

Sinodo dei Vescovi sulla famiglia

Chi ha fame vengano

I frutti del Sinodo dei Vescovi si vedranno nei prossimi tempi e dopo le indicazioni che Papa Francesco darà alla Chiesa

Per tre settimane, nello scorso ottobre, i rappresentanti dei Vescovi di tutto il mondo si sono riuniti in Vaticano, per partecipare al Sinodo dedicato al ruolo della famiglia nella Chiesa. Si è trattato, in realtà, del secondo tempo di un lavoro iniziato nell'autunno dell'anno passato, quando i membri del Sinodo si erano già incontrati sullo stesso tema. È questo il segno dell'attenzione che Papa Francesco dedica alla famiglia, che sin dall'inizio del suo pontificato ha voluto sottoporre al Sinodo dei Vescovi, l'organismo ecclesiale che costituisce il più importante momento di confronto e di discussione sulle questioni di maggior rilevanza nella vita della Chiesa stessa e del mondo. Che la famiglia sia un nodo cruciale della società, è sotto gli occhi di tutti. Forse noi occidentali siamo più impressionati dalla crisi che essa attraversa, legata da un lato al crollo del numero dei matrimoni, sia religiosi che civili, provocato non solo dalle difficoltà economiche (precarità del lavoro, difficoltà a trovare casa), ma anche dal timore di assoggettarsi a un vincolo che è per sempre, e dall'altra dalla crescita esponenziale delle separazioni e dei divorzi, con il nascere di nuove coppie e di secondi matrimoni. A ciò si aggiunge la pretesa, sempre più diffusa, di legittimare, come se si trattasse di veri matrimoni, le unioni di persone dello stesso sesso e la richiesta di dare loro bambini in adozione. In altre parti del mondo, però, i problemi sono diversi e non meno gravi: la poligamia, il matrimonio imposto dalle famiglie d'origine, le spose bambine. Il Sinodo ha affrontato molti di



Davide, tre mesi, è stato il più piccolo partecipante al Sinodo dei Vescovi sui problemi della famiglia

questi temi, anche se non ha potuto risolverli tutti. È stata unanime la consapevolezza della centralità del ruolo della famiglia come cellula di base della vita sociale. È riduttivo, infatti, trattarne come se fosse solo un problema interno alla Chiesa. Bisogna piuttosto riconoscere che la Chiesa, sin dalle origini e nel corso dei secoli, ha contribuito non poco a purificare la visione del matrimonio e della famiglia, giungendo al superamento della poligamia, assai diffusa nell'antichità e tale da porre la donna in una condizione di oggettiva inferiorità, ed esigendo il consenso degli sposi, così da eliminare i matrimoni combinati dalle famiglie. Rispetto alle questioni di più immediato impatto pastorale, il Sinodo si è espresso con chiarezza per una maggiore integrazione nelle comunità dei fedeli divorziati e civilmente risposati, perché possano sperimentare la gioia dell'appartenenza piena. La loro integrazione è importante anche in vista dell'educazio-

ne cristiana dei figli nati dalla seconda unione. Spetterà ai sacerdoti accompagnarli nel cammino di discernimento delle ragioni che li hanno indotti a venir meno all'impegno assunto con il primo matrimonio. Alla luce della verifica condotta con il sacerdote, si comprenderà se ci siano le condizioni per riammetterli alla comunione eucaristica. Non compete al Sinodo dei Vescovi stabilire nuove regole: è un luogo di confronto e di discussione, che presenta al Papa le conclusioni a cui è giunto, perché sia lui a decidere. Aspettiamo, perciò, che sia Francesco a indicarci la strada da percorrere perché nella Chiesa nessuno si senta escluso della misericordia di Dio e tutti possano fare esperienza della dolcezza del perdono e nutrirsi del pane della vita.

Don Mauro Rivella

Enciclica "Laudato si"

Acqua fonte di vita

Negare ai poveri l'accesso all'acqua potabile, significa negare ad essi il diritto alla vita radicato nella loro inalienabile dignità

Riprendiamo ad esaminare il contenuto dell'enciclica "Laudato si" di Papa Francesco sulla cura della casa comune.

Il secondo paragrafo del capitolo sull'inquinamento ed i cambiamenti climatici riguarda la questione dell'acqua. "L'acqua potabile e pulita rappresenta una questione di primaria importanza, perché è indispensabile per la vita umana e per sostenere gli ecosistemi terrestri e acquatici. Le fonti di acqua dolce riforniscono i settori sanitari, agropastorali e industriali".

Tuttavia, come sappiamo, "La povertà di acqua pubblica si ha specialmente in Africa, dove grandi settori della popolazione non accedono all'acqua potabile sicura, o subiscono siccità che rendono difficile la produzione di cibo. In alcuni Paesi ci sono regioni con abbondanza di acqua, mentre altre patiscono una grave carenza. Un problema particolarmente serio è quello della qualità dell'acqua disponibile per i poveri, che provoca molte morti ogni giorno. Fra i poveri sono frequenti le malattie legate all'acqua, incluse quelle causate da microrganismi e da sostanze chimiche. La dissenteria e il colera, dovuti a servizi igienici e riserve di acqua inadeguati, sono un fattore significativo di sofferenza e di mortalità infantile".

Non sono immuni da problemi neppure i paesi sviluppati nei quali "Le falde acquifere in molti luoghi sono minacciate dall'inquinamento che producono alcune attività estrattive, agricole e industriali, soprattutto in Paesi



Acqua il bene della persona

dove mancano una regolamentazione e dei controlli sufficienti. Non pensiamo solamente ai rifiuti delle fabbriche. I detersivi e i prodotti chimici che la popolazione utilizza in molti luoghi del mondo continuano a riversarsi in fiumi, laghi e mari." Senza dimenticare i rifiuti tossici seppelliti dalla criminalità organizzata in alcune zone del nostro paese.

Inoltre "in alcuni luoghi avanza la tendenza a privatizzare questa risorsa scarsa, trasformata in merce soggetta alle leggi del mercato. In realtà, l'accesso all'acqua potabile e sicura è un diritto umano essenziale, fondamentale e universale, perché determina la sopravvivenza delle persone, e per questo è condizione per l'esercizio degli altri diritti umani".

Il paragrafo si conclude con questo monito: "Questo mondo ha un grave debito sociale verso i poveri che non hanno accesso all'acqua potabile,

perché ciò significa negare ad essi il diritto alla vita radicato nella loro inalienabile dignità. Questo debito si salda in parte con maggiori contributi economici per fornire acqua pulita e servizi di depurazione tra le popolazioni più povere. Però si riscontra uno spreco di acqua non solo nei Paesi sviluppati, ma anche in quelli in via di sviluppo che possiedono grandi riserve. Ciò evidenzia che il problema dell'acqua è in parte una questione educativa e culturale, perché non vi è consapevolezza della gravità di tali comportamenti in un contesto di grande inequità. Una maggiore scarsità di acqua provocherà l'aumento del costo degli alimenti e di vari prodotti che dipendono dal suo uso. Alcuni studi hanno segnalato il rischio di subire un'acuta scarsità di acqua entro pochi decenni se non si agisce con urgenza".

Daniele Gandini

SIGNORE, DIO DI PACE

Signore Dio di pace, ascolta la nostra supplica!

Abbiamo provato tante volte e per tanti anni a risolvere i nostri conflitti con le nostre forze e anche con le nostre armi; tanti momenti di ostilità e di oscurità; tanto sangue versato; tante vite spezzate; tante speranze seppellite.

Ma i nostri sforzi sono stati vani.

Ora, Signore, aiutaci Tu! Donaci Tu la pace, insegnaci Tu la pace, guidaci Tu verso la pace. Apri i nostri occhi e i nostri cuori e donaci il coraggio di dire: "mai più la guerra!"; "con la guerra tutto è distrutto!".

Infondi in noi il coraggio di compiere gesti concreti per costruire la pace. Signore, Dio di Abramo e dei Profeti, Dio Amore che ci hai creati e ci chiami a vivere da fratelli, donaci la forza per essere ogni giorno artigiani della pace; donaci la capacità di guardare con benevolenza tutti i fratelli che incontriamo sul nostro cammino.

Rendici disponibili ad ascoltare il grido dei nostri cittadini che ci chiedono di trasformare le nostre armi in strumenti di pace, le nostre paure in fiducia e le nostre tensioni in perdono.

Tieni accesa in noi la fiamma della speranza per compiere con paziente perseveranza scelte di dialogo e di riconciliazione, perché vinca finalmente la pace.

E che dal cuore di ogni uomo siano bandite queste parole: divisione, odio, guerra!

Signore, disarmala lingua e le mani, rinnova i cuori e le menti, perché la parola che ci fa incontrare sia sempre "fratello", e lo stile della nostra vita diventi: shalom, pace, salam! Amen.

Ricordo di don Carlo Berrino

A 30 anni dalla morte la comunità di San Barnaba ricorda il parroco di Mirafiori

A 30 anni dalla sua morte, la commemorazione di don Carlo Berrino, Parroco della Parrocchia della Visitazione e San Barnaba, è stata un'occasione particolarmente sentita, per tutti coloro che ancora lo ricordano con gratitudine, stima e affetto.

Per i tantissimi adulti o anziani di oggi, ma che negli anni Sessanta erano adolescenti o giovani, i Campeggi estivi a Rodoretto di Prali erano stati una vera palestra di vita, in cui apprendere non solo l'amore per la montagna e lo sforzo necessario per raggiungere una meta prefissata, ma anche per imparare a stare insieme, con rispetto reciproco ed allegria, con leggerezza di cuore, ma con serietà verso i valori spirituali ed etici, che hanno poi improntato la vita di ciascuno.

Dopo molti anni a Rodoretto, i campeggi si erano poi spostati a Pian del Re, ma benché cambiassero i sentieri e le mete da raggiungere nelle varie escursioni, rimanevano eguali gli insegnamenti basilari di onestà, lealtà, rispetto ed impegno, per varie generazioni di ragazzi che si sono susse-

guitate. Anche i Cineforum (nel Cinema della Parrocchia da lui realizzato ed allora funzionante), e poi, l'oratorio e le gite, forgiavano ulteriormente le nostre coscienze, dandoci la libertà di esprimerci e di confrontarci, di ritrovarci e riflettere, nonché di ridere e di cantare i canti di montagna e degli scout che lassù avevano ritmato i nostri passi.

Indimenticabili anche le rappresentazioni del "Teatro Miraflores", con cui esordiva, sotto lo sguardo benevolo e compiaciuto di don Carlo. Importanti pure i Pellegrinaggi, che don Carlo amava organizzare, per far visitare luoghi di arte e per rafforzare la fede, cementando nel contempo l'amicizia tra i parrocchiani di ogni età. È inoltre bene ricordare che fu il promotore della San Vincenzo della Parrocchia di Mirafiori e, negli anni Sessanta, di Parrocchia ce n'era solo una.

Di certo si compiaciava vedere che tanti giovani, cresciuti all'ombra dei due campanili, di Mirafiori e di Rodoretto, si sposassero tra loro.

A guardare le foto esposte nella mostra fotografica, alle-

stata per ricordare visivamente i suoi 28 anni da Parroco di Mirafiori, si ha l'impressione che celebrare i matrimoni lo rendesse particolarmente felice.

Serio e sobrio, colto e semplice, paterno ed un po' burbero, riservato, ma capace di allegria, disponibile ma mai invadente, don Carlo ha lasciato nei nostri cuori un'immagine di uomo di fede e di sacerdote integerrimo, generoso, ma discreto, affidabile, forte e buono.

Il bel piccolo albero sempreverde che sabato 24 ottobre 2015 è stato piantato vicino alla statua della Madonna e la targa affissa sulla facciata della chiesa nuova, rammenteranno alle generazioni future il suo ricordo. Nella temporanea mostra fotografica, allestita nell'antico Monastero, è stato bello rivedere don Carlo tra i bambini, i giovani e gli adulti d'allora, ma ha commosso anche rivedere i molti amici ed i parrocchiani che ci hanno lasciato nel corso degli



Don Carlo Berrino

anni. È stato un tuffo nel passato che ha commosso e rallegrato nel contempo.

Arricchendo ulteriormente l'evento commemorativo di don Carlo, è stata anche allestita un'altra piccola mostra temporanea nella chiesa nuova, sul tema iconografico-artistico della Madonna col Bambino.

Si tratta di un tema significativo per tutti, oltre che dal punto di vista religioso-devozionale, anche dal punto di vista umano, perché capace di comunicare bellezza, amore e tenerezza, fungenti da balsamo per qualsiasi animo.

Carmen Lia

Punto incontro Alzheimer

Un aiuto ai familiari dei malati di demenza

A Mirafiori un centro dove avere informazioni e confrontare esperienze

Con la parola demenza si designa una condizione (in medicina denominata "sindrome") contraddistinta da una diminuzione delle prestazioni cognitive (quali il ricordo, la logica ed il linguaggio) tale da compromettere le usuali attività (lavoro, hobby, interessi) e relazioni. Alla base della demenza senile, che nella quasi totalità dei casi è progressiva, vi possono essere molte malattie del cervello (la più frequente è la malattia di Alzheimer).

La demenza può essere causata da fattori organici o da ischemia.

In sostanza il demente si configura come una persona che perde progressivamente la capacità di orientarsi nel tempo e nello spazio, che si trova in difficoltà nelle più semplici attività quotidiane e che muta col tempo le proprie caratteristiche comportamentali e relazionali.

Di fronte ad una patologia di questo genere, i caregivers, coloro cioè che vivono accanto a questi pazienti e se ne prendono cura, devono dotarsi di strumenti efficaci non solo per accudire al meglio i pazienti, ma anche per accettare il cambiamento di struttura di personalità che stanno subendo persone con le quali hanno condiviso importanti momenti della propria vita.

Come si può intuire, il problema delle demenze ha delle importanti ricadute nell'ambito sociale: questo sia per l'aumento delle aspettative di vita e conseguentemente del crescere dei casi di demenza, e sia perché la gestione di tali pazienti richiede un dispendio considerevole di risorse sia economiche che umane.

Il disorientamento ed il senso di inadeguatezza che vivono i caregivers, si traduce nel bisogno di riconoscere



Si perde la nostra mente in mille foglie portate via dal vento del tempo

la malattia, trovare il modo di affrontarla e rielaborarne le conseguenze nella quotidianità. È proprio nella vita di tutti i giorni, profondamente cambiata, che il caregiver sente la propria solitudine ed il bisogno di essere accompagnato e sostenuto.

Egli ha bisogno di sapere come comportarsi con il proprio caro, quali sono le cose importanti per lui, ha bisogno di capire come muoversi nella giungla dei servizi, ed infine capire come adeguarsi ai profondi cambiamenti della sua quotidianità.

Nella cura, il caregiver dimentica **spazi e tempi propri**: tutte le sue energie sono rivolte al proprio congiunto malato, anche se l'individuazione di momenti rivolti a sé stessi è fondamentale per poter ottimizzare la propria attività di cura.

Per rispondere a queste pressanti esigenze, la Cooperativa Nuova Assistenza di Novara, che gestisce la residenza Cardinal Ballestrero di via Plava, in collaborazione della Circoscrizione 10, ha

realizzato il "Punto incontro Alzheimer".

Si tratta in breve di realizzare un luogo nel quale possano accedere i caregivers del territorio per poter avere delle informazioni e confrontare le proprie esperienze.

La sede scelta per il progetto è quella del **centro d'incontro anziani**, sito in Via Candiolo 79.

Il centro è già un punto di riferimento per gli anziani del territorio e riteniamo inoltre che svolgere le attività contemplate in questo progetto, in un luogo non sanitario, agevoli la partecipazione dei cittadini.

Infine tale scelta rende ancora più chiaro il legame tra la nostra cooperativa, la circoscrizione ed il territorio di riferimento.

Dal punto di vista organizzativo saranno effettuati 6

incontri durante i quali i caregivers possano trovare uno spazio di assistenza e di confronto con l'ausilio del nostro personale (medico, psicologo, arte terapeuta) ed i pazienti possano svolgere contemporaneamente attività di laboratorio.

La partecipazione è gratuita e il calendario degli incontri che si svolgeranno il lunedì dalle ore 16 alle 18 è il seguente:

9 novembre **"Come muoversi nella rete dei servizi"** – relatrice, Dott.ssa Sara Fortunelli, in quell'occasione verrà presentato il progetto da Massimo Forzano

23 novembre **"Come cambia il paziente con demenza"** – relatrice, Dott.ssa Michela Tomelini

14 dicembre **"L'accettazione della malattia e del cambiamento da parte del caregiver e del paziente affetto da demenza"** – relatrice, Dott.ssa Monica Martini

11 gennaio 2016 **"L'approccio col paziente con demenza"** – relatore, Massimo Forzano

25 gennaio **"Racconti di cura: testimonianze ed esperienze di caregivers"** – relatori Dott.ssa Monica Martini e Massimo Forzano

8 febbraio **"Io mi racconto: condivisione di storie ed esperienze sull'Alzheimer"** – relatrice Dott.ssa Monica Martini

Il responsabile del progetto **Massimo Forzano**
La direttrice di struttura **Sara Fortunelli**

Un bue, un asinello e le pecorelle

Che ci fanno in un presepe?

Quando andiamo a visitare un Presepe le luci, le cascate, i movimenti dei personaggi e la musica di sottofondo catturano la nostra attenzione e non facciamo caso agli animali.

In particolare il bue e l'asino nella grotta o nella capanna sono quasi sempre in ombra, ed anche le pecorelle siamo talmente abituati a vederle che quasi non ci facciamo più caso.

Eppure questi componenti della rappresentazione sono stati messi dal Poverello di Assisi sin dal primo presepe a Greccio.

Il Vangelo di Luca è l'unico a narrare della nascita di Gesù, egli per tre volte dice che il piccolo Gesù appena nato fu avvolto in fasce e posato in una mangiatoia.

La mangiatoia, proprio quella dove vanno gli animali a mangiare la loro razione di fieno o paglia, è al centro della rappresentazione.

L'evangelista non parla di bue e asinello, parla di pastori



che vegliavano di notte le loro greggi, ma allora perché San Francesco ha messo i due animali così vicini al Bambinello?

Perché il Santo cercava anche un risvolto dottrinale catechistico, il bue è sinonimo di forza e mansuetudine, l'asino di cocciutaggine ma anche di serena fermezza, il risvolto biblico che probabilmente il Santo conosceva.

Egli abbina il bue ai pagani, ricordando il bue Api di egiziana memoria, e l'asino, cavalcatura dei re d'Israele, agli ebrei.

Nel medio evo il possesso di un animale da soma o da lavoro era una fonte di reddito tale da sfamare una famiglia numerosa, averli messi nella grotta per il Fraticello di Assisi era segno dell'importanza del lavoro e della costanza nella fede.

Le pecore nel presepe ci sono sempre, sono gli animali più rappresentati, sia per coerenza con il racconto di Luca, ma di più come simbolo del gregge che vede in quel Bambinello il suo Pastore.

Buon Natale cari lettori.

Matteo Picciriello

Stile di vita e benessere BioNaturale

La libertà di mantenersi in salute! Magari con una bella risata

Ogni persona è molto di più della malattia che transitoriamente o cronicamente manifesta. Accanto alle cure mediche esistono le medicine bio-naturali complementari. Anche in Italia siamo approdati ad un disegno di legge 14 gennaio 2013 n.4 che regolamenta la professione del bionaturista come operatore del benessere! Se Medicina e Psicologia si occupano di sconfiggere malattie e patologie del malessere, la Bionaturista si occupa del benessere degli individui. La presenza di stati di benessere viene pertanto definita come "assenza di sintomi di malessere", cioè emozioni negative e disturbi ad essi legati, come ansia, depressione, sintomi fisici. L'OMS, ormai da un trentennio, parlando di promozione della salute con la conferenza d'Alma Ata (1978) prima, e con la carta d'Ottawa (1986) poi, ha ribadito il concetto di salute e di benessere nella loro dimensione positiva. **L'OMS definisce la salute come "uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non solamente assenza di malattia o infermità"**; tale spiegazione costituisce una svolta storica che permette l'abbandono dell'interpretazione medicali-

sta del benessere. Lo stato di benessere come condizione necessaria emotiva e umorale dell'individuo va mantenuta sia nel bene che nel male, sia povertà che in ricchezza che in malattia o in salute! Ogni individuo deve garantirsi una propria modalità di funzionamento anche con l'aiuto degli altri. Questa modalità è legata all'uso dell'energia fisica – motoria di muoversi di camminare ogni giorno per almeno 35 minuti. O di svolgere una qualsivoglia ginnastica dolce che garantisca un po' di movimento fisico! Se proprio non riusciamo a muoverci fisicamente possiamo contare su un'altra risorsa vincente per il nostro benessere psicofisico: l'energia del buon umore, del sorriso e della risata! Creare buon umore, come diceva Patch Adams inventore della comico terapia e come ci conferma recentemente Madan Kataria inventore dello yoga della risata, è il segreto del benessere della vita individuale e sociale degli esseri umani: **Ridere è una cosa seria!**

Il malessere più diffuso è sempre lo *Stress*, e più precisamente la condizione di tensione nervosa negativa definita distress che può colpire chiunque: sia in salute che in



malattia! La principale causa del distress psicofisico è la mancanza di benessere e sicurezza economici e lavorativi; seguono i disturbi affettivi, il mal d'amore e i disturbi di stile di vita, alimentari e tossicologici. Lo stress va ad incidere anche sul nostro sistema immunitario indebolendo e favorendo il fiorire di reazioni allergiche, senza considerare il fatto che in situazioni di stress aumentano pericolosamente tutti i fattori di rischio di malattia! **Pertanto prevenire è meglio che curare...** Qui di seguito un breve vademecum del benessere e della ricerca della buona qualità della vita. Si tratta di *indicazioni sui generis divulgative*, il suggerimento è quello di evitare il fai da te ed in primis *consultare sempre il vostro*

medico di famiglia e successivamente un Bionaturista che vi insegni a conoscere e usare gli integratori bionaturali, ricavati da piante medicinali e sali minerali che contribuiscono a darci una mano in più nella buona qualità della vita.

Sono veramente molti i segnali e i sintomi riscontrabili nelle persone stressate:

- bisogno di dolci
- facilità ai cambiamenti d'umore
- giramenti di testa al mattino
- dolori ad articolazioni ed ossa
- facilità a subire traumi articolari a causa di una perdita del senso di equilibrio
- ulcera, emicranee, diabete

dott. Angelo Musso
(segue a pag. 6)

(segue da pag. 1)

LE BELLE STATUINE

crece di un anno in più dentro di noi, dentro la nostra vita. E vi pare poco?!

Gesù stesso, il Natale (e quindi di riflesso anche il presepe. E anch'io. E credo ciascuno di noi) ogni anno non cresce solamente, ma rinasce! È bellissimo, no? È un momento da immortalare! Proprio con una foto. E cos'altro è il presepe, se non una foto?

Ogni anno passa un tempo che "conta" solo per gli uomini. E che solo gli uomini perdono tempo a contare.

Per l'Amore non c'è tempo da perdere a trascorrere: l'Amore ne ha già tanto da fare ad illuminare e scaldare in eterno!

Per l'Amore, rinascere è un gesto naturale e senza tempo. Scaldare il cuore da una culla non ha tempo. Inseguire la propria stella non fa perder tempo.

Il tempo da contare esiste solo per le "belle statuine", cioè per quelli che si attaccano alle proprie case finte, ai propri animali finti, ai propri luoghi e oggetti finti.

Il tempo (e tutto quello che esso sa inghiottire dentro di sé) conta solo per le "belle statuine" che non si accorgono neppure di far parte della più bella fotografia mai fatta!

Il tempo vale solo per le "belle statuine" che comodamente preferiscono aspettare il tempo, o sprecarlo.

Ma non per me! Io voglio riuscire a dire a Gesù, ogni anno: "Io non sono solo una *bella statuina!*"

Posso farvi un augurio per questo Natale (e per tutti i prossimi)?

Che ciascuno possa prendere tutto il tempo che gli serve, sia per vedere la luce della rinascita dell'Amore, sia per imparare a scaldarsi alla fiammella.

Che ciascuno abbia almeno il tempo, anche di un solo Natale in tutta la sua vita, in cui possa stare lì, di fronte al presepe, affascinato da tanta Eternità.

Lì, immobile, senza tempo.

Ma non come una "bella statuina".

Roberto Boggio