

# rinascita flash



Elezioni Com.It.Es.

Il reddito di civiltà

Problemi di comunicazione

Guardare le montagne pensando al futuro

Il fuoco e la speranza

## SOMMARIO

editoriale	pag. 2
Elezioni Com.It.Es.	pag. 3
Elezioni federali in Germania 2021	pag. 4
Nuovo direttivo di rinascita e.V.	pag. 7
Il reddito di civiltà	pag. 8
Problemi di comunicazione	pag. 9
Roma: ripartiamo da Petroselli	pag. 11
Napoli. Via Luigi Settembrini. Un microcosmo in un macrocosmo	pag. 12
Guardare le montagne pensando al futuro	pag. 14
Giovani disabili, ricchi di amore, indicano il cammino corretto	pag. 16
Il fuoco della speranza	pag. 17
L'isola dove non piove mai	pag. 19
Menschen im Hotel	pag. 21
Linee guida per una sana alimentazione	pag. 23
I nostri piedi	pag. 25
rinascita cult	pag. 26
Le parole della Storia - Andare a ramengo	pag. 28
Appuntamenti	pag. 28

in copertina: graffiti "The Criminals"  
(foto Adriano Coppola)

## I tempi dei compromessi

"Speranze disattese, ma non sepolte", sono queste le parole del segretario generale delle Nazioni Unite, António Guterres, a commento del vertice G20, che si è tenuto a Roma il 30 e il 31 ottobre scorsi. Il presidente del consiglio Mario Draghi, artefice di un'organizzazione perfetta sotto tutti i punti di vista, lo ha definito "un summit di successo" e Angela Merkel ha fatto notare che finalmente i Paesi del G20 si sono dichiarati compatti a favore degli accordi sul clima di Parigi, sottoscritti nel 2015. Finora non si è mostrata una gran fretta nell'attuare la lotta ai cambiamenti climatici. Anche sui vaccini, che per uscire dalla pandemia devono essere distribuiti in tutto il mondo, i tempi si fanno attendere. Adesso i Paesi del G20 hanno assunto l'impegno di vaccinare il 40% della popolazione mondiale entro la fine del 2021 e il 70% entro la metà del 2022. Ammesso e non concesso che i diversi interessi ed obiettivi possano armonizzare.

Sono in molti ad aver detto che la politica è l'arte del compromesso, e se quest'affermazione è vera, stiamo vivendo un'epoca di politica molto intensa. Angela Merkel è arrivata a Roma per il G20 accompagnata da Olaf Scholz per dare un segno di continuità, eppure quello che in questi giorni hanno orchestrato i tre alleati del prossimo governo tedesco sembra un grande compromesso polimorfo, con alcuni aspetti un po' inquietanti, soprattutto rispetto all'economia interna, che stenta a ripartire, e a quella europea, dove il rigore non è mai stato d'aiuto agli Stati in difficoltà.

Questo virus ce l'ha insegnato: ce la faremo tutti insieme. Dipende però dai tempi di attuazione e dai partecipanti.


Sono 19 anni (XIV Legislatura, maggio 2002, on. Franco Grillini) che in Italia si tenta di far approvare una legge che preveda come aggravanti l'omotransfobia, la discriminazione e l'istigazione all'odio verso la comunità LGBTQI+ e i disabili, e proprio in questi giorni il Senato è stato capace di affossare la "Legge Zan". Un anno fa questa proposta di legge era stata approvata alla Camera e in teoria c'erano tutte le condizioni per la sua ratifica. Tatticismo senza scrupoli e manovre da salto della quaglia: il senatore Matteo Renzi ha ribadito che bisognava accettare il compromesso e che era una questione aritmetica. Non sappiamo quali calcoli siano eticamente corretti quando si gioca sulla pelle dei discriminati e non è neanche giustificabile un compromesso volto ad accreditarsi con Lega e Forza Italia. Al più tardi nel 2023 però in Italia ci saranno le elezioni politiche, i parlamentari verranno diminuiti di un terzo e passeranno da 945 a 600. Con l'1,7% degli ultimi sondaggi, il partito ItaliaViva ha senz'altro fretta di accasarsi bene, ammesso che altre formazioni politiche possano fidarsi tanto da accoglierlo.

Il clima della Terra, il clima della politica e il clima del compromesso. Tre condizioni ambientali che dovrebbero essere trattate con molto più rispetto. La convivenza porta necessariamente a qualche compromesso, ma la dignità umana, la salute e il diritto allo Stato sociale non possono essere barattati per giochi di potere o interessi di parte. Anche se non tutte le speranze sono sepolte, disattendere ai principi base della qualità della vita diventa un delitto contro il pianeta, un delitto contro tutta l'umanità che ci circonda. (Sandra Cartacci)

## ELEZIONI DEI COMITATI DEGLI ITALIANI ALL'ESTERO (COMITES) - 3 Dicembre 2021

## MONACO DI BAVIERA

1	
1 Bufano Salvatore	
2 Cadelano Barbara	
3 Bianco Enrico	
4 Alicandro Silvia	
5 Pilato Matteo Angelo Marcello	
6 Barberio Teresa	
7 Cafariello Giuseppe	
8 Cagnoli Michele	
9 Agostoni Enrico Giuseppe	
10 Corbelli Marina	
11 Garofalo Paola Tullia	
12 Masciave' Andrea	
13 Felluga Donatella	
14 Lodovici Umberto	
15 Gioni Massimiliano	

2	
1 Berruti Marco	
2 Capozzi Giorgia	
3 Cofferati Simone	
4 Colella Claudia	
5 De Filippi Daniele	
6 Del Bianco Dario	
7 Di Benedetto Daniela	
8 Errico Gianluca Stephano Adolf	
9 Fiore Nicoletta	
10 Ingrosso Sara	
11 Nicoletti Agostino	
12 Pavan Michela	
13 Principi Nicol	
14 Randazzo Paolo	
15 Taglietti Carlo	
16 Vazquez Novoa Nadia Evangelina	

Dopo sei anni dalle ultime elezioni, il 3 dicembre 2021 i residenti all'estero potranno nuovamente eleggere i Com.It.Es.

A Monaco si presentano due liste: "Destinazione Insieme - Comites 2021" <https://www.facebook.com/destinsieme>

"In Rete - Italiani insieme in Baviera" <https://www.facebook.com/inrete2021>

## ELEZIONI DEI COMITATI DEGLI ITALIANI ALL'ESTERO (COMITES) - 3 Dicembre 2021

## NORIMBERGA

1	
1 Capasso Antonio	
2 Ceputo Gaetano	
3 Carrella Flaminia	
4 Castellani Sara	
5 Cilla Stefania	
6 Capelli Marco	
7 Di Rosa Giovanni	
8 Raposo Giuseppe	
9 Gilberto Arianna Maria	
10 Michela Teresa	
11 Rusolillo Fortunato	
12 Sigliano Luigi	
13 Sepe Asglio	
14 Solizzo Anna	
15 Tassinari Paolo	
16 Vizzani Michele	

2	
1 Bechi Alessio	
2 Barazza Maria Rosa	
3 Barone Giuseppe	
4 Bertello Roberta	
5 Cesaroni Paolo	
6 De Rossi Nicoletta	
7 Di Cara Cristina	
8 Di Nardo Giulia	
9 Guarino Sandra	
10 Mancini Maurizio	
11 Selco Alessandro	
12 Vitali Sordoz Laura	

Dal sito del Consolato Generale di Monaco di Baviera

I Comitati degli italiani all'estero (Com.It.Es.) sono organi di rappresentanza della collettività italiana nei rapporti con le rappresentanze diplomatico-consolari; operano per l'integrazione della comunità italiana residente nel Paese straniero in cui si trovano.

A questo importante appuntamento elettorale potranno partecipare gli elettori, in possesso dei requisiti di legge per l'elettorato attivo, residenti e iscritti all'AIRE nella circoscrizione consolare da almeno 6 mesi (rispetto alla data delle elezioni).

Il voto si svolge per corrispondenza, ma – a differenza delle elezioni politiche e dei referendum – il plico elettorale viene spedito SOLTANTO agli elettori che abbiano presentato espressa richiesta di iscrizione nell'elenco elettorale per le elezioni dei Comites (...) entro e non oltre il 3 novembre 2021.

Per maggiori informazioni [https://consmonacodibaviera.esteri.it/consolato\\_monacodibaviera/it/i\\_servizi/per\\_i\\_cittadini/servizi\\_elettorali/elezioni-comites/elezioni-comites-2021.html](https://consmonacodibaviera.esteri.it/consolato_monacodibaviera/it/i_servizi/per_i_cittadini/servizi_elettorali/elezioni-comites/elezioni-comites-2021.html)

## Elezioni federali in Germania 2021

Dopo un'intensa e movimentata campagna elettorale che ha dominato la scena in tutta la Germania, il 26 settembre i cittadini si sono finalmente recati alle urne per esprimere con il loro voto il futuro del Paese. I mesi precedenti a questa data sono stati caratterizzati da una voglia di cambiamento, espressa in molti modi. Tutti i partiti nonché i candidati hanno manifestato la loro intenzione di un forte mutamento, anche se, guardando bene i programmi, non sempre è facile capire in cosa questo consista, a parte gli slogan elettorali. In ogni modo già la sera stessa del 26 settembre era chiaro che per lo meno la coalizione finora al governo di conservatori (CDU-CSU) e socialdemocratici (SPD), nota come grande coalizione, non avrebbe avuto probabilmente più futuro.

Questi infatti i risultati elettorali:

Elezioni 2021	Elezioni 2017
SPD: 25,7%	20,5%
CDU-CSU: 24,1%	32,9%
Grüne: 14,8%	8,9%
FDP: 11,5%	10,7%
AfD: 10,3%	12,6%
Die Linke: 4,9%	9,2%

Già da un primo sguardo si capisce chi è il grande sconfitto delle elezioni 2021: il partito che da anni deteneva la maggioranza e quindi il potere politico. Il risultato di CDU-CSU – note come Unione – (24,1%) non solo è inferiore a quello dei socialdemocratici, ma è diminuito del 5,2% rispetto alle precedenti elezioni del 2017. Viceversa i socialdemocratici dell'SPD (25,7%), non solo sono il primo partito ma hanno incrementato le loro preferenze del 5,2%. Verdi (Grüne) e Liberali (FDP) sono altrettanto vittoriosi dalle elezioni con rispettivamente 14,8 e 11,5%.



Altro grande sconfitto della serata il partito della sinistra (Die Linke) che ha ottenuto solo il 4,9% rispetto al 9,2% del 2017 e che entra in Parlamento solo grazie alla clausola dei mandati diretti (con 3 mandati diretti si entra con tutti i deputati che rientrano nel 4,9%) non avendo superato nemmeno la soglia di sbarramento del 5%. Altro fatto critico è che il partito di destra, nazionalista e xenofobo, AfD, ha ottenuto ancora il 10,3% dei voti e, sebbene con lievi perdite, è pur sempre stabile in Parlamento, oltre a essere risultato il primo partito nei due Länder Thüringen e Saxen.

Sorprendente il risultato dei socialdemocratici, da anni in calo a tutte le elezioni, e che hanno recuperato 10 punti nelle ultime settimane. Non solo grazie alla debolezza del candidato avversario dell'Unione Armin Laschet, nonché degli scarsi contenuti del programma di questo partito, ma anche grazie a delle proposte avanzate all'ultimo, recuperando la tradizione socialdemocratica. Il partito ha promesso la fine dell'Austerità, una patrimoniale che faccia pagare più tasse ai più ricchi

e l'aumento del minimo salariale a 12 Euro all'ora.

In una campagna elettorale dominata dal tema clima e dalle necessarie trasformazioni, i partiti conservatori CDU-CSU, poco inclini ai cambiamenti, sono stati penalizzati. Viceversa l'attualità del tema, anche in seguito al disastro ambientale causato dalle inondazioni nell'estate scorsa, ha favorito il partito dei Verdi, che delle trasformazioni ecologiche ha fatto il proprio cavallo di battaglia. Anche per questo è stato votato da tanti giovani.

Interessante a questo proposito analizzare il voto dei giovani che hanno espresso il loro parere politico per la prima volta. Se fosse stato per loro avrebbero vinto Verdi e Liberali, che in questa fascia di età hanno raggiunto il 23% a testa. Inoltre i giovani hanno penalizzato i partiti storici, assegnando il 15% ai Socialdemocratici e ancor meno all'Unione, 10%. Altro dato positivo dei più giovani: l'8% di loro – e quindi quasi il doppio rispetto al resto degli elettori – ha scelto la Sinistra e solo il 6% l'AfD. Ciononostante non può lasciare indifferenti



la preferenza giovanile per i Liberali, visti come il partito dell'innovazione, della digitalizzazione, dell'istruzione e – particolarmente importante per questa fascia di età – di opposizione alle restrizioni anti Covid-19. Dando un'occhiata al programma dei Liberali colpisce l'impostazione basata su slogan come modernizzazione, futuro, innovazione, libertà. Nel preambolo si accusa uno Stato sazio e pigro messo di fronte a quello liberale che sarebbe invece snello e forte. Si ribadiscono poi l'iniziativa privata, la responsabilità individuale, la concorrenza e la competizione. Analizzando il voto – fenomeno interessante non solo relativamente ai partiti scelti e quindi alle politiche future, ma anche come espressione delle tendenze e degli umori di una società – non si può tralasciare il disastro elettorale della Sinistra. La cosa è sorprendente a maggior ragione in quanto proprio la pandemia ha messo in luce tutte le pecche del sistema produttivo e sociale, tema centrale di questo partito e della sinistra in generale. Nonostante una campagna elettorale basata sugli investimenti nella sanità, sull'aumento del minimo salariale, il contenimento degli affitti, lotta al cambiamento climatico con idee originali come i mezzi di trasporto pubblici gratuiti, il partito non è stato premiato. Al contrario ha dimezzato i suoi voti perdendo circa 2 milioni di elettori, di cui circa 600.000 a favore dei Socialdemocratici e 470.000 a vantaggio dei Verdi. I motivi di questa sconfitta sono molteplici e complessi. Si può qui solo riassumere alcune autocritiche del partito stesso e commenti di osservatori esterni. Molti pensano che Die Linke si sia troppo orientata verso una eventuale partecipazione a un futuro governo rosso-rosso-verde (Die Linke, SPD, Grüne) e che abbia messo da parte la propria li-

nea coerente e radicale per orientarsi alle riforme socialdemocratiche e verdi. Ciò avrebbe spinto molti elettori a votare direttamente quei due partiti, a questo punto anche più promettenti. Per altri il partito si sarebbe allontanato in questi anni dai suoi sostenitori tradizionali, che comprende operai e disoccupati, dei quali non capirebbe più problemi e esigenze, come Sahra Wagenknecht, figura di spicco del partito, ha scritto nel suo ultimo libro, creando peraltro numerose po-

è interessante anche vedere quale sia stata la preferenza femminile con il 27% all'SPD, il 17% ai Grünen e il 5% a Die Linke, esprimendo così un voto più a sinistra della media. Anche il confronto fra città e campagna ci indica differenti esigenze e bisogni. Nei grandi centri urbani i Verdi prevalgono, come a Francoforte, Stoccarda e Monaco, lo stesso nelle città universitarie come Heidelberg e Friburgo. Nelle zone rurali, tradizionalmente più conservatrici vincono invece CDU-CSU.



lemiche, che a loro volta hanno danneggiato ulteriormente l'immagine del partito. Sostenitori che ora si sono orientati sull'AFD, che non si interessano di coalizioni, ma attaccano tutto e tutti, cosa che evidentemente a molti piace e in cui proprio i "perdenti" si ritrovano. Altri ancora si sarebbero allontanati da Die Linke perché non è più intransigente come inizialmente riguardo agli interventi militari, iniziando a fare concessioni alla Nato, oppure tradendo i pochi ideali rimasti dell'ex-DDR e unendosi a tutte le accuse di quel sistema quale "Stato non di diritto", "Stato non democratico" ecc. negando anche le conquiste sociali che pure c'erano state.

Sempre riguardo all'analisi del voto

I risultati elettorali riportati sono ora alla base del futuro governo tedesco. Da quello che abbiamo visto è evidente che Verdi e Liberali sono decisivi nella costituzione del nuovo governo. Due le ipotesi principali, dal colore dei partiti previsti: Giamaica (Nero-Giallo-Verde / Unione-FDP-Grüne) o semaforo (Verde-Rosso-Giallo / Grüne-SPD-FDP). La prima costellazione sembra la più improbabile anche se preferita dai liberali più vicini ai conservatori, mentre la seconda sembra al momento la più realistica. Sarà sicuramente interessante capire come Verdi e Liberali, con due direzioni tendenzialmente opposte, potranno accordarsi. Dalle

segue a pag. 6

da pag. 5

prime consultazioni fra i due partiti sono stati mandati segnali positivi, di una bella atmosfera costruttiva e tanti punti in comune, alcuni addirittura inaspettati, nonostante qualche dissenso. Annalena Baerbock parla già di un "racconto comune". Entrambi i partiti sono convinti di risolvere le ultime divergenze e di governare insieme. Vista la determinazione e l'autostima dei due partiti e dei loro rappresentanti, non ci si può immaginare qualcosa di diverso. Sarà comunque interessante come i progetti ecologici dei Verdi si realizzeranno senza aumento di tasse, come i Liberali già nel primo giro di consultazioni hanno imposto. Nelle stesse consultazioni i Verdi hanno rinunciato al limite di velocità sulle autostrade, anche questo voluto dai Liberali. E sarà interessante vedere come le promesse ai lavoratori fatte dall'SPD saranno compatibili con la digitalizzazione e la trasformazione nell'industria automobilistica, dove la realizzazione dell'auto elettrica significherebbe la perdita di un quarto di posti di lavoro in questo settore. Anche la costruzione di 100.000 case sovvenzionate dallo Stato pure programma SPD non sarà facile da realizzare se – altra vittoria dei Liberali – non si potranno contrarre nuovi debiti. Altrettanto riguardo alle politiche migratorie vedremo che compromessi nasceranno, visto che i Verdi si profilano con apertura e accoglienza mentre i Liberali, pur ribadendo il loro spirito umanitario, di fatto si concentrano sull'immigrazione qualificata e dei cervelli, mentre i controlli militari alle frontiere europee come Frontex per loro vanno rafforzati così come i campi di detenzione per gli espulsi. In un modo o nell'altro l'era Merkel è terminata. L'immagine di stabilità, di grande statista, di apertura, non deve trarre in inganno e far ignora-

re tutti i peggioramenti che ci sono stati sotto i suoi governi, dalla diffusione dei bassi salari e dell'Austerità imposta in tutt'Europa, dal calo della produttività e il peggioramento dell'infrastruttura.

Altresì la soddisfazione per il successo socialdemocratico e dei Verdi non deve far dimenticare che il governo rosso-verde fra fine anni '90 e inizio del 2000 ha portato eclatanti peggioramenti: come la riforma dei sussidi (HartzIV) che ha fatto crescere la povertà in modo esponenziale; la riforma delle pensioni (Riester-Rente) che ha comportato l'inizio della privatizzazione e l'impoverimento di sempre più anziani, oltre alla guerra contro la Serbia, la prima guerra partita dal suolo tedesco dopo il 1945.

Anche per questo rimane un certo scetticismo. In tutta la discussione viene inoltre dimenticato che i non votanti per scelta sono il 25%. Se si calcolano altri 8% che hanno votato "altri partiti", abbiamo più del 30% della popolazione che non si riconosce in questo parlamento. Già ciò sarebbe sufficiente a farci venire dei dubbi sulla credibilità della politica fatta nella maniera che conosciamo. A questo va aggiunto un altro fatto spesso tralasciato e cioè che 9 milioni e mezzo di persone non votano pur vivendo da anni in questo Paese, perché sono stranieri, una cosa non proprio conciliabile con una moderna democrazia, per la quale il diritto di voto è un valore fondamentale. Sarà tutto da vedere come, date le premesse sopra esposte, il nuovo governo, che si creerà alla fine delle consultazioni, sarà in grado di affrontare, fra antagonismi e contraddizioni, le attuali sfide politiche e sociali. (Norma Mattarei)

**Impressum:**

**Inhaber und Verleger:**  
rinascita e.V. c/o S. Soliani  
Sommerstraße 21 b  
81543 München

**e-mail:** info@rinascita.de  
**www:** rinascita.de

**Verantwortlicher Redakteur und Anzeigeverantwortliche:**  
S. Cartacci, Hollandstr. 2,  
80805 München

**Druck:** druckwerk Druckerei GmbH  
Schwanthalerstr. 139,  
80339 München

**Photo:** M. Vicinanza, Pixelio.de,  
A. Coppola

**Layout:** A. Coppola  
**Druckauflage 6/2021:** 300

**rinascita e.V.,**  
**Kt. Nr. 8219144400**  
**BLZ 43060967**  
**GLS Bank Bochum**  
**IBAN:**  
**DE27 430609678219144400**  
**BIC: GENODEM1GLS**

La collaborazione a rinascita flash è libera e gratuita, e gli autori si assumono la responsabilità di quanto da loro scritto. La redazione si riserva a propria discrezione il diritto di pubblicare o di rifiutare un articolo. Le interpretazioni espresse negli articoli non rispecchiano necessariamente l'opinione della redazione.

Die Mitarbeit an rinascita flash ist unentgeltlich und steht allen offen. Die Autoren übernehmen die volle Verantwortung für ihre Beiträge. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge und Artikel nach eigenem Ermessen zu veröffentlichen oder auch abzulehnen. Die Inhalte der Artikel spiegeln nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder.

rinascita flash è realizzato grazie al contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per l'informazione e l'editoria.

## Nuovo direttivo di rinascita e.V.

Il 10 ottobre 2021 si è tenuta l'assemblea dei soci di rinascita e.V. che l'anno scorso era stata rinviata a causa delle restrizioni dovute alla pandemia. Il direttivo si è molto rinnovato e ci auguriamo che questo sia di buon auspicio anche per tutte quelle attività che a Monaco cercano di ricominciare.

### Simonetta Soliani



Traduttrice, a Monaco da trent'anni, lavoro nell'ufficio vendite di una ditta italiana. Sono cofondatrice di una trasmissione italiana presso una radio monacense che ho condotto per tre anni. Faccio parte di una compagnia teatrale amatoriale in veste di attrice, aiuto regista, intervistatrice degli autori, mi sono improvvisata anche sarta. Mi interessa tutto quello che comporta una crescita e per questo motivo ho interessi in svariati campi. La mia grande passione è l'organizzazione di eventi: ho collaborato all'organizzazione di eventi socio-culturali e nel campo della digitalizzazione con associazioni italiane e tedesche. Amo la comunicazione in tutte le sue forme, con gente di tutte le età e nazionalità. La mia collaborazione con *rinascita e.V.* è iniziata 3 anni fa e in questo periodo ho avuto l'opportunità di conoscere persone che condividono i miei stessi interessi e soprattutto le mie stesse passioni, con le quali lo scambio di idee sprigiona energia che porta a dei risultati concreti. Ed è proprio per questi motivi che ho accettato la proposta di candidarmi come Presidente dell'associazione.

### Valentina Fazio



Sono romana, ho studiato fisica ed ho la passione per l'arte in tutte le sue forme. Partita dall'Italia per studio nel 1995, dal 2001 in Germania, vivo da 11 anni a Monaco di Baviera dove lavoro presso l'Ufficio Europeo dei Brevetti. Sono mamma di due ragazzi quasi maggiorenni, da vari anni contribuisco attivamente ai progetti e alle iniziative di *rinascita e.V.* e ho fondato insieme ad altri amici l'associazione teatrale ProgettoQuindici e.V. e la piccola band musicale Ondas. Sono piena di fantasia e molto intraprendente, parlo tante lingue e adoro organizzare eventi.

### Dalia Crimi



Il mio nome è Dalia e sono una figlia del vulcano Etna: la mia città d'origine è Catania, dove ho studiato filosofia e letteratura. Vivo e lavoro a Monaco di Baviera come libera professionista da circa 20 anni, tempo in cui ho sempre seguito con interesse le attività di varie associazioni, in particolar modo italiane. Lieta di poter dare il mio contributo a *rinascita e.V.* e alla nostra comunità.

### Michela Pavan



Sono nata a Montagnana, borgo medievale nella bassa padovana, e ho vissuto a Este (Pd) fino a ottobre del 2016, quando mi sono trasferita in Germania, a Monaco di Baviera, dove attualmente lavoro.

Collaboro attivamente all'organizzazione e coordinazione di eventi in ambito socio-culturale in Italia e in Germania per la promozione della lingua italiana e delle nostre tradizioni e professioni all'estero. Patchworker per passione, collaboro come volontario in gruppi multiculturali tedeschi.

### Simone Cofferati



Sono nato a Milano, vivo a Monaco da 6 anni, collaboro con *rinascita e.V.* dal 2019 e lavoro nella comunicazione di un istituto bancario internazionale, ma sono anche archeologo e guida turistica con oltre 20 anni di esperienza nella realizzazione di progetti culturali multidisciplinari.

### Sandra Cartacci



Sono nata a Firenze, mi sono trasferita a Monaco nell'83 e mi sono avvicinata a *rinascita e.V.* nel 1995. Sono stata presidente dell'associazione per molti anni e dal 2003 mi occupo della redazione di *rinascita flash*.

## Il reddito di civiltà

Negli ultimi mesi sono state molte le polemiche che hanno riguardato il reddito di cittadinanza, polemiche portate alla ribalta in particolare da alcuni politici che hanno voluto trattare il tema in modo fazioso e propagandista.

Vale la pena di soffermarsi ancora su questo tema, che rappresenta un punto importante per delineare i tratti della nostra società, permettendoci di capire meglio non solo il tipo di comunità che siamo, ma anche quella che vogliamo essere. È necessario comprendere se vogliamo che il fulcro del nostro vivere insieme abbia alla base l'idea che ogni persona ha in sé una dignità inalienabile che prescinde dal suo ruolo nella società, dalla sua "funzionalità" e dal suo status.

A partire dall'idea che abbiamo degli esseri umani e del modo di stare insieme in quanto cittadini, è possibile costruire una società sempre migliore, che non lasci nessuno ai margini e che garantisca almeno quel minimo di condizioni necessarie a garantire una vita dignitosa.

Il reddito di cittadinanza è in primo luogo una misura di lotta alla povertà e di integrazione sociale: alla base troviamo l'idea che se una persona, per qualsiasi motivo, si trova in una situazione di bisogno, non deve essere lasciata a se stessa, ma può trovare un sostegno nello Stato che ha il dovere di prendersi cura dei cittadini nel modo più appropriato. Lo Stato si impegna dunque a combattere la povertà e a proteggere i membri della comunità da situazioni di bisogno rendendo così possibile la reintegrazione di persone che spesso sono emarginate dalla società.

I servizi offerti da questa norma sono naturalmente possibili grazie al contributo che noi tutti diamo pagando le tasse e questo è un punto su cui spesso fanno leva gli specialisti del-



la propaganda irrazionale, quando tendono a focalizzare l'attenzione proprio sul fatto che i cittadini "perbene", che lavorano instancabilmente, sosterebbero ingiustamente gli "scansafatiche" che non vogliono lavorare e che approfitterebbero così del reddito di cittadinanza per vivere sulle spalle degli altri. La propaganda purtroppo spesso funziona quando manca la riflessione pubblica, quando chi urla di più è più visibile e trova uno spazio mediatico senza analisi critica e senza contraddittorio. Tocca le paure e la rabbia delle persone e così facendo, costruisce una realtà fittizia ed irrealistica che però può essere scambiata per vera. Questo è tanto più facile da farsi quanto più vengono deresponsabilizzati i cittadini: più la colpa dei mali è attribuibile a qualcun altro (gli scansafatiche, i migranti, oppure i politici stessi – a seconda del contesto possiamo cambiare la categoria presa di mira), più è facile sentirsi dalla parte "giusta". Occorre invece cambiare prospettiva, in modo da capire che siamo tutti parte di una società in perenne cambiamento e che dobbiamo farci carico del miglioramento al quale abbiamo il potere ma anche il dovere di contribuire.

Tornando al tema del reddito di

cittadinanza, possiamo dire che si tratta di una misura semplicemente civile. Non esiste colpa nell'essere poveri, nel non avere un lavoro, nel trovarsi in una situazione economica ed esistenziale precaria. I motivi che possono condurre a certe situazioni sono innumerevoli e spesso determinate anche da una società intrinsecamente sbilanciata e che non dà a tutti le stesse possibilità. Chiunque può ritrovarsi, anche da un momento all'altro, in una condizione di povertà e di emarginazione: lo abbiamo visto nella crisi economica determinata dalla pandemia, nelle lunghissime code di persone che si sono rivolte alla Caritas per avere un piatto caldo. Dobbiamo dunque farci carico di questa sofferenza per cercare con ogni mezzo di eliminarla o almeno alleviarla.

È forse utile vedere alcune caratteristiche del reddito di cittadinanza, che è un sostegno economico erogato a coloro che si trovano in situazioni di povertà e che non hanno un'occupazione o che per qualsiasi motivo non possono lavorare e dunque provvedere al proprio sostentamento (per esempio perché gravemente disabili o momentaneamente impossibilitati per motivi di salute). Non è male ricordarlo: la povertà in Italia colpisce più di cinque milioni



## Problemi di comunicazione

di persone.

Un'altra caratteristica importante del reddito di cittadinanza è il fatto che prevede non solo un dovere da parte dello Stato di aiutare il cittadino che si trova ad aver bisogno di un sostegno economico, ma anche una presa di responsabilità da parte del beneficiario, che si impegna ad avviare un percorso di reinserimento lavorativo, attraverso corsi di formazione volti ad aumentare o migliorare le proprie competenze e dunque a facilitare il reinserimento nel mondo del lavoro. Chi è alla ricerca di un'occupazione, sarà aiutato e supportato nella ricerca da specialisti del settore che avranno anche il compito di fare da intermediari e proporre delle offerte di lavoro.

L'attuale funzionamento del reddito di cittadinanza non è certamente esente da punti critici e insoddisfacenti: è una misura certamente migliorabile e va rivista in alcuni aspetti. È stato fatto notare come ad esempio la soglia di povertà non possa essere considerata allo stesso modo in regioni diverse, con costi della vita differenti. Ci sono state anche persone che lo hanno ricevuto dichiarando il falso e senza averne quindi diritto: questo purtroppo è un fatto diffuso, sappiamo che in generale, non solo per quanto riguarda il reddito di cittadinanza, sono molti i tentativi di truffa ai danni dello Stato. Aver scoperto certi casi significa comunque che, anche se forse non immediatamente, in una seconda fase i controlli hanno funzionato e il fatto che ci siano state queste situazioni non può compromettere la validità di una legge che rappresenta un grande passo in avanti. Tale misura d'altra parte è presente in molti Paesi europei, fra cui la Germania, il Paese da cui probabilmente l'Italia ha preso maggiormente ispirazione nella formulazione di questa legge:

La comunicazione è alla base di tutte le interazioni sociali e l'uomo come animale sociale ha bisogno di comunicare. Nell'era della globalizzazione e del digitale i modi di comunicare sono diventati molteplici e capaci di metterci in contatto con persone anche molto distanti da noi. Internet e i social network, ad esempio, sono degli strumenti relativamente nuovi che ci hanno dato dei nuovi metodi di comunicazione, ma allo stesso tempo sono delle armi a doppio taglio, che bisogna saper usare e gestire a nostro van-

ti cittadini in stato di bisogno che ne facciano richiesta, possono ricevere un sostegno (Arbeitslosengeld II, anche conosciuto come Hartz IV) a patto che i beneficiari rispondano a determinati obblighi, quali, ad esempio, la frequenza di corsi di formazione.

Il reddito di cittadinanza non crea posti di lavoro e non ci si può aspettare che lo faccia. I posti di lavoro li creano i datori di lavoro: le imprese pubbliche e private, le istituzioni, i centri di ricerca ecc. Lo scopo di questo provvedimento è, da un lato, come abbiamo scritto sopra, combattere la povertà e dall'altro rendere possibile il reinserimento nel mondo del lavoro attraverso un'opera di mediazione tra chi cerca e chi offre lavoro.

Non si tratta di una politica assistenzialista: si aiuta chi ne ha bisogno, non con un atto di carità ma con una presa di responsabilità, sia da parte dello Stato che da parte del singolo cittadino che ne trae beneficio.

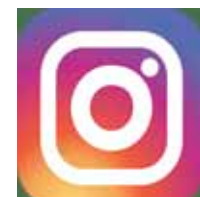
Lo Stato non chiude gli occhi di fronte a persone che oggi sono in difficoltà, ma che domani possono essere una grande risorsa, non solo economica, per il nostro Paese. (Michela Rossetti)

taggio per evitare problemi.

Attraverso i nostri computer siamo collegati con platee più grandi, con interlocutori di tutto il mondo, con idee opposte, simili o discordanti rispetto alle nostre, con la possibilità che chiunque legga quello che scriviamo, nel bene o nel male. Questi nuovi strumenti digitali sono diventati così importanti per la nostra società che intere politiche si basano sulla comunicazione via social. Basta pensare al sistema della "Bestia" della Lega,



inventata da Luca Morisi, che è riuscito a raccogliere migliaia di consensi e di voti con l'uso di Facebook, Instagram e Twitter, intercettando i sentimenti della rete e cavalcando l'onda degli eventi. Ironico che proprio nel corso delle ultime settimane, lo stesso Morisi sia stato vittima della sua stessa creazione quando su di lui è uscita la notizia dell'indagine della procura di Verona per detenzione e cessione di sostanze stupefacenti.



La comunicazione digitale ad oggi ha ancora dei problemi di base da risolvere, a partire dall'anonimato: molti account con cui ci interfacciamo non sono persone reali, possono essere dei "bot" o account falsi che vengono utilizzati per esprimere le proprie opinioni senza incorrere in problemi per quello che si dice. Per esempio, la "Bestia", ma successivamente anche altri movimenti politici, utilizzava molti bot per indirizzare il popolo della rete



segue a pag. 10



da pag. 9



verso un particolare argomento o influenzare le opinioni. Non è una questione semplice da risolvere: come assicurarsi che dietro gli account ci siano solo persone vere e non computer? Come assicurarsi che gli account non siano falsi senza violare la privacy?

L'altro grande problema è la poca regolamentazione: purtroppo è facile che sul web si arrivi ad insultare, a dire cose che faccia a faccia non si avrebbe il coraggio di dire, leggere commenti scritti senza pensare, cattiverie, parole piene d'odio per il singolo o per gruppi di persone. La realtà è che è facile sentirsi più forti e meno "in pericolo" dietro uno schermo, ma la gravità delle parole dovrebbe essere sempre uguale. Servirebbero più regole in questo senso: qualcuno che controlli queste interazioni sgradevoli e che intervenga quando necessario, perché è facile leggere online insulti razzisti e omofobi che meritano di essere puniti come vengono puniti quando sono "di persona".

E come non parlare delle *fake news*? I social solo il veicolo principale di notizie false che con un solo click vengono ricondivise e possono così arrivare a migliaia di persone. Alcuni ex dipendenti di Facebook hanno denunciato il fatto che sulla piattaforma viene allentato a convenienza il controllo sulle *fake news* e sui messag-

gi d'odio, dicendo che le decisioni vengono sempre prese per il bene dei profitti, invece che per il bene e la sicurezza degli utenti. Sembrerebbe che gli algoritmi di Facebook e Instagram, invece di fermare i contenuti "cattivi" per gli uten-

ti, ne proponano sempre di più, con l'intento di creare una sorta di dipendenza dai social, senza tener conto della salute mentale e fisica degli utenti. Questo sistema oltre ad aver contribuito a diversi problemi sociali, come ad esempio ad incrementare i disturbi alimentari nelle giovani ragazze, ha anche incentivato la circolazione di teorie complottiste e la disinformazione su argomenti importanti come i vaccini in questo periodo di pandemia.

Ma come si può regolare la comunicazione su internet? Non esiste una soluzione attuabile in poco tempo. Quello che però bisogna ricordarsi è che dietro al computer ci siamo noi e che siamo responsabili per quello che viene pubblicato sui nostri profili e per quello che condividiamo. Se vogliamo sentirci più sicuri e meno minacciati quando siamo online, i primi a dover cambiare siamo proprio noi, perché è capitato a tutti di condividere una notizia senza leggerla interamente, di commentare un post senza aver aperto il link allegato, di usare questi strumenti senza prestare particolare attenzione a quello a cui mettiamo "mi piace".

Possiamo quindi cambiare il nostro modo di rapportarci a questo mondo: con attenzione, precauzione e gentilezza. Cercare di regolare quello che viene postato sulle no-

stre bacheche, commentare una notizia solo dopo averla letta ed essere consapevoli dell'argomento di cui si sta parlando, essere sempre gentili con gli altri utenti perché non sappiamo chi sono e cosa stanno affrontando. Siamo noi a decidere come rapportarci con gli altri e che immagine vogliamo dare di noi anche sui social network.

Non fermiamoci a leggere il titolo, arriviamo sempre fino alla fine dell'articolo. (Michela Romano)

## Comites

Comitato degli Italiani all'Estero  
Circoscrizione Consolare di Monaco di  
Baviera

c/o Istituto Italiano di Cultura -  
Hermann-Schmid-Str. 8

80336 München

Tel. (089) 7213190

Fax (089) 74793919

Presso il Comites di Monaco di Baviera è in  
funzione lo

### Sportello per i cittadini

orari di apertura

Martedì: 9.00 - 12.00

Giovedì: 17.00 - 19.30

ogni terzo sabato del mese:

9.00 - 11.00

I connazionali possono rivolgersi al  
Comites  
(personalmente o per telefono)  
per informazioni, segnalazioni,  
contatti.

FB: Comites 2015 Monaco di Baviera

[www.comites-monaco.de](http://www.comites-monaco.de)

## Roma: ripartiamo da Petroselli?

E così, come si dice da noi, le elezioni comunali a Roma "sono andate", e "andate bene", tutto sommato. Dico tutto sommato perché, se da una parte il candidato più adatto a superare questa fase di pantano (in cui Roma è stata cacciata dalle ultime amministrazioni) è stato eletto, dall'altra parte la percentuale di non-votanti ha superato persino le più pessimistiche previsioni. Un pessimo segno di sfiducia. Inoltre, abbiamo una borgata come Tor Bella Monaca che ha decisamente votato a destra e questo deve far riflettere più di ogni altra cosa, prima di festeggiare.

Una quarantina di anni fa le cose erano andate diversamente. C'è stato un sindaco che nelle borgate andava tutti i giorni a parlare con la gente e sentire bisogni e desideri, intenti a fare insieme una città migliore. Si chiamava Luigi Petroselli, il sindaco che tra il 1979 e il 1981 ha dato a Roma tutto se stesso e forse proprio per questo ci ha lasciati troppo presto. Ma il suo modo di gestire Roma può e deve ancora fare scuola.

Nel suo programma, il risanamento delle borgate aveva totale priorità. Dove è stato possibile, ha fatto arrivare fognature, illuminazione pubblica, scuole, strade asfaltate, marciapiedi, uffici pubblici e trasporti, che prima mancavano totalmente. Dove era impossibile, ha fatto edificare nuovi insediamenti urbani, tenendo però anche conto di mantenere le aree verdi, altra priorità assoluta. Che poi questi insediamenti siano diventati invivibili e degradati, questa è colpa di chi gli è succeduto. Eppure, in altre città nel mondo insediamenti intensivi, uniti ad una forte coesione sociale, funzionano eccome.

Sempre a Petroselli dobbiamo l'apertura di una linea di metropoli-



pixelio.de - W. Dirscherl

na che, è vero, non è stata iniziata dalla sua amministrazione, ma che prima nessuno è mai riuscito a portare a termine. Il progetto era stato infatti approvato nel 1959, mentre la linea fu aperta solo nel 1980. Dopo ventuno anni. Senza Petroselli avremmo dovuto ancora aspettare. L'altra linea (una "mezza" linea) esisteva già, iniziata da Mussolini. E la recentissima linea C, vanto dell'ultima amministrazione, è in gran parte una ricostruzione di una tramvia in servizio già ai tempi dei pontefici.

Anche la pedonalizzazione dell'area Fori-Colosseo fu iniziata da Petroselli, seppure in via sperimentale solo nei giorni festivi. Già, perché io che a Roma ho preso la patente, consideravo il Colosseo poco più che una rotonda, un "roundabout" pieno di auto, come quello agli Champs-Élysées a Parigi. E poi, dopo un periodo nel quale si aveva quasi paura ad uscire la notte, ecco che Petroselli ideò *l'Estate Romana*, un programma di alta qualità di eventi culturali e musicali gestito dal suo assessore Renato Nicolini: che bello poter uscire finalmente la notte ma non per andare alla "movida", che pare oggi essere l'unica attività cittadina notturna.

Molto Petroselli avrebbe ancora potuto fare. Chi gli è immediatamente succeduto non è riuscito a seguire il suo passo e chi è venuto in tempi successivi non è riuscito (o non ha voluto) far del bene alla città. Peccato che si trovino in giro solo politici esperti ma in malafede, oppure politici tutto sommato onesti ma totalmente inesperti.

Ed ecco ora Roberto Gualtieri: professore di storia contemporanea ed ex ministro, quindi nella categoria di esperti e sicuramente preparati. Mia proposta personale da romano (anche se non di origine e residente all'estero da 30 anni ma, è risaputo, se si nasce a Roma si è romani per sempre): perché non ripartiamo proprio da Petroselli?

Il programma di Gualtieri mi convince a sufficienza. Quanto di questo programma riuscirà a realizzare, andando contro "a tutto l'andazzo" creato dai suoi predecessori in questi ultimi anni? I due problemi principali sono, infatti, proprio quelli delle due aziende gestite direttamente dal Comune di Roma: l'AMA e l'ATAC, in entrambe i problemi sono frutto di assunzioni

segue a pag. 12



da pag. 11

clientelari e di gestione malata. L'AMA, che gestisce i servizi di nettezza urbana, è totalmente allo sfascio. Una città grande e complessa come Roma si gestisce con un sistema intelligente di gestione e differenziazione della "spazzatura" generata quotidianamente da oltre tre milioni di cittadini e migliaia di aziende. Non basta sicuramente, in tempi in cui si parla ormai di "smart-city" come un fatto acquisito, mettere lì in mezzo alla strada enormi cassonetti puzzolenti e malandati, sperando che tutto funzioni da solo. Pura illusione. L'ATAC poi, una delle più grandi aziende di trasporto pubblico del mondo, è lasciata lì ad auto-gestirsi. Autobus che si incendiano "da soli", stazioni del metro chiuse per mesi e mesi solo perché si rompono le scale mobili. La facciamo finalmente la linea D della metropolitana, terminiamo la linea C, chiudiamo l'anello ferroviario urbano che negli anni '60 era già praticamente finito e mancava solo un ponte? Madrid ha 10 linee di metropolitana, la caotica Città del Messico addirittura 12, Milano ne ha 4 (quasi 5, questo i milanesi tengono sempre a precisarlo). E Milano è oltre due volte più piccola di Roma. Altro punto il welfare, che vuol dire molte cose: ad esempio rendere la città abitabile ovunque, non solo tra Piazza Navona e Campo de' Fiori, ma anche a Tor Bella Monaca. Dare un segnale che la Giunta Municipale è presente ovunque, specialmente dove c'è più bisogno, rendere la città vivibile ai bambini, renderla accessibile agli anziani, per i quali Roma è diventata davvero invivibile. Tutto sommato, mi viene da pensare che, nonostante molti abbiano tentato in tutti i modi di distruggerla, Roma abbia ancora un potere genetico di resistenza, forse dato dalle migliaia di anni di vita che ha alle spalle. Ha resistito a terremoti, assalti barbari-

## Napoli. Via Luigi Settembrini. Un microcosmo in un macrocosmo

Napoli è da sempre una megalopoli. Lo era già nel Settecento quando era la terza più grande città d'Europa dopo Londra e Parigi, e più tardi con esse la capitale della belle époque e dei caffè chantant. Oggi invece conta (secondo i dati Istat) circa un milione di abitanti: mai come a Napoli il circa è d'uopo poiché la città abbraccia nei suoi vari meandri un gran numero di abitanti irregolari.

Via Luigi Settembrini è una traversa che si staglia in due parti separate da Via Duomo. Siamo, dunque, nel centro. Eppure Via Settembrini è un mondo a parte. Si potrebbe vivere in questa via senza avere mai un contatto con il resto della città. È un villaggio cittadino che vive di luce propria.

Se vogliamo inoltrarci in questo

ci, incendi dolosi e persino a pessime amministrazioni di ogni colore. Ciò nonostante, Roma è ancora una città verde, occorre solo rendere i suoi numerosi parchi accessibili, attrezzati, puliti e sicuri. Ci sono anche addirittura due fiumi, nei quali fino a trent'anni fa ci si faceva il bagno senza prendere la leptospirosi. Ora che ci penso, c'è anche il mare. Ho abitato anche a Ostia (proprio ai tempi di Petroselli) e c'era gente in tuta sportiva a fare la spesa o alle poste dopo aver fatto jogging. Era fantastico poter vivere a due passi dalla spiaggia e poter dire: esco un attimo a fare un tuffo. E dal Colosseo al mare con una metropolitana efficiente, ci si arriverebbe in 15 minuti.

Roberto Gualtieri aveva solo tredici anni quando Petroselli era allo stesso suo timone. Sì, è passato un po' di tempo. Se se la sentirà di ripartire proprio da lì e con la stessa passione, sicuramente ce la farà. (Massimo Dolce)



microcosmo cominciamo dall'angolo con via Duomo e saliamo verso l'alto: l'angolo è foderato da un piccolo negozietto di abbigliamento femminile specializzato in pantaloni, poi incontriamo il tabaccaio che non manca di un saluto, "Buongiorno signò", di fronte una piccola famiglia dello Skri Lanka ha aperto un minimarket di prodotti tipici. Salendo un po' più su ci imbattiamo nella ricevitoria del lotto (che ovviamente non poteva mancare nella nostra micro città) e di fronte il venditore di surgelati, specializzato in pesce e da un po' in gelati senza lattosio. Dopo un paio di passi arriviamo dalla signora Concetta. Il suo negozio sarebbe una merceria, in realtà nei suoi pochi metri quadrati la signora vende tutto e, se ci si accontenta, si può fare anche la lista di nozze (non so se sia vero, è una mia illazione, per esporre la quantità e diversità di articoli a disposizione). La nostra signora, detta anche Concettina, nello spacco siesta cuce a macchina, facendo quelle riparazioni delle quali noi non siamo più capaci.





Accanto il fruttivendolo e verduraio, che nella sua esposizione darebbe filo da torcere al Caravaggio, molto apprezzato da mia madre perché ha l'uso di esporre tutti i prezzi. Di fronte ancora un piccolissimo negozio di abbigliamento femminile e poi un micro supermercato specializzato in vini (poiché il gestore proviene da una antica famiglia vinaia) nel quale si trova tutto ed il cui proprietario è da noi di famiglia chiamato il Presidente per un gioco che faceva con mio figlio quando era molto piccolo. A seguire il pescivendolo che vende solo pesce proveniente da Pozzuoli: apre prima dell'alba e chiude quando il pescato del giorno è finito. Dall'altro lato adesso i negozi storici: il macellaio ed il panettiere le cui vetrine hanno il sapore del passato per quanto belle ed antiche siano. Prima di giungere in via Maria Longo, che chiude la parte alta di Via Settembrini, non posso esimermi dal contare la presenza di ben due parrucchieri e della edicola votiva dell'Ecce Homo. Nello slargo che chiude la strada è presente una chiesa tardo Rinascimentale (Chiesa di Giovanni Evangelista a Porta San Gennaro), un elettricista dotato di tutto lo scibile

umano, un garage-parcheggio (che serve tutto il vicinato della nostra micro città), un altro pescivendolo, la famosissima Porta San Gennaro, l'unica porta della città che mantiene il suo affresco di Mattia Preti, ed una pizzeria storica dove mangiare il miglior fritto all'italiana della storia dell'umanità, attornati da centinaia di foto con personaggi storici e pareti in marmo che ci lasciano ricordare i tempi che furono.

La parte alta di via Settembrini finisce qui, ma se fossimo dotati di buona volontà e proseguissimo per qualche altro metro in via Maria Longo, troveremmo: l'ospedale degli Incurabili (che nonostante il nome produce pazienti che escono vivi ed anche sani dopo il soggiorno), la famosa farmacia degli Incurabili, capolavoro del barocco-roccocò (oggi chiusa per restauro) ed infine all'apice la Chiesa di Sant'Aniello a capo Napoli (chiusa, senza motivo ufficiale), una delle poche chiese gotiche sopravvissute, circondata dalle antiche mura greche che fortificavano la città nei secoli avanti Cristo.

Tornando all'angolo con Via Duomo e percorrendo la strada nell'altra direzione incrociamo: un negozio che vende tutto per il computer, video giochi ed abbigliamento femminile, appesi su uno stand che occupa il marciapiede, un fioraio ed un altro parrucchiere. Continuando la discesa incontriamo il Museo Madre (Museo di arte contemporanea Donna Regina), un falegname, una bottega che lavora il ferro, un b&b, due ro-bivecchi ed un venditore all'ingrosso di componenti per cinture. Finita via Luigi Settembrini possiamo solo aprire gli occhi. Sulla nostra sinistra si staglia la chiesa di San Giovanni in Carbonara, forse la più bella di Napoli, con le scale d'accesso del Sanfelice e l'interno medievale.

Si capisce come con tutto ciò in una

sola via, dove tutti si conoscono ma si danno strettamente del voi, molti degli abitanti usino dire: *"Ma che vado a fare a Napoli"*, e questo dal posto quasi più centrale della città. (Marinella Vicinanza)



## CONTATTO

edito da:  
**Contacto Verein e.V.**  
 Bimestrale per la  
 Missione Cattolica Italiana  
 di Monaco

**Lindwurmstr.143**  
**80337 München**  
**Tel. 089 / 2137-4200**

## Guardare le montagne pensando al futuro

Due terzi dei nostri ghiacciai sono a rischio, e questo anche se verranno rispettati gli Accordi di Parigi sui cambiamenti climatici. Questa è l'evidenza che emerge dalla seconda edizione di "Carovana dei Ghiacciai": una campagna di Legambiente con il supporto del Comitato Glaciologico Italiano (CGI), che è stata inserita nella piattaforma All4Climate – Italy che raccoglie tutti gli eventi dedicati alla lotta contro i cambiamenti climatici che si svolgeranno quest'anno in vista della COP26 (Conferenza delle Parti sul cambiamento climatico delle Nazioni Unite) in programma a Glasgow dal 31 Ottobre al 12 Novembre.

L'obiettivo della Carovana è di sensibilizzare le persone sugli effetti che il riscaldamento climatico sta avendo sull'ambiente glaciale.

I tredici ghiacciai alpini monitorati quest'anno, più il glacionevato (formazione di ghiaccio e neve che non ha moto verso valle) del Calderone in Abruzzo, perdono superficie e spessore frammentandosi e disgregandosi in corpi glaciali più piccoli. In particolare, i ghiacciai dell'Adamello hanno perso oltre il 50% della superficie totale, quelli del Gran Paradiso circa il 65%. In Alto Adige 168 ghiacciai si sono frammentati in 540 unità distinte. Il ghiacciaio orientale del Canin, in Friuli, oggi ha uno spessore medio 11.7 m, cioè 80 m in meno rispetto a 150 anni fa. Quello che era il ghiacciaio del Calderone sulla vetta più alta degli Appennini, il Gran Sasso, dal 2000 si è suddiviso in due glacionevati e risponde alle oscillazioni climatiche in modo molto più veloce rispetto ai ghiacciai presenti sulle Alpi.

Durante ogni tappa della Carovana, oltre a monitoraggi, escursioni, incontri e convegni istituzionali, Legambiente e CGI hanno organizzato i cosiddetti "saluti ai ghiacciai", spe-



foto Enrica Querro

ciali momenti di raduno ad alta quota per riflettere insieme su questi mutamenti. Inoltre in Valnontey (nel Parco Nazionale del Gran Paradiso) è stato inaugurato il "Sentiero del Giardino dei Ghiacciai", nuovo percorso culturale avente come tema i ghiacciai.

Il ritiro dei ghiacciai cambia in modo significativo il paesaggio e crea anche dei pericoli: si hanno frequenti episodi di valanghe, frane, inondazioni, cadute di massi e colate detritiche. Se le barriere di ghiaccio che stabilizzano intere aree crollano, un'onda di piena e di detriti rischia di riversarsi a valle a causa della sopravvenuta instabilità dei versanti. L'aumento delle temperature globali determina anche un altro fenomeno difficile da osservare a occhio nudo: lo scioglimento del permafrost, cioè il terreno perennemente ghiacciato che per almeno due anni consecutivi mantiene una temperatura uguale o inferiore a 0°, così importante per la stabilità delle nostre montagne. Bloccare l'aumento della temperatura media globale a 1,5°C invece che 2°C salverebbe circa 2 milioni di chilometri di permafrost.

Agricoltura, produzione idroelettrica, usi civili dipendono in gran par-

te dall'acqua rilasciata dai ghiacciai. L'attuale fase di contrazione, se da un lato riduce la quantità d'acqua immagazzinata, dall'altro libera grosse disponibilità idriche che è necessario saper quantificare e gestire. Se in un primo tempo, per quanto riguarda l'energia idroelettrica e l'agricoltura, i mutamenti climatici offrono addirittura più acqua, in un secondo tempo l'acqua diminuisce, è mal distribuita e verrà a mancare soprattutto durante le estati più aride.

I ghiacciai sono sempre più riconosciuti come un elemento fondamentale dell'ecosistema globale, ma hanno anche un ruolo importante nella nostra comprensione del clima presente e futuro.

Lo studio delle variazioni glaciali costituisce, a livello scientifico, uno degli indicatori più obiettivi delle variazioni climatiche, sia attuali che passate, siano esse naturali o in parte indotte dall'uomo. I ghiacci congelano preziosi dati sull'atmosfera del passato, costruendo così un archivio di informazioni che permettono di risalire a migliaia di anni fa. Le carote di ghiaccio sono dei cilindri che possono essere estratti a differente profondità nei ghiacciai. Durante la formazione del ghiaccio,





foto Enrica Querro

alcune sostanze come gas e particolato atmosferico possono rimanere intrappolate nelle bollicine di aria che si creano durante il processo. È proprio estraendo queste sostanze e analizzandone le caratteristiche chimico-fisiche che si può immaginare come sarebbe il clima senza la nostra presenza e come essa lo stia modificando. Analizzando i cambiamenti che sono già avvenuti, è possibile formulare delle previsioni per i possibili scenari futuri e comprendere le prossime variazioni climatiche. Questo ci aiuta a capire le conseguenze che avrà il nostro attuale stile di vita sul clima del pianeta e ci permette di ipotizzare quanto tempo sia ancora a nostra disposizione per invertire la rotta.

Non dimentichiamo poi il ruolo di attrattiva che i ghiacci d'alta quota rivestono in regioni a vocazione turistica, sia indirettamente come elemento del paesaggio, sia direttamente per l'alpinismo e lo sci.

La dimensione globale e la velocità di questo ritirarsi dei ghiacciai non ha precedenti da almeno alcuni millenni. Come già menzionato, secondo l'Intergovernmental Panel on Climate Change, se riusciremo a limitare il riscaldamento globale sotto la soglia dei 1,5 gradi come nell'obiettivo degli Accordi di Parigi, a fine secolo sopravvivrà un terzo dei ghiacciai, in caso contrario i ghiacciai alpini scompariranno del tutto e perdere-

mo non solo bellezza e risorsa idrica, ma anche memoria storica.

Il 2021 è stato un po' meno caldo: qua e là sul ghiaccio è rimasta un po' di copertura nevosa, ma quel poco di neve in più non può cambiare un trend che va avanti in modo costante. Bisogna davvero accelerare il passo nelle politiche climatiche partendo da una drastica e rapida riduzione delle emissioni di CO<sub>2</sub>, metano e altri gas serra. Infatti, se da un lato i benefici sulla qualità dell'aria possono vedersi in tempi rapidi, così non è per le temperature globali che potrebbero impiegare anche venti o trenta anni prima di stabilizzarsi.

Tutte le iniziative di sensibilizzazione e costante dialogo con i decisori politici, anche a livello regionale e locale, devono essere guidate dagli stessi principi, in primis il rigore e il rispetto della verità, e fondarsi su conoscenze scientifiche e su una puntuale analisi dei dati disponibili. Infatti, solo l'ambientalismo scientifico è capace di leggere il presente e può indirizzarci al meglio nel futuro: per questo ogni volta, insieme alle attività informative e di denuncia, vanno presentate proposte realistiche e praticabili e alternative valide e concrete.

I prossimi anni sono quelli cruciali per portare il mondo in una traiettoria di trasformazione, riducendo le emissioni di carbonio e aumentando le aree forestate per giungere

a emissioni nette nulle entro e non oltre la metà del secolo. Con gli attuali obiettivi di riduzione di emissioni al 2030, non abbiamo purtroppo speranza di farcela. I Paesi devono fissare obiettivi più ambiziosi. Non si può aspettare oltre.

Fortunatamente sono però già molte le imprese attente ai benefici ambientali e sociali, testimonianze importanti di economia civile, di riconversione industriale, economia circolare e innovazione energetica. Ad esempio, ci sono imprese dell'agroalimentare che scelgono produzioni biologiche e di qualità, riducendo l'uso di fitofarmaci, plastica e acqua; oppure allevatori che eliminano gabbie e antibiotici per il benessere animale e per rispondere alla richiesta crescente di cibo sano, equo e pulito. C'è chi promuove turismo di qualità come chiave di sviluppo locale, puntando su prodotti sostenibili e responsabili e sull'accessibilità di strutture e servizi.

Anche tante amministrazioni pubbliche iniziano a praticare politiche virtuose. Un contributo fondamentale è dato da università, scuole, ricerca: istituzioni che, pur combattendo con i tagli dei finanziamenti e la strutturale assenza di risorse, alimentano cultura e saperi critici, creano comunità dinamiche e accoglienti, costruiscono consapevolezza e relazioni sociali. Tra queste spiccano le realtà della ricerca pubblica e privata, impegnate a promuovere innovazione tecnologica.

Continuiamo quindi con le attività di denuncia e di pressione affinché i cambiamenti necessari avvengano e in fretta, ma siamo anche fiduciosi e diamo valore a quanto già si sta muovendo nella direzione auspicata.

Carovana dei Ghiacciai, il bilancio finale della seconda edizione • Legambiente

(Enrica Querro)

## Giovani disabili, ricchi di amore, indicano il cammino corretto

Riempie di gioia rendersi conto come persone semplici, profonde, colpite da gravi malattie ma col cuore pieno di amore, riescano a farci comprendere che la vita ha un senso solo se è impostata su un vero altruismo, lontano dal pensare ai propri interessi, cercando di impegnarsi con amore perché tutti abbiano condizioni di vita degna, avanzando insieme aiutandosi gli uni con gli altri, rendendosi conto che il comportamento corretto di



altre persone ci aiuta a comprendere i nostri errori e ad impegnarci a correggerci, non sentendoci mai superiori agli altri. Per questo può essere utile esaminare il comportamento di persone, come accennato precedentemente, che viene riportato di seguito.

Pochi anni dopo essere andati la prima volta a Cuba nel 1993, abbiamo conosciuto Raulito, un giovane di un valore grandissimo che non si può dimenticare. Abitava in una zona di montagna della Sierra Maestra nell'oriente di Cuba con i genitori ed altri parenti. Era colpito da una malattia gravissima per cui non poteva camminare ed era affetto da problemi di salute complessi per cui si è spento a 41

anni. Non si è mai lamentato per le sue difficoltà. Comprendeva il valore grandissimo della natura che dà vita ai vegetali, agli animali ed agli esseri umani, e si impegnava a seguire i suoi insegnamenti. Partecipava con gioia ad incontri, dove anche lui presentava disegni e pitture che aiutassero i giovani a comprendere sempre meglio la natura e ad aiutarsi con amore, cercando sempre di portare un segno di gioia a chi soffre. Sentiva

profondamente il valore delle amicizie. Cercavamo il più frequentemente possibile di incontrarci con lui dove viveva. È stata un'amicizia meravigliosa, che ci ha trasformato la vita. Dopo molti anni che lo conoscevamo una volta ci ha detto che la nostra era una vita comple-

tamente unita perché facciamo tutto insieme e così abbiamo un cuoricino solo. Noi gli abbiamo risposto che lui ci ha aiutato a fare questa scelta e che lo ringraziamo con tutto il cuore. Pochi giorni prima di morire ci ha inviato in Europa una lettera commovente, in cui esprimeva che ormai stava passando presto ad una nuova vita, ma ci avrebbe sentiti sempre vicini. Naturalmente anche noi a lui. Un'altra persona che col suo comportamento ci ha dato e ci continua a dare un grandissimo aiuto è una ragazza di nome Chiaretta, nata in provincia di Trento nel febbraio del 1977 e passata alla nuova vita nel 2012. Noi l'abbiamo conosciuta all'inizio del 1990. È

nata con un grave problema all'orta e poco a poco si è spenta. Anche lei non si è mai lamentata della sua malattia, ma si è solo impegnata a dare il suo contributo per chi soffre, facendo tutto con grande amore. Si era associata ad un gruppo di persone che si dedicavano ad aiutare i Rom in difficoltà e lei ha continuato a dare il suo contributo tutta la vita. Ha conosciuto don Luigi Ciotti residente in Piemonte, un sacerdote molto impegnato con vero amore nel promuovere condizioni di vita corretta per i Rom, e per questo lei ha vissuto lunghi periodi in Piemonte. "Chiaretta", dice don Ciotti "è una donna generosa e di carattere, capace di trasformare la propria disabilità, una malformazione cardiaca che ne limita gravemente la capacità motoria, in un pungolo di crescita umana, etica, culturale. Le stampelle che è obbligata ad usare non le impediscono di "correre" verso la vita, di cogliere ogni attimo, farne tesoro e dividerlo, in quel circolo virtuoso che è il senso profondo della giustizia, dell'armonia tra la persona, la società e la natura". Una volta passata alla nuova vita, don Ciotti sottolinea: "Ricordare Chiaretta è impegnarci tutti di più per costruire un mondo più giusto e umano". Prima di concludere ha senso anche ricordare una giovane ragazza cubana di nome Dilianny e un giovane ragazzo cubano di nome Manolito. Tutti e due hanno vissuto circa 15 anni perché affetti da gravi malattie. Manolito non poteva muoversi, viveva sempre in carrozzella, lo incontravamo spesso con la madre che lo spostava in zone naturali con animali e piante. Era sempre sorridente e felice quando si andava da lui perché



## Il fuoco e la speranza

Se Milano è la più europea città italiana, se Roma è, come dall'antichità, il nodo d'incontro del Sud del mondo col Nord del mondo, dove tutto quanto di straordinario può succedere, Firenze resta un opificio culturale, un cantiere aperto, e offre ancora luoghi speciali dove si fa cultura: sale d'es-sai, spazi teatrali per rappresentazioni classiche e d'avanguardia. Le stesse scuole non smettono di entrare nelle piazze e nelle strade per cogliere la voce dell'oggi, perché i libri tornino a cantare con gli aedi nella casa dei basilischi, dei re, come fece Ulisse quando si narrò a Re Alcino. Senza la capacità di contaminare l'oggi col passato, tutto può rischiare di diventare definitivamente lettera

sentiva la bellezza delle amicizie. Dilyany, anche lei praticamente immobile, era seguita con grande dolcezza e amore da tutta la famiglia e da un maestro che tutti i giorni passava ore con lei aiutandola con amore ad avanzare nel campo dell'arte e questo le dava grande gioia. Sapeva curarsi degli animaletti che la circondavano con molto affetto e per questo uccellini e galline le facevano compagnia tutta la giornata. Tutte cose che ci colmavano di gioia quando la si incontrava e si comprendeva il suo grande valore che trasmetteva con dolcezza agli altri.

Da tutte queste persone di grande valore e naturalmente da altre simili ci si rende conto dell'importanza di questi esempi e di impegnarsi per quanto ci è possibile a dare il nostro piccolo contributo per un mondo migliore. (Enrico Turrini)



morta, rischiare di perdere una generazione che, se per le ragioni che conosciamo ha vissuto senza conseguenze l'isolamento forzato, è anche grazie alla scuola che ha insistito a portare istruzione, cultura, la voce eterna dei classici fin nei salotti, nelle cucine, nelle camerette da cui i ragazzi si collegavano da remoto.

Uno dei risultati cui ho potuto assistere presso il Teatro Romano di Fiesole è stato *Il fuoco sacro di Prometeo*, maestro di regia un professore appassionato, Gianni Garonni che, con i suoi collaboratori, ha portato in scena ventotto studenti di una scuola fiorentina, preparandone molti di più, poiché le scuole non si sono fermate con gli impegni di stage nelle aziende e le concomitanze andavano previste. Questo elemento è importante: la scuola deve prevedere, incastrare, valorizzando il tempo dei laboratori, tutti importanti, tutti essenziali per la crescita dei giovani, sperando che portino questa capacità organizzativa e questa visione efficace nei luoghi di lavoro e nella loro vita.

L'accento della rappresentazione, a nostro avviso, ma ne abbiamo certezza perché le parole non

vengono poste mai a caso, è su *fuoco* piuttosto che su Prometeo di cui tutti conosciamo il valore e il sacrificio a vantaggio degli uomini e a dispetto degli Dei dell'Olimpo.

Ma perché Prometeo aveva rubato il fuoco per farne dono all'umanità?

Per aprire i sentieri del progresso, è la risposta ipotizzabile. Col sacrificio di Prometeo, con la sua disobbedienza, inizia il progresso attraversando le stagioni delle ere susseguitesi sino ad oggi. Nello spettacolo vediamo i ragazzi rappresentare dapprima il *caos* con musica, acrobazie e movimenti, poi raggiungere l'*ordine* ora che hanno col fuoco anche speranza e coscienza, scrittura e medicina e molto altro, come l'importanza del vivere *insieme*. Prometeo, pur rimanendo enigmatico, indica la centralità della tecnica e della *segretezza* dell'arte del fuoco. Il segreto è sempre sinonimo di potere e questo, ieri, ai tempi di Eschilo che scrisse *Il Prometeo Incatenato*, come oggi. L'uomo, inoltre, non sa godere di ciò che ha, ma sa desiderare ciò

segue a pag. 18

da pag. 17



teatro romano di Fiesole

che non ha: non importa se costerà la vita ad altri uomini, non importa se sarà distruzione di acqua, aria, terra.

In scena abbiamo visto drammatizzare una serie di scontri e la musica marziale scandiva *il tempo offeso* nei secoli e pure oggi per guerre che usano ancora il fuoco di Prometeo, il fuoco del progresso che si è fatto *arma*, ieri come oggi, sconvolgendo l'intento originale. "Falsamente pensando di raggiungere la libertà assoluta, l'umanità ha costruito una gabbia in cui si è rinchiusa. L'immobilismo, a cui Prometeo è stato condannato, incatenato eternamente nella roccia, è lo stesso in cui oggi ci ritroviamo tutti noi e allora dobbiamo svegliarci da questo torpore per cambiare definitivamente rotta verso una nuova speranza di vita": questo il messaggio dell'azione scenica rappresentata dai giovani studenti-attori, mentre Fiesole – in un teatro unico al mondo che a Papa Giovanni Paolo II, quando lo visitò, tol-

se la parola e il respiro per lo stupore – dava il meglio di sé in una giornata dal tempo incerto e ventoso. Squarci di luce, ombre di nuvole improvvise, sinistri versi di cornacchie entravano ed uscivano di scena come fossero a comando del regista. Intorno tanti giovani silenziosissimi ad assistere a questo spettacolo all'aperto, come le norme dettano. Anche il loro perfetto silenzio era il ventinovesimo attore: il vuoto in cui risuona il grido dei giovani del mondo, Youth4Climate come Greta Thunberg o come l'Agenda 2030? Tanti gli obiettivi da raggiungere perché il progresso possa riacquistare la sua maiuscola, per ora riservata a Prometeo e a questo spettacolo. I giovani sono davvero stanchi, visibilmente stanchi in tutta Europa, ma oserei dire nel mondo, e lo hanno detto nella Conferenza sul clima a Milano il 30 settembre, lo hanno detto a Firenze in uno spettacolo teatrale non solo bello, ma adulto, maturo, saggio, delle contraddizioni della

politica internazionale. Poco importa se l'errore era previsto già nell'enigma del mito, è ora di tornare ad accendere speranze e a raggiungere tutti insieme obiettivi positivi. (Lorella Rotondi)

Pagine Italiane in Baviera

Italienische Seiten in Bayern

Fax 089 530 26 237

info@pag-ital-baviera.de  
www.pag-ital-baviera.de

**Vuoi sostenere anche tu**

***rinascita e.V.***

e ricevere così anche  
rinascita flash?

Per informazioni:  
info@rinascita.de

www.rinascita.de

rinascita e.V.  
GLS Bank Bochum  
IBAN:  
DE27 4306 0967 8219 1444 00  
BIC: GENODEM1GLS

## L'isola dove non piove mai

Me ne avevi parlato tanto: la tua isola. Nel passato, fino a due anni fa, hai sempre trascorso l'estate nella *finca* di pietra dell'amica, un idillio nel verde della pineta, la piscina sotto le palme, una casina fatta apposta per te. Mi avevi parlato tanto anche di Gimmy: nella sua *finca* non lontano dal famoso mercatino degli hippy hai dipinto come una folle nella tua prima stagione di libertà. La tua isola: ne conosci ogni scoglio, ogni baia, ogni pietra, ogni collina. "Laggiù, vedi", mi dici mentre la percorriamo da sud a nord per raggiungere la *finca* dell'amica, "non c'era niente, solo un sentiero polveroso che portava a un casolare, niente corrente, né acqua, solo quattro mura e un enorme albero di fico. Mi ci nascessero gli amici, quando mio marito venne a cercarmi. Ero scappata, non tanto da lui, quanto da una vita che non era la mia. L'avevo capito tardi, ma alla fine ne ero certa: gli anni trascorsi insieme non erano stati che ingannevole armonia". Chiusa tra i muri grondanti sole, nell'abbaglio del mare – il viola cupo della buganvillea cresciuta selvaggiamente a fargli da schermo – avevi avuto tutto l'agio di meditarci su. "Se ne tornò senza di me e un po' mi fece pena: deluso, tradito, incredulo. Io rimasi". Da allora ci torni sempre, è un vizio, una necessità, una droga. "Quest'anno ci vengo solo grazie a te: da sola, così malmessa come sono, non avrei osato". Mi commuovo a tanta gratitudine, mentre, alla guida della Kia, mi concentro su una delle tante isole del traffico. Lei, a tratti, esplose in gridolini di stupore: "Ma questa strada è nuova! Due anni fa non c'era, te lo giuro. Ma guarda! Manchi per due estati e non ti ci raccapezzi più. Hanno cambiato tutto!". Però l'asfalto non sembra fresco. I cartelli del traffico non sono nuovi. Possibile che l'amministrazione dell'isola ap-



profittando della pandemia abbia rifatto in toto strade e cammini rurali? A sentir te, ogni stradina è stata rimessa a nuovo in tua assenza. Il tono piccato della voce rivela il torto che ti hanno fatto agendo a tua insaputa.

Troviamo a fatica la carreggiata che sale su alla *finca* e sembra trattata con la trivella da com'è tutta fosse. "Premi sull'acceleratore, sennò ti fermi e scivoli all'indietro", mi ragguagli. La Kia vola sopra i crateri e atterra sulla spianata della *finca*. "Chissà com'è quando qui piove", dico io guardando con apprensione la ripida discesa rossa appena superata. "A Ibiza non piove mai!", mi correggi risentita.

Scende, regale, l'amica dal suo rifugio sopra la *finca*: Tanit\* in persona si degna di riceverci. I radi capelli color fiamma avvolti sull'apice della testa, ci viene incontro dondolante, quattro gatti come scorta d'onore. Intorno alle caviglie svolazza l'abito a balze, vaga memoria di rosso tra le cuciture; è quello di ogni giorno, per le feste ne ha un altro, di seta nera, a campana: quando se lo cucì, le sfiorava i piedi, adesso le copre

appena le ginocchia, ma è un prato all'uncinetto. Le mani, solo un poco piegate dall'artrosi, tappano con fiori colorati buchi e strappi. A tratti in mezzo al filo appare un lampo di pelle rosa, come un colpo di sole.

La *finca* è antica: rifatta anni prima, ha travi in legno massiccio, mobili in quercia, pavimenti in coccio. "L'ha comprata il mio povero marito", mi introduce Tanit. Era suo, il sogno, suo il denaro, sua la delusione, sua la depressione per la felicità inseguita invano, infine tutto suo il tracollo e sua la brusca morte nella roulotte dove viveva solo. Tempi andati. Lei adesso abita con i gatti, scrive versi e vive di quegli ospiti che, grati, pagano a caro prezzo l'assaggio di utopia. "Sono una privilegiata", confessa soavemente, e gli occhi verdi brillano non sai se di saggezza o di astuzia. Inutile cercare di convincerla a venire con noi. "Sto bene qui", dice. "Non mi serve niente".

Tu invece mi vuoi mostrare l'isola. Andiamo nel posto che sai tu, la baia bianca dove non c'è nessuno. Sbagliamo strada – tutte queste vie

segue a pag. 20



da pag. 19

nuove, come raccapezzarsi? – infine ecco la spiaggia. Intorno, abbarbicati sulle rocce, palazzi a fare da contorno di cemento al mare. Difficile trovare un posto, ci infiliamo a forza tra i corpi stesi sulla sabbia. Non ti dai pace. Da dove viene tutta quella gente? Che ci fa nella tua baia? Continuano ad arrivare: fluttuanti fanciulle in vestiti di cotone bianco, ricamati, altre avvolte nella moda gitano-indiana dell'isola, volants di Sevilla e motivi a mango in teneri color d'acqua, le gonne lunghe dietro, corte davanti; più prosaici i compagni negli shorts da spiaggia. Ma quando si sfilano di dosso gli abiti, compaiono da sotto strani corpi di rettili, verdi, viola, neri di tatuaggi: proboscidi si allungano sulle gambe, tentacoli escono dalle cosce, mostri spuntano dai seni, sui fianchi scritte incise con l'ago in crudele memento. Vittime di un furore collettivo contro il proprio corpo, a gara a chi lo copre di più, sono caduti nella follia di credere che la pelle sia un abito da rifare a proprio agio e da buttare quando sia consunto.

Torniamo alla vecchia *finca*, già in ombra sotto gli alberi cresciuti a modo loro; i convolvuli viola, belli e crudeli, strangolano gli aranci e il tronco reciso della palma esala un acre odore di olio rancido. Sull'acqua della piscina galleggiano foglie e rametti come isole mobili. Dentro la casa la luce è scarsa, trasudano umido i tessuti, i pappataci attendono in agguato sui muri. Il frigorifero traballa e si lamenta sotto il peso degli anni; reliquie di un'epoca senza cellulari, le prese elettriche pendono dai muri appese a stracci di nervature. Ma tu, felice, vaghi da una camera all'altra squittendo di gioia, hai parole di affetto per la casina senza luce, né acqua, e lodi la calma dell'eremo lontano dallo schiamazzo dei corpi devastati dai



tatuaggi. Rimarrai nella *finca* tutti i giorni: rinchiusa nello stanzino dove l'amica al tempo del suo splendore confezionava abiti in batik, ti ingegni anche tu in quell'arte, contenta della tua creativa solitudine. Il mare, le spiagge, le calette: roba da borghesucci, gente venuta nell'isola per la movida. Tu non hai bisogno del mare, c'è la piscina ad accogliere il tuo corpo nudo, deturpato dagli anni.

Ma poi a un tratto piove.

Piove dal tetto piatto di calce rossa, piove nella tua casina, piove sul letto, sul batik non ancora finito, sul tuo abito a balze, sull'unico paio di scarpe: clic clac clic. Piove sulla tua pelle grinzosa e sui tuoi seni pesanti, mentre di corsa ti rifugi nella *finca*, gli abiti ficcati in un sacchetto di plastica, ridente come la ninfa che eri mezzo secolo fa.

Piove dal soffitto della *finca* e io metto sotto le gocce tutti i recipienti che trovo. Piove nel pentolone, nella padella, nel tegame: clic clac clic. L'acqua rimbalza dal metallo sul pavimento, forma una pozza che si allarga; un torrentello scorre dalla cappa del camino sul fornello; piove sul tavolo del soggiorno di quercia antica; l'acqua si spande dove trova una conca, scivola a cascatella, forma un ruscelletto che scorre sotto il letto: clic clac clic. Piove nella valigia aperta, sulle scarpe accanto al comodino, sugli abiti appesi alla

spalliera: clic clic clic.

Sgocciola dal tetto, scorre lungo le foglie dell'edera, sulle dita dei pini, si insinua nelle campanule viola, si allarga sulle foglie delle palme aperte come zattere nel nubifragio. Le gocce rimbalzano sull'acqua della piscina dove galleggiano barche di foglie alla deriva. Piove sulla stradina traforata di pozze di acqua rossa. Piove sull'asfalto, la strada è un nastro lucido che scivola lungo l'isola tagliandola in due metà.

Piove sulle nostre illusioni, sulle utopie del passato, sull'abito che ci portiamo addosso tutti: traforato da spilli o tessuto in un soffio di seta, basta un'unica leccata umida del gatto di Tanit e già si scioglie la vita. (Silvia Di Natale)

\*Tanit o Tinnit (in lingua fenicia *tnṯ*) era una divinità fenicia e cartaginese che deteneva uno dei posti più importanti a Cartagine: la sua effigie compariva nella maggior parte delle monete della città punica. Il nome Tanit, pronunciato Tanit o Tanit, si diffuse grazie al successo dell'opera "Salammbô" dello scrittore Gustave Flaubert, pubblicato nel 1862.

Tanit, una delle consorti di Baal Hammon, era venerata come dea protettrice della città e dea della fertilità, e godeva di speciale venerazione da parte dei cittadini di Cartagine e del suo impero, e dagli indigeni libici; aveva tra i simboli il melograno, la colomba e la palma. Corrispondeva alla greca Hera e alla latina Artemide o Venere. Era anche adorata in Egitto e in Spagna, soprattutto a Ibiza. In quest'isola è comune il nome di Tanit per le donne e la figura della dea è ancora radicata nella società. Nella grotta di Es Culleram, situata a 150 metri sul livello del mare a Sant Vicent de sa Cala, nel 1907 è stato scoperto un santuario dedicato a Tanit.



## Menschen im Hotel 2021

In meinem nächsten Leben werde ich Hotel-Kritikerin. Um schon einmal zu üben, habe ich immer ein Notizbuch in der Tasche und notiere in jedem Hotelzimmer, in dem ich übernachtete, gewissenhaft seine Vorzüge und Mängel. So auch auf einer Reise durch Ostdeutschland mit meinem Mann letzten August.

In Ilsenburg im Harz ist Hochsaison. Wir haben gerade noch ein Zimmer ergattert in einem 3-Sterne-Hotel, 98% Kundenzufriedenheit, das passt doch. Unser Zimmer ist im Nebengebäude. Wir rollen unsere Koffer durch einen langen, dunklen Gang, dann um die Ecke, zwei Stufen rauf, wieder ein langer dunkler Gang. Schließlich ganz am Ende unser Zimmer. Wir öffnen die Türe. Sie klemmt, gibt aber schließlich nach, und wir treten ein. „Oh Gott“, sage ich. Mein Mann sagt nichts. Vor einer blutrot gestrichenen Wand stehen zwei schmale Einzelbetten. Die Matratzen sind neu, das sieht man gleich, sie sind nämlich zu klein für die abgenutzten, gepolsterten Bettgestelle. Ein Blick ins Bad, ich atme erleichtert auf. Zwei Quadratmeter, aber frisch renoviert. „Fleckiger Teppichboden, nur ein Nachttisch, trübe Leselampe“, schreibe ich in mein Notizbuch, „Ausblick auf eine Hauswand, schwere Winterdecke“, ergänze ich.

Das zum Hotel gehörige Restaurant hat eine Terrasse, idyllisch neben dem Hotelparkplatz gelegen. Wir nehmen den Platz neben unserem Auto. Und warten. Zwei sehr junge Kellner laufen geschäftig an uns vorbei, bis einer sich schließlich erbarmt und die Speisekarte bringt. Sie ist sehr übersichtlich, die Gerichte sind bodenständig. Ein gutes Zeichen, so ist die Küche sicher nicht überfordert. Die Weinkarte umfasst drei Weißweine und drei Rotweine. In der Kategorie Weißwein kann



man wählen zwischen „trocken, halbtrocken oder lieblich“, ebenso beim Rotwein. Rebsorte? Anbaugebiet? Ist doch egal, Hauptsache der Wein schmeckt.

Nach einer Viertelstunde schaffen wir es, unsere Bestellung aufzugeben. Unser Kellner kann nicht gut Deutsch. Wir sind nicht sicher, ob er uns verstanden hat, aber schon zehn Minuten später stehen zwei Gläser der Sorte „Weißwein trocken“ vor uns. Er schmeckt tatsächlich, die Stimmung steigt. Nach dreißig Minuten tritt eine gewisse Ernüchterung ein, obwohl das Weinglas schon halb geleert ist. Nach 45 Minuten starren wir nur noch schweigend vor uns hin. Nach einer Stunde bestellen wir ein zweites Glas Wein. Dann kommt endlich das Essen. Der Kellner stellt eine dampfende Schüssel vor mir ab, lächelt freundlich und sagt etwas Unverständliches. Es ist Hühnersuppe. Die habe ich zwar nicht bestellt, ich esse sie aber trotzdem. Sie ist köstlich.

So oder ähnlich geht es weiter auf dieser Reise. Wir warten und warten. Es kommen Speisen, die wir nicht bestellt haben. Ein anderes Mal kommen Speisen, die wir bestellt haben, nicht. Das Restaurantpersonal spricht ein bisschen Deutsch oder kein bisschen Deutsch. In den Zimmern fehlen Handtücher, Zahnpfutzbecher oder der Rauchmelder. Und überall die warmen Winterde-

cken auf den Betten, die ich nachts versuche, niederzuringen, bis ich sie schließlich aus dem Bett werfe. Der Komfort ist mäßig, die Preise eher nicht. Was ist los in der deutschen Hotellerie und Gastronomie?

Nicht alles kann man auf die Pandemie schieben. Viele Mängel werden von der chronischen Personalknappheit verursacht, die auch schon vor Corona ein Problem war. Zum einen herrscht ein zunehmender Bedarf, zum anderen sind Arbeitsplätze im Hotelgewerbe und in der Gastronomie wegen der unattraktiven Arbeitszeiten und der oft schlechten Bezahlung nicht gerade beliebt. Der lange Lockdown im letzten Winter hat die ohnehin schon schwierige Lage noch verschärft. Nachdem Hotels und Gastronomie im Sommer 2021 wieder öffnen durften, gab es zahlreiche Berichte in der Presse über die verzweifelte Suche vieler Wirte nach Arbeitskräften. Beschäftigte in Hotels und Gaststätten sind oft Saisonarbeiter oder Minijobber. Sie haben keinen Anspruch auf Kurzarbeitergeld und keine Perspektiven in den unsicheren Zeiten der Pandemie. Deshalb haben sich viele beruflich umorientiert, die freien Stellen können nicht mehr besetzt werden. In Österreich spricht Servus TV gar vom größten Personalmangel der Geschichte. Das Personal in den österreichischen Hotels und Gaststätten kommt oft aus Ungarn. Viele dort sind mit dem russischen Impfstoff Sputnik geimpft. Der ist in der EU nicht zugelassen und wird deshalb von den österreichischen Behörden nicht anerkannt. Weil nicht jeder Quarantäne und regelmäßige Tests auf sich nehmen will, fehlen den Hoteliers Köche und Servicepersonal. Auch Deutschland ist schon lange

segue a pag. 22

abhängig von Arbeitskräften aus Osteuropa. In Norddeutschland sind es polnische Arbeitskräfte, die den Tourismus am Laufen halten. Reist man durch Niederbayern und die Oberpfalz, hat man das Gefühl, dass die Gastronomie ohne die Kellner aus Tschechien schon längst zusammengebrochen wäre. Sputnik ist in Deutschland kein Problem, für Saisonkräfte gelten Ausnahmeregelungen. Wir reisen weiter nach Freyburg an der Unstrut. Das Hotel liegt mitten in einem Weinberg, mit Blick auf den Fluss, die Altstadt und die Burg. Das Zimmer ist geräumig und ansprechend, vom kitschigen Bild über dem Bett mal abgesehen. Auch hier fordert der Personalmangel seinen Tribut. Eine Reinigung ist erst ab einem Aufenthalt von drei Nächten vorgesehen, lesen wir. Na gut, das können wir verschmerzen. Aber etwas anderes stört unser Wohlbefinden: das Frühstück wird in drei Schichten eingenommen. Wir dürfen eine Schicht wählen, erfahren aber, dass wir vom Hotel eine andere zugewiesen bekommen, sollte die gewählte schon ausgebucht sein. Wir haben Glück und bekommen die beliebte Schicht von 8.30 bis 9.15. In der Annahme, dass wir irgendwann innerhalb dieses Zeitraums auftauchen können, betreten wir um neun Uhr den Frühstücksraum. Sofort werden wir von einer forschen Blondine am Weitergehen gehindert. „Kann ich Ihnen helfen“, fragt sie streng, und als wir unsere Zimmernummer sagen, baut sie sich vor uns auf. „Auf Sie habe ich schon gewartet“, sagt sie tadelnd, und so laut, dass die anderen Frühstücksgäste das Reden und Kauen einstellen und erwartungsvoll in unsere Richtung schauen, „Sie kommen eine halbe Stunde zu spät. Ihre Schicht hat um 8.30 begonnen.“ Kurz streift mich ein kalter Hauch. Der Geist der alten

DDR? „Entschuldigung“, sage ich. Mein Mann sagt nichts. Wir bekommen dann doch noch ein Frühstück. Für abends wollen wir einen Tisch im Restaurant reservieren. Zu spät, alles ausgebucht, wir werden auf die Warteliste gesetzt. Da regt sich doch ein bisschen Widerstand. Ich google den nächsten Supermarkt, wir kaufen Brot, Wurst, Käse, und Salat. An der Rezeption lenke ich die Dame vom Dienst mit ein paar Fragen ab, während mein Mann sich mit der prall gefüllten Plastiktüte vorbei in Richtung Aufzug schleicht. Nur nicht der bösen Blondine begegnen. Fünf Minuten später ist der Tisch im Zimmer gedeckt, ein Bier geöffnet. So schnell haben wir in diesem Urlaub noch nie unser Essen bekommen. Im Fernsehen läuft ein Tatort. Es wird ein gelungener Abend. Ist das vielleicht die Zukunft? Jeder versorgt sich selbst, kocht, saugt Staub, macht das Bett, wäscht die Handtücher. Frühstück ist nicht mehr inbegriffen, sondern wird als Sonderleistung zu abschreckenden Preisen angeboten. Die wenigen verbleibenden Restaurants stellen auf Selbstbedienung um. Man tippt das ausgewählte Menü selbst in einen Computer ein und holt das Essen an der Theke ab. Damit keine langen Wartezeiten entstehen, wird nicht frisch gekocht, sondern angelieferte Fertigprodukte werden nur noch erwärmt und angerichtet. Aber halt, das gibt es alles schon bei McDonalds. Zunehmend geschieht das auch außerhalb der Systemgastronomie. Wenn Zubereitungsschritte wie Kartoffeln schälen, Zwiebeln schneiden oder Schnitzel panieren entfallen, werden weniger Köche gebraucht. Vielleicht brauchen wir auch bald gar keine Köche mehr. Der Robokoch ist auf dem Vormarsch. Kein Witz. Zwei über einer Kochstelle angebrachte gelenkige Roboterar-

me und Hände schütten, rühren, passieren, wenden und lassen dank zahlreicher Motoren und Sensoren nichts anbrennen. Und das Beste ist, sie machen alles wieder sauber. Sie sind unermüdlich, Tag und Nacht einsatzbereit und blitzschnell. Vielleicht sind sie schon bald für 30.000 Euro zu haben, das ist etwa das Jahresgehalt eines menschlichen Kochs. Auch in der Übernachtungsbranche braucht man heute nicht unbedingt viel Personal. Für unsere letzte über Internet gebuchte Ferienwohnung bekamen wir alle wichtigen Daten per E-Mail. Vor der Haustür begrüßte uns ein großer metallener Kasten, ähnlich einem Geldautomaten, der nach der Buchungsnummer fragte und uns dann bat, unsere E-Karte einzuführen. Ein paar Klicks, die Geheimzahl, und die Wohnung war bezahlt. Gleich darauf spuckte der Apparat zwei Schlüsselkarten für unser Apartment aus. Im Hintergrund wuselte ein Mäh-Roboter herum. Ist das wünschenswert, so gar kein menschlicher Kontakt? Na ja, manchmal schon.

Unsere nächste Station ist Ilmenau in Thüringen. Gott sei Dank, an unserem Hotel gibt es nicht viel auszusetzen. „Etwas laut“, schreibe ich. „Kissen zu starr“. Während wir im Restaurant auf die Bedienung warten, ziehe ich mein Notizbuch heraus, um etwas aufzuschreiben, das mir gerade eingefallen ist. Schwupps, schon steht die Kellnerin vor uns, um unsere Bestellung aufzunehmen. Der Wein kommt sofort, das Essen dauert keine zwanzig Minuten. Ich kann es kaum glauben. Im nächsten Restaurant probiere ich es noch einmal. Ich öffne mein Notizbuch, schaue mich um, notiere etwas. Schon nähert sich der Kellner. Tatsächlich, es funktioniert! Der Rest des Urlaubs verläuft reibungslos. (Lucia Bauer-Ertl)

In maggio e in giugno rinascita e.V. ha organizzato 5 incontri virtuali sull'alimentazione, secondo le "Linee guida per una sana alimentazione" del *crea*, centro di ricerca alimenti e nutrizione.

La relattrice Luisa Chiarot è Heilpraktikerin, EMB-Beraterin e geprüfter Gewichtscoach.

Per chi non avesse potuto partecipare alle serate, le slide sono disponibili su FB o facendone richiesta al seguente indirizzo: [alimentazione@rinascita.de](mailto:alimentazione@rinascita.de)

Di seguito un riassunto della terza presentazione.



### **Più è meglio: bevi ogni giorno acqua in abbondanza**

L'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Funge da solvente per la maggior parte dei nutrienti, svolgendo un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione degli stessi nutrienti, nonché nell'eliminazione delle scorie metaboliche. Agisce come lubrificante con funzioni di ammortizzamento delle articolazioni, mantiene compatte ed elastiche le mucose e garantisce la giusta consistenza del contenuto intestinale. Protegge i bulbi oculari dall'asciugamento. È necessaria nel processo di termoregolazione aumentando o diminuendo la sudorazione. È essenziale per il mantenimento del Ph (equilibrio

tra sostanze basiche e acide).

La quantità di acqua nel corpo varia in funzione di età, sesso, peso e composizione corporea (il tessuto adiposo contiene meno acqua di quello muscolare). Le donne avendo più tessuto adiposo hanno meno quantità di acqua. Nel neonato l'acqua rappresenta l'85% del peso corporeo, in età adulta circa il 60%. L'acqua viene persa e consumata continuamente quindi va reintegrata dall'esterno, in una vita

sedentaria circa 2 litri al giorno. Il principale meccanismo di controllo dell'equilibrio idrico è la sete, che viene attivata da una maggiore concentrazione del plasma e dalla diminuzione del volume del sangue circolante. È un meccanismo complesso che raccoglie ed elabora dati da tutto il corpo e porta alla secrezione di ormoni che agiscono inducendo il bisogno di bere o limitando la quantità di acqua eliminata attraverso le urine.

La maggior parte delle persone è in grado di gestire il proprio fabbisogno idrico attraverso lo stimolo della sete. Ciò non vale per bambini, anziani e atleti.

Non è vero che l'acqua faccia ingrassare, dato che non contiene calorie.

Non è neppure vero che uno o due bicchieri di acqua tiepida a digiuno purifichino l'organismo.

### **3. Meno è meglio. Grassi, scegli quali e limita la quantità**

Per una alimentazione equilibrata e completa è necessario consumare una certa quantità di grassi. I più diffusi negli alimenti sono i trigliceridi, molecole costituite da glicerolo e acidi grassi.

Gli acidi grassi, in base alla presenza o meno di doppi legami chimici nella loro catena sono classificati in

- saturi (nessun doppio legame)
- monoinsaturi (un solo doppio legame)
- poliinsaturi (due o più doppi legami).

**Gli acidi grassi saturi** tendono ad innalzare il livello del colesterolo. Le fonti principali sono di origine animale, quindi contengono anche colesterolo: carni grasse e derivati (pancetta, lardo, strutto) e prodotti lattiero-caseari non scremati (burro, panna, latte intero, formaggi). Alcuni oli vegetali tropicali, palma 50%, cocco 87%. Olio di oliva 15%.

**Gli acidi grassi insaturi** sono tendenzialmente neutri nei confronti del colesterolo ed in alcuni casi contribuiscono ad abbassarlo. Le fonti principali sono gli oli vegetali non tropicali: oliva, noci, nocciole, semi: mais, girasole, soia, arachide e pesce.

**Tra gli acidi grassi poliinsaturi** troviamo gli omega 3 e 6 che sono componenti importanti delle membrane cellulari e sono precursori di altre sostanze nell'organismo come quelle coinvolte nella regolazione della pressione

segue a pag. 24



da pag. 23



sanguigna e nelle risposte infiammatorie. Gli omega 3 sono presenti in tutti gli alimenti grassi soprattutto pesce, oli vegetali e frutta secca in guscio. Nel pesce gli omega 3 sono a catena lunga e sono ben assimilabili dal nostro organismo. Sono preferibili i pesci grassi di acque fredde (salmoni, sgombri, aringhe). Nelle noci gli omega 3 sono a catena corta e poco assimilabili. Gli omega 6 si trovano principalmente negli oli di mais, girasole e soia. Omega 3 e omega 6 sono grassi essenziali, cioè vanno assimilati con l'alimentazione. Il rapporto ottimale è 1:5. Nella realtà occidentale il rapporto è 1:22.

In una alimentazione equilibrata si consiglia di non superare il 30% dell'energia giornaliera di assunzione di grassi. Quindi su un fabbisogno di 2000 kcal/die = 70 g grassi = 650 kcal.

Ripartizione dei grassi:

**Acidi grassi saturi: 10%**

**Acidi grassi polinsaturi: 5% - 10% (omega 3-6)**

**Acidi grassi monoinsaturi: 10%-15%**

L'uovo apporta circa 5 g di grasso, meno di 2 g sono grassi saturi. Contiene inoltre 200-220 mg di colesterolo. Non esiste una correlazione tra consumo di uova di per sé e l'incidenza di malattie cardiovascolari. Il livello di acidi grassi saturi e trans insieme all'energia complessiva della dieta incidono maggiormente sul livello di colesterolo del sangue rispetto alle uova. Consigliati 2-4 alla settimana.

(Luisa Chiarot)

### Fiorenzo Cianelli

Il 17 ottobre 2021 ci ha lasciato Fiorenzo Cianelli.

Affetto da tempo da una grave malattia, era tornato da un paio d'anni a vivere in Abruzzo.



Nel 1980 Fiorenzo era stato tra i soci fondatori del *Circolo Cento Fiori*, mentre la collaborazione con rinascita e.V. ha preso forma soprattutto a partire dal 2009 con la partecipazione al gruppo *Un'Altra Italia*, nato per organizzare a Monaco una serie di manifestazioni finalizzate al sostegno della legalità e alla lotta alle mafie. Negli anni seguenti la cooperazione con la nostra associazione è continuata, anche all'interno del direttivo, ogni volta che è stato richiesto un supporto tecnico, durante gli eventi e per la pagina web.

Anche dopo il suo ritorno in Italia siamo rimasti in contatto, legati da molti anni di collaborazione.

Abbiamo perso un amico affidabile, disponibile, scrupoloso e impegnato, col quale abbiamo condiviso progetti, innumerevoli scambi d'opinione e occasioni pubbliche.

Con stima e affetto porgiamo le nostre condoglianze alla moglie Narcisa, ai parenti e agli amici.

## I nostri piedi

I piedi ci sorreggono per tutta la vita e la qualità della vita parte proprio dal piede da cui dipendono l'equilibrio, la deambulazione e la postura, con ripercussioni su tutto il corpo.

Lo scheletro del piede è formato da 26 ossa disposte in tre gruppi: tarso, metatarso e dita. Sono tantissime le persone che soffrono di patologie che interessano i piedi e questo non stupisce se si pensa allo stress che essi subiscono quotidianamente. La maggior parte dei disturbi è causata da alterazioni anatomiche e funzionali delle strutture articolari ed extra articolari. Tra queste il piede piatto e il piede cavo: manifestazioni opposte della modificazione della curvatura del piede, ossia della volta plantare longitudinale, a causa di un'accentuazione (piede cavo) o di un cedimento della volta (piede piatto).

Il piede piatto dipende da un'errata disposizione delle ossa per cui la pianta del piede non è come dovrebbe essere e appoggia interamente a terra: ciò crea uno squilibrio che può provocare dolore e ledere le articolazioni. Il piede cavo può essere congenito o acquisito a causa di calzature scorrette per cui il piede appoggia solo sull'avampiede e sul retro piede accentuando la volta plantare.

Una diagnosi precoce facilita la correzione del problema grazie all'uso di plantari e di una ginnastica correttiva. Il disturbo va trattato a partire dai 5-6 anni (che è anche l'età giusta per una prima valutazione specifica dei piedi, tranne se il pediatra non solleciti una visita precoce presso l'ortopedico), ossia quando è più facile porre rimedi con maggiore probabilità di successo median-

te anche esercizi per il potenziamento dei muscoli cavizzanti.

Molte patologie interessano anche l'avampiede. Tra queste le più frequenti sono le metatarsalgie (dolori nella regione del metatarso), ma la più nota è l'alluce valgo. Si tratta di una deformità tipica delle donne,

una protuberanza verso l'esterno della prima parte del metatarso, accompagnata da una tumefazione dolente, causata per lo più dallo sfregamento con la calzatura. Le ortesi (tutori esterni, ndr) riescono a diminuire il dolore, ma non risolvono la deformazione in modo definitivo, che necessita di un intervento chirurgico per il quale è indispensabile una diagnosi precisa ed individuale, adeguata al caso specifico.

In Italia, il 70% degli anziani soffre di disturbi ai piedi.

Con l'età lo strato adiposo sotto il piede si assottiglia, cosicché le ossa del piede urtano contro la scarpa e camminare diventa doloroso. Possono anche subentrare ulcerazioni, callosità e le dita possono deformarsi. Per fortuna con un'ortesi su misura è possibile eliminare il dolore e migliorare la deambulazione, ossia l'atto del camminare.

Tra le patologie in età avanzata è opportuno richiamare anche la complicità del piede diabetico (ne soffre il 25% dei malati di diabete 2), che porta a vasculopatie anche con lesioni ulcerative.

Una categoria particolarmente a



rischio di traumi podalici è certamente quella di chi pratica attività sportive, specie se a livello agonistico. Gli sport più pericolosi sono il calcio, il rugby e l'atletica, che possono provocare tendiniti, borsiti e fratture da stress, e gli sport basati sull'elevazione, come pallacanestro e pallavolo che determinano frequenti traumi distortivi e lesioni delle strutture delle caviglie.

È bene, infine, sottolineare che i tacchi alti e le scarpe a punta fanno male perché costringono il piede in una posizione innaturale e possono provocare problemi anche alla colonna vertebrale. Ma anche le scarpe da ginnastica non sono da usare tutti i giorni, perché creano un ambiente caldo-umido che favorisce le micosi e l'incarnimento delle unghie.

Concludo ricordando che una postura corretta è fondamentale in quanto le patologie dei piedi, determinate da un appoggio scorretto, si ripercuotono sulle articolazioni sovrastanti (ginocchio, anca e l'intera colonna vertebrale) e possono causare cefalee, sciatalgie e dolore alle gambe.

(Sandra Galli)



Sappiamo tutti ormai che il COVID ci ha impedito, purtroppo, gli incontri in presenza. Le manifestazioni di rinascita dalla fine del 2020 e nel 2021 hanno avuto dunque luogo soltanto online. Per fortuna c'è stata almeno questa possibilità...

Evento online

**rinascita e.V.** presenta il terzo evento della serie

## Parliamo di donne

### le donne e lo sport oltre i limiti sociali con fatica e passione

Laura Riva ci parlerà di come lo sport femminile abbia sempre incontrato limiti imposti dalla società, limiti che non esistevano per gli atleti maschi.

Maria Capozzi ci racconterà le streghe d'oriente: come il Giappone iniziò la sua risalita mondiale dalla pallavolo femminile. Ma quanto costò alle atlete?

Organizzazione e presentazione: **Valentina Fazio**

**giovedì 27 maggio 2021 19:00-20:30**

evento online su piattaforma Zoom | in lingua ITALIANA

meeting ID: 982 1224 1898 - password: donne

Per iscriversi e ricevere il link Zoom scrivere a [donna2020@rinascita.de](mailto:donna2020@rinascita.de). Tutte le informazioni sono disponibili anche sulla pagina Facebook di rinascita e.V. e su [www.rinascita.de](http://www.rinascita.de)

In occasione della giornata internazionale della donna

Evento online

**rinascita e.V.** presenta

## Parliamo di donne

quattro donne, quattro ambiti, quattro storie importanti!

Simone Cofferati ci parla di Estefania de Piquer, la donna che ingannò il Concilio di Trento.

Pamela Marsotto ci parla di Francesca Del Rosso, una wonder woman in borghese che ha lottato contro il cancro con ironia.

Sonia Merolli ci parla di Vandana Shiva, la donna che ha osato sfidare Monsanto.

Simonetta Sollani ci parla di Aenne Burda, la donna che con un cartamodello creò un impero.

organizzazione e moderazione: **Valentina Fazio**

**sabato 6 marzo 2021 - ore 19:00**

evento online su piattaforma Zoom | in lingua ITALIANA

meeting ID: 934 3327 0293 - password: donne

iscrizione e informazioni: [donna2020@rinascita.de](mailto:donna2020@rinascita.de)

**Parliamo di donne** è stata ed è una piattaforma per mettere ancor più in evidenza la questione femminile nelle sue diverse sfaccettature. Conferenze e discussioni hanno riscontrato molto interesse e partecipazione. Ovviamente la serie continuerà.

im Rahmen der Münchener Aktionswoche gegen Gewalt an Frauen

ladet **rinascita e.V.** zur

## ONLINE Podiumsdiskussion

### «Feminizid kennt keine Grenzen»

diverse Aspekte der Gewalt an Frauen in Afrika, Europa und Amerika

die Referentinnen

**Europa** Dr. Norma Mattarei - Caritas München  
Stille & Über Gewalt gegen Frauen in Europa aus Afrika und Asien und (verloren) Frauen werden überleben und neue Formen der Unterstützung

**Afrika** Marie-Jules Mimbang  
„Juba“ - Free Women Politics  
Mutter Politikwissenschaft  
Gewalt an Frauen in Afrika: zwischen Tradition und Moderne

**Amerika** Dr. Corina Toledo - Free Women Politics  
Politikwissenschaftler, Dozentin  
„Feminizid“ als Folge colonialistischer, patriarchaler Gewalt gegen Mütter von Frauen

Moderatorin: Simonetta Sollani | Organisation: Valentina Fazio

ONLINE EVENT über Zoom  
Sonntag 15. November – ab 17:00 Uhr  
Registrierung und Infos: [donna2020@rinascita.de](mailto:donna2020@rinascita.de)

**rinascita e.V.** In Zusammenarbeit mit

Evento online

**rinascita e.V.** presenta la seconda evento della serie

## Parliamo di donne

dal titolo

### le 'mogli' di donne all'ombra di uomini celebri

Silvia Bertino e Valentina Fazio ci raccontano tre donne eminenti della scienza, della musica e della pittura, ma che sono rimaste sconosciute o quasi, nell'ombra delle figure dei loro 'mariti'

Organizzazione: **Valentina Fazio** | Presentazione: **Simonetta Sollani**

**domenica 2 maggio 2021 19:00-20:30**

evento online su piattaforma Zoom | in lingua ITALIANA

meeting ID: 950 5457 3367 - password: donne

Per iscriversi e ricevere il link Zoom scrivere a [donna2020@rinascita.de](mailto:donna2020@rinascita.de). Tutte le informazioni sono disponibili anche sulla pagina Facebook di rinascita e.V. e su [www.rinascita.de](http://www.rinascita.de)



**Pompei: cronaca di una catastrofe diventata storia dell'archeologia**

**19 Novembre – ore 18.30**  
Pompei e il suo tempo: la Campania felix dei romani

**3 Dicembre – ore 18.30**  
79 d.C.: il Vesuvio si risveglia

**17 Dicembre – ore 18.30**  
Scavi sotto il vulcano: Pompei ed Ercolano tornano alla luce



Anche il nostro viaggio nella Storia, con le conferenze di Simone Cofferati, si è dovuto adattare alle restrizioni imposte dal momento ed ha utilizzato le possibilità di internet per portarci indietro nel tempo.

Il "mangiare sano" è stato il tema delle conferenze di Luisa Chiarot. Soprattutto in questo momento in cui la nostra salute è messa a dura prova dalle restrizioni imposteci, fare più attenzione all'alimentazione ci riporta ad un giusto equilibrio con noi stessi. L'incontro di ottobre siamo riusciti a farlo in presenza.



**rinascita e.V.**  
Associazione Culturale di Monaco di Baviera

presenta  
**LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE**

4 workshop ONLINE gratuiti dal lunedì a cura di  
**Luisa Chiarot**  
Nutrizionista, L'Ordine degli Esperti (OGE) - presidente Gruppo Monaco

**Prevenire è meglio che curare: la prevenzione comincia a tavola.**

Luisa Chiarot, italiana residente a Monaco, frequentata da anni corsi di aggiornamento nel settore dell'alimentazione.  
Presentazione: Simona Eder, Servizio Pubblico

Lunedì	10	MAGGIO	19:30-21:00
Lunedì	17	MAGGIO	19:30-21:00
Lunedì	7	GIUGNO	19:30-21:00
Lunedì	14	GIUGNO	19:30-21:00

**INFORMAZIONI e ISCRIZIONI**

Gli incontri si svolgeranno su piattaforma Zoom.  
Per ricevere il link prenotarsi al seguente indirizzo email:  
[alimentazione@rinascita.de](mailto:alimentazione@rinascita.de)

Tutte le informazioni sono anche disponibili sulla pagina Facebook dell'associazione e su [www.rinascita.de](http://www.rinascita.de)



Approfittando dei primi allentamenti delle misure anti COVID, siamo riusciti, a luglio, a portare avanti il progetto "un libro un euro". Abbiamo organizzato un mercatino del libro nella sede della Caritas di Monaco. Ecco alcune foto: allestimento, mercatino e consegne del materiale scolastico, comprato con il ricavato dalla vendita dei libri, ad agosto e a novembre.



# Le parole dalla Storia – Andare a ramengo

L'espressione "andare a ramengo" significa andare in rovina o in bancarotta e risale a una pratica punitiva applicata nel Ducato longobardo che aveva come capitale Asti tra il VI al IX secolo d.C. In quel contesto, ma anche per diversi secoli successivi quando Asti fu integrata al Ducato di Savoia, i condannati per reati relativi al patrimonio – e soprattutto gli autori di fallimenti – venivano infatti confinati nel comune più periferico del ducato: Aramengo.

Questo piccolo paese, che oggi conta meno di 600 abitanti ed è situato in una posizione collinare tra la provincia di Asti e quella di Torino, deve il suo nome proprio all'essere stato luogo di confino, perché Aramengo nasce dalla volgarizzazione dell'espressione latina "ad ramingum", cioè allontanarsi o essere allontanati.

Quindi "andare a Aramengo" – o nella sua deformazione "andare a ramengo" – divenne presto una locuzione popolare, diffusa prima in Piemonte e nella Lombardia occidentale, e poi in tutta Italia dopo l'unità, che significava, e significa ancora oggi, andare in rovina o in bancarotta.

## appuntamenti



**venerdì 26 novembre, sala 211/212 di EineWeltHaus** (Schwanthalerstr. 80 - U4/U5 Theresienwiese) **rinascita e.V.** invita al **Brindisi di Natale**, un momento per stare insieme e conoscere le attività dell'associazione e il suo appena eletto nuovo direttivo.

A causa delle restrizioni ancora in vigore per via del covid-19 l'evento si terrà in due fasce orarie,

una **prima fascia dalle 17 alle 19** ed una **seconda fascia dalle 20 alle 22**.

Il programma sarà identico per le due fasce:

**Presentazione dell'associazione e del nuovo direttivo da parte della nuova presidente Simonetta Soliani**

**Storie natalizie – a cura di Simone Cofferati**

**Scene natalizie – una raccolta di scene natalizie dai film italiani di ogni epoca - a cura di Valentina Fazio**

**Brindisi con pandoro e panettone**

**Mercatino del libro "un libro un euro"**

L'evento avrà luogo **in osservanza delle attuali norme vigenti 3G**. Vi preghiamo di presentare l'attestazione di vaccinazione o guarigione o il tampone accompagnati da un documento di identità.

**Prenotazione obbligatoria** entro il giorno 25 novembre all'indirizzo email [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)

Pregiamo di specificare la fascia oraria prescelta (se 17-19 o 20-22)

Ingresso libero

Informazioni: [eventi@rinascita.de](mailto:eventi@rinascita.de)

**mercoledì 8 dicembre alle ore 19, sala 110 di EineWeltHaus** (Schwanthalerstr. 80 - U4/U5 Theresienwiese) Aperitivo con la Storia – **I bronzi di Riace, il pugilatore e il principe ellenistico: quando le grandi statue di bronzo raccontano la gloria del passato.**

Prenotazione obbligatoria a: [info@rinascita.de](mailto:info@rinascita.de)

**Posti disponibili: 8. Rispetto della regola delle 3G obbligatorio.**

Costo, incluso aperitivo rinforzato: € 10.

Organizza rinascita e.V.

Ai soci, ai sostenitori  
e a tutti gli amici di rinascita e.V.  
auguriamo  
salute, serenità e liete Feste

