

In chiesa per incontrare Dio

Alcune osservazioni per migliorare il nostro atteggiamento quando partecipiamo alla S. Messa

Nell'anno dedicato all'Eucaristia ci si è già occupati su questo giornale della celebrazione della Messa. L'occasione del precedente articolo ci permette di fermarci ancora un momento a guardare all'attuale modo di celebrare la Messa, per ritrovare alcuni tratti che ne sono tipici. Pur facendo riferimento a luoghi e persone ben precisi, non è mia intenzione formulare dei giudizi su come si comportano le persone: è solo un modo per riflettere insieme e per approfondire il senso del nostro celebrare comunitario...

L'ingresso in chiesa

Non penso all'ingresso del sacerdote, ma a quello di ciascuno di noi. Cosa cerchiamo una volta che varchiamo la porta ed entriamo in chiesa? La nostra prima attenzione (ma anche unica in quel momento) dovrebbe essere per il Signore Gesù: in fondo, entriamo lì per Lui... La genuflessione al tabernacolo è il gesto di saluto, rispetto, incontro con Cristo presente con il Suo Corpo... Ma anche il segno di croce, eventualmente con l'acqua benedetta, non è un gesto qualunque: vuol dire che entro in contatto con Dio, che mi rivolgo a Lui... Fermarsi un breve istante, anche solo prima di sedersi, e pregare, invece di preoccuparsi del posto, di chi c'è, o degli eventuali impegni che devo svolgere...: si potrebbe così riconoscere chi è l'Assoluto e il motivo del nostro essere lì...

Un piccolo segno, per evitare di entrare in modo distratto, potrebbe essere quello di verificare se il nostro cellulare fosse ancora acceso e di spegnerlo già prima di mettere la mano sulla porta della chiesa per aprirla...: si eviterebbero così le fastidiose telefonate durante la Messa, ma anche l'entrare con la testa nelle nuvole, incapace di riconoscere che si entra in un luogo diverso...

Forse anche chi si occupa dell'accoglienza dovrebbe cercare di stabilire un clima che ti permette di concentrarti su ciò che sta per avvenire...

Il ritardo

A tutti può capitare di arrivare tardi ad un appuntamento. Anche per la Messa può succedere l'imprevisto che ti fa ritardare. Purtroppo mi capita di vedere alcuni eccessi, da chi sempre arriva 5 minuti dopo, a chi entra al Padre Nostro e viene a fare la comunione... La Messa è un'opera unica, che ha senso se vissuta nel suo insieme, cioè dall'inizio alla fine. Così come ha poco senso il fuggire via dopo la Comunione o appena si riceve la benedizione finale (mi domando se il tempo per Dio è sempre un tempo di troppo nei nostri impegni...), allo stesso modo perdersi una parte consistente della Messa e accostarsi alla comunione snatura il senso di quel momento. Non ci troviamo per prendere un pezzo di pane... Ci riuniamo per ascoltare ciò che Dio ci dice, per essere nutriti



dalla Sua Parola, e poi accostarci a Lui riconoscendoci nella nostra indegnità di peccatori... Può sembrare strano, ma questo richiede tempo, pazienza, umiltà, rispetto, e non un semplice entrare ed uscire...

Il silenzio

Una componente essenziale della Messa, così come sottolineato alla luce del Vaticano II, è il silenzio. Ci sono dei momenti in cui siamo invitati a trasformare la preghiera di parole e canti in silenzio. Il silenzio è molto fragile, non tanto per i disturbi esteriori, ma per quelli interiori. Lo sforzo comune dovrebbe essere quello di custodire la preziosità di quei momenti, non lasciandoci troppo facilmente distrarre da tutto ciò che accade intorno. In tal senso, disturba di più il chiacchierare con il vicino, o il cercare di far star zitto un bambino, o la suoneria di cellulare, o il girarsi continuamente a vedere ciò che succede intorno, che tanti altri rumori o suoni, che possono essere il sottofondo della preghiera nelle nostre chiese immerse tra le case...

Le parole

Allo stesso modo del silenzio, una comunità che non risponde alle varie preghiere rende la celebrazione più anonima e pesante. Non possiamo accusare la Messa di

essere una preghiera lontana dalla nostra sensibilità se non ci lasciamo coinvolgere e se trasformiamo tutte le parole in suoni vuoti, che non ci toccano. Se l'omelia ci può far dormire, non possiamo metterla sullo stesso piano della Parola di Dio, che ci chiede un ascolto attento e serio: attraverso la voce di quell'uomo o di quella donna è Dio stesso che continua a parlare al nostro cuore... Così, se non tutti se la sentono di cantare, per paura di stonare, tutti siamo dotati di voce per rispondere, anche soltanto un Amen ben detto e non sussurrato di nascosto...

Queste brevi osservazioni, forse inutili per molti, ci ricordano che è essenziale l'atteggiamento con cui mi avvicino e mi immergo nella celebrazione della Messa. Tutto dovrebbe essere una tensione a far sì che si possa realizzare il mio desiderio di incontrare Dio, ma anche che il Signore possa bussare al mio cuore e trovare posto nei miei pensieri, nelle preoccupazioni che mi assalgono, nella vita che porto con me entrando in chiesa e che ritroverò, spesso immutata, una volta uscito... Se mi lascio coinvolgere, sarò diverso io, perché potrò portare con me la novità che Cristo vuole vivere con me...

(1 - continua)

don Sandro Giraud

La Pasqua di Gesù:

"Prima della festa di Pasqua Gesù, sapendo che era giunta la sua ora di PASSARE DA QUESTO MONDO AL PADRE, dopo aver amato i suoi che erano nel mondo li amò sino alla fine" (Gv 13,1)

Gesù PASSA dalla terra al Cielo, ritorna presso Dio suo Padre. È la PASQUA del Signore, attraverso alla sua Morte e Risurrezione.

Questo mistero del passaggio di Gesù, lo ricordiamo e lo celebriamo nel mistero della S. Messa, Memoriale della sua Passione, Morte, Risurrezione.

Gesù continua a PASSARE in ogni S. Messa che è la PASQUA DI GESÙ OGGI. Lui ha comandato: "FATE QUESTO IN MEMORIA DI ME" (Le 22,9) È la PRESENZA ATTUALE, il PASSAGGIO del Signore!

La Pasqua di Gesù è:

- il "compimento" della sua vita che è stata un PASSAGGIO DI DIO
- la pienezza del suo amore, il dono della sua vita in Croce
- la vittoria sul mistero di satana, della morte e del peccato
- "morì per i nostri peccati"
- l'inizio della nuova storia umana, liberata dal peccato
- il principio della Chiesa generata nello Spirito Santo
- la festa di Dio Creatore, salvatore, santificatore
- il dono della vita eterna

"Cristo è Risorto distruggendo la morte, con la sua morte, e ci ha donato la vita, figli nel Figlio, acclamiamo nello Spirito: Abbà, Padre" (Conc. Vaticano II)

2) segue a pag. 3

Sensibilità lodevole, ma...

Altri "deboli" aspettano di essere considerati cittadini con pari diritti sociali

C'è da alcuni anni in atto una volontà di snaturare su tutti i fronti le verità del Vangelo, fondamento della Chiesa stessa.

Hanno iniziato con Il Codice Da Vinci a metter in dubbio la vita e la morte di Cristo, condandola di intrighi e omicidi da parte di una ben nota compagnia di religiosi, per finire con l'ultima affermazione sul ritrovamento della tomba di famiglia di Gesù dove sarebbe stato sepolto con i suoi genitori, fratelli, moglie e figli.

Lo scopo, minare le fondamenta della Cristianità e confondere quei cattolici, tiepidi la cui fede non è radicata nel profondo della propria vita.

In assenza di valori fermi come la religiosità autentica e non di convenienza (quella che si utilizza a richiesta) è facile cadere in errori di valutazione trascinati dai sentimenti manifestati dalla pubblica opinione e cavalcare l'ultima moda.

Una grande responsabilità ce l'hanno i giornali che con i loro giornalisti gonfiano e manipolano le notizie per vendere di più, gli scrittori di libri spregiudicati e avventurosi, che sospinti dalla sola voglia di fare incasso mettono in dubbio tutto e di più.

Essere coerente con la propria fede diventa sempre più difficile e sicuramente le proprie decisioni, se improntate all'insegnamento della Chiesa, diventano motivo di incomprensioni in un mondo in cui tutto è in via di trasformazione. Trasformazione non sempre positiva.

L'ansia di modernità di una nazione civile che vuole essere al passo dei tempi crea la sensazione di una nazione dove tutto potrebbe diventare possibile. In questo momento sono in discussione certezze antiche come è quella della famiglia.

La povera famiglia italiana, compressa tra reddito basso, disoccupazione, disagio giovanile, crisi di coppia, divorzi, aborti, eutanasia, ecc... è pronta alla dissoluzione se non intervengono misure di sostegno idonee.

Misure che non possono essere certo quella dei DICO che regolerebbero i Diritti dei Conviventi. Abbiamo notato e non compreso l'atteggiamento di onorevoli e senatori cristiani che poco e male stanno contrastando

l'affermarsi di questo nuovo istituto per legge. Molti voteranno a favore per spirito di maggioranza oscurando la propria coscienza per il tempo di un click sul bottone per il voto.

Per quello ha fatto scalpore il voto dell'innossidabile sen. Giulio Andreotti che ha detto no in Senato causando il rinvio alle camere per la fiducia del governo Prodi.

Ha motivato la sua decisione con le seguenti dichiarazioni:

– *Le nozze gay sono inaccettabili non solo per chi ha il dono della fede ma per chiunque rispetta la Costituzione e le regole più normali;*

– *Credo che ora la smetteranno con gli attacchi al Papa... Questi attacchi al Pontefice mi sembrano incomprensibili.*

Il senatore ha detto la sua con coerenza, quasi fosse unico e solitario rappresentante di una schiera di eletti anche perché cattolici.

In questa sua coraggiosa ma coerente decisione, il vecchio senatore è piaciuto a molti.

Nota bene!

È notevole e lodevole la sensibilità di deputati e senatori per i diritti dei conviventi. In verità però non sono altrettanto sensibili verso i più deboli della nostra società. Sensibilità che ci pare parziale, si direbbe per partito preso.

Ci piacerebbe vedere almeno pari impegno per i malati mentali delle nostre periferie; per i numerosi che affollano i dormitori pubblici e privati; per i senza lavoro perché deboli, non capaci di reggere lavori pesanti, lunghi e responsabili; per i ragazzi in età scolare che la scuola non può seguire; per i tossici incalliti avviati all'autodistruzione; per i cosiddetti "barboni" senza fissa dimora; per i 50enni e oltre che hanno perso lavoro e non ne trovano un altro perché "vecchi"; per i papà separati che non possono vedere i figli...

Chi da voce a questa moltitudine di persone che hanno oltre il resto anche il torto di non essere conviventi, ma sovente soli?

Inventeranno il duo Pollastrini-Bindi i DISCO ovvero: Diritti degli SCOMBINATI, SCOnquassati, SCOPPIATI, SCOncertati, SCOnsolati, SCOnfidenti....?

M & L

Anteprima campi estivi dell'Unità Pastorale 21

18 - 24 giugno: 2^a Media (resp. don Maurilio)

23 - 29 giugno: 3^a Media (resp. don Marco)

8 - 14 luglio: 2^a Superiore (resp. suor Laura)

16 - 22 luglio: 1^a Superiore (resp. don Maurilio)

18 - 24 luglio: 3^a - 4^a Superiore (resp. don Corrado)

Cominciate a pensarci, parlatene con gli animatori e i vostri sacerdoti, venite a trovarci!

(segue da pag. 1)

Lo scandalo del perdono

È perché ha scoperto su di se che Cristo lo ha amato quando era suo nemico, per questo Cristo lo rende capace di gesti impossibili come il perdono. Se per l'uomo sembra impossibile soddisfare l'esigenza del perdono, il cuore che si offre allo Spirito Santo può, come Cristo, amare fino all'estremo della Carità, tramutare la ferita in compassione, trasformare l'offesa in intercessione. Non comprendere queste elementari verità cristiane espresse con chiarezza dal Catechismo della Chiesa Cattolica, significa accettare quell'idea di giustizia sommaria, tanto praticata nella quasi totalità dei paesi della mezza luna, che non hanno il concetto di perdono.

In ultimo c'è anche un momento di grande tenerezza per altri che soffrono per motivi opposti.

PIETÀ PER GLI ASSASSINI

I due figli, Pietro e Giuseppe Castagna, hanno forse più difficoltà a parlare di perdono, ma sono sulla stessa lunghezza d'onda del padre: "L'odio non porta da nessuna parte", ha dichiarato Pietro. "Preferiamo far parte della famiglia delle vittime perché quella degli assassini sta anche peggio di noi", aggiunge Giuseppe; "quei due hanno ucciso prima di tutto sé stessi. Vivranno con il rimorso e lasciano le loro famiglie nella vergogna".

Certo: c'è chi soffre immensamente perché i propri cari hanno perso la vita. Ma non potevamo fare a meno di pensare anche quanto fosse doloroso e angosciante essere parenti di chi ammazza".

Carlo Castagna è un uomo colto e agiato, ma dimostra una semplicità disarmante quando dichiara la forza della sua fede in barba a quanti si permettono di giudicare le sue parole, quasi ritenendole offensive in una società "dove prevaricare gli altri sembra un dovere". Ma lui non ha cambiato il suo atteggiamento.

"So che molti non riescono a capire. Ma credo che nella vita ci sia posto per la gioia e per il dolore. Io adesso so che nessuno potrà più fare del male a Paola, Raffaella e Youssef perché sono sotto la protezione celeste. E questo, pur provando un immenso dolore perché non sono più con me, è una gioia, una consolazione".

a cura di Lino Bagnato

Adozioni internazionali

Dai, giochiamo!.. Giro, giro tondo.

La gioia e l'emozione di una coppia di sposi di fronte a quel figlio tanto atteso

Tre anni fa eravamo seduti dietro questo stesso computer, a scrivere di desideri e attese. Del desiderio di diventare genitori e dell'attesa di un 'abbinamento' con un bambino che ci aspettava dall'altra parte del mondo. Si perché, per chi non si ricordasse di noi, avevamo intrapreso la strada dell'adozione internazionale ed eravamo in attesa di conoscere il nostro bambino (vedere n°2/2004 pag. 3 di Mirafiori Sud).

Tre anni in cui la nostra vita si è colorata con tutti i colori dell'arcobaleno, dal viola dell'angoscia nella totale mancanza di notizie, al verde della speranza della convocazione per l'abbinamento, al rosso della felicità dello stringere tra le braccia nostro figlio.

Oggi siamo nuovamente qui, e scriviamo di gioia e gratitudine. Gioia che assaporiamo ogni momento nel vederlo crescere e scoprire il mondo, nel saperlo felice, al sicuro, amato; gratitudine verso tutte le persone che hanno contribuito a far sì che oggi potessimo scrivere di lui.

Ma andiamo con ordine.

Ci eravamo lasciati...

Da quel giorno è passato un anno e mezzo senza notizie, senza una telefonata che ci rassicurasse sul fatto che le pratiche di adozione procedevano senza intoppi. Poi, un giorno di agosto, senza preavviso, una telefonata: "Abbiamo l'Abbinamento. Venite!". La burocrazia si mescola all'umanità. Abbinamento significa far coincidere le necessità di un bambino con la disponibilità di una famiglia. Per noi, in quel momento, è una foto sbiadita

e la storia di una vita.

'Ecco, firmate lì in fondo per accettare l'abbinamento'.

Accettare l'abbinamento? Scusa, non abbiamo capito. Vuol dire che se non ci va ce lo cambiate? 'Beh, non è proprio una cosa immediata ma sì, se non accettate faremo un altro abbinamento...'. Come se dopo aver visto quegli occhi fosse possibile pensare ad altro che non al momento in cui a separarci non ci sarebbero più stati migliaia di chilometri di terra e mare, ma tanta aria quanta ne serve per fare un bel respiro.

Firma, firma! Chissà se il signor Bich quando ha inventato la penna a sfera immaginava che quella minuscola pallina incastrata in fondo ad un pezzo di plastica avrebbe potuto decidere delle sorti di un'esistenza, della felicità o della disperazione, della vita o della morte. Firma, firma!

Abbinamento. Per una mamma ed un papà in attesa ha l'effetto di un treno in corsa che ti investe. Il bambino immaginato e sognato migliaia di volte si materializza in una foto e diventa reale. Da quel momento in poi diventa una spirale vertiginosa di 'fare'. Dobbiamo fare i documenti, i biglietti aerei, il Visto, preparare la camera, comprargli le scarpe. Scarpe? Chissà che numero porta. Anzi, chissà se le ha mai infilato ai piedi! No. Sicuramente no.

Banalità. Sono cose banali quelle cui stiamo correndo dietro. Cose inutili di fronte alla grandezza del passo che stiamo per compiere, di fronte all'esperienza che cambierà per sempre le nostre vi-



te. Rallentiamo. Diamo tempo a noi stessi di prepararci ad accogliere nostro figlio. Cosa gli diremo nel momento in cui lo vedremo per la prima volta? Cosa ci dirà lui? Rimarrà deluso di noi o noi di lui? Si sentirà strappato dalla sua terra o non vedrà l'ora di fuggirgli? Mille interrogativi si affollano alla mente e forse non avranno mai risposta, ed anche adesso che ci troviamo a cinquemila metri di quota, in questo fragile guscio che traghetta le nostre vite in una nuova esperienza umana, ripercorrendo gli ultimi anni di attesa, ci viene in mente che alla fine nulla di tutto ciò ha forse veramente importanza ma, come diceva quel grande apostolo delle genti che è stato Raul Folleraux, "ciò che conta è amare". Se saremo capaci di amare ed accogliere questo bimbo fino nei recessi più reconditi del nostro essere, allora le parole ed i gesti non saranno più così importanti, perché sarà lo spirito a parlare per noi e di noi. Amore. Certo che per arrivare a questo punto ne è stato speso parecchio. A partire dalla sua mamma che, applicando alla lettera il Vangelo, amandolo "sino alla fine", ha fatto sì che la sua piccola vita non venisse spezza-

ta dalla povertà, alle sue Tante, che ne hanno avuto cura per tre anni, l'anno aiutato a crescere e a farsi largo nel mondo, alla rete di solidarietà intrecciata con minuscola testardaggine che ha permesso, anche contro le avversità legali e burocratiche, di concludere positivamente la pratica adottiva, a noi, che per anni abbiamo tenacemente perseguito il nostro desiderio di incontrarlo.

Incontro. È l'ora. Dopo seimila chilometri di aria, seicento di asfalto ed alcuni di terra battuta siamo arrivati. E ci dicono che Lui è là, nella sua minuscola scuola, con i suoi piccoli compagni ed il suo maestro. E che ci attende.

Sono attimi che rimarranno impressi in noi stessi e in Lui. Ciò che accade non ve lo raccontiamo, perché sono momenti privati di vite che si incontrano e si accolgono, sono anni di attese che finalmente vedono il loro compimento. Un abbraccio diventa molto più di una manifestazione fisica di vicinanza ed empatia. Diventa l'imperativa attestazione di un'appartenenza vicendevole ed incondizionata.

Una mamma, un papà
(segue a pag. 8)

Questa è libertà?

Qualche tempo fa una radio privata trasmise più volte il seguente messaggio:

"Venne il giorno in cui la donna poté mettere l'uomo fuori casa. Questa è libertà!"

"Venne il giorno in cui la donna poté andare a petto nudo sulla spiaggia. Questa è libertà!"

"Venne il giorno in cui un giovane fissò il padre negli occhi e disse: "Sono innamorato di un uomo". Questa è libertà!"

Mi piace poter dilatare, estendere il messaggio:

Venne il giorno in cui la mamma disse: "Figlio mio non sei sano, non ti voglio" ed abortì. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui i genitori dissero: "Caro figlio ci dai fastidio" e lo misero fuori casa". Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui l'uomo disse: "Questo oggetto mi piace e mi serve" e se lo prese. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui una coppia disse: "Voi vicini di casa ci date fastidio, disturbate" e li massacrarono (Erba). Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui un sedicenne disse: "Tu hai guardato la mia ragazza" e lo accoltellò. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui il nonno cominciò a non ragionare bene, a soffrire, ad essere un peso e venne allontanato. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui il capo ufficio disse alla sua segretaria: "Ragazza mia sei bella, sei giovane e mi piaci" e senza tanti permessi abusò di lei. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui il fidanzato dopo anni di fidanzamento, in prossimità del matrimonio, disse alla fidanzata: "Scusa è stato un colpo di fulmine e mi sono innamorato di un'altra" e troncò la relazione. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno della domenica in cui ragazzini e genitori assidui alla S. Messa non parteciparono perché troppo assonnati dopo la finale di S. Remo. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui il "padrone" dopo aver venduto quanto possedeva, dichiarò fallimento e licenziò i 27 operai senza stipendio da mesi. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui alcuni alunni palpeggiarono il fondoschiena scoperto della giovane professoressa e rimasero impuniti. Questa è libertà? È vero o non è vero?

Venne il giorno in cui.....

Tu stesso puoi continuare l'elenco.

Questa è libertà? Dove sta la libertà? Chi è fonte di libertà? Lo Stato? Dio? La famiglia? Il capo? Tu? Il più forte? Il più ricco? Colui che ami? Il Piacere? Il dovere?

Datti una risposta. Grazie.

the Observer

La Pasqua dei cristiani:

Noi cristiani celebriamo solennemente la Pasqua, nella SETTIMANA SANTA

DOMENICA DELLE PALME: ricordiamo l'ingresso di Gesù in Gerusalemme dopo la risurrezione di Lazzaro (Le 19,28 ss.)

GIOVEDÌ SANTO: celebriamo l'ULTIMA CENA DEL SIGNORE in cui Gesù ha lavato i piedi agli apostoli in segno di amore e di servizio e ha istituito l'EUCARESTIA dando agli apostoli il dono del sacerdozio.

VENERDÌ SANTO: riviviamo la passione e morte del Signore, attraverso la lettura e meditazione della PASSIONE e la Via Crucis.

SABATO SANTO: ricordiamo la deposizione nel sepolcro e la discesa agli inferi del Signore. Riceviamo il Sacramento della Riconciliazione nella confessione pasquale dei nostri peccati.

DOMENICA DI PASQUA: nella "notte della risurrezione" celebriamo la VEGLIA DELLE VEGLIE, viviamo la "santissima notte" della risurrezione di Gesù!

Nel canto, nell'ascolto della Parola, nelle preghiere, celebriamo la Pasqua con:

- la benedizione del fuoco nuovo, simbolo dello Spirito
- il canto dell'Exultet, annuncio della Pasqua
- la liturgia della Parola, la storia della salvezza
- la liturgia battesimale, rinnovo della Fede
- la liturgia Eucaristica, incontro con il Risorto.

"Sono io - dice il Cristo - Sono io che ho distrutto la morte, che ho trionfato sul nemico. Orsù venite tutti, voi popoli della terra, immersi nei vostri peccati. Sono io infatti la vostra remissione sono io la PASQUA DELLA SALVEZZA" (Melitone - II sec.)

3) segue a pag. 6.

Anziani

L'attività fisica allunga la vita più di un farmaco o di una cura

Agli adulti senior piace. E fanno bene!!!

L'esercizio fisico, moderato e costante, migliora il funzionamento del corpo e previene la "disabilità" nell'equilibrio e nella vita quotidiana. Insomma, mantenersi attivi è il trattamento anti-tietà non farmacologico per eccellenza, forse più potente ed efficace di qualunque farmaco.

Il semplice movimento, come può essere una camminata, a costo zero ma tanto salutare è considerato ancora un fatto marginale mentre dovrebbe entrare nella quotidianità dell'anziano e non solo. Gli "adulti" in genere sono pigri o poco motivati e le strutture spesso non danno una mano.

Certo, con il passare degli anni, di fatto l'organismo subisce un calo di tutte le prestazioni. Eppure fare attività fisica regolare aumenta l'aspettativa di vita e la rende più sana e si stima che riduca di quasi il 10% la mortalità per tutte le cause.

Un regolare e moderato esercizio fisico allena le funzioni del corpo e riduce il rischio di disabilità dopo i 65 anni e questo è un dato di fatto!!

L'attività fisica migliora la forza muscolare e l'equilibrio, quindi è utile per prevenire le cadute, per **mantenere l'indipendenza**. Aumenta l'autostima, i contatti sociali e la percezione generale di benessere fisico e mentale.

A casa o in palestra, da soli, in compagnia, non importa. Dopo un'accurata visita medica che includa ovviamente al-

meno un elettrocardiogramma, quello che conta è indossare un paio di scarpe comode e..... darsi da fare !!

Cinque regole d'oro

È sufficiente dedicare mezz'ora al giorno 3-4 volte la settimana ad una attività fisica di intensità moderata, per stare meglio. Perché risultati veramente utili ed efficaci vanno osservate 5 regole:

1. programmate le prestazioni e includetele nella quotidianità fino a trasformarle in sana e divertente abitudine;
2. siate gradualmente per evitare la stanchezza e gli affanni che sono alla base della rinuncia;
3. perseverate per consentire a mente e corpo di adattarsi alla novità dello stile di vita attivo;
4. apportate delle variazioni sull'attività fisica svolta;
5. recuperate con il giusto riposo

Maurizio Cera

(docente di ed. Fisica e specialista in riabilitazione)

