

# noi siamo

Salerno - via R. Wagner, 5 • Tel. 089.337277  
redazione@noicisiamo@libero.it

## Editoriale

### LA RIPARTENZA DOPO IL LOCKDOWN

di Carmine De Nardo

Bentrovati, torniamo a scrivere il nostro giornale parrocchiale dopo tanti mesi di assenza. Nell'ultimo numero del dicembre 2019 feci appena in tempo a salutarvi come nuovo direttore di "Noi ci siamo", prima che si scatenasse la terribile pandemia. Una catastrofe inaspettata. Una vera e propria guerra combattuta negli ospedali con innumerevoli morti sul campo. Ma ora ripartiamo! Tutti i collaboratori del giornale hanno scritto testimonianze di vario tipo per cercare di raccontare cosa è successo in questi mesi di lockdown soprattutto nella vita affettiva e spirituale di ognuno di noi. Hanno descritto i momenti di paura e di smarrimento della nostra comunità parrocchiale e le difficoltà per riprendere il percorso di fede e la partecipazione alla vita religiosa e comunitaria, osservando le nuove regole del distanziamento sociale. Forse si sono dilungati un po' troppo su questi argomenti, ma era doveroso farlo. Poi volteremo pagina e cercheremo di scrollarci di dosso tutto quanto è stato, guardando in avanti con nuove speranze.

## (RI) PARTENZA CON BAGAGLIO LEGGERO

UN VIAGGIO CON TANTE INCOGNITE, MA NON DA SOLI

Quando sto per partire, non so mai cosa mettere nella valigia. Penso che tutto mi possa servire e quasi sempre la riempio di oggetti o abiti che non userò mai. Una volta giunta a destinazione, se dormo in camera con qualcun altro, mi sembra sempre che le valigie altrui, solitamente più piccole, sono fatte meglio delle mie e che da dentro, come da un cilindro, esca quello che io ho dimenticato e che invece è più utile alla situazione presente.

Tutti in questo periodo parlano di "ripartenza", di riprendere attività interrotte o modificate dall'imperversare della pandemia. Molte industrie hanno "convertito" la propria produzione, adattandola ai tempi e alle circostanze; il turismo, per evitare il buco economico dovuto alla mancanza degli stranieri, si "converte" in turismo di prossimità, riscoprendo i borghi italiani, ricchi di storia e tradizione; l'Europa si riscopre "solidale", erogando fondi agli stati per la ripresa comune. Mai come ora i verbi e gli aggettivi della storia attingono senso e profondità dal linguaggio biblico, scoprendo, non sempre consapevolmente, che la volontà di Dio parla la lingua del bene dell'uomo, dell'ordine sociale e dell'armonia del crea-



to. Le istituzioni arrancano un po' di più, perché si trascinano dietro i pesi degli interessi opposti, delle rivendicazioni dei partiti e di una

burocrazia, che, pur necessaria, nasconde dietro la sua lentezza e farraginosità, il desiderio di mungere profitti dallo Stato senza

Sede Parco Arbostella  
A.R.S.P.R.I.S. srl  
Fisioterapia e Riabilitazione  
Viale R. Wagner, 1/G  
84131 P.co Arbostella - Salerno (SA)  
P.I. 01889810659  
Tel. 089.825215 - Fax 089.332324  
Cell. 393.9952718  
website [www.gruppoforte.it](http://www.gruppoforte.it)  
e-mail [arspris@gruppoforte.it](mailto:arspris@gruppoforte.it)

  
**GruppoForte**  
FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

**Giannattasio**  
ABBIGLIAMENTO UOMO • DONNA

Viale G. Verdi, 11/D  
P.co Arbostella  
84100 Salerno  
Tel. 089.331355

da pag. 1

## EDITORIALE



Cominceremo seguendo i nostri giovani che sono tornati a scuola e che saranno in grado di affrontare con nuove energie ogni futura difficoltà. Anche il nostro giornale "Noi ci siamo" saprà dare il suo contributo per un ritorno ad una vita normale basata sulla presenza di ognuno di noi nel percorso di fede che ci indica Gesù. Sicuri, come testimonia il vangelo di Marco, che, anche

quando non sembra essere con noi durante le più terribili tempeste, è invece sempre pronto ad intervenire per salvarci. Infine passo la parola, per un breve saluto, al nostro parroco don Giuseppe Landi, ringraziandolo sia per avermi coinvolto in questa esperienza editoriale e sia per avermi sollecitato ad una partecipazione più attiva alle attività della nostra comunità.

### Il messaggio di don Giuseppe Landi

Il desiderio di riprendere da dove ci siamo lasciati, penso sia comune in ognuno di noi. La parrocchia, timidamente, da maggio scorso ha cercato di riprendere il suo cammino; in questo periodo ci siamo riaffacciati alla quotidianità ed un passo alla volta, abbiamo recuperato le singole relazioni e le occasioni di incontro.

"Noi ci siamo" è segno importante di questo desiderio. Una piccola goccia che brama portare il suo contributo e sottolineare la speranza che non deve assolutamente mancare negli aspetti che caratterizzano il nostro vivere.

La pandemia ci sta insegnando quanto i legami sono importanti e delicati; vanno coltivati e salvaguardati! Una società che non ha

a cuore questo punto focale, forse non può definirsi nemmeno tale. L'etica delle relazioni è la medicina che cura qualsiasi male che intacca il reale; siamo chiamati a promuoverla sia nelle nostre scienze che in quella comune.

Il mio desiderio, anche se pari ad una piccola goccia, è quello di contribuire insieme con tutta la componente comunitaria, nelle sue svariate espressioni, a promuovere esempi sani e salutari di comune cammino fraterno.

"Noi ci siamo" è uno di questi. Buon cammino a tutta la redazione e buon cammino a te lettore che ti nutri fidandoti del nostro impegno.

da pag. 1

## (RI) PARTENZA CON BAGAGLIO LEGGERO

un corrispondente impegno personale. La valigia è troppo piena di cose inutili e anziché andare avanti, si resta fermi sulle proprie posizioni, in attesa di chi ci dia una mano dall'esterno. Anche la scuola fa parte di questa carovana in viaggio e quando mi è stato chiesto di scrivere questo articolo, pensavo di poter descrivere la bellezza del primo giorno dopo 7 mesi di lontananza dagli studenti, le lacrime versate alla cerimonia dell'alzabandiera, i volti dei ragazzi e soprattutto delle ragazze, che la sera prima erano state un'ora in bagno per presentarsi perfette all'appuntamento. La notizia, invece, della positività al Covid di un mio dipendente ha bloccato tutta la macchina e imposto, sin dal primo giorno, il ricorso alla didattica a distanza, tanto temuta, ma tanto utile in una situazione di emergenza sanitaria. Anche la mia scuola aveva preparato la sua bella valigia, piena zeppa di misure per il distanziamento sociale, gel disinfettante, segnaletica per terra, banchi singoli e sedute mobili, termoscanner, regolamenti e sanzioni e tutto ciò che potesse dare più sicurezza alle famiglie e a noi stessi. Eppure non è bastato.

Quando Gesù manda i suoi discepoli in missione l'unico bagaglio che gli fornisce è la compagnia dell'altro discepolo: impone infatti che vadano a due a due. Il resto, scarpe, bastone, vestito, cibo, non servono, perché l'obiettivo principale è quello di creare le condizioni di un incontro, di una relazione, che, una volta fondata sulla verità, non avrà bisogno di mostrare l'apparenza di sé, ma sé e basta: il resto verrà da quel "sè". Durante il lockdown una mia alunna, a Pasqua, dopo aver capito che la scuola non si sarebbe più riaperta scriveva così: "non faccio altro che immaginarmi nel mio piccolo banco...si, mi manca la scuola mi mancano i prof i miei compagni ma soprattutto mi manca l'aria che respiravo lì dentro, mi manca la me che guardava attraverso l'oblò disegnato sul muro delle scale perché immaginava di essere realmente in viaggio, in un qualsiasi posto del mondo, spensierata, libera, felice". Uno dei miracoli del covid è stato quello di dar vita a una logica del desiderio, lontana dall'orizzonte esclusivo dell'io e dalla sovrabbondanza delle cose e vicina alla presenza dell'altro con cui avere un rapporto. Essa si porta dietro l'idea del possibile, del

futuro, di ciò che non è del tutto svelato, coniugandosi nel contempo alla logica della realtà che invece è legata alla nuda vita, al rispetto delle cose così come sono, ai piccoli gesti che compongono un grande progetto.

Per ripartire, dunque, in qualunque campo, oggi come sempre, non serve un kit preconfezionato, ma innanzitutto la consapevolezza della precarietà e nello stesso tempo una disponibilità di mente e di cuore che nasca da una nostalgia e si metta in viaggio per una mare, che sarà tanto più gran-

de quanto più una terra ne interromperà l'orizzonte. Nella vita c'è bisogno di contrasti e quello che ora siamo chiamati a vivere è tra i nostri consolidati possessi, che perpetueranno il lockdown e la relazione con una umanità che ha bisogno di riscoprire nel dolore del momento una occasione di crescita e speranza. Un viaggio con tante incognite, dunque, e certamente non da soli. Unica prescrizione? Obbligo di bagaglio leggero.

Daniela Novi



# LA RIPARTENZA DOPO IL COVID-19

## DAL RICORDO DEI GIORNI DEL LOCK DOWN ALL'INVITO DI PAPA FRANCESCO ALLA SOLIDARIETÀ

**D**opo un inverno ed una primavera tremendi dal punto di vista sanitario, a causa di questo "Virus" che ha cambiato il modo di vivere di gran parte della popolazione mondiale, ripartiamo!

Come tutti, ho trascorso il periodo del lock down in casa, cercando quanto più possibile di passare il tempo in maniera tranquilla, sopperendo alla mancanza di rapporti sociali, che sono saltati completamente, con Tv, computer, hobbies fotografici, partite a carte e mangiando in maniera smisurata. Poi, con l'arrivo dell'estate, la situazione è andata migliorando dal punto di vista dei rapporti sociali. Purtroppo il post Corona-virus ha lasciato postumi più o meno gravi in chi ne è stato vittima. Secondo gli esperti i sintomi dei postumi del Covid-19 sono: tosse, febbre, mialgie, dolori articolari, stanchezza, disfunzioni nella capacità di percepire gli odori ed il gusto, stanchezza ecc. Per questo, già da tempo, si parla di "sindrome post Covid-19". In particolare la "stanchezza" è stato uno dei sintomi che sono stati segnalati maggiormente nel 53% circa dei pazienti. Tutte queste sintomatologie, pertanto, hanno avuto come conseguenza inevitabile un notevole peggioramento delle condizioni di vita di queste persone. Sono ora sorte alcune realtà, come quella del *Day Hospital Post-Covid della Fondazione Gemelli*, che si pongono l'obiettivo di supportare molti guariti dal Coronavirus (le cure vanno dalla ginnastica supervisionata con educazione alimentare per uscire dalla sedentarietà, sino ad arrivare a curare i *disturbi della sfera psichica di questi pazienti*) che presentano veri e propri disturbi post-traumatici da stress. Nel mondo questa pandemia ha provocato la più grande recessione del secondo dopoguerra (si sono persi nel mondo

circa 12.500 miliardi di dollari di Pil). In Italia il danno è stato anche maggiore e si prevede che ritorneremo ai livelli precedenti al Covid addirittura nel 2025. Si fa affidamento ormai solo ad un vaccino che potrà quanto meno diminuire i casi di coronavirus. Il Covid ha poi avuto almeno due conseguenze sulle abitudini degli italiani: si è viaggiato molto meno, tornando indietro di 45 anni e i consumi fuori casa sono scesi drasticamente. Da una parte le conseguenze sull'economia sono state molto gravi, dall'altra, però, si è avuto un enorme balzo in avanti per quel che riguarda alcune dinamiche legate alle tecnologie come l'aumento dello smart working e della digitalizzazione forzata nella sfera privata e nelle attività professionali (lavoro e didattica, servizi e sanità), portando finalmente l'Italia verso un aumento considerevole della digitalizzazione e della sburocrazia. Anche la Chiesa ha ricevuto un danno enorme da questa terribile quarantena generalizzata. A causa della mancanza di celebrazioni liturgiche ha subito un danno che si è tradotto anche nella paura di perdere fedeli e di vedere vanificato tutto un sistema organizzativo della vita spirituale che si è quasi dissolto nell'apparenza. La Pasqua 2020 che è stata celebrata ovunque in maniera "casalinga" con la preparazione, da parte di molti, di mini Sepolcri nelle case proprie. Ma se tutto questo ha fatto pensare ad un allontanamento dalla Chiesa, in contrapposizione si è venuta a creare una sorta di fratellanza, ricreando un avvicinamento tra genitori e figli e un maggiore solidarietà tra vicini.

Per quanto riguarda la Chiesa ed il post-pandemia è forte l'esortazione di Papa Francesco a ripensare alla fase di ripresa post-virus in termini di bene comune. Per uscire migliori di prima da questa crisi, secondo il pontefice, biso-



gna farlo insieme, risvegliando la solidarietà. Una solidarietà che si basi non più su qualche raro atto di generosità, ma su una nuova mentalità che pensi in termini di comunità e di priorità della vita di tutti rispetto all'appropriazione dei beni da parte di alcuni. Questa è la strada da percorrere anche per la guarigione delle nostre malattie personali e sociali. In conclusione, il Papa chiede di attivare la solidarietà capace di dare un senso a questi giorni in cui tutto sembra naufragare, invitando a pensare anche ai bisogni degli altri, guidati dalla fede. Con le Messe celebrate a Santa Marta e diffuse in tutto il mondo, egli ha confortato milioni di persone che vedevano questo virus come "un'apocalisse", accompagnandolo nella preghiera e nella lettura del Vangelo nelle loro abitazioni. Papa Francesco ha poi individuato sette immagini per il post Pandemia. Tali immagini sono: *la barca nella tempesta*, *la fiamma nuova nella notte*, *il sottosuolo e i*

*monti*, *la guerra dei poeti*, *l'unzione profumata del servizio*, *la finestra e la società della profalassi*, *e per ultima, la stessa pandemia come metafora per comprendere il mondo.*

Con le sue sette immagini, Francesco ha dichiarato una ferma fiducia nell'uomo, nella sua ragione, che sa anche comprendere i problemi e nella sua capacità di agire con competenza e determinazione. In definitiva, il Papa ha valorizzato un tempo d'attesa che rispecchiasse un mondo in crisi. Questo specchio è in realtà il Vangelo stesso. Bergoglio guarda il mondo con gli occhi di Cristo e lo fa teologicamente, unendo una chiave di lettura apocalittica, un invito alla conversione e una chiave pasquale di morte e risurrezione. Ed ecco allora che il compito per la Chiesa è quello di essere ospedale da campo per curare e guarire le ferite dell'umanità.



# COVID-19 questo SCONOSCIUTO!

**D**a Febbraio 2020 ha fatto la sua comparsa nel panorama italiano una nuova patologia il COVID dovuta ad un nuovo virus il SARS Cov 2. È una malattia molto pericolosa, con sintomi simil influenzali ma con segni nettamente peggiori rispetto all'influenza quando non decorre in maniera asintomatica. Quantunque studi genetici sembrano dimostrare che non vi siano gradi di parentela strettissimi il SARS Cov 2 sembra abbia gli stessi bersagli del virus che ad inizio ventunesimo secolo fu causa della SARS. La differenza con quest'ultimo risiederebbe nel fatto che l'infezione attuale abbia una capacità di diffondere nettamente maggiore rispetto alla SARS che alla fine si estinse autonomamente proprio per la sua scarsa capacità di contagio che avviene per via aerea, ossia attraverso le goccioline per lo più invisibile che emettiamo quando parliamo, starnutiamo o tossiamo. Quelle goccioline sono il principale veicolo che il virus attuale utilizza per la sua diffusione. Esso può introdursi nell'organismo umano attraverso le mucose ossia attraverso occhi, naso, bocca e per via fecale, ma perché si verifichi la malattia anche in maniera asintomatica è necessario un certo numero di particelle virali in grado di contagiare un individuo. Inizialmente il virus tende ad annidarsi nella gola e nel naso per poi scendere nei polmoni. E' il motivo per cui i tamponi vengono effettuati a livello nasale e tonsillare. La discesa nei polmoni e lo sviluppo della malattia vera e propria comporta una reazione immuno - infiammatoria che a volte è così incontrollata da portare alla distruzione del tessuto polmonare stesso, delle arterie e delle vene all'interno del polmone stesso che vengono ostruite da tessuto infiammatorio e da sangue coagulato. L'os-

sigeno distribuito attraverso il sangue viene assorbito in misura minore e quello che viene assorbito viene trasportato con grande difficoltà per l'ostruzione dei vasi per cui si sviluppa affanno e in alcuni casi la morte. Sembra inoltre ormai dimostrato che il virus stesso sia in grado di colpire più organi quali reni e cervello. E' facile immaginare che se già questa malattia può condurre anche un giovane al decesso, sebbene in maniera più rara rispetto ai soggetti in età avanzata, soprattutto se già affetti da asma bronchiale o da affanno cardiaco e più in generale da altre patologie tipiche degli anziani che tendono ad avere una prognosi sfavorevole. L'esito del contagio è frutto di vari fattori: dell'ambiente, dello stato immunologico del soggetto al momento del contatto col virus nonché dalla carica virale ossia dalla quantità di virus contenuto nell'ambiente o da chi lo trasmette. Un soggetto sano con sistema immune funzionante e ben regolato in ambiente areato e ventilato seppur in presenza di soggetto COVID ha molte possibilità in meno di sviluppare la malattia rispetto ad un paziente affetto da altre patologie, con un sistema immune non perfettamente integro e ben regolato in un ambiente chiuso al cospetto dello stesso soggetto COVID. Un ambiente aperto e areato meglio ancora se ventilato consente una dispersione delle particelle virali che entreranno in contatto con altri soggetti molto più difficilmente così come un soggetto con un sistema immune integro e ben regolato avrà meno possibilità di sviluppare un'infezione fuori controllo che tende a distruggere l'organismo dall'interno. L'impressionante numero di morti in Italia soprattutto nelle regioni settentrionali sembra essere stato possibile grazie alla diffusione del virus ancora scon-

osciuto in Italia per cui il vivere e l'incontrarsi in ambienti chiusi, con umidità esterna elevata quale quella della Pianura Padana, ignorando completamente la malattia e dunque in assenza di qualunque precauzione in una regione ad alta densità di popolazione cioè ad elevato numero di contatti ha portato verosimilmente ad una diffusione del virus già da mesi prima della scoperta, sviluppando nel tempo negli affetti dalla malattia, per lo più anziani, un'elevata carica virale. Tale carica può essere anche figlia di contatti multipli con lo stesso soggetto infetto ma asintomatico o con più infetti sintomatici o meno. L'insorgenza della malattia in genere dai cinque agli undici giorni dal contagio rende difficile l'individuazione del paziente fonte rendendo contemporaneamente l'infettato in grado di contagiare già prima che la malattia si manifesti.

Oltre agli eventuali sintomi e segni clinici, dato anche il sovrapporsi dei sintomi del COVID con quelli influenzali, la diagnosi si basa sul tampone rino - oro - faringeo. Esso ha una percentuale di falsi negativi pari al 30%. Ossia in trenta tamponi su cento il tampone risulta negativo pure in caso di paziente contagiato/malato. Questo può dipendere da una bassa carica virale, dal fatto che il virus non sia presente nella gola e nel naso o lo sia in quantità non rilevabile dalla metodica diagnostica o da una procedura eseguita in maniera non corretta. A questo vanno aggiunti altri esami non specifici come gli esami del sangue per studiare il profilo infiammatorio di un paziente nonché una RX o TC del torace che però non consentono di distinguere con certezza una polmonite COVID da altro tipo di polmonite. L'attendibilità dei test sierologici è ancora molto dibattuta ed incerta. Ad oggi non

esiste una terapia capace di aggredire direttamente il virus ma vi sono terapie adattate, ossia vi sono farmaci usati in altre malattie virali impiegati anche contro il SARS Cov 2 che hanno dato un qualche risultato. Esistono poi esistono protocolli terapeutici atti a curare e prevenire i sintomi e i segni clinici causati dal virus ma non a combattere il virus stesso. L'unico mezzo efficace nella terapia della SARS è la prevenzione poiché non esiste cura diretta capace quantomeno di offrire risultati confortanti. Essa si basa sull'evitare luoghi affollati, limitare i contatti interumani, utilizzare mascherine e mantenere la distanza di un metro, lavarsi spesso le mani, proteggere occhi, igienizzare con soluzioni alcoliche e a base di ipoclorito di sodio, curare l'igiene orale con collutorio meglio se con soluzione alcolica da utilizzare per gargarismi. I vaccini, purtroppo, non sono ancora pronti ma anche sul loro impiego vi sono vari dubbi: ad esempio va ancora sperimentata la loro efficacia, la loro tollerabilità e ciò anche dopo la distribuzione/commercializzazione, l'intervallo di tempo necessario perché una volta inoculati/o siano realmente capace/i di prevenire il COVID. Non bisogna dimenticare che poi il virus tende di per sé a mutare e quindi a rendere inefficace il vaccino stesso creato per un virus non mutato, e che una volta vaccinati vi possono essere pazienti che si ammalano comunque come accade nel caso dell'influenza.

Considerazioni di ordine morale ed economico che appesantirebbero troppo l'attuale disamina vengono deliberatamente tralasciate. Per un virus che tende ad isolare e ad allontanare bisogna essere attenti e costantemente concentrati, tenere acceso il cervello per essere più vicini, essere una sicurezza e non un potenziale pericolo per i nostri affetti per tornare poi ad abbracciarsi sempre più spesso e più forte.

Giovanni Torelli

*Michela Mancini*  
Viale Giuseppe Verdi  
Tel. 089/331003  
Parco Arbostella (SA)

**LEONE** | **INTERIOR DESIGN**  
VIA PICENZA 76 - 84131 SALERNO

**Nino Pecoraro**  
SARTORIA



**Autunno e criticità**

# ARBOSTELLA SIA SEMPRE "ZONA VERDE" E MAI "ZONA ROSSA"

**L**e piogge di questi ultimi giorni, che hanno flagellato la nostra città, pongono una riflessione inevitabile, considerando che il nostro quartiere è adornato da numerosi alberi, maggiormente pini marittimi, in passato anche al centro di cronaca cittadina.

Come non ricordare il povero malcapitato che si vide distruggere l'auto, mentre transitava per viale Verdi e solo per miracolo non rimase vittima del pesante arbusto?

Gli alberi presenti al Parco Arbostella necessitano di essere attenzionati e mantenuti costantemente, poiché sovrastano luoghi di transito e posti di aggregazione molto affollati, come ad esempio il parchetto dei bambini. Urge, inoltre, arginare il fenomeno del fogliame che, in alcuni casi, lambisce le finestre delle abitazioni vicine.

Il clima sta cambiando, bisogna tenerne conto, si assiste sempre di più a vere e proprie burrasche;



ciò impone agli Enti preposti di rivedere e rimodulare i piani di gestione del verde pubblico, specie in alcune zone come il nostro

comprendorio. L'auspicio, dunque è che, alle varie segnalazioni di alcuni residenti, venga dato presto riscontro, con uno scree-

ning e consequenziali interventi mirati, affinché viale Verdi e viale Wagner si riconfermino, in sicurezza, "zone Verdi" scongiurando il rischio di diventare, altrimenti, "zone rosse".

Manuel Gatto



# Il pensiero ... dei nostri gruppi

## AZIONE CATTOLICA

### Riecc...ACI!!!

Ma, in fin dei conti, non ci siamo mai fermati! Durante i mesi più duri della pandemia l'Azione Cattolica, sia a livello parrocchiale che diocesano, è rimasta attiva su più fronti, continuando a mantenere i contatti con i propri associati e con i ragazzi cui rivolge la sua opera di iniziazione cristiana insieme al gruppo catechisti. Lo ha fatto attraverso gli strumenti multimediali, approntando molte iniziative che hanno raggiunto ed impegnato tutte le fasce di età ed in particolare i più piccoli: i loro lavori realizzati tra Marzo e Maggio hanno consentito la stampa del "Libro della Speranza", mentre il concorso "Mariano" ideato a Maggio ha ottenuto tantissime visualizzazioni sui canali social della parrocchia (il disegno più votato fa bella mostra di sé nel corridoio che porta in sacrestia).

Dopo il passaggio della fase emergenziale più acuta era tanta la voglia di incontrarci di persona e dunque, nel pieno rispetto delle normative sulla sicurezza, siamo riusciti a distribuire i "gadget della pace" ai ragazzi che li avevano ordinati a Gennaio (non vi nascondiamo che in tale occasione di primo incontro "de visu" con i bambini ed i loro genitori qualche lacrimuccia "mascherata dalle mascherine", è scappata), è ripre-

sa anche la collaborazione con la Comunità di S. Egidio per la preparazione dei pasti da distribuire ai senzatetto e diversi sono stati i momenti formativi di A.C. svolti online ed in parrocchia.

Non si sono inoltre abbandonati i Sacramenti, anzi... dopo mirati percorsi preparatori, a Luglio i ragazzi di 3° elementare hanno ricevuto la loro prima Confessione e a Settembre anche 21 ragazzi di 4° si sono comunicati per la prima volta.

Insomma, non ci siamo fermati, né ci fermeremo, perché il cuore dell'Azione Cattolica, animato dallo spirito di servizio e formato nella Fede, pulsa sempre più forte, soprattutto nel momento della "prova" più dura! Per ripartire con ancor più vigore, però, occorrerà l'entusiasmo e la partecipazione di tutti e... anche qualche nuova forza, che voglia "formarsi per formare" e mettersi in gioco. Vi aspettiamo. Entrate a far parte della grande famiglia dell'A.C.!!!

## APOSTOLATO DELLA PREGHIERA

### "LA FORMULA MAGICA"

Ci sono momenti imprevisi che cambiano la nostra esistenza. E quello che stiamo vivendo è uno di questi. Siamo disorientati, abbiamo tutti nello sguardo la paura di qualcosa che non conosciamo. Ma questo è il momento più alto della prova; quella svolta decisiva che il Signore ha preparato per noi, per l'ultimo salto di abbandono pieno in lui. Come Giobbe non abbiamo altro da dire: "Signore, non capisco ma mi fido". Anche noi vogliamo fidarci e credere che tu vuoi comunque il nostro bene, anche quando ci sembra assurdo. Signore, tienici per mano, guidaci in questo momento così buio e ci sentiremo sereni e fiduciosi "come un bambino svezzato in braccio a sua madre". Questa è la "formula sicura" che ci aiuterà a superare questa prova perché Dio stesso è venuto a mostrarcelo, non in un libro, ma in una vicenda umana concreta: quella di Gesù di Nazareth.

## PRESEPISTI

Il gruppo dei Presepisti/Via Crucis quest'anno ha lavorato ben poco. Il lockdown e, quindi, le conseguenti restrizioni imposte dalla CEI hanno fatto sì che si annullassero tutte le manifestazioni compresa la Via Crucis che tanto è sentita e seguita tra gli abitanti del Parco. Ma noi speriamo e fermamente crediamo di poterla proporre il prossimo anno. Discorso diverso, invece, è per il presepe che andremo ad allestire per l'imminente Natale. Il tema principale di riferimento sarà lo stesso dello scorso anno. Ma una novità sarà quella della "discesa degli Angeli": un corposo numero di angioletti che scenderanno sulla Natività annunciando il lieto evento della nascita di nostro Signore. Questo progetto si è potuto realizzare grazie anche al contributo economico di tanti parrocchiani che, acquistando ognuno un angioletto, hanno voluto ricordare anche un proprio caro. Nonostante i pressanti impegni quotidiani, noi del gruppo lavoriamo alla realizzazione del presepe anche fino a tarda sera per garantirne il completamento e poterlo inaugurare, come da tradizione, l'8 dicembre. Eliseo, Francesco, Ciro, Angelo Biancardi, Angelo Nobile sono i nomi di noi presepisti che con impegno e dedizione allestiamo ogni anno il presepe. Saremo sempre felici di accogliere chiunque ne voglia far parte dandoci un contributo sia lavorativo che di idee.





## CARITAS

### IL COVID NON HA FERMATO LA CARITÀ IN PARROCCHIA

Il primo pensiero che ci viene in mente, mentre ci accingiamo a scrivere questo articolo per il giornale "Noi ci siamo" è di immensa gratitudine verso il Signore per averci preservato ed averci consentito di continuare nella nostra azione di aiuto ai bisognosi.

La pandemia ci ha messo a dura prova per l'isolamento, per l'impossibilità di frequentare la Chiesa e vederla chiusa, per l'ansia e la sofferenza che ci derivava dal sapere di tante persone ammalate e decedute.

Ci ha messo a dura prova anche incontrare gli sguardi preoccupati e talvolta imploranti delle tante persone che si mettevano in fila per ottenere un aiuto in un momento di particolare bisogno.

Ciò nonostante siamo riusciti a non interrompere mai la nostra attività; con le dovute cautele, dettate e fatte osservare dal parroco don Giuseppe, e nel rispetto delle diverse normative emanate in quel periodo dagli organi competenti, il Centro d'ascolto è rimasto sempre aperto: ogni sabato mattina all'ora prevista un gruppo di coraggiosi volontari (i più giovani tra di noi), coordinati e capitani da Alessandra, hanno distribuito significative quantità di prodotti di generi alimentari, dal latte al tonno, dall'olio allo zucchero, dalla farina al lievito, dalla pasta al riso, dai biscotti agli omogeneizzati e così via, a

coloro che si presentavano per ritirarli; per alcuni mesi erano in tanti (anche 50 famiglie ogni sabato), ma siamo riusciti a non mandare nessuno a mani vuote.

Abbiamo utilizzato qualche risparmio che avevamo messo da parte e gli aiuti di benefattori e abbiamo acquistato generi alimentari per integrare quelli che ci venivano consegnati dal Banco Alimentare e che risultavano insufficienti: nei tre mesi del lock down abbiamo acquistato prodotti alimentari per oltre 1.500,00 euro, farmaci indispensabili per patologie importanti non riconosciuti dal SSN e prodotti per l'infanzia per circa 700,00 euro, corrisposto aiuti per il pagamento di bollette di utenze per oltre 350 euro, fornito guanti e mascherine.

Abbiamo detto del gruppo dei coraggiosi, ma gli altri non sono rimasti con le mani in mano: da casa hanno organizzato l'acquisto presso i supermercati o le farmacie dei prodotti occorrenti, ne hanno coordinato la consegna, anche a domicilio a coloro che non avevano modo di recarsi in parrocchia, direttamente o per il tramite della Croce Rossa Italiana che ha messo a disposizione propri volontari per tale attività; inoltre hanno mantenuto e intensificato contatti telefonici con persone che chiedevano aiuto o che volevano essere rassicurate, persone che sentivano il bisogno di non essere lasciate sole in quel momento di grande disperazione. E poi hanno pregato....tanto pregato per tutti.

Ora l'attività del Gruppo è ripresa, dopo la chiusura di agosto, con lo stesso impegno, ripropo-

nendo anche l'attività di ascolto, il parlare con le persone che vengono ora fatte accedere nella nostra sede come prima del lock down, anche se con diverse e più ferree cautele a garanzia della nostra e dell'altrui salute.

Speriamo che tutto vada bene e di non dover più incrociare

sguardi disperati, ma solo fiduciosi....gli occhi di Elena, Tina, Pina, Annamaria, Rosa, Irene, Carlo, Carmine, Giuseppina, Angela, Raffaella, Nina, Tamara e tanti altri vogliamo vederli divertirsi e sorridenti.

Con l'aiuto di Dio possiamo riuscirci!

## FEDE E CULTURA

### UNO SGUARDO OLTRE....

Ci siamo trovati di fronte all'INNATTESO....

Un silenzio improvviso è calato nelle nostre giornate a volte troppo piene di rumori inutili.

Poi la speranza della ripartenza!

Ma davvero quello che vogliamo e che torni tutto come prima?

Si è parlato di crisi: sanitaria, economica, sociale.....

Io spero che un domani si possa parlare di transizione

Ripartire da una transizione è diverso che ripartire da una crisi!

Che cosa cambia?

Quando si è in presenza di una crisi, l'antidoto è l'attesa; si fa appello al passato da cui trarre le risposte per il futuro;

La speranza è che questa volta sia diverso; ed è per questo che parlo di transizione perché è necessario non attendere che passi, ma iniziare a costruire il dopo!

Costruire il tempo dell'ordine e non della fretta, costruire il tempo della cultura e della partecipazione, costruire un futuro che trasformi l'IO e adesso, nel NOI e dopo.

Diventa essenziale l'atteggiamento verso il futuro: nessuna nostalgia verso il passato, evitare di trascinare il presente verso il futuro (come può essere positivo il futuro se nasce da un presente negativo?)

Nemmeno l'utopia va bene: significa un distacco dal reale.

Mi sento di affermare che il futuro che immagineremo, sarà il futuro che saremo capaci di creare;

E come chiedere a un genitore: che cosa desideri per il futuro dei tuoi figli?

Come figli di Dio e quindi come fratelli, non possiamo che partire da una riscoperta dell'essenziale (la nostra vita, come la nostra casa che abbiamo scoperto piena di tanta roba che non ci serve!)

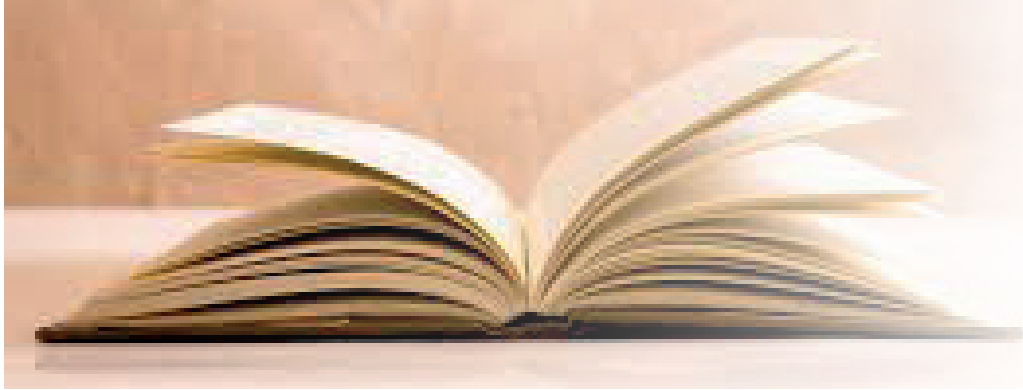
Proviamo a rifletterci insieme; è un'occasione unica!





# Aforisticamente

WILLIAM SHAKESPEARE



**D**opo circa sei mesi dall'ultima uscita del nostro giornale, ci ritroviamo praticamente con un mondo trasformato, senza che nessuno di noi poteva mai immaginare la profondità di tale cambiamento.

Le nostre abitudini più semplici, come prendere un caffè con un amico, uscire con i nostri cari, abbracciare chi si ama, erano diventate pressoché proibite. E così ci siamo ritrovati a vivere il presente in una bolla, incerti sul futuro ma sicuri solo di una cosa: andare avanti per ritornare alla "normalità".

Semplice a dirsi, ma decisamente difficile a farsi. È stato davvero complicato trascorrere

le giornate chiusi tra le mura domestiche, farsi accarezzare dal calore del sole isolati sul balcone o affacciati alla finestra, allenarsi nella propria camera, rinunciare a tutte quelle cose che ci facevano sentire bene.

Se è vero che il cambiamento è l'unica certezza della vita, lo è altrettanto faticare ad abituarsi ad esso. Ripensarsi in un'ottica nuova però è l'unica strada possibile. Almeno adesso, almeno finché questa guerra contro il Covid-19 non sarà vinta. Farlo significa occupare il proprio tempo in modo nuovo, capire che l'amore può resistere a tutto, anche a un virus, e focalizzare la mente sull'obiettivo di

resistere per tornare ad essere liberi. Le persone che hanno perso questa battaglia andranno celebrate degnamente e un giorno, quando tutto questo sarà finito, dovremo impegnarci a ricordare ogni singolo attimo vissuto.

Dovremo tenere vivi nella memoria i giorni di solitudine trascorsi ed imparare ad apprezzare ciò che abbiamo e tutto quello che la vita saprà offrirci. Ho voluto raccogliere alcune frasi sul corona virus che ritengo esprimano bene le tematiche del non arrendersi mai, della speranza, del saper aspettare, dello sfruttare come si deve il tempo a disposizione. Le ho selezionate per aiutarci a

**pensare positivo e a superare al meglio questa fase complessa a cui è chiamata la nostra comunità.**

*La sopravvivenza può essere riassunta in tre parole: non mollare mai. Questo è il vero cuore di ogni cosa.*

**Bear Grylls**

*Accetta ciò che non puoi cambiare e cambia ciò che è nelle tue mani. Sorridi, sorridi, sorridi. Ogni tanto piangi, perché gli ostacoli ci sono e alle volte sembrano enormi, ma non mollare mai.*

**Sara Anzanello**

*È la forza della vita che ti insegna a non mollare mai, anche quando sei sul punto di dire basta.*

**Ambrogio Fogar**

*Quando tutto sembra opporsi a te, quando senti che non potresti sopportare un altro minuto, non mollare. Quello è il momento in cui il destino cambierà.*

**Rumi**

*L'inferno è lo stato di chi ha cessato di sperare.*

**Archibald Joseph Cronin**

*La speranza è la parola che Dio ha scritto sulla fronte di ogni uomo.*

**Victor Hugo**

*La paura può farti prigioniero. La speranza può renderti libero.*

**Andy Dufresne**

*Ciò che conta è avere sempre qualcosa da attendere.*

**Didier Van Cauwelaert**

*Se non puoi volare, allora corri, se non puoi correre, allora cammina, se non puoi camminare, allora gattona, ma qualsiasi cosa fai, devi continuare ad andare avanti.*

**Martin Luther King**





## Occhio sulla città

# AL TEATRO AUGUSTEO LE ASSOCIAZIONI SI RIAPPROPRIANO DEL PALCOSCENICO

## La manifestazione dell' associazione Medici Artisti

“Ci abbracceremo più forte” è stato il titolo dell' incontro delle arti, ideato e organizzato da Vincenzo Pagliara, presidente dall'AMA et AmA ( Associazione Medici Artisti e Amici dell'Arte) e da Anna De Rosa, artista ecosostenibile e curatrice di eventi culturali. La manifestazione si è tenuta il 2 ottobre presso lo storico teatro Augusteo di Salerno grazie alla sensibilità di Antonia Willburger, assessore alla cultura del Comune di Salerno che ha anche patrocinato la manifestazione. La serata, svoltasi nel pieno rispetto delle normative anti Covid, ha avuto un' ampia partecipazione di pubblico che ha visto alternarsi sul palcoscenico una reunion delle arti: dal canto alla pittura, dalla scrittura alla musica, dal teatro alla poesia con numerosi poeti che hanno declamato alcune opere dedicate al periodo della pandemia. È stato presentato, inoltre, il libro “Il tempo sospeso” scritto a più mani da alcune socie dell'Auser Uselte sez. di Benevento, presentato da chi vi scrive, Titty Ficuciello, che ha presentato, la guest star Antonello Novellino, produttore e regista salernitano pluripremiato nel mondo. Bellissimi gli interventi musicali di Vincenzo Pagliara e Carmen Fabiani, terapeuta della riabilitazione e cantante. L'Associazione AMA, infine, ha voluto anche riconoscere ad alcuni medici il grande merito per la loro disponibilità per la creazione di un centro specialistico gratuito on line, operativo durante il periodo di lockdown. E' stata una magnifica serata dedicata alle arti e alla cultura che hanno subito il periodo di restrizione ma che ora si sono riappropriate del palco-



scenico. Infatti, l'arte è un catalizzatore di animi ed è un naturale attrattore di persone, di individui che vivono sensibilmente la bellezza che questa dona al mondo. Sembra quasi impossibile rinchiuderla o restringerla alla sola fruizione on line! Infatti il calore e l'applauso del pubblico abbracciano la produzione artistica e ne testimoniano la bellezza. Perché la cultura dell'arte è come una religione che ha bisogno di seguaci.

Titty Ficuciello

SCUOLA DI DANZA CLASSICA E MODERNA

Arbostella in ...  
Danza

"ARBOSTELLA IN...DANZA" è in  
Viale Wagner Parco Arbostella (di fronte alla Banca Della Campania)  
info: 089 3069993 - 349 1415724 - arbostellaindanza@gmail.it  
www.arbostellaindanza.it



## Noi ci siamo in cucina

di Valentina Noschese

### GNOCCHETTI DI ZUCCA

#### Ingredienti per 5/6 persone

400 g di zucca gialla dolce

350 g di farina

50 g di semola

1 uovo

5 cucchiaini di parmigiano gratugiato

100 g di burro

Sale

Peperoncino

#### ESECUZIONE

Sbucciate e pulite la zucca, quindi lessatela. Quando sarà cotta, scolatela, frullatela ed amalgamatela in una terrina con la farina, la semola, l'uovo, il sale, un cucchiaino di parmigiano ed un pizzico di peperoncino. Mesco-

late il composto fino a renderlo omogeneo; ponetelo, dunque, su di una spianatoia ed impastatelo, aggiungendo una spolverata di farina. Quando il composto risulterà della giusta consistenza, stendetelo con le mani ricavando dei cilindri di circa 1,5 cm di diametro, sempre dopo aver spolverato la spianatoia con un po' di farina. Quindi tagliate l'impasto in tocchetti di circa 1 cm. Portate a bollore dell'acqua dove calerete gli gnocchetti per 4/5 minuti. In un saltapasta fate sciogliere il burro in cui girerete gli gnocchetti appena scolati ed amalgamateli aggiungendo il restante parmigiano.



## Parrocchia Gesù Risorto Gruppo Presepisti



**CONTRIBUISCI  
CON UN ANGELO AD ARRICCHIRE  
IL PRESEPE PARROCCHIALE**

[www.parrocchiagesurisorito.it](http://www.parrocchiagesurisorito.it)



**TIARÈ**  
centro benessere  
Viale Verdi, 11 - Parco Arbostella  
Tel. 089.9251779

IFL - Luce Pulsata  
Radiofrequenza  
Ossigenoterapia  
Pressoterapia  
Bagno Turco  
Doccia Solarium



**Resort Santa Maria**  
\*\*\*

Via della Bruca  
84046 Marina di Ascea (SA)  
Tel./Fax 0974 971925  
[www.resortsantamaria.it](http://www.resortsantamaria.it)  
[info@resortsantamaria.it](mailto:info@resortsantamaria.it)

**NOVIMAR**

RAPPRESENTANZE S.R.L.

*Farine e semole di qualità*

Viale G.R. Pastore, 1 • Salerno Tel. 089.301112

# LO SPORT RIPARTE IN SICUREZZA

## Le nuove regole per lo svolgimento delle attività sportive

**A** seguito delle note vicende legate al COVID-19 lo Sport, nella sua molteplicità di organismi, ha dovuto produrre diverse Linee Guida di autoregolamentazione.

Tutti gli atleti, agonisti e non, le Associazioni e le Società Sportive e tutti quei soggetti che gestiscono, a qualsiasi titolo, siti sportivi, o che comunque ne abbiano la responsabilità devono attenersi alle direttive emanate anche a livello regionale. L'obiettivo è quello di costituire un indirizzo generale e unitario ed ha carattere temporaneo e strettamente legato all'emergenza. È declinato per le singole discipline sportive dalle rispettive Federazioni Sportive Nazionali, dalle Discipline Sportive Asso-

ciate e dagli Enti di Promozione Sportiva, riconosciuti dal CONI e dal CIP, tramite appositi protocolli applicativi.

Le Linee-Guida, da ritenersi valide per tutti gli atleti, si basano sul contributo tecnico e scientifico del Rapporto denominato "Lo sport riparte in sicurezza" trasmesso dal CONI e dal CIP al Ministro per le Politiche Giovanili e lo Sport in data 26 aprile 2020, redatto con la collaborazione del Politecnico di Torino, sentita la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), le Federazioni Sportive Nazionali, le Discipline Sportive Associate e gli Enti di Promozione Sportiva.

Le Federazioni, le DSA e gli EPS sono tenuti ad attuare e far attua-

re le presenti Linee-Guida che comportano, quale presupposto dello svolgimento dell'attività sportiva, l'obbligo del rispetto delle norme di distanziamento e del divieto di assembramento.

Sarà compito dei singoli organismi nazionali sportivi emanare appositi protocolli attuativi o aggiornare quelli già predisposti, tenendo conto delle raccomandazioni fornite e delle specificità delle singole discipline ovvero delle indicazioni tecnico-organizzative utili a garantire, da parte dei gestori degli impianti, delle associazioni e/o di qualunque altro soggetto di rispettiva affiliazione, il rispetto delle misure di sicurezza, nonché di tutti gli obblighi, le prescrizioni di autocertificazione e le misure di

controllo medico, come stabilito dalla FMSI.

Le Linee Guida sono un documento che fornisce le indicazioni utili a consentire la graduale ripresa delle attività sportive, nel rispetto delle prioritarie esigenze di tutela della salute, degli atleti, dei gestori degli impianti e di tutti coloro che, a qualunque titolo, frequentano i siti in cui si svolgono l'attività sportiva di base e l'attività motoria in genere.

Per ulteriori approfondimenti è possibile visionare documenti ufficiali sul sito del Dipartimento Sport del Governo, collegandosi alla pagina <http://www.sport-governo.it/it/emergenza-covid-19>.

Mauro Grandinetti





## NEWS: COMUNIONI CON LA MASCHERINA



noicisiamo

**Direttore responsabile:**

Carmine De Nardo  
carmindenardo@libero.it

**Coordinatori:**

Stefania Posteraro, Mauro Grandinetti

**Comitato di redazione:**

Lucio Bifolco  
Carmine De Nardo  
Rodolfo Fimiani  
Manuel Gatto  
Mauro Grandinetti  
Pascale Iannetta  
Fabio Niceforo  
Valentina Noschese  
Giovanni Torelli

**info:**

www.parrocchiagesurisorito.it  
redazionenocisiamo@libero.it

**RECAPITI:** tel.089337277 • info@parrocchiagesurisorito.it

**Celebrazioni eucaristiche**

**feriali ore 18,30 (ora legale ore 19,30)**

**festiva del sabato ore 18,30 (ora legale ore 19,30)**

**domenicali e festive ore 9,00 – ore 11,30 - 18,30 (ora legale ore 19,30)**

**Nei mesi di luglio e agosto ore 9,00 e 20,00**

