accreditamento dei servizi, più dettagliatamente nella rubrica cineforum.

Mi auguro nel prossimo numero di poter raccontare del corso di fotografia che abbiamo appena iniziato...

Ma torniamo al nostro giornalino!

Come vedrete anche in questo numero vi sono vari e interessanti articoli; facendo un passo indietro in ordine d'impaginazione, nell'angolo cucina Andrea G. vi descriverà e illustrerà con molte foto le origini e la ricetta di un dolce classico del Natale che potrete preparare in casa: Il panettone artigianale.

Nella rubrica servizio e informazione, Loris tratterà un problema che non è da sottovalutare: il Coltan, materiale che serve per telefonini, video camere ecc... che si estrae nelle miniere in Africa, ed è la causa di molte guerre.

Per chi dopo una qualunque disavventura trova mille scuse per ricominciare, nella rubrica sportiva vi parlerò di Nicola Dutto. Pilota di moto simile all'enduro, che durante una gara cadde procurandosi una lesione midollare, ma non si è dato per vinto ed è ritornato in sella.

Molto interessanti sono anche gli articoli di Michele e Andrea C. sull'Alaska: terre lontane, selvagge e con temperature record, -62 °C, -59 °C. Ma se per voi fa troppo freddo allora l'articolo di Paolo sul Vesuvio nella pagina successiva farà al caso vostro.

Visto il successo, dalle mail giunte in redazione, che vi invito a mandarci per apprezzamenti, critiche o consigli, Andrea G. vi riproporrà la rubrica sulle notizie strane, ma vere, dal mondo... dopodiché leggete le ultime interessanti interviste: lo psicologo Fabrizio, l'educatrice Ida e il *nostro* collega Filippo...

...il *nostro* Enrico invece vi parlerà di due personaggi che per certi versi hanno segnato il novecento: il rivoluzionario, guerrigliero, scrittore "Che Guevara" e il difensore dei diritti umani, patriota, politico Sudafricano.eroe internazionale Nelson Mandela. Grande personaggio che ha ricevuto onoreficenze in quasi tutto il mondo, il quale ha lottato per l'uguaglianza degli uomini contro l'apartheid, che vi riproponiamo in un articolo del nostro giornale alla luce della sua recente scomparsa.

Sì, è vero, anche in questo editoriale vi ho stuzzicato la curiosità con i nostri articoli! Non tutti sono stati svelati, ma lascio a voi il fascino della scoperta...ma prima di tuffarvi nella lettura, volevo ringraziare tutta la redazione per l'impegno e l'ottimo lavoro da parte di tutti!

Carissimi lettori, questo è tutto, non mi resta che farvi Tantissimi Auguri di un Sereno Natale, che facciano da apripista ad un nuovo anno scintillante e meraviglioso, soprattutto a chi non ha fiducia in questo periodo di crisi mondiale, o soffre per qualunque problema di salute...possano i miei Auguri portare fiducia e ottimismo!

Giorgio Gaber

di Enrico Bortolazzo



Giorgio Gaberscik, nasce a Milano il 25 gennaio 1939. Da adolescente per curare il braccio sinistro, colpito da paralisi a seguito d'infortunio, inizia a suonare la chitarra. Dopo aver conseguito il diploma in ragioneria frequenta la facoltà di Economia e Commercio alla Bocconi, pagandosi gli studi con i guadagni provenienti dalle serate in cui suona al Santa Tecla, famoso locale milanese. Conoscerà qui, Adriano Celentano, Enzo Jannacci e Mogol; quest'ultimo lo invita alla Ricordi per un'audizione.

Comincia una brillante carriera con "Ciao, ti dirò", scritta con Luigi Tenco. Sono degli anni successivi le indimenticabili "Non arrossire", "Le nostre serate", "Le strade di notte", "Il Riccardo", "Trani a gogò", "La ballata del Cerruti", "Torpedo blu", "Barbera e champagne".

Nel 1965 sposa Ombretta Colli. Partecipa inoltre a quattro edizioni del Festival di Sanremo (con "Benzina e cerini", 1961; "Così felice", 1964; "Mai mai mai Valentina", 1966; "E allora dai", 1967), oltre a condurre vari spettacoli televisivi; nell'edizione 1969 di "Canzonissima" propone "Com'è bella la città", uno dei primi brani che lasciano intravedere il successivo cambio di passo. Nello stesso periodo, il Piccolo Teatro di Milano gli offre la possibilità di allestire un recital, "Il signor G", il primo di una lunga serie di spettacoli musicali, portati in teatro, che alternando canzoni a monologhi trasportano lo spettatore in una atmosfera che sa di sociale, politica, amore, sofferenza e speranza, il tutto condito con un'ironia tutta particolare, che smuove risate ma anche la coscienza.

«Credo che il pubblico mi riconosca una certa onestà intellettuale. Non sono ne' un ne' un politico, ma una persona che si sforza di restituire, sotto forma di spettacolo, le pecezioni, gli umori, i segnali che avverte nell'aria.»



Qui di seguito il testo della sua canzone "La libertà"

Vorrei essere libero, libero come un uomo.
Vorrei essere libero come un uomo.
Come un uomo appena nato
che ha di fronte solamente la natura
e cammina dentro un bosco
con la gioia di inseguire un'avventura.
Sempre libero e vitale
fa l'amore come fosse un animale
incosciente come un uomo
compiaciuto della propria libertà.
La libertà non è star sopra un albero
non è neanche il volo di un moscone
la libertà non è uno spazio libero
libertà è partecipazione.
Vorrei essere libero, libero come un uomo.
Come un uomo che ha bisogno
di spaziare con la propria fantasia
e che trova questo spazio
solamente nella sua democrazia.
Che ha il diritto di votare
e che passa la sua vita a delegare
e nel farsi comandare
ha trovato la sua nuova libertà.

Dalla lettura di questo testo ho riportato delle osservazioni personali sul concetto di libertà, che Giorgio Gaber secondo me ha voluto esprimere con la sua canzone.

L'uomo vivendo in questa società civile, deve rispettare delle regole, leggi e rispettare gli altri individui. Un bimbo appena nato non ha ancora un vissuto e perciò è libero da ogni condizionamento.

Dice che l'uomo con la scienza e l'industrializzazione sottomette la natura, ed è convinto che solo con il progresso si raggiunga la Libertà e il benessere; ma sarà vero o sarà una nuova schiavitù?

L'uomo pensa di essere padrone del mondo e con l'ingegno poter spaziare nel cosmo, così da raggiungere la libertà.

La libertà è un diritto. I nostri fratelli per farcela ottenere sono morti eroicamente in battaglia e noi li dobbiamo ringraziare.

Nella canzone afferma che l'uomo trova la libertà nella sua fantasia e che questa libertà si concretizza solamente andando a votare.

Io penso che l'uomo è libero quando è parte attiva nella società.

Se tutti ci aiutassimo la nostra società sarebbe migliore.

Panettone Artigianale

di Andrea Gerardin



Il panettone è il dolce natalizio nato a Milano ma immancabile sulle tavole delle feste di tutta Italia. Oltre al suo impasto soffice e ricco, la particolarità del panettone è la sua forma a cupola che lo rende inconfondibile.

Gli ingredienti per preparare il panettone sono molto semplici, l'impasto è formato da farina, uova, latte, zucchero insaporiti da uvetta e canditi. Preparare il panettone in casa non è complicato, è però necessario avere pazienza e prendersi un intero giorno per la preparazione perché il panettone richiede tempi di lievitazione abbastanza lunghi. Nella versione che vi presentiamo, il panettone è stato preparato utilizzando il lievito di birra anziché quello naturale, questo velocizza molto le fasi di lievitazione che altrimenti necessiterebbero di diversi giorni.

Le origini del panettone (letteralmente Pan del Toni) sono controverse, alcune leggende narrano che questo pane saporito sia nato per amore. A inventare per caso la ricetta fu Messer Ughetto degli Atellani che per conquistare la figlia del fornaio si fece assumere come garzone di bottega, e per risollevare la bottega provò a impastare questo pane dolce che ebbe un grande successo. Un'altra leggenda vuole che durante un pranzo di Natale alla corte di Ludovico il Moro, il cuoco fece bruciare il dolce. Vista la disperazione del cuoco, uno sguattero della cucina, di nome Toni, propose di servire in tavola il pane dolce preparato da lui quella stessa mattina, il dolce fu portato in tavola e riscosse l'entusiasmo di tutti i commensali.

Preparazione

Per preparare il panettone occorrono 3 fasi di lavorazioni, di seguito riporteremo per ogni fase gli ingredienti necessari, in modo da rendere più chiaro lo svolgimento della ricetta.

PRIMA FASE: Farina 100 gr lievito 10 gr malto 1 cucchiaino (oppure zucchero) latte 60 ml

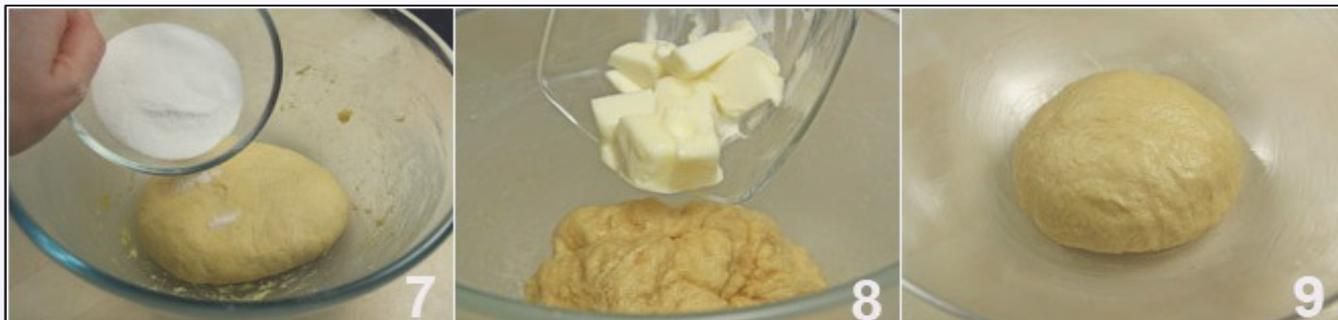


Per prima cosa mettete in ammollo l'uvetta per farla rinvenire (1). Sciogliete 10 gr di lievito di birra e il malto (o lo zucchero) in 60 ml di latte tiepido (2), quindi incorporate la farina (3) e impastate fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo che metterete in una ciotola coperta con pellicola trasparente a lievitare a 30° fino al raddoppiamento del volume (circa 1 ora).

SECONDA FASE: Al primo impasto dovrete aggiungere: Farina 180 gr; lievito 2 gr; uova 2 intere; burro morbido 60 gr; zucchero 60 gr



Unite al primo impasto lievitato (4) le uova, il lievito di birra sbriciolato e la farina (5), impastate con le mani (6)



Poi aggiungete lo zucchero (7) e in ultimo il burro ben morbido (a temperatura ambiente) (8); impastate fino ad ottenere un composto liscio e non appiccicoso che adagerete in una ciotola (9) coprite la ciotola con pellicola trasparente e lascerete lievitare a 30° per circa due ore, o fino al raddoppiamento del volume.

TERZA FASE: al secondo impasto lievitato aggiungete: farina 220 gr; zucchero 100 gr; uova 2 intere e 3 tuorli ; sale 5 gr; burro morbido 100 gr; limone biologico; la scorza grattugiata di 1 arancia candita a cubetti; 40 gr cedro candito a cubetti 40 gr; uvetta 120 gr; vaniglia 1 bacca



Unite il secondo impasto lievitato a 2 uova intere e 3 tuorli (10 -11) e a 220 gr di farina (12).



Impastate per almeno 10 minuti (13) in modo che l'impasto prenda una bella consistenza elastica (14) e poi aggiungete lo zucchero e il sale (15).



Quando tutti gli ingredienti saranno assorbiti, aggiungete in due volte il burro ammorbidito (16) e, a seguire, la frutta candita (arancia e cedro) (17) la scorza del limone grattugiata, l'uvetta precedentemente ammollata (se volete potete ammollarla nel rum o in un altro liquore di vostro gradimento) e strizzata (18); volendo potete aggiungere degli altri aromi a vostro piacimento per rafforzare il profumo dell'impasto (arancia, limone, vaniglia, rum, ecc...).



Lasciate lievitare l'impasto a 30° mettendolo in una ciotola coperta da pellicola trasparente (19) fino al raddoppiamento del suo volume (almeno 2 ore). Nel frattempo, imburrate e rivestite uno stampo da panettone (il diametro dovrà essere di 18 cm e alto 10 cm, se non lo avete potete usare due pirottini di carta da 750 gr l'uno) con della carta forno (oppure utilizzate uno stampo di carta per panettone) (20) e quando il volume dell'impasto sarà raddoppiato, estraetelo dalla ciotola, impastatelo di nuovo su di un piano poco infarinato e dategli forma sferica (21):



posizionatelo dentro allo stampo da panettone con la parte più liscia verso l'alto (22). Lasciatelo lievitare coperto fino a che l'impasto non arrivi a filo dello stampo (almeno altre due ore) (23). Quando l'impasto sarà a filo dello stampo, mettetelo in un luogo areato per 10-15 minuti in modo che sulla superficie si formi una specie di pellicola più asciutta, dopodiché incidete a croce la sommità (24)



e mettete al centro della croce un cubetto di burro (grande quanto una noce) (25). Mettete su di una teglia da forno posta sulla parte inferiore di quest'ultimo, una ciotolina d'acqua e infornate in forno statico a 200° per circa 10-15 minuti, quindi abbassate a 190 e lasciate cuocere per altri 10-15 minuti. Se la superficie risultasse troppo scura o tendesse a colorirsi troppo in fretta, abbassate ancora a 180 e proseguite la cottura. In totale il panettone dovrà cuocere per 1 ora. Una volta cotto, estraete il panettone dal forno e lasciate raffreddare (26-27). Il vostro panettone è ora pronto per essere servito!!!

Alcuni consigli per servire in tavola il panettone. Buone Feste!!!



Poesie autunnali e invernali

di Loris Carraro



L'autunno sta arrivando...
i merli, i piccioni e i passerotti non migrano...
le strade sono piene di foglie,
le giornate si stanno accorciando. Addio estate.



D'estate il laghetto è affollato da animali,
ora che è autunno sono fuggiti
per emigrare in paesi più caldi,
poi quando arriva la primavera ritorneranno.



Autunno che triste sei!
In lontananza arriva il tornado
che devasta tutto quello che incontra,
ma tu quercia maestosa puoi fermare questo
terribile tormento della natura.



Le montagne, il fiume, gli alberi,
tutto tace al calar della notte
nemmeno le stelle hanno il coraggio di mostrarsi
a sua maestà l'inverno.



Le cime sono imbiancate, è tempo di sciare
e pattinare sul ghiaccio
perché la neve non resterà per sempre
e il cambiamento climatico fa il resto.



La baita è innevata,
sotto un metro di neve,
noi siamo lì abbracciati davanti al caminetto,
dopo aver cenato a lume di candela
ci riscaldiamo coi nostri corpi nudi.



Coltan "l'oro bianco"

di Loris Carraro



Quando si fa un regalo spesso si pensa all'acquisto di qualcosa di tecnologico, ad esempio uno Smartphone, una Playstation, un Ipad o un televisore al plasma. Tutti questi oggetti ad alta tecnologia hanno bisogno di un minerale particolare: il Coltan (l'oro bianco). Questo materiale è la combinazione tra COLOMBITE e TANTALITE, la percentuale di quest'ultima determina il prezzo del Coltan. Da questo materiale si estrae la Tantalite che è quella che serve nei nostri prodotti tecnologici come i telefonini, video camere, video giochi e altri prodotti.



Ci si è chiesto da dove viene questo minerale? Quanto costa non in denaro ma in vite umane? Si sa da dove proviene? Non tutti sanno che è la causa di molte guerre in Africa, tutti pensano che queste lotte siano tribali ma non è così, sono causate per il controllo dell'estrazione e la vendita di questo minerale prezioso, infatti è chiamato l'oro bianco. Come detto il prezzo del Coltan varia a seconda della percentuale di Tantalite, nel 1998 costava 2 dollari al kg.

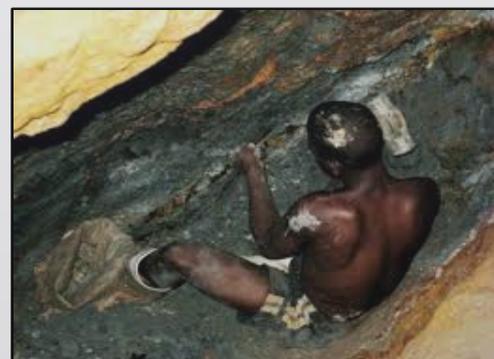


A oggi la lotta per il controllo di questo mercato ha causato oltre 11 milioni di morti nel Congo, tra questi la maggior parte sono bambini. Il minerale si estrae dalle miniere di pietra e si ottiene spaccando la roccia, ha l'aspetto di sabbia nera e rappresenta un elemento fondamentale per i prodotti tecnologici. Contiene una parte di uranio, quindi è radioattivo, provoca tumori e impotenza sessuale e viene estratto dai minatori a mani nude. Spesso i

guerriglieri del RDC si divertono a terrorizzare i civili ed i minatori uccidendoli nelle miniere, tanto che i lavoratori sono costretti a scavare delle buche in cui ripararsi ogni volta che arrivano ribelli.

Ma come si spiega il problema della guerra per il Coltan?

L'80% di questo minerale in circolazione si trova solo in Congo, alcune delle più grosse multinazionali sfruttano queste miniere, i minatori congolesi vengono pagati 200 dollari al mese, mentre la paga di un lavoratore non addetto all'estrazione è di 10 dollari al mese. Questo fatto scatena una vera e propria corsa alle miniere da parte dei guerriglieri che sene vorrebbero impadronire, non solo dal Congo ma anche dalla vicina Uganda e Ruanda.



I soldi che le multinazionali spendono per estrarre il Coltan non servono per alimentare la popolazione, costruire scuole o ospedali, ma vengono invece usati per finanziare la guerra, comprare armi e dare da mangiare ai soldati. Non tutti sanno quali sono le società che comprano il Coltan, non è facile scoprirlo, perché ci sono decine di intermediari che passano dall'Europa, ma le principali aziende coinvolte in



questo mercato sono quelle connesse alla produzione di apparecchiature tecnologiche: Nokia, Eriksson, Sony. Ma sicuramente ve ne sono anche molte altre. Non sono solo le multinazionali ma c'è anche un mercato nero del Coltan, che viene rubato dai guerriglieri e poi rivenduto attraverso altri mediatori ugandesi, rwandesi e spesso europei ed americani. Recentemente è stato scoperto un nuovo giacimento di Coltan, in Amazzonia, si comincerà a lavorarci presto, con le ovvie conseguenze che tutti possono immaginare, forse altre storie di ribellione e morte della popolazione locale.

Mi hanno sempre detto che la risoluzione della guerra è sempre la PACE, temo che in questo caso se nulla cambierà, la guerra del Congo terminerà solo la fine delle sue risorse minerarie.

Chernobyl

di Paolo R.



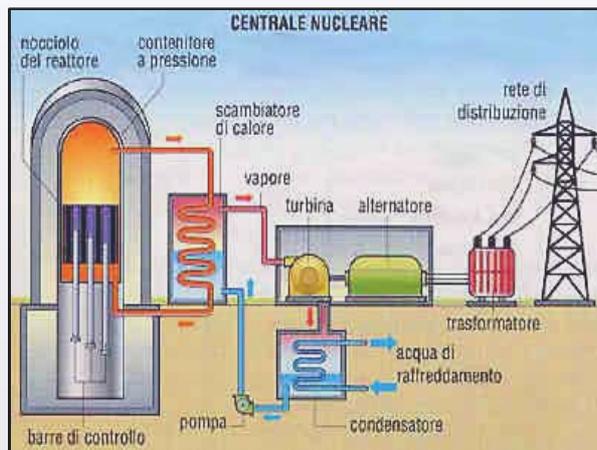
Chernobyl rappresenta ormai qualcosa che va al di là del semplice nome del più grande disastro nucleare della storia. Poiché gli agenti della malattia sono persistenti, gli effetti di Chernobyl vengono trasmessi da generazione in generazione: essi erano insapori, incolori, inodori ma letali: assassini invisibili creati dall'imperfezione della tecnologia e dall'errore umano.

Il disastro non è rimasto confinato nell'area evacuata al momento della tragedia. Le nubi di materiale radioattivo sono state trasportate in un'area molto vasta, che ha colpito anche l'Europa settentrionale. Il cesio-137, che si forma dalla reazione fissile nucleare dell'uranio, rappresenta l'agente radioattivo principale di Chernobyl e ha una semivita di oltre 30 anni.

Le principali vittime del disastro sono state: gli addetti alla bonifica ingaggiati per gestire il disastro, gli evacuati provenienti dalle immediate vicinanze dell'area interessata circostante il sito e i residenti delle zone ubicate in prossimità dell'area di evacuazione.

Nelle aree contaminate circostanti il sito si stima che i tassi di incidenza del cancro sono aumentati del 40 per cento dopo l'incidente: le percentuali sono più elevate nelle aree più vicine a Chernobyl. I resti del sito di Chernobyl sono situati a 100 km a nord dell'attuale capitale Ucraina, Kiev, lungo il confine tra Ucraina e Bielorussia.

Per produrre energia la centrale era dotata di quattro reattori a reazione fissile di uranio-235, raffreddati ad acqua e moderati a barre di grafite, per tenere sotto controllo la reazione. Nella notte tra il 25 e il 26 aprile 1986, la centrale fu sottoposta a un test. La direzione voleva verificare se, nel caso di un calo di potenza improvviso, le turbine dell'impianto fossero in grado di subentrare nella gestione del funzionamento delle pompe raffreddanti. Ai fini dello svolgimento del test, la potenza del reattore venne ridotta di un quarto della propria capacità operativa e i sistemi di sicurezza vennero disattivati.



Il test non andò secondo i piani previsti, la potenza della centrale diminuì di una percentuale eccessiva (99%). Per garantire il corretto svolgimento del test fu necessario incrementare lentamente la potenza, ma mentre saliva, si verificò un'impennata inattesa e la chiusura di emergenza non si attivò: il reattore esplose. Le ragioni precise di tale picco di potenza e della successiva esplosione sono ancora ignote.

La centrale era raffreddata a barre di grafite: il loro ruolo consisteva nel moderare e controllare la reazione di fissione dell'uranio: quando vengono calate nel reattore la velocità della reazione diminuisce. Inoltre la grafite, una forma di carbonio, è infiammabile. Il coperchio ermetico del reattore di 1000 tonnellate venne distrutto dall'esplosione e la grafite si infiammò, provocando un incendio enorme. Il contenuto del reattore si disperso nell'atmosfera e l'incendio proseguì per i dieci giorni successivi continuando a liberare materiale radioattivo nell'atmosfera.

Il reattore distrutto fu ricoperto da una struttura di contenimento, chiamata sarcofago. La è stata mantenuta in funzione a regime parziale e ha continuato a fornire energia elettrica alla città di fino all'anno 2000, quando l'ultimo reattore in esercizio è stato spento.

Circa 1500 persone si sono ristabilite in un'area a 15 km dalla città, 50 persone sono ritornate a Chernobyl o nella vicina di Pripyat, che attualmente è una città fantasma e che era stata originariamente edificata per ospitare 45.000 operai della centrale nucleare e delle loro famiglie. Nell'ottobre del 1988 si parlò di radere al suolo una parte della città a causa del forte inquinamento radioattivo concentrato nella zona, soluzione in seguito abbandonata per l'enorme quantitativo di particelle radioattive che si sarebbero sollevate assieme alle macerie degli edifici demoliti e che si sarebbero disperse nell'aria.

Il tema delle centrali nucleari assume quindi molta importanza ed è di attualità: per questo una discussione approfondita è di sicuro interesse ogni volta che si decida di metterla come possibile fonte di energia.

Nicola Dutto

di Franco Scaldaferrò



La vita a volte può avere in serbo un destino diverso da quello che speriamo o proviamo a costruirci, purtroppo un incidente o malattia da un momento all'altro può portarti a un qualche tipo di invalidità. È umano poi non accettare subito la nuova situazione, si entra in un vortice di sconforto e depressione per un periodo più o meno lungo. Ma c'è chi invece nel vero senso della parola è ritornato subito in sella, come nel caso di Nicola Dutto, il primo motociclista al mondo a risalire in moto per competere in gare assieme a normodotati (e a stracciarne anche un bel po').

Nicola è da molti anni un campione di motociclismo, categoria Baja (disciplina sportiva nata 45 anni fa, che unisce caratteristiche del rally a quelle dell'enduro). Il suo debutto nell'Enduro avviene a 22 anni, poi è un continuo crescendo di risultati. La svolta decisiva nella sua carriera avviene nel 2001 quando, alla ricerca di nuovi stimoli, lascia l'Italia e l'Enduro per provare in Spagna una nuova formula di gara: le Baja, una disciplina in cui si corre da soli, contro il cronometro, il caldo torrido e la polvere delle piste battute. In terra iberica conquista nel 2004 e 2006 il titolo di Campione Spagnolo Rally Tout Terrain. Nel 2007 si trasferisce in Messico, patria delle Baja e partecipa allo "Score International Desert Off Road Championship", il torneo composto da prove durissime tra le quali la mitica "Baja 500" dove si è classificato quarto assoluto fra i professionisti. Tornato in Europa, nel 2008 e nel 2009 si laurea campione italiano ed europeo Baja.

Sabato 20 marzo 2010, c'è la prova di apertura dell'Italian Baja dell'Europeo di specialità, che si corre in Friuli tra venerdì e domenica, questa gara doveva essere propedeutica alla partecipazione di Dutto alla mitica "Baja 1000", la quale si disputa in California, ma sarà per il campione piemontese un maledetto 20 marzo che gli ha cambiato la vita. Il pilota Cuneese della Suzuki rimane vittima di un grave incidente nel primo giro del sabato, quando stava affrontando il tratto iniziale sul greto del Tagliamento. Dopo qualche giorno di coma farmacologico, la diagnosi: lesione della settima vertebra dorsale rendendolo paraplegico per sempre.



Dopo nove mesi di ricovero torna alle competizioni, ma su un veicolo a quattro ruote, un *Buggy Polaris RZR 800*, Quad appositamente modificato per renderlo adatto alle sue esigenze, sul quale Nicola appunto partecipa e termina la gara, tutto questo con la presenza degli amici di sempre, della amata moglie Elena, suo copilota.

Dopo questa sfida, Nicola raggiunge un'altra impresa, questa volta in moto: sì, lui paraplegico, di nuovo in moto, aveva promesso che appena possibile sarebbe tornato in sella e così è stato. Nicola avendo una lesione midollare non usa le gambe: i comandi degli arti inferiori li hanno trasferiti sul manubrio, ha un schienale per il sostegno della schiena e una

struttura per il sostegno delle gambe, per il resto la moto è come le altre. La prima volta che ha provato ha dichiarato: *«Prima di risalire in sella ero un po' preoccupato, ma dopo i primi 50 metri è come se non fossero passati 2 anni dall'incidente, ho ritrovato tutto, nessuna paura, solo senso di libertà. In sella le gambe non contano, conta il pilota, conta chi guida. I problemi che ho nella vita di tutti i giorni, che tutti pensano siano muovermi e camminare, non esistono più. Sono quello di prima»*.

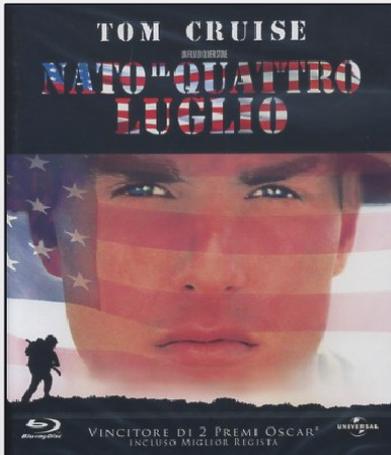
La prima gara che ha partecipato è stata nel 2012, la Baja Espana Aragon, 500 chilometri in due tappe ma senza soste. Nicola si è accordato con KTM Italia per affrontare nuove e importanti sfide sportive per la stagione 2013: a marzo ha fatto da apripista all'edizione 2013 dell'Italian Baja, gara valida per il mondiale della specialità, la stessa in cui ebbe il maledetto incidente, con una media intorno ai 100 km/h e punte superiori ai 140 km/h, in sella a una Ktm EXC 500. Ha poi partecipato in California alla Baja 500 nella categoria Iron-Man, nei giorni 1 e 2 giugno. Il 20-21 luglio era nuovamente ai nastri di partenza della Baja Espana Aragon, per poi ritornare, dal 14 al 17 novembre, in Baja California per la leggendaria Baja 1000 sempre nella categoria Iron-Man e avrà nel pilota spagnolo Julian Villarubbia, anche quest'anno al suo fianco, un amico e un supporter pronto ad assisterlo in caso di necessità.



Nessuno si sarebbe mai immaginato di vedere Nicola ritornare in sella a una moto a soli due anni dal terribile incidente e andare come ha sempre fatto lui: forte, ma con tenacia e grande forza di volontà!



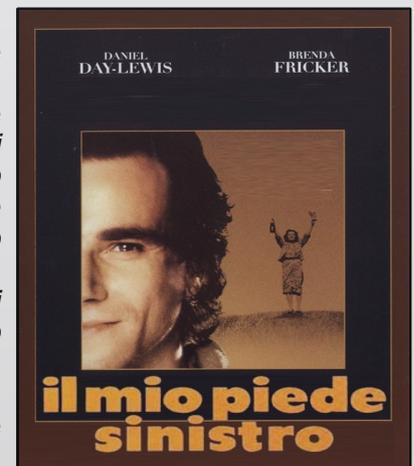
Si è concluso in luglio il progetto "Giovani e Cittadinanza attiva: Laboratori sperimentali per l'inclusione sociale", promosso dalla Cooperativa Nuova Vita e cofinanziato dalla Regione Veneto con la realizzazione di due proiezioni cinematografiche all'interno dell'evento "Estate in piazza 2013" promosso dal Comune di Camposampiero. Questa iniziativa, aperta alla cittadinanza, è stata finalizzata a favorire momenti di incontro tra la comunità locale e il Centro Disabili Motori "Il Laboratorio", in convenzione con l'Azienda ULSS 15 Alta Padovana. A "Cinema Estate", presso Villa Campello, dunque, sono state proposte due proiezioni: "Nato il quattro luglio" di Ron Kovic il 10 luglio e "Il mio piede sinistro" di Jim Sheridan, il 17 luglio. In entrambe le serate, Il Coordinatore Stefano ha presentato il Centro, mentre in ordine di proiezione: Loris e Franco, Andrea C. e Franco, hanno letto la trama e le impressioni dei film, visti qualche giorno prima al C.D.M.



"Nato il 4 luglio" è una creazione di Oliver Stone ed è liberamente ispirato alla vera storia di Ron Kovic, personaggio realmente esistito, partito volontario per la guerra del Vietnam e ferito in battaglia alla spina dorsale. Ritornato in patria, dopo varie vicissitudini si rende conto dell'inutilità della guerra e da convinto pacifista, dopo quattro anni di lotta al fianco degli altri reduci e la pubblicazione della sua autobiografia, riuscirà finalmente a parlare alla nazione durante la convention del Partito Democratico che si è svolto a New York nel 1976. *"Il film tratta una tematica a noi molto vicina, anche se distante negli anni e in un contesto socio-politico molto diverso"* - ha affermato Franco riportando le riflessioni dei suoi colleghi del C.D.M. - *"Ma molto simili sono le difficoltà di vita che vengono espresse, molte sono le emozioni che abbiamo provato mentre guardavamo questo film: un sentimento di sofferenza e condivisione viste le problematiche per la sua disabilità acquisita in guerra, un forte sentimento di rabbia per il senso d'impotenza e frustrazione di non poter essere più autosufficienti."*

Sono stati fatti grandi cambiamenti in positivo nei servizi di supporto alla disabilità acquisita, ma tanti ancora sono da fare, la nostra speranza è quella di non ritornare indietro di fronte alle avversità economiche dei tempi che stiamo attraversando."

"Il mio piede sinistro", ambientato a Dublino nel 1932, racconta la storia di Christy Brown che, appena nato, è vittima di una paralisi che gli impedisce di parlare e di muoversi. Nonostante questo, Christy compirà consistenti progressi che gli consentiranno di ottenere un notevole successo come pittore e scrittore. *"Il grande disagio, per chi si trova in una situazione di disabilità, è quello di non poter dialogare e mettersi in contatto con il mondo e le persone. Spesso ci si sente intrappolati dentro un corpo senza dare e avere una risposta. Affrontare questa difficoltà, in quel periodo storico senza la presenza di strutture adeguate e di persone preparate, rappresenta un ostacolo molto arduo. Sono state determinanti la forza di volontà del protagonista e la sua voglia di reagire che gli hanno permesso di potersi esprimere"*- ha sottolineato Franco, che ha presentato i pensieri degli altri ospiti e ha poi concluso il cineforum con una riflessione aperta sull'importanza di promuovere la lotta allo stigma e alla discriminazione nella disabilità. *"La condizione di disabilità è molto difficile da esprimere se non con la propria esperienza personale. Le persone disabili possono essere un peso economico per lo Stato, ma attraverso politiche di sviluppo e integrazione adeguate, si può dare la possibilità di un inserimento sociale e lavorativo. Le possibilità di vita per chi si trova in una condizione di disabilità assumono così altre strade. Senza questo pensiero non rimane altra via che quella di ritornare ad essere un peso"* - ha continuato l'ospite del Centro *"Speriamo di poter condividere queste riflessioni con tutta la comunità territoriale"*.



"Cinema Estate" è stato molto apprezzato dal pubblico, tanto che l'Auser, associazione di volontariato e di promozione sociale, ci ha proposto di farlo anche nel periodo invernale alla Sala Filarmonica a Camposampiero.

Alaska

di Michele Lidron, Andrea Checchin.



Se non vi piace il caldo afoso e le città caotiche qui non troverete niente di tutto questo! Si sente spesso parlare di località tropicali, di città ricche di monumenti storici e di luoghi incantati famosi per il paesaggio, per il cibo o per la loro cultura. Ci sono anche terre lontane, selvagge e poco conosciute ma altrettanto interessanti, è per questo che ho voluto raccontare lo stato dell' Alaska.

L'Alaska, è uno Stato federato degli Stati Uniti d'America dal 1959 ed è lo Stato più grande di tutta la federazione, con una popolazione di 731.449 abitanti; La capitale è Juneau, il nome Alaska significa "grande paese" o "terraferma". I primi abitanti dell'Alaska furono quei popoli che durante le ere glaciali raggiunsero l'America tramite lo stretto di Bering, reso percorribile grazie all'aumento delle acque ghiacciate. Tra i primi europei a raggiungere l'Alaska vi fu il danese Vitus Bering, che esplorò via mare, per conto dell'Impero russo (1747). Nel 1867 gli Stati Uniti acquistarono l'Alaska dalla Russia per \$ 7.200.000, (circa 5 dollari per km²). L'opinione pubblica statunitense di allora, considerava l'Alaska un territorio inospitale e del tutto inutile. Nel 1898 in Alaska venne scoperto l'oro: questo fatto provocò una vera e propria invasione di cercatori d'oro e di conseguenza anche la colonizzazione del territorio. Nel 1968 fu scoperto il più grande giacimento di petrolio e di gas naturale di tutto il Nord America.

In origine il territorio fu colonizzato, solo in parte dall'Impero russo e l'attività principale allora era la caccia di animali. Di fatto la regione divenne zona di commercio delle pellicce per le compagnie commerciali russe. La regione rimase emarginata dalla vita politica ed economica dell'Impero russo. La colonizzazione russa dell'Alaska si scontrò con altri due colonialismi: quello britannico e soprattutto quello spagnolo.

Nella foto a fianco mostriamo le dimensioni dell'Alaska confrontate con il resto degli Stati Uniti. L'Alaska e le Hawaii sono gli unici due stati che non si trovano tra i 48 stati confinanti degli Stati Uniti d'America, in esse si trovano numerosi vulcani attivi. La montagna più alta di tutto il Nordamericana è il monte McKinley 6'194 m. Numerosi sono i fiumi e i laghi, tra questi ce ne sono più di tre milioni. Come possiamo immaginare il clima è assai ostile, il freddo raggiunge temperature record, -62 °C, -59 °C.



La pesca occupa un importante ruolo nell'economia dell'Alaska e fornisce sia il fabbisogno interno che l'esportazione. In campo agricolo, a causa delle difficili condizioni climatiche, la produzione di latte e latticini,

bestiame, verdure e vivai è appena sufficiente per il fabbisogno interno, tuttavia gran parte dei generi alimentari sono importati da regioni del mondo più adatte all'agricoltura. Anche l'industria manifatturiera è di proporzioni al quanto limitate, ed anche i prodotti non alimentari sono in gran parte importati. I costi delle importazioni sono molto elevati a causa delle spese di trasporto e questo contribuisce a tenere alto il costo della vita nonostante i sussidi governativi per gli abitanti dello Stato. Tra i problemi della popolazione bisogna ricordare l'alcolismo, basti pensare che in alcune zone è vietata la vendita di alcolici.



Gli animali più comuni presenti nel territorio sono: Pernice bianca nordica, Alce, Balena della Groenlandia, Salmone Reale, libellula. Lo sport più praticato in questo paese è la gara di slitta trainata da cani. La maggior parte della popolazione è Bianca di cui Tedeschi 16,6%, Irlandesi 10,8%, Inglesi 9,6%, Norvegesi 4,2% e una piccola minoranza di nativi.

L'inglese è la lingua più parlata dalla popolazione, soltanto in bassa percentuale viene usato lo spagnolo o altre forme dialettali locali. Gran parte

degli abitanti sono Atei e le religioni praticate si suddividono in: Evangelici: 12%, Cattolici: 9%, Ortodossi: 8%, Luterani: 6%, Mormoni: 4%, Ebrei: 1% e Musulmani: 1%.

La cultura culinaria locale è basata soprattutto sulla preparazione di pesce, infatti i frutti di mare dell'Alaska sono rinomati ovunque e un menu tipico può comprendere il salmone affumicato o grigliato accompagnato da insalata. Tra i sapori di mare più diffusi ci sono anche quelli di aringhe e trote. Da provare anche la carne di cervo e di alce con un bicchiere di birra locale.

Con questo viaggio ai confini del mondo, in una terra ancora poco conosciuta, speriamo di avervi incuriositi.

Vesuvio

di Paolo R.



Il Vesuvio è un vulcano esplosivo o effusivo in stato di quiete dal 1944, situato nel versante orientale della provincia di Napoli. La sua altezza è di 1.281 m, sorge all'interno di una di 4 km di diametro. Quest'ultima rappresenta ciò che è rimasto dell'edificio vulcanico (Monte Somma) dopo la grande eruzione del 79 d.C, che determinò il crollo del fianco sud-orientale in corrispondenza del quale

si è successivamente formato il cratere attuale. È attualmente l'unico vulcano attivo di tutta l'Europa continentale. È uno dei vulcani più studiati al mondo; poiché sulle sue pendici abitano molte persone, un nuovo evento sarebbe disastroso.

Si tratta di un vulcano particolarmente interessante per la sua storia e per la frequenza delle sue eruzioni. È situato leggermente all'interno della costa del golfo di Napoli, ad est. Il Vesuvio detiene un primato a livello mondiale: è stato il primo vulcano studiato sistematicamente (per volontà della casa regnante dei Borbone), studi che continuano tuttora ad opera dell'Osservatorio Vesuviano. Risale infatti alla costruzione di esso, tuttora funzionante.

Il Vesuvio si stacca nettamente dalla piana su cui sorge. La base misura circa 20 chilometri. La sua altezza moderata e la facilità con la quale si può raggiungere ha indotto molti viaggiatori a scalarlo. Sembra che abbia iniziato a formarsi 30.000 anni fa, come vulcano sottomarino nel Golfo di Napoli; emerso successivamente come , si unì alla terraferma per l'accumulo dei materiali eiettati.

Tra i 19.000 anni a.C. e il 79 d.C. ebbero luogo una serie di violente eruzioni intercalate da periodi di quiete del vulcano. Tutte queste eruzioni, per la loro immane violenza, ma anche perché simili a quella che distrusse Pompei, Ercolano e Stabia sono chiamate eruzioni *Pliniane*.

Dal 1631 si sono verificate numerose eruzioni. Negli anni di attività intermedia, la lava che traboccò dal cratere costituì il "Colle Margherita" e il "Colle Umberto". A causa della pioggia di cenere fu quasi completamente sotterrata Ottaviano. Un'eruzione intermedia avvenne nel 1929, quando nel cratere si creò un lago di lava, che traboccò sul versante Sud - Est e distrusse solo alcuni vigneti. Dopo quella del 1929, la successiva e, per ora, ultima eruzione nel 1944 distrusse Massa e San Sebastiano.



Delle città sepolte di Ercolano e Pompei si perse quasi completamente la memoria. Alcuni anni dopo che il re fece riprendere i lavori questi portarono alla scoperta di altre statue, murature ed oggetti, finché nel 1738 venne scoperta una lapide su cui era scritto *Teatrum Hercolanensem* e fu scoperta Ercolano. Nel un contadino nella zona di Civita facendo scavi ritrovò resti di edifici e inizialmente furono ritenuti le rovine di una grande casa di campagna. Si scoprirono anche affreschi, oggetti preziosi, ed infine i primi scheletri: in particolare, lo scheletro di un uomo che aveva ancora in mano i resti di una borsa con antiche monete d'oro, su cui era inciso il nome di Pompei. Nel tempo, si sono affinate le tecniche di scavo e trattamento dei reperti che afflirono al Museo Borbonico di Napoli (oggi Museo Nazionale, il principale per quantità e qualità di reperti d'epoca romana in Italia e nel mondo).

I vulcanologi, sanno che il "dinamico riposo del Vesuvio" avrà un termine. Gli specialisti monitorano infatti la situazione del Vesuvio considerando questi fattori associati a terremoti, a deformazioni del vulcano, Dopo l'eruzione del 1944, il Vesuvio è in fase di quiete rispetto al ciclo studiato ed appare atipico. Una ricerca condotta dalle Università di Napoli e di Nizza ha accertato che a una profondità di circa otto chilometri sotto la superficie è presente un accumulo di magma che si estende dal centro del golfo di Napoli fino quasi ai contrafforti preappenninici. E' lecito aspettarsi i segnali di una ripresa dell'attività in qualunque momento.

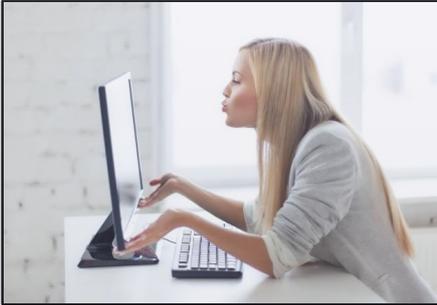
Nel 2007 il Vesuvio è stato proposto alla selezione per eleggere le sette meraviglie del mondo naturale come *Bellezza naturale italiana*, non riuscendo però a vincere dopo essere arrivato in finale.

Relazione complessa

di Alexandra Adam



Quali problematiche possono esserci?



Eccoci qui a parlare di un tema che a mio avviso s'incontra molto spesso al giorno d'oggi. Sempre di più i giovani sono collegati alla rete internet, per curiosità si parla e si scrive in chat, si conoscono persone e si raccontano "pezzi della propria vita", un pò per confrontarsi e capire di più le proprie scelte passate oppure per capire meglio quelle future.

Così può iniziare una conoscenza a distanza e da qui l'amore e la relazione in se. Conoscersi è la prima cosa in una relazione, dare del tempo ad una persona per la quale proviamo attrazione o amore ci insegna che nessuno è perfetto e che certo dobbiamo aspettarci delle dinamiche problematiche da rapporti di questo tipo; già è difficile

mantenere una relazione senza problemi anche quando si è vicini, con la distanza questi problemi vengono in parte amplificati. Primo fra tutti la gelosia, poi la mancanza di contatto giornaliero e in ultimo sentimenti di sfiducia nel proprio lui/lei.

Se nascono dei diverbi è meglio aspettare un prossimo incontro, o chiarirsi al telefono?

Se nascono dei diverbi devo dire che bisogna chiarirli prontamente, questo perché le cose lasciate così non fanno altro che aumentare lo stress, lo scontro non agevola la relazione e tutto ciò serve solo ad aumentare i dubbi. Chiarirsi attraverso qualsiasi mezzo che si ha a disposizione: telefono, internet, basta che si comunichi. In un rapporto di relazione, a prescindere che sia a distanza o meno, quando si decide di stare assieme la fiducia non deve mancare, se non credete alle persone non conviene nemmeno cominciare questa relazione. La distanza non posso dire che rinforza l'amore, ma di certo fa comprendere se quella persona manca veramente e realmente che cosa daresti perché sia presente accanto.

Si diceva una volta che la distanza rafforzava l'amore, è veramente così?

La distanza non posso dire che rinforza l'amore, ma di certo fa comprendere se quella persona manca veramente e che cosa daresti perché sia presente accanto. Inoltre permette di capire quanto è forte la voglia di stare assieme e di vedersi, partendo dall'osservare quante volte si contano i giorni che mancano all'incontro.

Avere fiducia nell'altro è possibile anche a distanza?

Un altro problema che può esserci è quello di non riporre fiducia uno nell'altro. Non fidarsi dell'altro quando esce con gruppi di persone dell'altro sesso, spesso chi non accetta questo vuol dire che non vi ama abbastanza oppure che non si fida minimamente delle vostre intenzioni a riguardo della vostra relazione. La gelosia rovina una relazione, non fate lo sbaglio di non fidarvi di chi vi ama e amate, con degli eccessi di gelosia si rischia di perdere tutto quello che avete costruito nel tempo, tanto o poco che sia. Vivete i momenti che la vita vi ha regalato per stare assieme e le altre persone magari impareranno dalla vostra intesa forte che avete creato.



I mezzi di comunicazione aiutano o no un rapporto a distanza?

La mia opinione per quanto riguarda un rapporto a distanza è molto selettiva, questo per il semplice fatto che come ogni cosa ha i suoi pregi e difetti. Lascio a voi le conclusioni di quello che dico; Se due si amano i mezzi di comunicazione sono una cosa in più per la loro storia, in questo modo ci si rinforza l'un l'altro a seconda della situazione. E' vero che grazie a questi mezzi di comunicazione possiamo sempre essere in contatto e che possono essere utili per le coppie che vivono lontane, ma è anche vero che per colpa del cellulare nessuno dice più le cose in faccia. La maggior parte delle persone si nasconde dietro internet o il telefono per dire quello che prova o per chiudere una storia, questo ci porta ad allontanarci. Non dedicate tempo a chi non ne ha per voi!!

Notizie strane

di Andrea Gerardin



Auto rubata finisce parcheggiata sul tetto di una casa.

I residenti di Fresno, California, non credevano ai loro occhi quando sono usciti di casa per capire che cosa fosse stato quel rumore che in molti avevano sentito. Infatti, un'auto era parcheggiata sul tetto di una casa e un giovane uomo in mutande si stava allontanando a piedi dal luogo. A prima vista, molti residenti hanno pensato che fosse una specie di scherzo e che l'auto fosse stata calata sul tetto con una gru o qualcosa del genere. Difficile pensare che un'auto potesse da sola finire su un tetto, soprattutto senza fare grossi danni né all'auto stessa né alla casa. I primi a rimanere increduli sono stati i residenti dell'abitazione coinvolta nello strano incidente.

Quando la polizia è arrivata sul luogo dell'accaduto, però gli agenti sono riusciti a ricostruire l'evento. L'auto era stata da poco rubata e il ladro (il giovane che era stato visto allontanarsi a piedi) procedeva a grande velocità. Dalle tracce sulla strada, sembra che l'auto abbia prima toccato un marciapiede e l'urto la avrebbe sollevata in aria. Mentre era in volo, ha toccato un muretto, che l'ha sollevata ulteriormente e dopo di questo un albero, che l'ha portata all'altezza giusta per atterrare sul tetto. Una serie di circostanze fortuite e fortunate, perché se l'auto avesse centrato la casa al livello del suolo, probabilmente i residenti non ne sarebbero usciti illesi. Il ladro è stato arrestato a poca distanza dal luogo dell'incidente.

La moglie lo lascia: si compra un'isola per consolarsi.

Che cosa fareste se vi trovaste improvvisamente divorziato e con il cuore spezzato? C'è chi per consolarsi si compra un'isola, ed è una spesa molto più alla portata di quanto credete. Il 48enne Ian Usher era stato lasciato dalla moglie ed era per questo caduto in crisi, dalla quale ha deciso di uscire con un radicale cambio di vita. Ha messo in vendita tutti i suoi averi, dalla casa (con tutto il contenuto) alla macchina, per partire in viaggio con una lista di "cose da fare" e ovviamente i soldi raccolti dalla vendita: 192.000 sterline. Nei due anni successivi, è riuscito a fare 93 delle 100 cose che si era



prefissato: ha cavalcato i tori, nuotato con gli squali, imparato il francese, pilotato un aeroplano. Ha anche recitato una piccola parte in un film. Alla fine dei due anni, ha comprato una piccola isoletta nei Caraibi, di circa un ettaro, che è costata circa 30.000 sterline, dove ha fabbricato la casa dove ora abita.

La storia di Usher, commenta qualche conoscente, mostra come a volte per superare le difficoltà – e trasformarle in opportunità – basti un po' di coraggio. In questo caso, il coraggio di mollare tutto e cambiare vita.



Il caffè dimezza il rischio di suicidio.

Già in svariate ricerche sono attribuite al caffè, se bevuto in quantità moderate, proprietà benefiche per la salute. Una nuova ricerca, però, ha scoperto qualcosa di davvero interessante! La Harvard School of Public Health ha notato come un consumo regolare di caffè riduce il rischio di suicidio. Chi consuma 400mg di caffeina al giorno (equivalente a 2/3 tazzine di caffè) ha una probabilità di suicidarsi fino al 50% inferiore rispetto agli altri. La caffeina, infatti, ha delle proprietà antidepressive e permette così di

stimolare il sistema nervoso centrale e soprattutto stimola la produzione di neurotrasmettitori come serotonina e dopamina. I soggetti depressi, in ogni caso, non dovrebbero consumare più di 400mg di caffè al giorno in quanto, oltre questa soglia, non ci sarebbero benefici ma solo effetti collaterali.

Lo studio ha preso in considerazione dati che vanno dal 1988 al 2008 studiando oltre 150.000 soggetti. Una buona notizia per gli amanti del caffè!

L'intervista

di Loris Carraro



L: Chi sei?

F: Ciao a tutti, mi chiamo Fabrizio, abito a San Martino di Lupari, ho 42 anni, ho studiato psicologia ed ora lavoro in Cooperativa Nuova Vita.

L: Come vuoi presentarti?

F: Mi voglio presentare come una persona normale. Nella mia vita privata sono sposato, ho tre figli di cui sono orgogliosissimo. Ci tengo molto alla famiglia, è tra le mie priorità ed è al primo posto, il lavoro viene al secondo posto. Riguardo al lavoro mi sento ancora in formazione e crescita. Sono uno psicologo di orientamento cognitivo-comportamentale: il mio punto di vista è il presente.

L: Tu sei lo psicologo, ma anche il coordinatore della Casa Gialla?

F: Sì in effetti svolgo due ruoli all'interno della cooperativa Nuova Vita. Il primo è quello di coordinare le molteplici figure professionali all'interno della RSA per disabili "La Casa Gialla". Nel secondo ruolo metto a disposizione le mie competenze come psicologo sia all'interno della RSA che del CDM. Sono due servizi molto diversi. Diciamo che... non mi annoio!

L: Tu vieni al C.D.M. per sostegno individuale, quali benefici hanno ottenuto gli utenti?

F: Il mio ruolo all'interno del CDM è di sostegno sia individuale che di gruppo. Il Centro è organizzato con molte attività che scandiscono la quotidianità. Io sono una figura che può essere d'aiuto quando la persona sente che qualcosa non va, non gira per il verso giusto e il confronto con me può fornire sostegno.

L: Hai riscontrato dei problemi con gli utenti della Casa Gialla? O con quelli del C.D.M.?

F: I problemi per me sono risolvibili, se c'è un problema c'è anche la soluzione, altrimenti non lo considero un problema. Il mio lavoro è quello di aiutare le persone ad analizzare i vari aspetti di una situazione problematica e a trovare le soluzioni per risolverla. Se una situazione non è risolvibile, bisogna imparare ad accettarla, perché è un fatto che non puoi cambiare. Un mio compito è quello di aiutare le persone e far accettare quello che gli è successo e a raggiungere i loro nuovi obiettivi.

L: C'è un episodio che ricordi in particolare?

F: Un episodio recente e molto emozionante è stato quello del teatro: un gruppo di utenti del C.D.M. insieme ad alcune studentesse dell'Istituto Newton di Camposampiero hanno progettato, costruito e realizzato uno spettacolo teatrale. Io non ho seguito le fasi di preparazione ma ho visto lo spettacolo e devo dire che è stato molto bello, ho notato le potenzialità di ciascuno e i risultati che possono avere.

L: Come sei arrivato a lavorare per la Cooperativa Nuova Vita?

F: Dopo la laurea ho iniziato a lavorare per una cooperativa sociale di Castelfranco Veneto che si occupava di progetti di prevenzione per i comportamenti problematici: l'alcolismo, la dipendenza dalla droga. In questi anni mi sono appassionato alla modalità di lavoro in cooperativa perché c'è la possibilità di portare i propri valori e inventare cose nuove e anche progetti. Poi sono andato a lavorare alla cooperativa L'incontro di Castelfranco Veneto e mi sono occupato di salute mentale e lavoravo con persone che avevano delle problematiche gravi per esempio la schizofrenia. Seguivo le strutture residenziali di persone per vari motivi vivevano in "comunità", in appartamento e il mio compito era quello di coordinare gli operatori che lavoravano in quelle strutture. Ho conosciuto poi il presidente della cooperativa Nuova Vita che mi ha proposto di andare a lavorare come coordinatore alla Casa Gialla: ho deciso di cambiare lavoro perché avevo quasi terminato gli studi di specializzazione in psicoterapia e potevo/volevo svolgere il lavoro di psicologo.

L: Sei contento della tua scelta lavorativa? O avresti voluto fare qualcos'altro?

F: Sono molto soddisfatto della mia scelta lavorativa. Vorrei potermi maggiormente sperimentare come psicoterapeuta nel prossimo futuro.

L: Ci puoi raccontare qualcosa su di te?

F: Sono una persona semplice, schietta, umile; mi piacerebbe fare dello sport ma non ho molto tempo per farlo, mi piacerebbe anche volare e viaggiare. Sono estroverso, ma amo anche i momenti di tranquillità e silenzio.

L: La domanda di rito. Hai un sogno del cassetto?

F: Vorrei fare un viaggio in un'isola dell'oceano pacifico che si chiama Nuova Caledonia e guidare un idrovolante che può atterrare nell'acqua. Posso?

Storia di un'educatrice

di Andrea Gerardin



A. Ciao, in che modo vuoi presentarti?

I. Ciao, sono Ida, ho 39 anni e sono una psicologa. Sono sposata ed ho una figlia di sette anni. Vivo a Padova, ma sono nata e cresciuta a Trento.

A. Per fare l'educatrice c'è solo un tipo di corso o più corsi?

I. Per fare l'educatrice c'è il corso Universitario di Scienze dell'Educazione. Io invece ho seguito il corso di Psicologia ad Indirizzo dello Sviluppo e dell'Educazione.

A. Il tuo primo impiego è stato al C.D.M o hai lavorato in altre strutture?

I. Il mio primo impiego è stato presso l'Unione Italiana Ciechi di Padova come lettrice per non vedenti o ipovedenti, in particolare ho lavorato nelle scuole con i bambini. In seguito ho lavorato in Casa Gialla come psicologa.

A. Come giudichi il tuo percorso al C.D.M?

I. Al C.D.M. ho imparato l'importanza di cercare sempre alternative e strategie nuove. Lo considero un percorso ricco di possibilità ed in questi mesi ho avuto molti impegni interessanti anche con l'esterno della struttura.

A. Cosa ti ha spinto a svolgere questo lavoro?

I. Mi ha spinto la voglia di cercare il maggior livello di benessere possibile per ogni persona.

A. Che difficoltà hai dovuto affrontare?

I. La difficoltà maggiore per me è scontrarmi con obiettivi che poi si rivelano non raggiungibili.

A. Che soddisfazioni hai avuto?

I. Le soddisfazioni che ho avuto sono legate ai rapporti con le persone che ho incontrato: ognuno, con le proprie caratteristiche particolari, mi ha lasciato qualcosa.

A. E' questo il lavoro che hai sempre sognato? Se non avessi fatto ciò cosa avresti desiderato fare?

I. Ho iniziato a pensare a questo lavoro verso i diciotto anni quando ho visitato per la prima volta una struttura per disabili in Trentino. Se non avessi fatto questo, mi sarebbe piaciuto molto anche studiare medicina.

A. Cosa cambieresti del tuo lavoro?

I. Non penso ci siano cose che vorrei proprio cambiare, penso comunque che si possa sempre migliorare.

A. Quali sono gli aspetti negativi e quelli positivi di questo lavoro?

I. Gli aspetti negativi derivano dai limiti che le diverse situazioni presentano quotidianamente; gli aspetti positivi sono dati dalle conquiste che possono venire raggiunte anche partendo da situazioni di concreta difficoltà.

A. Quali sono le competenze necessarie per lavorare al C.D.M?

I. Per lavorare al C.D.M sono necessarie sia precise competenze tecniche, che vanno rispettate rigorosamente, sia doti umane che permettano di avere una buona relazione con le persone.

A. Che esperienza hai avuto in precedenza con la disabilità?

I. In precedenza ho avuto esperienza con persone non vedenti ed in seguito con persone con disabilità grave. Questi percorsi mi hanno insegnato a riconoscere il grande valore di ogni persona e la sua unicità.

A. Quali obiettivi ti poni per il futuro?

I. Mi pongo l'obiettivo di cercare delle novità per il mio lavoro qui al C.D.M, anche attraverso corsi di formazione.

A. Mi racconti che rapporto si instaura tra operatore e utente?

I. Tra operatore e utente si instaurano rapporti differenti a seconda delle diverse personalità. Sono sempre fondamentali la fiducia ed il rispetto reciproco.

A. Mi puoi dire il tuo sogno nel cassetto?

I. Mi piacerebbe visitare Paesi Nordici nell'attesa di vedere l'aurora boreale, non so se si realizzerà...chissà?

A. Quali sono i tuoi interessi e hobby al di fuori del lavoro?

I. Mi interessa la lettura di libri e mi piace molto andare al cinema.

Storia di un utente



di Andrea Checchin, Franco Scaldaferrò.

A.F. Se ti descrivessi in terza persona, come lo faresti?

F. Filippo è un ragazzo bello, carino, intelligente e con voglia di fare.

A.F. Dove vivi e con chi?

F. Vivo a Loreggia con i genitori: mamma Patrizia di 50 anni, papà Roberto di 57 e con mio fratello Alessandro di 17.

A.F. Quali scuole hai frequentato e dove?

F. Le elementari a Loreggia, le scuole medie Parini a Camposampiero, mentre a Castelfranco l'istituto professionale Rosselli di segreteria aziendale, grafica pubblicitaria e indirizzo turistico dove sono rimasto per 5 anni. Mi sono trovato bene con i professori perché spiegavano chiaramente, ma purtroppo con i compagni no perché non accettavano la mia disabilità e perché discutevano spesso per diversità di opinioni.

A.F. Per quale motivo sei qui al C.D.M.?

F. Perché ho una tetraparesi spastica e mi hanno consigliato un percorso in questo centro.

A.F. Hai qualche hobby o interessi particolari?

F. Da due anni pratico l'ippoterapia che mi aiuta molto per attenuare le contrazioni, allungare i muscoli e prevenire la trofia muscolare. Nonostante sia una terapia, non la considero tale ma un hobby veramente piacevole. Non mi dà benefici solo al fisico, ma da quando lo pratico riesco anche a rapportarmi meglio con gli altri, perché in questo centro incontro molte persone e con alcune ho stretto amicizia. Mi sto interessando inoltre per frequentare un corso di ability dance a Padova e quando sono a casa guardo la tv, in particolare "Giovani speranze" su mtv.

A.F. Frequenti amici al di fuori del C.D.M. e cosa fate assieme?

F. Sì, in particolare Simone: un ex compagno delle elementari che mi viene trovare spesso, con lui parlo di calcio o lo guardo mentre gioca con la playstation.

A.F. Da quando sei al C.D.M.?

F. Frequento il C.D.M. dal giugno 2011 e nel 2009, 2010 sono venuto durante il periodo estivo.

A.F. Ti piace frequentare il centro e perché?

F. Sì, perché ho imparato cose nuove con il pc: abilità cognitive, letture di parole, di sillabe ed audio libri.

A.F. Qual è l'attività che preferisci fare e c'è qualcuna che non ti piace?

F. Mi piacciono tutte le attività, in particolare l'attività cognitiva perché stimola la memoria, l'abilità di ascolto audio libri perché spesso sono complicati da seguire e mi stimolano la concentrazione.

A.F. Sei legato in modo particolare a qualche collega, oppure a qualcuno dello staff del C.D.M.?

F. In questo periodo no, in passato a Daniele Fassina perché era spiritoso e mi faceva ridere, ed a Nicola Nardin perché diceva sempre: ooperatoriii... e quando chiamava la fidanzata al cellulare perché gli mandava i bacetti. Degli operatori: Nadia e Silvia poiché nonostante i loro "rimproveri" mi stimolano ad impegnarmi e in questo modo sono migliorato progressivamente.

A.F. Che cosa ti porterai dentro di te?

F. Le persone e quello che ho imparato in questi anni.

A.F. È stata una tua decisione scegliere di andare al Graticolato e perché?

F. Sì, è stata una mia decisione che ho maturato in questo ultimo anno, perché ho bisogno di fare esperienze nuove e spero di andare d'accordo con Margherita, un'utente che ho conosciuto durante una visita.

A.F. Che attività ti hanno proposto di fare?

F. Per il momento mi hanno comunicato: lettura di libri e le stesse attività che faccio qui.

A.F. Consigliaresti ad altri di frequentare il C.D.M. e perché?

F. Sì, perché la struttura è accogliente e le persone sono fantastiche.

La festa della luna piena

di Loris Carraro



In Thailandia nella provincia di Trat ogni anno si svolge una particolare festa chiamata: Full moon party. Questa particolare zona viene chiamata l'isola degli elefanti per i numerosi esemplari che da sempre la abitano, ma anche per la forma del suo perimetro. Il paesaggio si presenta variopinto, lussureggiante e sembra un paradiso. L'isola ha saputo tenere intatte le sue origini incontaminate, infatti, è un parco marino protetto, non a caso è la meta preferita degli amanti delle immersioni.

La festa si svolge nel periodo della luna piena a Haad Rin Nok, sul versante orientale dell'isola. Se non si alloggia in loco la maniera più comoda per raggiungere il Full Moon Party sono le navette organizzate, che passano a prelevare i turisti presso gli Hotel e li riaccompagneranno a fine serata. Quando c'è la luna piena, la notte thailandese esplose in un gioco di fuochi e musica. Il party si svolge rigorosamente sulle spiagge dove la gente passa da una cena thai alla discoteca, passeggiando tra acrobati e giocolieri circensi continuando fino al mattino successivo.

Quando sarete nell'isola comincerete a notare un fiume di gente muoversi in direzione della spiaggia, se quindi avete qualche dubbio su dove si svolga il Full Moon Party, seguite semplicemente la corrente. In questo percorso incontrerete persone dotate di pennello e colori, qui è usanza colorare il proprio corpo con vernici fluorescenti che con le luci puntate illuminano le persone come neon, rendendo così più caratteristico lo scenario notturno.



Un'altra cosa che catturerà la vostra attenzione sono le bancherelle che lungo la strada vi venderanno un gadget tipico che diventerà un inseparabile compagno durante la serata: il Bucket, altro non è che un secchiello in plastica nel quale vi verrà versato un abbondante miscuglio cocktail alcolico a vostra



scelta tra le varie e numerose opzioni di cocktail. Una volta colorati e presa confidenza con il Bucket sarete pronti al vero evento. Appena giunti in spiaggia capirete perché non avete a che fare con la solita manifestazione all'insegna della musica e della baldoria: il Full Moon Party è qualcosa di più con persone giunte da ogni angolo della terra, che in questa serata tornano all'assenza primitiva dell'uomo. Ci sono delle accortezze da adottare per non rimanere truffati: portate con voi una quantità di Baht (moneta locale) sufficiente a godervi la serata e coprire eventuali spese impreviste, anche una copia del vostro

passaporto lasciando l'originale al sicuro nel vostro hotel. Indossate abbigliamento comodo e non costoso perché la vernice fosforescente, con la quale è tipico disegnare i corpi, difficilmente verrà via una volta venuta a contatto con i vostri vestiti ed anche se non vi sarete fatti pitturare, nella ressa è molto probabile che verrete a contatto con qualcuno che invece brilla nella notte. Un ultimo consiglio che vorrei darvi è di indossare scarpe, anche se la festa si svolge in spiaggia, vi eviterà di mettere i piedi su vetri rotti.

L'uso di droghe durante manifestazioni è una realtà e il governo thailandese sta attuando un forte contrasto alla diffusione di stupefacenti, i controlli ed i posti di blocco la sera del Full Moon Party saranno molto serrati e non mancano le perquisizioni anche ai mezzi di trasporto. Quindi se proprio non volete fare a meno di sballarvi state molto attenti perché la legge in Thailandia è molto severa, prevede l'arresto.

Nella spiaggia di Haad Rin Nok nelle parte sud di Koh Phangan, da ormai da più di 20 anni, durante ogni notte di luna piena, si tiene il mitico Full Moon Party una delle più grandi feste a livello mondiale che raduna in alta stagione fino a 20000 persone provenienti da ogni parte del mondo. Nessuno sa di preciso quando ebbe luogo il primo Full Moon Party; si presume che nel 1987-88 alcuni giovani festeggiarono il compleanno di qualcuno e che la festa riuscì talmente bene che la notte di luna piena successiva ne venne organizzata un'altra e così via fino ai giorni nostri.



Che Guevara

di Enrico Bortolazzo



Ernesto Guevara de la Serna, noto come il Che, è un personaggio storico che a qualcuno non piace e altri lo considerano un eroe.

Nacque a Rosario, in Argentina nel 1928, da un'abbiente famiglia borghese primo di cinque fratelli. Egli era figlio di un imprenditore argentino di origini basche irlandesi e di Celia de la Serna benestante borghese di remote origini spagnole. Nonostante l'educazione borghese, i suoi amici erano i ragazzi delle baraccopoli di Córdoba e l'esempio che lo attirava di più era il Mahatma Gandhi, sebbene Guevara non credesse che il privilegio potesse essere distrutto senza violenza. Egli fu un rivoluzionario, guerrigliero, scrittore e medico Argentino. La preparazione per la scuola elementare è stata seguita dalla madre, che lo ha portato alla conoscenza delle opere di Verne, Dumas, Cervantes, Stevenson, Salgari. Prosegue gli studi, nella scuola media del collegio, stringe amicizia con Alberto Granado che più tardi lo accompagnerà nel suo giro per il continente americano. Tra le sue letture preferite troviamo: Freud e Jung, Neruda, Quiroga, London, il Decameron del Boccaccio e il Capitale di Marx. Egli teneva un quaderno che conteneva appunti sulla vita di Carl Marx e sulle origini della filosofia marxista, nonché alcune definizioni e concetti di socialismo e di marxismo-leninismo.



Tra le sue giovani amicizie troviamo figli di minatori, contadini, lavoratori alberghieri. Finito il liceo, andò a Buenos Aires dove si iscrisse alla facoltà di medicina, mantenendosi agli studi con un impiego nel municipio. Nello stesso periodo lavorava gratuitamente presso l'Istituto di Ricerche sulle allergie. Curioso, libero e con uno spiccato senso critico, non gli interessavano i voti alti e studiava con passione solo quello che riteneva utile alla propria formazione. Nei mesi di vacanza viaggiava come poteva, in bicicletta, a piedi e in moto all'interno del suo Paese, sino alle Ande. Ospitato su di un cargo, arriva anche all'isola di Trinidad.

Il 22 aprile 1947 conclude gli studi laureandosi in medicina. Il 12 luglio 1953, conobbe la giovane Berta Gilda ancora fanciulla, membro della Gioventù Comunista dell'Argentina, con la quale manterrà per sempre una diretta e intima relazione di amicizia.

Nonostante soffrisse d'asma (male che costringerà tutta la famiglia Guevara a trasferirsi a Córdoba e che lo affliggerà tutta la vita), si dedicò allo sport, specialmente al rugby, con ottimi risultati. In questo contesto acquisì il soprannome "Fuser", che significa "Furibondo Serna", suo tipico grido quando partiva all'attacco. Scrisse un dizionario filosofico, composto da sette quaderni, nel quale esprime concetti generali sulla storia della filosofia e delle scienze sociali. Da giovane giocava anche agli scacchi, gioco insegnatogli dal padre. Durante l'adolescenza, si appassionò alla poesia, specialmente a quella di Pablo Neruda. Egli era una persona determinata e non accettava le ingiustizie.



Ernesto si unì al Movimento Nazionalista Rivoluzionario nato nel 1955 e creato da Fidel Castro e con la Rivoluzione cubana del 26 luglio, ottennero la liberazione del paese dalla dittatura di Fulgencio Batista, con essa l'ascesa al potere di Fidel Castro. Il termine rivoluzione è anche usato per indicare il processo, ancora in atto, che tenta di costruire una società tendenzialmente egualitaria secondo i principi. Dopo il 1965, Che Guevara lasciò per attuare la Rivoluzione popolare in altri Paesi, prima nell'ex , poi in Bolivia. L'8 ottobre 1967 venne ferito, catturato e ucciso. Da allora i suoi resti si trovano nel Mausoleo di a Cuba.

La figura di Ernesto Guevara è considerata un "mito", essendo divenuto un'icona essendo divenuto un'icona di livello internazionale per quella parte di persone che si riconoscono nei suoi ideali rivoluzionari a testimonianza della grande risonanza mediatica dell'immagine di Guevara.

Ammiro Che Guevara perché si è battuto per la libertà del popolo cubano, oppresso da un regime dove le ricchezze del paese erano in mano, a pochi mentre il popolo era sfruttato e affamato.

Nelson Mandela

di Enrico Bortolazzo



Nelson Mandela, 18 Luglio 1918 - 5 Dicembre 2013.

La sua è una famiglia reale dei Thembu, tribù di etnia Xhosa che viveva in una fertile valle del Capo Orientale (Sudafrica). La madre lo diede alla luce lungo la riva di un fiume. Il suo nome in lingua Xhosa, Rolihlahla, ha un significato profetico: "Attaccabrighe". Sarà chiamato Nelson solo quando inizierà a frequentare il collegio coloniale britannico di Healdtown. L'insegnante sceglieva nomi inglesi a caso per i ragazzini sudafricani, al posto degli impronunciabili appellativi tribali. Gli anni '30 per gli stati del Sudafrica sono stati un periodo difficile con deportazioni, leggi restrittive per gli spostamenti interni e altri provvedimenti di segregazione. Mandela frequentava l'Università di Fort Hare quando emerse la sua forza di volontà e la sua indignazione per l'ingiustizia: fu espulso dall'università nel 1940 per aver guidato una manifestazione studentesca. Tornando al suo villaggio, scoprì che il suo capotribù aveva deciso che era giunto per lui il tempo di sposare una ragazza del suo rango di cui era già stata pagata la dote, ma Nelson Mandela scappò a Johannesburg.

A 22 anni trovò lavoro come guardiano alle Miniere della Corona di Johannesburg, con fischietto e manganello. Gli uffici della miniera erano baracche di lamiera arrugginita in un'area brutta e spoglia, con lo stridulo rumore dei montacarichi, delle trivelle e i remoti boati della dinamite. Tutto questo rispetto alla sua tranquilla vita di campagna deve essere stato scioccante e Mandela verificò rapidamente la realtà della miseria opprimente e dello sfruttamento disumano dei suoi compagni lavoratori. La politica cominciò a giocare un ruolo molto significativo nella sua vita. Mosso dall'umiliazione e dalle sofferenze della sua gente, nel 1944, Nelson Mandela, insieme ad altri costituì la Lega Giovanile dell'ANC (African National Congress) e in pochi anni ne divenne presidente. Con ambizione e determinazione, completò i suoi studi di legge all'Università del Witwatersrand e avviò il primo studio legale per i neri. Mandela si dedicò anima e corpo a condurre una campagna non violenta di disobbedienza civile, aiutando ad organizzare scioperi, marce di protesta e manifestazioni, incoraggiando la gente a rifiutarsi di obbedire alle leggi discriminatorie.

Nell'agosto 1962 è stato arrestato dalla polizia sudafricana e fu imprigionato. Durante la sua prigionia la



la polizia arrestò importanti capi dell'ANC, l'11 luglio Mandela fu considerato fra i responsabili, insieme ad altri fu accusato di sabotaggio e altri crimini equivalenti al tradimento. Il 12 giugno 1964, tutti furono ritenuti colpevoli e condannati, ma nonostante la prigionia l'immagine di Mandela cresce sempre di più anche a livello internazionale. Il regime tiene Mandela in gattabuia ma è sempre lui il simbolo della lotta e la testa pensante della ribellione. Nel febbraio del 1985, cosciente di questo stato di cose e ben consapevole che ormai non si poteva più toccare un tale simbolo, pena la ribellione di vasti strati dell'opinione internazionale, l'allora presidente sudafricano Botha offre a Mandela la libertà purché rinneghi la guerriglia.

In realtà, l'accusa di sovversione armata, l'accento alla guerriglia appunto, ma era solo un modo per gettare discredito sulla figura di Mandela, prospettando il fatto che fosse di base un personaggio predisposto alla violenza. Ad ogni modo Mandela rifiuta l'offerta. Nel 1990 su pressioni internazionali e in seguito al mancato appoggio degli Stati Uniti al regime segregazionista, Nelson Mandela viene liberato. Nel 1991 è eletto presidente dell'Anc, movimento africano per la lotta all'apartheid. Nel 1993 è insignito del premio Nobel per la pace mentre l'anno dopo, durante le prime elezioni libere del suo paese (potevano partecipare anche i neri), viene eletto Presidente della Repubblica del Sudafrica e capo del governo. Resterà in carica fino al 1998. Nel giugno 2004, all'età di 85 anni, ha annunciato il suo ritiro dalla vita pubblica. Il 23 luglio dello stesso anno, con una cerimonia tenutasi a Orlando (Soweto), la città di Johannesburg gli ha conferito la più alta onorificenza cittadina, il "Freedom of the City", una sorta di consegna delle chiavi della città.



Orientamento

di Loris Carraro, Andrea Checchin, Enrico Bortolazzo, Madou Yanca.



Il Martedì mattina al C.D.M. centro disabili motori "Il laboratorio", si svolge un'attività denominata gruppo orientamento. Come dice il nome serve per sapersi orientare, memorizzare la strada dal C.D.M alla propria abitazione e viceversa anche senza l'ausilio del pulmino; inoltre serve anche per recarci nei centri commerciali, in città, a fare la spesa e muoversi nel proprio centro abitato, consultare biblioteche, la posta e negozi di prima necessità. A questo progetto partecipano questi utenti: Enrico B., Andrea C., Loris C., Fabrizio S., Madou., Monica S. Muovendosi nelle vicinanze delle abitazioni degli utenti, si sono riscontrate delle difficoltà a causa di barriere architettoniche, percorsi disastriati e mancanza di zone pedonali, perché non c'è la sensibilità per le persone in carrozzina o con disabilità motorie.

La prima uscita è stata a casa di Fabrizio, ci ha fatto vedere dove sistemerà la piscina per i suoi figli nel periodo estivo, poi ci ha invitati dentro casa e ci ha illustrato i vari problemi, tra i quali la scala per salire al primo piano e altre problematiche. Fuori dalla casa non c'è il marciapiede e la strada è dissestata, con il rischio di essere investiti perché le auto sfrecciano ad alta velocità e non ci sono controlli.

La settimana dopo, siamo andati in biblioteca a Galliera Veneta: che è il paese di Enrico e Monica e, su suggerimento loro, siamo andati a visitare il parco a fianco alla villa Imperiale, che era la residenza estiva di Marianna di Savoia imperatrice d'Austria, ha un giardino stile inglese romantico dove poi ci siamo incamminati nel sentiero con molti alberi e fiori.

Il martedì successivo siamo andati ad Arsego da Loris che ci ha invitato nel suo appartamento, gli abbiamo chiesto se ha problemi nel muoversi lui ha risposto di no.



Poi è venuto il turno di Monica, abbiamo visto che lei in casa ha il problema delle scale, ha trovato una sua strategia per superare questa barriera. Nell'ambito urbano come in altri casi ci sono degli impedimenti per muoversi fino al centro paese, dato che abita in periferia. La strada è molto lunga, con un sottopassaggio molto ripido, senza aiuto ha percorso il tragitto e ci siamo resi conto che con impegno ce la può fare.

Nella volta successiva siamo ritornati al paese di Monica, siamo andati in centro a piedi e non ci sono state difficoltà, ci sono diversi negozi che hanno apportato modifiche per le carrozzine. La settimana seguente siamo andati a casa di Enrico, che ci ha spiegato la strada da percorrere per andare a Galliera Veneta. Sua mamma ci ha offerto una crostata di fichi, poi Enrico ci ha fatto una dimostrazione della sua abilità nel suonare la pianola, assieme a suo padre siamo andati alla villa Imperiale, dentro abbiamo visitato una sala espositiva dove c'era una mostra di tessitura bellissima e interessante, il papà di Enrico ci ha spiegato il procedimento di come fare queste figure dai vari tessuti.

Ora è venuto il turno di Andrea che abita a Rustega. Come gli altri ha indicato la strada per andare a casa sua. Ci siamo interessati degli orari del bus per andare a Camposampiero che è il suo comune di residenza dove ci sono la posta e altri servizi, ci ha fatto vedere i vari negozi del suo paese e alla fine ci siamo ristorati al bar in centro. Il prossimo appuntamento sarà a casa di Madou.

Siamo partiti da Camposampiero per andare a Cittadella. Madou ci ha indicato la strada, dal C.D.M. fino alla sua casa, poi siamo andati a Villa Rina per parcheggiare, abbiamo visitato alcuni luoghi tra i quali la biblioteca e il Duomo dall'esterno. Siamo ritornati a Cittadella il martedì seguente con il solito gruppo per orientarci nel trovare il percorso per la posta. Ci ha fatto da guida Madou e ci ha portato nel luogo senza difficoltà, nel tragitto di ritorno ci sono stati degli inconvenienti perché con noi c'era un utente in carrozzina, abbiamo trovato un'auto parcheggiata sul marciapiede e vicino alle strisce pedonali e per passare si è dovuto andare sulla strada, poi siamo ritornati al centro. Quest'attività ci può aiutare ad orientarci nel territorio e all'autonomia per chi ha difficoltà.



Casetta salvadanaio

di Andrea Chcchin, Fabrizio Sabbadin.



Oggi vi vogliamo spiegare come costruire una casetta di legno come a utilizzo salvadanaio. Attualmente presso il C.D.M. ne stiamo realizzando 35 per un progetto che vede coinvolti la Banca Credito Cooperativo di Padova e l'associazione AUSER di Camposampiero.

Ora vi spiegheremo dettagliatamente come si fa, intanto questa è la casetta finita:



Materiali:

- Compensato di Pioppo spessore di 1 cm
- Formico spessore 0,4 mm
- Una scatola di viti da 1,5 cm
- Colla vinilica
- Vernice trasparente

Utensili:

- Seghetta elettrica
- Trapano a colonna
- Metro
- 3 Morsetti
- Calibro
- Penelli
- Traforo
- Carta vetrata fina
- Punta a legno, lame per seghetta e traforo
- Stuzzicadenti lunghi
- Pistola e colla a caldo

1) Tagliare il compensato di pioppo per la base di dimensione 14 cm x 14 cm.

2) Nella base viene praticato un foro al centro con una fresa di diametro 4,5 cm.

3) Tagliare i quattro lati della casa: due lati da 10 cm, altezza 7,5 cm con inclinazione 30°; due da 8 cm, questi pezzi saranno usati per fare le pareti della casetta.

4) Tagliare altri 2 pezzi di compensato di pioppo da 14 cm x 7,5 cm, questi pezzi vanno tagliati con inclinazione 30° circa, questi saranno i due pezzi del tetto.

5) Sempre sul tetto, verranno eseguite due feritoie, prima un buco con il trapano poi allargate con il traforo, una per il camino e una per l'entrata dei soldi.

6) Tutti questi pezzi tagliati finora, vengono passati con la carta vetrata fina, per arrotondare gli spigoli.

7) Sulle 4 pareti della casa disegnare con precisione le finestre, in seguito le ripasseremo con il pirografo.

8) Adesso taglieremo con il traforo 14 pezzettini di formica marrone, di misura 1 cm x 2 cm che saranno usati per fare i balconi della casetta, e un pezzo 3 cm x 1 cm per fare la porta della casa.

9) Questi pezzettini tagliati, li passeremo con la carta vetrata fina.

10) Tagliamo un pezzo di compensato di 10,5 cm x 2 cm per fare il cammino, all'estremità superiore praticheremo un foro quadrato di circa 0,7 mm x 0,7 mm, infine verrà passato con la carta vetrata per arrotondare gli spigoli.

11) Sulla base del salvadanaio in direzione del foro del tetto, praticheremo un'altra fessura rettangolare, prima eseguiremo un foro con una punta di 5 mm e di seguito allargheremo l'apertura con dimensioni 2 cm x 1 cm, servirà per far passare il pezzo del camino.

12) Per tappare l'apertura taglieremo un pezzo di compensato 9 cm x 7,5 cm, da inserire nella base della casetta.

13) Per creare lo steccato attorno alla casa, si devono usare degli stuzzicadenti lunghi tagliati in misura: 4,5 cm per il corrimano e 1,5 cm per i paletti, fissati con la colla vinilica.

14) Verniciare la casetta con vernice trasparente, fare asciugare, per poi alla fine attaccare la casetta alla base.

Grigliata

di Fabrizio Sabbadin, Andrea Checchin, Loris Carraro, Erico Bortolato.



L'idea della grigliata è nata durante una riunione del gruppo organizzativo, un momento che di solito utilizziamo per parlare dell'andamento delle varie attività del centro. Su suggerimento di alcuni *nostri* utenti, tra cui principalmente Andrea G, s'è pensato ad una modalità alternativa per salutarci prima delle ferie estive. Invece del pranzo in ristorante è stata proposta una festa al centro, in cui potevamo rimanere tutti assieme, compresi i nostri familiari. Per noi organizzare questo evento è stato importante perché ci ha permesso di metterci alla prova e testare le nostre possibilità e capacità organizzative. Una prima decisione importante è stata quella di stabilire la data. Dopo tante proposte da vagliare in base ai vari impegni, si è deciso per il 2 Agosto. Quel giorno siamo venuti di pomeriggio per preparare, la giornata era splendida ma afosa, perlomeno fino a quando non è sceso il sole, che ci ha fatto respirare un po'. Con lo scopo di lavorare al meglio si sono fissati dei gruppi di lavoro: ci siamo divisi i compiti.

Un gruppo aveva l'incarico di stabilire quante persone eravamo, tra utenti, familiari, equipe del C.D.M., autisti, membri e collaboratori della cooperativa Nuova Vita e alcuni volontari, eravamo in circa 80 persone. Un altro lavoro importante da fare era organizzare il menù, il quale consisteva in: pasta fredda fatta dalla mensa Cucina e Sapori, grigliata di carne (salsiccia, crosticine, pancetta), verdure grigliate (zucchine, melanzane, peperoni), dolci vari. Con il menù fatto, ora si doveva procedere a fare la lista della spesa e a scegliere dove comprare. Per le verdure e le bibite ci siamo affidati ai negozi locali nel territorio dell'alta padovana, mentre per la carne ci siamo rivolti da un macellaio di fiducia di conoscenza del *nostro* utente Fabrizio Sabbadin che ha fatto a noi un ottimo prezzo.



La carne è stata cucinata con l'aiuto degli autisti e con il papà di Mario Brigante, il nostro istruttore tecnico, le griglie sono state gentilmente fornite dalla parrocchia di Tagli di sotto (grazie all'intercessione di Andrea Gerardin) e altre due più piccole sono state portate da Fabio e da Andrea C. Le verdure sono state tagliate da un altro gruppo che poi ha dato una piccola mano a cuocerle. Per quanto riguarda la preparazione delle tavole, se n'è occupato un ulteriore gruppo, una realizzazione semplice ma con la particolarità dei centri tavola, un vasetto, contenente acqua e una candelina adornata di fiori galleggianti, molto d'effetto. Per le

bevande è stato scelto di proporre bibite semplici e analcoliche, "tralasciando le bevande alcoliche per altre occasioni al di fuori del nostro centro".

Durante tutto il pomeriggio e la sera, era presente in veste di intrattenitore musicale, il figlio di Fabrizio, Damiano, soprannominato Dany DJ, che con l'aiuto di Mario proponevano ogni sorta di musica. Come nelle migliori discoteche che si rispettino siamo riusciti a recuperare in prestito sia l'impianto audio, le consolle per il mixer, i piatti da DJ e perfino le luci.

L'arrivo di tutti gli ospiti era previsto per le 19.00. Le pietanze venivano servite da operatori, educatori e alcuni utenti. Questo evento creato da noi, oltre a mangiare è stato un motivo per stare assieme, conoscerci meglio e fare nuove amicizie tra parenti.

Ringraziamo il sacerdote Don Paolo che ci ha dato la griglia più grande, permettendoci di grigliare il tutto in poco tempo. Un grazie anche a tutti gli utenti e operatori per la collaborazione fornita per la riuscita della serata.

Nella pagina successiva vi proponiamo altri momenti della giornata.

Tra utenti e operatori c'era un rapporto come fossimo in una cucina di un ristorante, molto affiatati tra di loro e ben organizzati, ognuno con il suo compito.



Ecco i *nostri* addetti al taglio e pulitura delle verdure per essere grigliate. Il gruppo era composto da operatori e utenti tutti insieme allegramente in un clima festoso.

Ammirate I nostri cuochi alle prese con le griglie, sotto un sole cocente con un'afa paurosa. Oltre a scaldare la carne si sono affumicati ben benino.



Anche se eravamo alle prime armi, alla festa organizzata da noi, come negli eventi che si rispettino avevamo anche noi il Dj.

Un Dj piccolo ma grande di bravura nell'inserire musica adatta alla serata, anche lui come tutti gli altri sotto il sole cocente, riparato da un po' di ombra di un paio di ombrelloni montati per la serata.

Quel pomeriggio, solo quando è andato via il sole si è potuto tirar un sospiro di sollievo dalla calura e mangiar fra una chiacchierata e una bevuta.



Stella di natale

di Andrea Gerardin, Luciana Griggio.



L'Euphorbia pulcherrima nota come Poinsettia o Stella di Natale è una pianta ornamentale originaria del Messico, nazione nella quale cresce spontaneamente e dove, allo stato selvatico, può raggiungere anche un'altezza fra i due e i quattro metri. Il nome "Poinsettia" deriva da Joel Roberts Poinsett, il primo Ambasciatore degli Stati Uniti in Messico, il quale introdusse la pianta negli Stati Uniti nel 1825.

Appartiene alla famiglia delle Euphorbiaceae, ordine Euforbiali (Euphorbiales), classe delle Dicotiledoni (Magnoliopsidae), divisione delle Angiosperme (Magnoliophytae); all'interno del suo tronco e dei suoi rami vi è una sostanza lattiginosa (il lattice), leggermente irritante per la pelle ma altamente tossica per cani e gatti. Altri nomi comuni della poinsettia sono: Mexican flame leaf, Christmas star, Winter rose, Noche Buena, Lalupatae, Atatürk çiçeği ("Fiore di Atatürk", in Turchia), Αλεξανδρινό (traslitterato "Alexandrinò", cioè Alessandrino, in Grecia), Pascua, e Stella di Natale. La sua bellezza è senza dubbio la fioritura ma, al contrario di quello che si può pensare, il suo fiore, detto ciazio, con petali e sepali disposti a coppa, non è rosso ma di colore giallo e circondato da una corona di cinque brattee rosse (sebbene ve ne siano anche di colore rosa var. Annette Hegg Pink; bianco var. Annette Hegg White e rosso acceso var. Annette Hegg Supreme).



È una pianta tipicamente fotoperiodica o brevidiurna; per questo la sua fioritura avviene in pieno inverno quando le giornate sono più corte. Una buona luminosità favorisce una crescita rigogliosa ma per avere una buona fioritura la pianta deve stare per buona parte della giornata al buio. Andrà quindi posta in un luogo dove non riceva luce artificiale e in un ambiente comunque illuminato da non più di otto ore di luce solare. La sua coltivazione – praticata specialmente nelle aree più calde del Mediterraneo – richiede una temperatura tra i 14 e i 22°. Può vivere anche a temperature più basse, ma non sopporta il gelo. Va concimata, nel periodo invernale, almeno ogni quindici giorni con del potassio, del fosforo e innaffiata ogni due o tre giorni. In primavera va potata e rinvasata

prestando molta attenzione al fusto e alle radici che sono molto delicati.

La Poinsettia è una pianta tipicamente natalizia: spesso, quando perde le foglie, viene buttata via; invece, se ha delle buone radici e viene posta in un luogo luminoso, lasciandola vegetare per tutta l'estate, a fine settembre – quando verrà riportata all'interno – riprenderà la sua fioritura. Durante il riposo estivo la si potrà tenere al sole con innaffiature anche sporadiche ma con qualche concimazione mensile. La riproduzione della Poinsettia avviene in primavera per talea (avendo cura di usare una lametta anziché una forbice, in modo di evitare lo schiacciamento del ramo); la parte tagliata va posta poi in un bicchiere di acqua tiepida e lasciata radicare; quindi invasata. La poinsettia è molto coltivata in Italia (nelle zone a vocazione floricola), anche se negli ultimi anni c'è stata una sensibile diminuzione a causa del costo del riscaldamento delle serre. A livello mondiale è coltivata anche nei Paesi Bassi e negli Stati Uniti.

Se la stella di Natale viene bagnata troppo, l'eccessivo ristagno d'acqua potrà causare la marcitura delle radici. Una malattia frequente delle stelle di natale è un virus che provoca delle striature argentee sulle foglie. Le foglie e i germogli, grigi e chiazziati, incominciano a ritorcersi. La pianta colpita va buttata per evitare il contagio delle altre piante in casa. Se la pianta si trova in un ambiente troppo secco, spesso viene colpita da afidi e acari. Quando le foglie sono aricciate, appiccicose e su di loro si possono notare degli insetti verdi o neri, possiamo utilizzare dell'insetticida. Le cocciniglie invece si stabiliscono sotto le foglie e le eliminiamo con un cottonfioc che abbiamo precedentemente imbevuto di alcool. I giri d'aria invece possono provocare l'appassimento della pianta intera, quindi riserviamo alla pianta uno spazio che ne sia lontano. Se le foglie sono contorte, ingiallite e infine cadono, ne possiamo dedurre che l'ambiente è troppo secco, scuro e caldo. La pianta va spostata in un luogo luminoso e spruzzata regolarmente con l'acqua. La stella di natale non sopporta le stufe a gas, perché le foglie si piegano e si seccano, perciò va spostata al più presto in un ambiente con aria fresca.

Prima di acquistarne una verifichiamo che la pianta abbia delle foglie sane e rigogliose. Durante il trasporto dobbiamo proteggerla dal freddo e dagli sbalzi di temperatura, rimandando piuttosto l'acquisto se le temperature esterne sono troppo rigide. In caso contrario la stella di natale non potrà fare altro che perdere le foglie esposte al freddo.

Santa Lucia

di Michele Lidron



L'argomento che sto per introdurre risale a moltissimi anni fa, tuttavia è ancora vivo e presente in alcuni territori vicini alle nostre provincie. Molti pensano che il giorno di Santa Lucia, il 13 dicembre è il giorno più corto dell'anno: ma non era il 21 dicembre, solstizio d'inverno, il giorno più corto?

Contrariamente a quanto si pensa non è Santa Lucia (il 13 dicembre) il giorno più corto dell'anno, ma, ragionevolmente, il 21 o 22, quando si verifica il solstizio invernale.

Il detto "Santa Lucia, il giorno più corto che ci sia" risale a quando, prima del 1582, la sfasatura fra calendario civile e calendario solare era tanto grande che il solstizio cadeva proprio fra il 12 e il 13 rendendo quindi

questo il giorno più corto dell'anno. Riformando il calendario secondo accurate osservazioni astronomiche, Papa Gregorio XIII decretò che si passasse direttamente dal 4 Ottobre al 15 Ottobre, togliendo quindi i 10 giorni di sfasatura accumulati negli oltre 10 secoli precedenti. Il solstizio passò così al 21-22 dicembre (come oggi) ma la festa della santa rimase sempre al 13. Va comunque rilevato che ancora oggi attorno al 13 dicembre si ha effettivamente un "accorciamento" delle giornate, nel senso che questo è il periodo dell'anno in cui il Sole tramonta prima.

Il motivo per cui il tramonto avviene prima all'inizio di dicembre anziché al solstizio, dipende dal fatto che mentre la Terra ruota su se stessa con velocità costante, non fa altrettanto nella sua rivoluzione intorno al Sole, provocando così una differenza variabile fra l'ora solare vera e quella segnata dai nostri orologi. L'anticipo che il Sole ha sui nostri orologi si riduce molto rapidamente all'inizio di dicembre (perde 8 minuti in 20 giorni), mentre cala la velocità con cui le giornate si accorciano (le giornate si accorciano di quasi 2 minuti all'inizio del mese mentre al solstizio sono costanti). Per questo il Sole riesce a tramontare con 3 minuti di anticipo attorno Santa Lucia rispetto al solstizio. Il motto popolare descrive proprio l'evento del solstizio, con il Sole Sole più basso di tutto l'anno e il dì più breve, cosa che accadeva il 13 dicembre solo fino al 1582. La celebrazione in questa occasione della santa che è simbolo della luce (anche nel nome) ha pertanto motivazioni evidenti.



Santa Lucia da Siracusa (Siracusa, 283 – Siracusa, 304) è stata una santa romana, venerata dalla Chiesa cattolica e dalla Chiesa ortodossa. Morì martire durante le persecuzioni di Diocleziano a Siracusa. È considerata dai devoti la protettrice degli occhi, degli oculisti, degli elettricisti e degli scalpellini e viene spesso invocata nelle malattie degli occhi. La sua festa liturgica ricorre il 13 dicembre; antecedentemente all'introduzione del calendario moderno (1582) la festa cadeva in prossimità del giorno del solstizio d'inverno (da cui il detto "santa Lucia il giorno più corto che ci sia").



Nei secoli successivi accadeva poi che proprio nella Festa dedicata alla Santa i nobili veneziani usassero fare dei doni ai bambini più poveri della città lagunare. Lentamente questa usanza si estese a tutta la popolazione della capitale e più tardi, alle altre città che erano comprese nei domini della Serenissima.

La tradizione della Santa Lucia si diffuse allora in tutto il territorio della Repubblica di Venezia che in Italia comprendeva per l'appunto tutto l'attuale Veneto, il Friuli, parte del Trentino, Brescia, Bergamo e Crema. La Repubblica nel 1797 tramontò, ma la tradizione rimase proprio in quei territori ed in quelle provincie che erano state governate per quasi 400 anni dalla Serenissima, quindi l'origine di questa tradizione si ricollega strettamente alle vicende storiche di queste nostre terre, corrispondendo la sua diffusione, grossomodo e con minime variazioni, alla superficie dell'antica Repubblica Veneta e

permanendo, all'insaputa dei più, come ricordo indelebile di uno Stato che non esiste ormai da oltre 200 anni.

Oroscopo 2014

di Teodora Moracchiato



L'oroscopo Classico



Ariete dal 21/3 al 20/4

Se siete precari o in situazioni delicate, o in bilico, è probabile che si faccia avanti l'idea, e la possibilità, di cambiare lavoro, di guardarsi intorno, per cercare situazioni migliori e più soddisfacenti.



Toro dal 21/4 al 20/5

Specialmente per i lavoratori dipendenti si configura un periodo di energie investite per migliorarsi e progredire; alte sono le probabilità di riuscita in questo impegno.



Gemelli dal 21/5 al 21/6

Un importante cambiamento del vostro status si profilerà e probabilmente in questi mesi evidenziati ve ne renderete realisticamente conto.



Cancro dal 22/6 al 22/7

Risulterete molto più dipendenti dalla famiglia d'origine, per il bisogno, tipico del vostro segno, di proteggere chi amate.



Leone dal 23/7 al 23/8

Ci sono dei cambiamenti nella sfera emotiva ed affettiva, con la fine di storie travagliate, oppure con la determinazione di prendere in mano la situazione emotiva, trasformandola in qualcosa di più responsabile.



Vergine dal 24/8 al 22/9

A volte avete la sensazione di dover rispettare dei doveri e degli schemi precisi per far vivere il vostro rapporto, c'è un certo distacco emotivo, e il desiderio di rivoluzionare questo aspetto della vostra vita.



Bilancia dal 23/9 al 22/10

La prospettiva di una chiusura ha, nel suo implicito, il significato di andare avanti e aprirsi a nuove idee e a nuovi progetti che vorranno ritornare a vecchi progetti, l'esito sarà devastante.



Scorpione dal 23/10 al 22/11

Molti di voi stanno vivendo un periodo di responsabilità all'interno della coppia, situazioni che in alcuni casi possono risultare anche piuttosto critiche e articolate.



Sagittario dal 23/11 al 21/12

Potreste proprio in questo periodo iniziare storie di intenso fuoco passionale, per poi confermare durante l'estate con progetti anche improvvisi di convivenze e di passi di responsabilità.



Capricorno dal 22/12 al 20/1

Una situazione affettiva che va normalizzandosi, e perché no un inizio di nuovi cammini affettivi, che andranno a risanare le grandi lacune che avete vissuto nel passato recente, con rinunce e situazioni contorte.



Acquario dal 21/1 al 19/2

Fortunatamente queste difficoltà agli aspetti economici che risolleverà gran parte delle situazioni precarie, dandovi importanti conferme anche in ambito economico.



Pesci dal 20/2 al 20/3

Chi è in coppia e ritiene di sentirsi "sereno", può farvi sbandare, con incontri inaspettati, trasgressivi e pericolosi. Chi è single non troverà grandi opportunità nel trovare situazioni responsabili e concrete.



GP *impianti*
DI PIOTTO GABRIELE

IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI

Via Brega, 137 · 36056 Tezze sul Brenta (VI)
Cell. 347.4586967 · Fax. 0424.561737
e-mail: gabriele.piotto@alice.it
P.IVA 03285220244 · C.F. PTTGRL77P28C743J



FILIPPETTI s.r.l.

IMPIANTI IDROTERMOSANITARI CONDIZIONAMENTO



Certificato n° 9165.FLPP
norma UNI EN ISO 9001:2000

Via G. Mazzini, 7 - 31036 Pezzan D'Istrana (TV)
Tel. 0422.738953 - Fax 0422.836021
E-mail: term@filippettosrl.191.it



quattrociacoe2013@libero.it

**PUOI VENIRE A TROVARCI
IL LUNEDI' MATTINA
AL CDM "Il Laboratorio"
(via Cao Del Mondo 2A Camposampiero Padova)**



QUATRO CIACOE



QUATRO CIACOE:

PUBBLICAZIONE PERIODICA, N°11

**Prodotto Redatto e Pubblicato da
CDM "IL LABORATORIO"**

Via Cao Del Mondo 2A Camposampiero (PD)

E-mail: quattrociacoe2013@libero.it

ANNO DI PUBBLICAZIONE II