Scout d'Europa

FSE

CONTIENE I.P. 2016

CarnetdiMarcia

PER SCOLTE E ROVER

saleinzucca
Mens sana in corpore sano.
- pag. 6

treppiediunaproposta
Allegria e Stanchezza
- pag. 14

vitadarover
Aggiungi un posto a tavola
- pag. 22

larete
Judy Murray
- pag. 28

Donne e Uomini della Partenza: da 40 anni in cammino verso il futuro

RELAZIONE CON...

Salute e Forza Fisica

Rivista mensile - N° 10 luglio 2016. Anno XL - **Autorizzazione del Tribunale di Roma**: n. 17404 del 29.09.1978 - **ISSN**: 1127-0667 - **Poste Italiane S.p.A.** spedizione in abbonamento postale: D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1, Aut. GIPA/C/AN/20/2012

sommario

inchiesta

parole*all'*immagine
Georges Hèbert ____ 3
editoriale
Ogni uomo è un'isola ____ 4
sale*in*zucca
Intervista: Mens sana in corpore sano ____ 6
Biografie: Jonah Lomu, la più grande star del Rugby ____ 10

capitolo

cadendo*da*cavallo... infuocando*il*mondo
La Tenerezza di Dio in noi... ____ 12
treppiedi*una*proposta
Allegria e stanchezza ____ 14

impresa

aperta*mente*
Di che colore è la mia paura ____ 16
chi*ben*canta
SI VA! ____ 18
vita*da*scolta
Io guardo TE, TU guardi ME, INSIEME guardiamo OLTRE ____ 20
vita*da*rover
Aggiungi un posto a tavola ____ 22

rubriche

la*rete*
Judy Murray ____ 24
custodi*della*terra
La famiglia senza pattumiera ____ 26
scienza*dei* boschi
Abbigliamento e attrezzatura ____ 28
vita*associativa*
GMG in Polonia ____ 30

l'altra*copertina*
Riflettendo su salute e forza fisica... ____ 32

Hanno collaborato in questo numero:
Vittorio Padovan MdN "Clan Zenith" - Mortara 1
Fuoco "Madre Teresa di Calcutta" - Frosinone 2
Elena Pillepich (articolo vita associativa)

Chiuso in Redazione GIUGNO 2016

Scout d'Europa FSE

Rivista mensile dell'Associazione Italiana Guide e Scouts d'Europa
Cattolici della Federazione dello Scautismo Europeo
N° 10 luglio 2016. Anno XL - Carnet di Marcia per Scolte e Rover

Direttore Responsabile
Antonio Zoccoletto

Direttori
Aline Cantono di Ceva
Lorenzo Cacciani

La redazione di Carnet*di*Marcia

Coordinamento redazionale
Monica D'Atti e Giacomo Giovanelli

RESPONSABILI RUBRICHE

PAROLE ALL'IMMAGINE	Micaela Moro & Salvatore La Lia
EDITORIALE	Monica D'Atti
SALE IN ZUCCA: *Interviste*	Sara Sperduti & Michele Zoncu
SALE IN ZUCCA: *Biografie*	Silvia Breda & Francesco Barbariol
CADENDO DA CAVALLO...	Don Claudio Barboni
...INFUOCANDO IL MONDO	Frate Andrea Cova
TREPPIEDI, UNA PROPOSTA	Commissari di Branca
APERTAMENTE	Massimo Pirola
VITA DA SCOLTA/ROVER	Elena Bratti & Giacomo Giovanelli
CHI BEN CANTA	Marisa Licursi & Federico de Col
CUSTODI DELLA TERRA	Marco Fioretti
SCIENZA DEI BOSCHI	Lorenzo Salce & Marco Fioretti
LA RETE	Emanuele Porcacchia
VITA ASSOCIATIVA	Barbara Orioni
L'ALTRACOPERTINA	Giorgio Sclip
CORREZIONE BOZZE	Paola Giangreco
SITO WEB CdM	Cristiana Cannistrà
PROGETTO GRAFICO	Simone Salamone

Email Redazione cdm@fse.it
Twitter @scoutFSE_italia
Sito web http://carnetdimarcia.fse.it
Numero WhatsApp 366.4236595

Direzione, Redazione e Amministrazione
Via Anicia 10 • 00153 Roma

Autorizzazione del Tribunale di Roma
n. 17404 del 29.09.1978 - **ISSN**: 1127-0667
Poste Italiane S.p.A spedizione in abbonamento postale
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46)
art. 1, comma 1, Aut. GIPA/C/AN/20/2012

Rivista associata all'Unione Stampa Periodica Italiana
STAMPATO SU CARTA ECOLOGICA

Stampa
NONSOLOSTAMPA
Via Tombesi, 8 - 60131 Ancona
www.nonsolostampa.com

Manoscritti e foto, anche se non pubblicati, non si restituiscono, salvo diverso accordo precedente con la Direzione. Tutti i collaboratori hanno la responsabilità e conservano la proprietà delle loro opere. La riproduzione di scritti comparsi in questa rivista è concessa a condizione che ne venga citata la fonte.

Micaela Moro
Salvatore La Lia
pattugliafoto@fse.it

Essere **forti** per essere **utili**!

[Georges Hèbert]

Monica D'Atti
monica.datti@inwind.it

Ogni uomo è un'*isola*

Pensate a un'isola, una splendida isola curata e amata, con bianche spiagge e cuore verde. Con acqua e vita, con ombra e radure erbose aperte al sole che le scalda. Montagne ad accogliere le nubi per benvenute piogge e pianure per coltivare frutti della terra. Sulla costa si apre un ampio golfo e un ospitale porto ha attracchi pronti per tutte le imbarcazioni in cerca di sosta: navi in viaggio su acque tranquille o velieri sbattuti dal vento, portati dai marosi e dalle correnti, arrivati per caso a una salvezza necessaria.

Pensate poi a un'altra isola, un'arida pietraia dagli scogli appuntiti, rifugio occasionale di uccelli pelagici, deposito di guano e alghe rinsecchite. Il mare si rompe su una costa impenetrabile, il sole si rifrange su cristalli di sale asciugati dal vento. Per ogni nave passarvi vicino è solo un momento di distrazione, arrivarvi in prossimità durante una tempesta è una sventura.

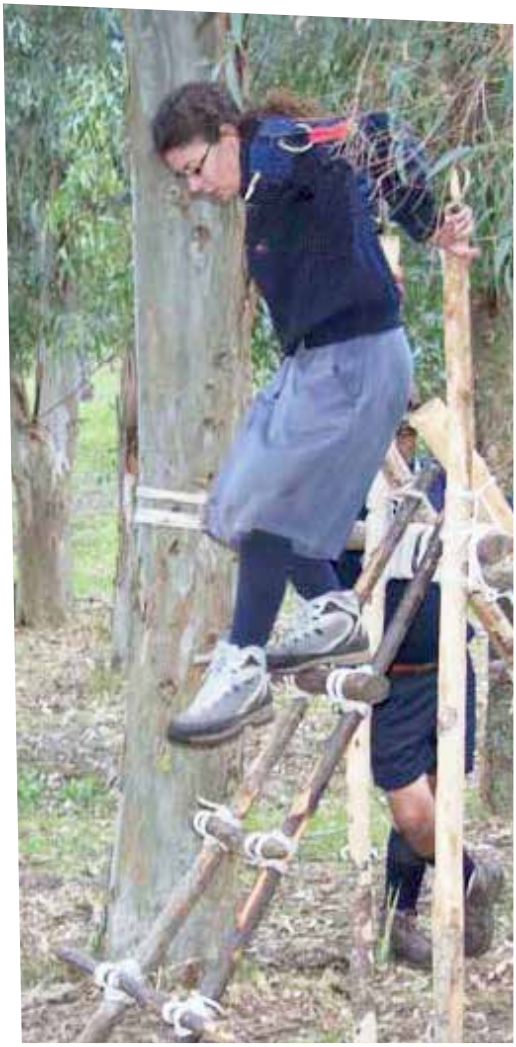
Come un'isola l'uomo, entità unica ed irripetibile, appoggiato sul mare della vita. L'uomo plasmato da agenti esterni e da agenti interni, come accade a un'isola.

Quale isola siamo?

Dal primo momento del nostro concepimento siamo un mondo in costruzione. All'inizio ci sono i nostri genitori e la nostra incosciente vita legata a filo doppio alla storia familiare che il destino ci ha dato. E c'è il corpo avuto in consegna da Dio, dono che diventa sempre più nostro, che scopriamo, che esploriamo, che mettiamo alla prova, che amiamo e poi a volte odiamo e poi torniamo ad amare. Con il tempo cresce nella nostra testa la fitta rete dei pensieri, la nostra coscienza si fa sempre più

viva e sempre più chiaramente cominciamo a vedere il mondo intorno a noi che diventa il luogo dell'entusiasmo e della sfida; mondo da ammirare e da affrontare, da misurare e da contraddire.
Inizia il tempo forte della costruzione dell'isola.
È in questi anni che si dipana il destino. È nei tempi della prima coscienza e del fisico giovane che prende forma la geografia dell'isola che saremo.
Salute e forza fisica è uno dei punti di impegno dai quali si passa. Non importa quale sia il corpo che porta la nostra anima; non importa il colore e il peso e l'abilità o la diversa abilità. Questo nostro corpo è comunque una base di argilla benedetta che chiede di essere curata per diventare il progetto sognato all'inizio dal Creatore, quel meglio al quale è stato destinato, per il quale è venuto al mondo.
Nell'armonia di un corpo amato e curato si cela il segreto dell'isola.
Idoneità al mondo, attitudine alla vita: salute e forza fisica è semplicemente questo. La bontà di questa attitudine alla vita ci permette di metterci in relazione con il mondo intero. C'è una condotta logica per dare forma al nostro pezzo di fango affinché ci permetta di attraversare il tempo e lo spazio della vita dando un senso al nostro destino.
La forza fisica diventa stretta alleata della forza d'animo dando supporto alla volontà. Quando ci sentiamo bene tutto sembra sorriderci. Se abbiamo coltivato la forza fisica anche il dolore e la stanchezza possono essere avversità superabili, possiamo pensare di resistervi a lungo e di non esserne subito travolti. La nostra capacità di sopportare diventa utile non solo a noi, ma anche ad altri. Possiamo diventare importante sostegno anche per i momenti difficili di altre persone. Il nostro fisico allora servirà non solo a noi, ma anche ad altri. Così è anche nei momenti di gioia e di festa, quando servono potenti energie per condividere il giubilo, per aiutare anche altri ad essere felici, più felici. La salute coltivata darà costanza alla nostra presenza, garanzia di partecipazione alla vita. Su noi si potrà contare. Io ci sono, tu ci sei. Il fisico non ci darà motivo di fuga, sarà sempre nostro sostegno. Le nostre braccia potranno veramente abbracciare, le nostre mani accarezzare e sostenere, le nostre gambe portare lontano, gli occhi guardare nel cuore dell'altro, il sorriso aprirsi alla vita. E non sarà vicinanza virtuale, non sarà applicazione digitale, sarà materiale presenza e solido legame.
La nostra isola, la nostra piccola isola sotto il cielo, potrà comporre un arcipelago insieme a tante altre. La superficie delle acque costellata di punti di approdo e di pace.

Monica D'Atti



Michele Zoncu
praetor@fastwebnet.it

Mens sana in corpore sano

B.P. nel donarci i cinque punti su cui si fonda quello che è divenuto anche il nostro metodo educativo, dopo il punto dedicato al "Carattere", ha posto quello della "Salute e forza fisica". Così facendo, ci ha invitato ad avere cura del nostro corpo, a ricercare un'alimentazione sana ed equilibrata, a riposarci correttamente ed a ricercare ritmi naturali di vita.
Tutto ciò, infatti, ci permette di "relazionarci" in maniera armonica con il creato, aiutandoci a vivere correttamente e serenamente la nostra sessualità e ad affrontare serenamente i singoli "scogli" che ci presenta la vita, come la fatica, la sofferenza, la malattia, finanche la morte.
Per affrontare queste ardue "*sfide*", tuttavia, bisogna essere preparati e non lasciar nulla al caso: non possiamo permetterci di improvvisare, specialmente se si tratta del nostro corpo e se vogliamo continuarlo a considerare come il "*Tempio dello Spirito*".
Non potevo, quindi, che rivolgermi ad un esperto del settore e per evitare gli innumerevoli "*Cucù e ciarlatani*" che affollano il campo, mi sono rivolto ad un caro amico:
il **Dr. Alberto VENTIMIGLIA**

"Caro Alberto, vorresti dirci chi sei?"

Sono un consulente in "Nutrizione e comportamento alimentare", specialista in "Scienze dell'alimentazione e dietetica applicata", naturopata e Personal Trainer, nonché relatore presso l'università UNIMEIER di Milano in tale ambito. In pratica, consiglio cosa mangiare e che tipo di allenamento seguire per migliorare il proprio aspetto fisico e mentale e per mantenersi in forma. Laureato anche in "Discipline dell'arte della Musica e dello Spettacolo", nel 2015 la F.I.PE (Federazione Italiana Pesi) Coni mi ha conferito anche il titolo di Chinesiologo, iscritto al Registro nazionale. Il Chinesiologo è un esperto del movimento umano sotto tutti i più svariati punti di vista: sportivo, rieducativo, preventivo, amatoriale e ludico. In particolare, è colui che applica le proprie conoscenze scientifiche di biomeccanica, fisiologia e pedagogia del movimento per raggiungere gli obiettivi fisici che un utente si propone (es: postura, dimagrimento, perfomance sportiva, rieducazione funzionale, potenziamento muscolare, attività fisica adattata alle disfunzioni croniche e alle disabilità). Scusate, l'elencazione dei titoli non è fine a sé stessa; è infatti, il modo con cui cerco di trasmettere agli altri la voglia di non arrendersi mai e cercare di tenere sempre allenati corpo e mente al fine di raggiungere mete sempre più difficili ma piacevoli.

Perché è così importante avere cura del proprio corpo?

Tutti noi siamo circondati dal benessere, dall'avanzare della tecnologia e pensiamo che tutto sia al nostro servizio. Personalmente ho sempre creduto che l'uomo debba contare sulla propria mente e sul proprio corpo, che devono necessariamente essere mantenuti nello stato migliore possibile, per garantirsi una esistenza degna di questo nome. Se il corpo e, aggiungerei, anche la mente, vengono curati con un'ottima alimentazione, con lo studio e con lo sport, sicuramente sarà più facile raggiungere degli ottimi traguardi nella vita e si avrà una maggiore possibilità di vivere più a lungo.

Perché è importante ricercare un'alimentazione sana ed equilibrata?

Il nostro corpo è come il motore di una macchina: se si inserisce il carburante sbagliato, la macchina si rovina o si rompe completamente. Se maltrattiamo il nostro organismo, ingurgitando quantità di cibi spazzatura come ad esempio quelli dei fast-food o come la maggior parte dei cibi industriali raffinati, o addirittura cuciniamo in maniera errata, friggendo o usando condimenti troppo pesanti, ecco che avremo dei problemi di salute. Se vogliamo avere il 100% dal nostro organismo, sarà necessario prendersene cura proprio con un'alimentazione sana ed equilibrata.

In cosa consiste un'alimentazione sana ed equilibrata?

In fondo non è difficilissimo mangiare bene. Se iniziamo ad evitare i cibi industriali, a mangiare con meno condimenti, usando metodi di cottura senza grassi né fritti, già sarebbe un passo avanti. Alla base dell'alimentazione, seguendo la nuova "piramide alimentare", c'è lo sport, seguito da acqua, cibi integrali, verdure, frutta, pesce, carne e latticini. Tutto deve essere ben distribuito, giorno per giorno.

Ok. Ma come si fa ad amministrare un'alimentazione sana ed equilibrata? Io corro tutto il giorno e non mi fermo un attimo…

Ricordiamoci sempre che la nostra benzina è il cibo e che, quindi, non possiamo pensare di "mangiare al volo una cosa" senza poi pagarne le conseguenze. Il rapporto con il cibo, non solo per il nostro corpo ma anche per la mente, è importante. Non dobbiamo, o comunque non dovremmo, organizzare la giornata senza pensare alla divisione dei cinque pasti. Se penso solo a correre, senza pensare al mio corpo, questo prima o poi si ribellerà. In che modo? Ammalandosi.

Allora è per questo che nascono anche tanti disturbi alimentari?

*La vita di tutti i giorni ed i ritmi frenetici che ci lasciamo imporre dalla società attuale sono riusciti a creare un essere umano molto debole, pigro, facile all'ozio e poco incline al sacrificio; tutto ciò è sbagliato. Oggi sono poche le famiglie che si siedono a tavola per il pranzo e per la cena, figuriamoci per la colazione. Esistono patologie come l'obesità, l'anoressia o la bulimia, o più semplicemente, ci si trova molto spesso di fronte a bambini con cattive abitudini alimentari che non mangiano frutta e verdura e hanno carenze vitaminiche. Purtroppo, le maggiori responsabilità di questa "errata educazione" risiedono, **in primis**, nella famiglia e poi nella società. Per rispondere alla domanda, ritengo sia necessario che ogni educatore, genitori in testa, indirizzi i ragazzi al rispetto del cibo partendo dal principio del sedersi a tavola e concentrarsi su ciò che si ha nel piatto.*
Magari spegnendo tutta la tecnologia che ci circonda mentre si mangia, soprattutto il televisore, che, distraendo dai segnali lanciati dal corpo e dall'appagante sensazione che deriva dall'atto di mangiare in sé, ci stimola a mangiare sempre di più. Un consiglio che do sempre ai miei interlocutori è che non serve nascondersi dietro ad un filo d'erba: se ci sono dei problemi, va sempre fatto presente - specialmente ai propri genitori. A tal proposito, invito tutti a farsi avanti con coraggio ed a parlare dei propri disturbi alimentari perché si possa essere aiutati.

È vero che un'intensa attività fisica può supplire anche ad un'alimentazione disordinata?

Assolutamente no! Alimentazione e attività fisica devono "viaggiare" sempre insieme. Non si può pensare di iniziare una dieta o di seguire una buona alimentazione senza fare sport o al contrario, non si può pensare di ottenere un'ottima perfomance sportiva mangiando male. Un'ottima alimentazione serve non solo a garantirci una prestazione sportiva eccellente, ma ci aiuta anche a prevenire le infiammazioni muscolari ed a vivere meglio.

Come si aumentano le proprie performances psico-fisiche?

Insegno da quasi vent'anni e continuamente mi viene posta questa domanda. Vorrei chiarire un concetto fondamentale per tutti ed in particolar modo per gli sportivi: seguite una buona alimentazione, allenatevi tanto, dormite bene e tenete accesa la mente ma non cadete nella tentazione di seguire inutili scorciatoie, usando

sostanze illegali come gli ormoni anabolizzanti. Le sostanze che rientrano nella categoria doping, credetemi, lasceranno nel vostro corpo solo problemi. Cerco di aiutare tantissimi ragazzi che hanno fatto uso di doping e che mi chiedono consigli per allenarsi in maniera sana e naturale, perché hanno riscontrato problemi dagli ormoni che si sono iniettati nel corpo o da sostanze illegali che hanno ingerito.
Solitamente, i problemi di salute post doping sono: danni al fegato, ai reni, alle ghiandole, al cuore, alla circolazione, alle ossa, all'apparato riproduttivo e muscolare e una forte dipendenza. Sono stati riscontrati anche casi di cancro dovuti all'uso di steroidi anabolizzanti. Bisogna sempre tener presente che l'importante non è vincere ma saper affrontare i problemi e non arrendersi. Il segreto è accettare se stessi e cercare di migliorarsi con le proprie forze.

Posto che l'alimentazione si basa su principi, allora tutti possiamo mangiare le stesse cose ed alla stessa maniera?

Ogni individuo ha un metabolismo e un corpo diverso da un altro. In una società multiculturale come quella di oggi, non si può pensare di avere una sola alimentazione e di mangiare tutti la stessa cosa.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità aggiorna ogni anno le linee guida per una corretta alimentazione ma bisogna sempre analizzare se un individuo ha degli specifici problemi alimentari, perché in tal caso non potrà mangiare come un altro ma dovrà variare la propria alimentazione, magari facendosi affiancare da un professionista.
L'essere umano è bello, appunto, per la sua varietà; ci sono persone che agli occhi di altri potrebbero sembrare strane perché mangiano cibi diversi, perché magari provenienti da Paesi diversi. Bisognerebbe aprire la mente, cercare di accettare, comprendere e magari imparare dagli altri, senza giudicare.

In base a cosa deve essere variata l'alimentazione?

Sicuramente in base alle esigenze di ogni persona. Ci sono tanti fattori che entrano in gioco: l'età, il sesso, le patologie, qualora ce ne siano, le abitudini e i gusti alimentari.

C'è un modo di supplire all'alimentazione, ad esempio in quelle situazioni limite in cui, nonostante la necessità di rendere una notevole performance fisica è difficile l'approvigionamento di cibo?

A meno che non ci si trovi in una situazione estrema di sopravvivenza, credo sia impossibile non potersi procacciare gli alimenti necessari per alimentarsi giornalmente e correttamente.
*Se però dovessimo affrontare una situazione **border - line**, ad esempio, nel vostro caso, una difficile escursione, una camminata in montagna o nei boschi, una route/campo mobile, sicuramente il primo consiglio è quello di curare in particolar modo l'idratazione, soprattutto se si sale in quota ed al freddo, dove ci si disidrata prima. I liquidi necessari possono essere assunti bevendo acqua, the, infusi di frutta, succhi di frutta allungati con acqua.*
Affrontando la camminata senza aver bevuto acqua, si subirà dapprima un calo di prestazione e poi si avranno difficoltà nel compensare i liquidi, pur continuando a bere. Ricordatevi che quando avete sete è già tardi.
E' bene, quindi, fare attenzione all'alimentazione prima e durante la nostra camminata, per non trovarci in difficoltà. E' importante fare attenzione alla scelta degli alimenti, che devono essere digeribili, energetici quanto basta e protettivi verso le sostanze tossiche che produce il nostro organismo durante l'attività fisica e

metabolica; quindi non possono mancare cibi ricchi di antiossidanti. Nella dieta di ogni escursionista devono essere presenti le vitamine antiossidanti come la C, la A e la E. Durante lunghe e impegnative camminate, in particolare a quote alte, consumiamo una quantità elevata di vitamina C, quindi è importante incrementare il consumo di frutta, come mele, frutti di bosco, agrumi... Nel nostro zaino dobbiamo avere sempre almeno una mela. Anche durante una semplice passeggiata sarebbe bene bere acqua ogni 15 - 30 minuti nella prima ora di sforzo; se è freddo meglio un the alla frutta non zuccherato. Dopo un'ora meglio assumere acqua con succo di frutta, the con miele per aiutare a mantenere costante il livello della glicemia e non avere un calo delle energie.

Importante è non esagerare con l'aggiunta di zuccheri, perché anche l'eccesso degli stessi provoca un abbassamento della prestazione, facendoci rallentare. La prima colazione deve essere abbastanza sostanziosa, da consumare e terminare almeno un'ora prima di iniziare la camminata; se si tratta di un pranzo, deve essere terminato almeno due ore prima.

Ma allora non c'è via di scampo? Bisogna rassegnarsi ad aver cura della propria alimentazione e del proprio corpo.

Non è una cosa difficile, se educhiamo noi stessi alla cura del proprio corpo e se lo facciamo quotidianamente, diventerà abitudine e piacere.

Se vogliamo bene a noi stessi, alla nostra salute e vogliamo vivere meglio, è importante seguire delle regole comportamentali, alimentari e salutistiche ben precise.

Mi parli un pochino del tuo rapporto con la disabilità?

Non credo che esista la disabilità: questa parola è detta da colui che guarda ma non da chi la vive. Un disabile lotta più di chiunque altro, affronta la vita con più difficoltà ma non si arrende, cerca di vedere il bello delle cose e, nonostante sembri avere una marcia in meno, in realtà ne ha una in più: ha voglia di vivere la vita con tutte le sue sfaccettature, belle e brutte.

***Io ho un fratello più piccolo con la sindrome di down e credo di imparare più cose da lui che da chiunque altro**. Penso che non dovrebbero esistere barrire, tabù o pregiudizi. Se ci fermiamo a guardare il colore della pelle, quando crediamo che un disabile sia solo un disabile, quando isoliamo una persona timida, quando insultiamo gratuitamente qualcuno per fare i bulli, quando non rispettiamo gli altri per il loro pensare, quando non difendiamo i più deboli, allora abbiamo perso, siamo solo degli esseri superficiali piantati nella nostra ignoranza.*

Se invece guardassimo oltre, potremmo accorgerci che, in realtà, quella persona con la pelle diversa dalla nostra è uguale a noi, che quello che chiamavamo "disabile" ha più spirito e voglia di vivere di noi. Potremmo accorgerci che quel timido forse potrebbe essere un buon amico, che fare il bullo in realtà è solo un modo di mettere in mostra la propria ignoranza, che rispettando il pensiero degli altri forse potremmo imparare che, nella vita, ognuno ha un modo di vedere le cose e che pensare in maniera diversa può essere interessante e può far riflettere.

Cercate di frequentare anche chi ai vostri occhi sembra diverso, non abbiate tabù, parlate con tranquillità, non fatevi condizionare dall'aspetto esterno.

Grazie Alberto! Vuoi aggiungere altro?

Sono io che vorrei ringraziarvi, facendo dono (spero gradito) di una guida online sull'alimentazione per tutte le età fornita dall'AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro), della quale sostengo la costante opera preventiva, che, come avrete avuto modo di verificare, traspare anche dalle mie risposte.

Silvia Breda
silviabreda@hotmail.it

Jonah Lomu
La più grande star del Rugby

È stato il più giovane membro della nazionale neozelandese a prendere parte ad un mondiale, ha messo a segno 37 mete in 63 partite in cui ha vestito la maglia degli All Blacks e detiene il record di 15 mete in 11 partite giocate durante i mondiali del 1994 e del 2002. La sua vita è una collezione di record sportivi tanto che l'intero mondo del Rugby lo ha consacrato come il più grande giocatore di sempre, nonostante non sia mai riuscito a portare la sua nazionale a vincere un mondiale e a sollevare da terra la tanto agognata Web Ellis Cup.

Jonah Lomu incarna, nell'immaginario di tanti, lo stereotipo del rugbista per eccellenza: 192 cm di altezza e 119 kg di peso sono le misure della sua stazza ammirevole e temibile anche fuori dal campo, ma la sua storia ci parla di un uomo che a colpi di carattere e avventure sportive ha lasciato il segno ben oltre questi numeri contribuendo a cambiare la storia di questo sport. Nasce nel 1975 ad Auckland da genitori tongani trasferitisi in Nuova Zelanda e cresce nei bassifondi di questa città. La predisposizione alle attività sportive si rivela sin da subito la sua caratteristica più evidente: ancora oggi alcuni suoi record stabiliti in varie discipline sono scolpiti nei muri delle scuole che ha frequentato e restano imbattuti.

Piuttosto precocemente, però cominciano per lui le sfide dell'esistenza, nello sport e nella vita. Sì, perché dopo aver giocato, a soli vent'anni, uno spumeggiante primo mondiale dando il massimo di se', gli viene diagnosticata una nefrosi congenita e degenerativa che si preannuncia difficile da affrontare. Nel momento in cui conosce un livello di impegno sportivo e notorietà che crescono esponenzialmente e trasformano la vita in modo inaspettato, proprio nell'anno in cui gioca una semi-finale memorabile contro l'Inghilterra mettendo a terra una gran

quantità di avversari, arriva per Jonah anche una sentenza dura da digerire, soprattutto a vent'anni, soprattutto per uno che del corpo stava facendo lo strumento di elezione per il lavoro e per la vita.

A ben guardare, Jonah comincia a diventare il migliore rappresentante di questo sport non solo per le sue misure, la sua ingenua sregolatezza di ventenne o la voglia di giocare di un giovane pieno di energie. Quanto perché gioca da fuoriclasse uno sport che ha la straordinaria caratteristica di portare in campo la verità del corpo a corpo, dove il gioco restituisce la qualità e il valore degli avversari, dove, appunto, si misurano uomini nell'interezza della loro persona. Perché a poco valgono i tatticismi, le sofisticherie tecniche o il calcolo, in campo il cuore deve battere al tempo del talento in un condensato di equilibrio e scaltrezza e Jonah, in questo, eccelle.

E così, al fiorire della sua carriera sportiva, dopo il secondo mondiale giocato (il primo a soli 19 anni), dopo la diagnosi della malattia, Jonah subisce il primo trapianto di reni all'età di 29 anni e l'anno dopo prova a ricominciare. Prova a ripartire dal vecchio continente accettando un ingaggio di una squadra gallese e riesce a giocare 10 partire nell'arco di 7 mesi prima di subire un infortunio alla caviglia che lo blocca nuovamente. Nel 2007, quasi deciso al ritiro ma, forse, confortato dall'ingresso nella Hall of Fame del Rugby, decide ancora una volta di tentare e nel 2009 gioca 7 partite in una squadra francese, di terza divisione. Poi si ritira definitivamente e nel 2011 subisce il secondo trapianto di rene che non da i risultati sperati. Il mondo lo ha salutato calorosamente il 18 novembre 2015, giorno della sua improvvisa morte all'età di soli 40 anni.

La sua più grande eredità è stata quella di aver trasformato uno sport conferendogli una notorietà e un seguito inediti traguardandolo verso il professionismo, tutto mentre per vent'anni continua a soffrire di un male incurabile che gli ha impedito di giocare ad alti livelli. Per il rugby c'è un prima e un dopo Lomu, lui è stato la prima vera superstar globale che con la sua popolarità ha contribuito a far conoscere questo sport ben oltre il novero degli appassionati tradizionali.
Ma ancor di più, molti ragazzi hanno trovato ispirazione e considerano ancora un modello questo gigante gentile per aver mostrato loro che con la giusta determinazione è possibile scommettere sulla propria vita e fare scelte libere che portano lontano da contesti di violenza e disillusione, pur provenendo da ambienti di povertà ed emarginazione sociale.

#diconodilui

Vittorio Munari, uno dei maggiori conoscitori di palla ovale in Italia, lo descrive così: *«Questo ragazzo sta al rugby come il giro di boa sta alla regata perché il suo intervento in questo sport è stata la premessa di grandi cambiamenti e ha aperto la strada al professionismo, negli anni Novanta era impossibile non parlare di lui. Ma voglio ricordarlo soprattutto come una persona splendida, di una grandissima semplicità e modestia che ha saputo portare il peso della sua malattia con estrema dignità. È stato sicuramente un grandissimo ambasciatore di questo sport».*

Don Claudio Barboni
Assistente Nazionale Rover
claudiobarboni@hotmail.com

La Tenerezza di Dio in noi: segno di Salute e Forza fisica dei campioni!

È del tutto originale e tipica della religiosità di B.-P. l'idea che suggerisce: unire all'esercizio fisico la preghiera rivolta al Signore: **«Sono vostro dalla testa ai piedi»**.
Per salute e forza fisica s'intende conoscere il proprio corpo, i propri limiti ed avere un rapporto positivo con esso in quanto dono di Dio. Si impara che il proprio corpo aiuta nelle relazioni con gli altri e con l'ambiente perché ti consente di scoprire la natura e nuovi punti di vista tra i quali non può mancare assolutamente l'esperienza della tenerezza di Dio e della sua Misericordia.

L'esperienza dell'Esodo per Israele è un'esperienza di tenerezza che vede il popolo come un bambino su cui Dio si china con amorevolezza e cura per nutrirlo e insegnargli a camminare "tenendolo per mano", proprio come si fa con un bambino che muove i primi passi e deve acquisire sicurezza.
La Bibbia ci parla di un Dio che "scende" e si "china" sulle sofferenze del suo popolo, che si abbassa per sollevare l'uomo "su ali di aquila" (Es 19,4).

La Bibbia per esprimere la tenerezza di Dio parla anche di viscere materne che fremono di amore. Come una madre Dio non può dimenticare la sua creatura. Anzi, se può accadere che disgraziatamente una madre abbandoni il proprio figlio, Dio invece non ci dimentica mai (Is 49,14-16).
La misericordia abbraccia la miseria e il nostro limite. Nei momenti particolarmente bui e tristi Dio ci chiede di lasciarci amare. **Gesù ci mostra la tenerezza di Dio, ci rivela il volto di Dio Padre con il cuore di madre**.

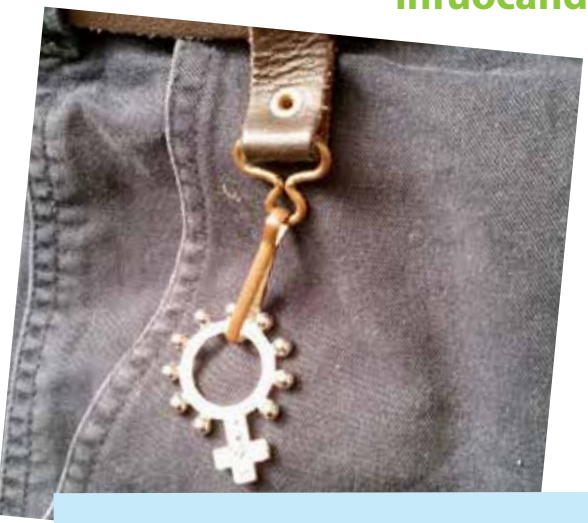
Gesú non solo usa misericordia ma é capace di accogliere gesti di tenerezza e c'insegna come riceverla:

1. Il Signore si lascia amare, anche pubblicamente, teneramente. (Simone e la peccatrice Gv 7,44-48).

2. Gesù imponeva le mani su ciascuno, pur essendo numerosi i malati che andavano da lui... "e li guariva" (Lc 4,40). In Gesù notiamo con insistenza il contatto diretto con le persone. Gesù non ha fretta, vuole avere un contatto personale con ognuno. La sua è una cura personalizzata. La tenerezza non l'ha vissuta sulle nuvole (iCloud), non prescrive ricette a distanza e manda messsaggi ma asseconda l'esigenza del contatto e non si sottrae alla folla per poter essere toccato e poter ritrovare forza e salute, fisica e spirituale (Cristo terapia). Il Signore riabilita tutta la persona muovendo dalle ferite e dalla miseria che il peccato e la malattia lascia nell'uomo. Egli emana dal suo corpo una straordinaria energia sanante, una forza che ha il potere di guarire ogni infermità e malattia.

3. Gesù guarisce l'uomo intero, anima e corpo, ridando dignità e permette all'uomo di alzarsi in piedi e trovare la strada verso casa (cfr. Paralitico guarito).

L'Evangelista S. Marco ci racconta (Mc 5,21-34) la guarigione della donna che aveva forti perdite di sangue e la risurrezione della figlia di Giairo.



Vangelo secondo Marco Capitolo 5

21Essendo passato di nuovo Gesù all'altra riva, gli
si radunò attorno molta folla, ed egli stava lungo il
mare. 22Si recò da lui uno dei capi della sinagoga, di
nome Giàiro, il quale, vedutolo, gli si gettò ai pie-
di 23e lo pregava con insistenza: "La mia figlioletta
è agli estremi; vieni a imporle le mani perché sia
guarita e viva". 24Gesù andò con lui. Molta folla lo
seguiva e gli si stringeva intorno.

25Or una donna, che da dodici anni era affetta da
emorragia 26e aveva molto sofferto per opera di
molti medici, spendendo tutti i suoi averi senza nes-
sun vantaggio, anzi peggiorando, 27udito parlare di
Gesù, venne tra la folla, alle sue spalle, e gli toccò il
mantello. Diceva infatti: 28"Se riuscirò anche solo a
toccare il suo mantello, sarò guarita". 29E subito le si
fermò il flusso di sangue, e sentì nel suo corpo che
era stata guarita da quel male.

30Ma subito Gesù, avvertita la potenza che era uscita
da lui, si voltò alla folla dicendo: "Chi mi ha toccato
il mantello?". 31I discepoli gli dissero: "Tu vedi la folla
che ti si stringe attorno e dici: Chi mi ha toccato?".
32Egli intanto guardava intorno, per vedere colei
che aveva fatto questo. 33E la donna impaurita e tre-
mante, sapendo ciò che le era accaduto, venne, gli
si gettò davanti e gli disse tutta la verità. 34Gesù ri-
spose: ***"Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace
e sii guarita dal tuo male".***

- La malattia e la disperazione della donna a causa di una lunga malattia la porta a toccare il lembo del mantello: frammento della presenza di Dio in Gesù.
- Essa si sente chiamata nuovamente "Figlia" perché in Gesù ogni tenerezza ha un volto, una storia e una dignità.
- E infine riceve in dono tutta l'ampiezza e l'estensione della tenerezza di Dio... nelle parole di congedo: "va in pace".

Questo brano irradia tenerezza e c'insegna a donare un sorriso, a coltivare atteggiamenti "cortesi e cavallereschi", essere capaci di ascolto...
I Capi, l'uomo e la donna della Partenza, vivono la Trasfigurazione della loro carne ogni volta che ricevono e rivelano nella propria vita questa tenerezza di Dio che si manifesta in un cammino di servizio generoso, fedele e compassionevole... in questo esercizio della Misericordia possiamo ripetere al Signore e ai nostri fratelli e sorelle "sono vostro dalla testa ai piedi" allenandoci, come ci ricorda Papa Francesco, con umiltà e duramente ogni giorno.
"So che siete capaci di gesti di grande amicizia e bontà. Siete chiamati a costruire così il futuro: insieme agli altri e per gli altri, mai contro qualcun altro! Non si costruisce "contro": questo si chiama distruzione. Farete cose meravigliose se vi preparate bene già da ora, vivendo pienamente questa vostra età così ricca di doni, e senza aver paura della fatica. Fate come i campioni sportivi, che raggiungono alti traguardi allenandosi con umiltà e duramente ogni giorno. **Il vostro programma quotidiano siano le opere di misericordia: allenatevi con entusiasmo in esse per diventare campioni di vita, campioni di amore!** Così sarete riconosciuti come discepoli di Gesù. Così avrete la carta d'identità di cristiani. E vi assicuro: la vostra gioia sarà piena."

(Papa Francesco, omelia del 24 aprile 2016, Giubileo dei ragazzi)

Dio tiene gli occhi aperti su di noi anche quando attorno e dentro di noi è notte! Dio risplende e non ci lascia soli, la sua tenerezza diventa la nostra strada.

E allora Buona Strada!

Aline Cantono di Ceva
Comissaria Nazionale Scolte
scolte@fse.it

Allegria e stanchezza

Cosa caspita c'entra il punto di BP sulla Salute e Forza Fisica con il tema della "Relazione"? Detta in un'altra maniera: l'avere un corpo ed una mente sani mi aiuta ad avere relazioni positive? Per quale motivo per gli Scout è così importante questa roba della Salute e della Forza Fisica tanto da essere uno dei 4 cardini su cui si fonda tutto il nostro Metodo?
E se sono mingherlino?
E se ho un qualche problema congenito?
Possibile che BP pensasse lo Scoutismo solo per super-uomini e wonder women?

Forse, prima di affrontare tutti questi quesiti dobbiamo fermarci e chiederci cosa BP intendesse per Salute e per Forza Fisica, e sono proprio due sue frasi a rispondere:

"Mancanza di allegria significa mancanza di salute. Ridete più che potete, perché questo vi farà bene: quindi, ogni volta che avete occasione di farvi una buona risata, fatevela".

"La buona salute e la forza fisica hanno un valore incalcolabile per fare una carriera e per godere la vita".

E qui abbiamo già una prima importantissima indicazione: **non stiamo parlando di quanti Kg riesci a sollevare in palestra ma di quanto sei capace di ridere e goderti la vita e se sei una persona allegra o musona!** A questo punto non mi soffermo su tutte quelle cose che già sai bene (quanto è importante dormire il giusto, mangiare e bere sano, muoversi correttamente, stare all'aria aperta, divertirsi nel senso più alto del termine e ridere di gusto e non di superficialità) ma vorrei spingere la riflessione ol-

tre ed aiutarti a verificare se godi di buona salute o meno, perché sembra assurdo, ma a volte manco ci rendiamo conto di essere malati!

- Un metro per capire come siamo messi lo abbiamo appena scoperto: la prima indicazione ci viene dalla **qualità delle nostre risate**… e già questo ha molto a che fare con la relazione, perché un viso sorridente attira e ben dispone gli altri.
- Un altro parametro ci viene dalla stanchezza.

Si si, hai capito bene: proprio dalla stanchezza! Perché per valutare lo stato della tua Salute e Forza Fisica devi necessariamente metterti alla prova... se sto "svaccata" tutto il giorno a casa sul divano è difficile che io capisca quanto sono flaccidi o meno i miei muscoli e quanto è grigio il pallore del mio viso. Parlo di quella stanchezza che deriva da una fatica affrontata e a questo punto son sicura che a tutti noi vengono in mente le salite dei campi mobili/route estive. Che grandi indicazioni su noi stessi ci dà la strada! Che grande e prezioso valore è la fatica: scopri i tuoi limiti e conosci te stesso… e attenzione, **l'umiltà e sapere chi sei** sono alla base di una relazione sana con gli altri.

Le relazioni vere si sa costano fatica, quella stessa fatica che sentono le tue gambe dopo una giornata di route, magari dopo un momento di scoraggiamento e paura di non farcela ad andare avanti a sopportare ancora (ma di chi e cosa sto parlando: del sentiero di montagna? Oppure di quell'esame che non riesci a superare? Di quei genitori con cui non riesci a parlare? Di quell'amico che vorresti cambiare?).

La Fatica fisica educa alla Fatica della relazione! Perché, non te lo nascondo, qualsiasi relazione che si rispetti cela della sofferenza, preparati ad affrontarla, perché è proprio lì il bello! Solo se conosci i tuoi limiti puoi accogliere l'esaltante sfida di imparare ad accettarli e se è il caso addirittura a superarli, perché il centro della questione non è la forza fisica che possiedi ora, ma quanto è grande il tuo desiderio di allenamento.

Ecco una perla di **Giorgio Basadonna** da "*Spiritualità della strada*" sulla Salute e Forza fisica, sulla Stanchezza e sulla Relazione con gli altri:

"La Stanchezza, in fondo, non è altro che il senso del proprio limite, esperienza della propria finitezza, della propria dipendenza del proprio essere solamente uomini e non macchine o eroi. Ma anche la stanchezza manifesta come il più delle volte ci si inganna sulle proprie capacità, sulla verità di se stessi: ci sia accorge che siamo maestri insuperabili nel raccontare a noi stessi delle storie non vere, nel travisare quello che siamo e che vogliamo; siamo specialisti nell'arte dell'inganno.

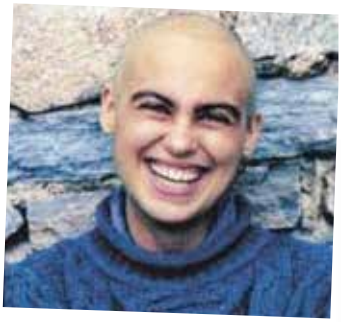
(...) Tutti noi abbiamo almeno un'esperienza che convalida queste affermazioni: quando ci sembrava di non poterne più, abbiamo spinto ancora, quando sembrava di avere tutte le ragioni per fermarsi, abbiamo continuato. E ci siamo accorti che eravamo capaci, e siamo arrivati fino in fondo, là dove volevamo.

(...) Non è il gusto sciocco di giocare al super-uomo, né l'orgoglio falso di sconvolgere le leggi della natura: è solamente la capacità di vedere fin dove in concreto arrivano le nostre forze e fin dove invece arriva il peso della propaganda, della pigrizia, delle abitudini, di quel senso di dimissioni che è sempre in agguato nella nostra vita. È il gusto di vivere tutta la propria personalità e non solo qualche piccola scheggia, qualche esteriore e passeggero momento. Andare fino in fondo, in tutte le cose, non accontentarsi di quel primo successo, di quei primi passi, di quell'approdo più facile che però non esaurisce né le nostre capacità né la realtà stessa delle cose che facciamo, andare fino in fondo anche se ci troviamo soli o ci sembra di esserlo, anche se bisogna rischiare tutto quanto si ha, andando fino in fondo lottando contro ogni ostacolo che si incontra: questa è la legge della lealtà, della ricerca sincera della verità, è la legge di chi vuole essere uomo intero e poter così aiutare i fratelli senza badare e senza eccedere alle mode.

La strada insegna questo coraggio e dà questa gioia: in fondo, è una grandissima gioia quella di poter raggiungere ciò che si vuole, tant'è vero che certi momenti faticosi e penosi, superati con lo sforzo personale, restano vivi nella memoria e diventano altrettanti stimoli a ripetere le medesime decisioni in altri casi. La strada insegna a vincere ogni stanchezza, a non abdicare mai, a non cedere, nemmeno con se stessi."

Massimo Pirola
massimo_pirola@hotmail.com

Di che colore è la mia paura



Di che colore è la mia paura.
Diario della malattia

Autore	Chiara Biscaretti di Ruffia
Editore	Terre di mezzo
Anno	2004
Pagine	174
Prezzo	8,50 euro

Chiara è diventata scout a 17 anni. È stata Scolta e ha preso la Partenza. A 26 anni, il giorno prima di partire per il campo estivo di Riparto, ha la febbre ed avverte un dolore diffuso per tutto il corpo. Ricoverata in ospedale, scopre di avere la leucemia. Inizia per Chiara un periodo di sofferenza, paura, incertezza e infine rinascita. Un anno e mezzo dopo, nel dicembre del 1998, Chiara muore all'ospedale Niguarda di Milano. Il diario di Chiara ci mette di fronte alla realtà della sua vita: giorno per giorno, ci racconta fin dall'inizio il suo sgomento e la sua paura, poi la voglia di lottare e allo stesso tempo lo scoraggiamento per l'improvvisa malattia. La paura di morire, la paura di non aver più figli dal proprio grembo se mai la malattia venisse sconfitta: il grido rivolto a Dio, come quello di Gesù sulla croce. Quante volte siamo tentati di perdere la fiducia in Gesù, di credere che Lui non sia più con noi…

Questo e gli altri riportati sono disegni di Chiara; questo in particolare mostra la mano di Dio che accoglie

25 luglio 1997

Ciao mondo, ciao buon Dio. Avrei dovuto essere al campo scout ora, invece bigio un giorno… Ieri avevo la febbre e tanto male dappertutto. […] Domani salgo al campo: è di nuovo route! Che bello.

6 agosto 1997

Ciao buon Dio. Domani è il mio compleanno. 26 anni. Sono in ospedale a Nigurda. Ho la leucemia. Ho pochissimi globuli bianchi, 1.900, pochissime piastrine, 7.000 su 350.000. sembra tutto un film, un sogno o non so bene che cosa. Sembra una sfiga tanto grande da non poter essere vera. Sembra un gioco, uno scherzo, non so, non sembra possibile che una cosa così sia realmente successa, a me, che sia vero. […] Sono piccola, ho 26 anni, cazzo. Non ci posso credere. Ecco.

Pian piano, Chiara diventa una risposta al dolore del mondo, alla sofferenza che è spesso così inspiegabile: una luce di speranza, che combatte con energia contro quella malattia che potrebbe invece solo rattristarla. La sua rabbia diventa voglia di reinventare il mondo, di sovvertire le regole di una società che ci vuole tristi e depressi se non assomigliamo alle persone di successo che i media ci propongono: non ci rendiamo conto di avere già tutto per essere felici, ci vogliono far credere che ci manchi sempre qualcosa. Chiara ci stravolge e ci insegna che si può essere felici anche avendo poco tra le mani, anche sapendo di dover morire entro qualche mese. Questo è il senso del nostro essere scout cristiani, questo è quel che traspare anche dai successivi passi del diario.

8 marzo 1998

... Ho appeso al muro un'icona di Isacco; mi sento un po' come lui, che cammina con Abramo verso il monte del sacrificio. Papà, dice Isacco, e si guarda intorno. Papà, dov'è il caprone? Abramo cammina con la legna ed il coltello in mano: Non preoccuparti Isacco, non preoccuparti . Isacco si guarda attorno... Certo, del papà ci si fida... però... Papà... ma... e il caprone dov'è? Tutti noi sappiamo che questa storia va a finire bene. Vero? O almeno lo speriamo, pur senza capire bene il senso di questa prova.

9 marzo 1998

Oggi ho pensato che anche se muoio non ho vissuto invano, è bello. Non conto di morire presto, però è bello dire OK, se devo morire va bene, ho vissuto a fondo e bene. Della mia vita sono contenta. Bravo buon Dio, e brava Chiara. Buona notte! ! ! Ho letto che la sofferenza non fa crescere solo chi la vive, ma anche la gente che le vive attorno, è vero. Amen.

Chiara è contagiosa. È un diario schietto e allegro, nonostante tutto: il dialogo con Dio è intenso e dal tono confidenziale, come Chiara ha imparato a rivolgersi a Lui. Dal funerale di Chiara traspare lo spirito di Risurrezione, nonostante il dolore, e molti ne rimangono impressionati. Qualche giorno dopo a casa sua, seguendo quelle che erano state le sue indicazioni, si tiene la "grande festa del ricordo e della vita", a cui partecipano moltissime persone, proprio come lei l'aveva sognata.

Marisa Licursi
marisa.licursi@gmail.com
Federico de Col
fededecol@gmail.com

SI VA!

Quando la neve scende giù lieve
non esitar si deve,
prendi lo zaino e lesto va
dove ti porterà.

Rit.: *Si va sulla montagna*
dove la neve il volto ci abbronzerà
l'ardor che ci accompagna
sarà la fiamma che ci riscalderà.
Salir, sempre salir
finché ogni valle canta così (Si Si):
"Sciator, ripete il vento
e l'ardimento il tuo motto sarà".

Signorinella pallida e snella
smetti la tua gonnella
la tua pelliccia di vison
mettiti i pantalon.

Vecchio scarpone d'ogni emozione
vinci la tentazione
finchè nel cuor c'è gioventù
non si finisce più

Il canto lo puoi ascoltare al seguente link
https://www.youtube.com/watch?v=ziMp2mip_Ck

La salute e la forza del canto.

Certo il canto ci fa stare bene, sia ascoltarlo che facendolo nascere dalla nostra voce, da soli o in compagnia di un buon coro. Esso ci unisce spontaneamente a chi sta attorno a noi. Richiamando il suo essere strumento di forte comunicazione, raccontiamo la storia di **Fratello David Johnson**, monaco americano 34enne, innamorato della Siria e delle comunità cristiane che vi abitano. Fratello David vive insieme ad altri religiosi nel monastero di Saint-Jacques Persian a Qara (Siria).

Il Lunedì di Pasqua del 2012, un convoglio dell'Esercito Siriano Libero è passato per il monastero, e fratello David lo ha salutato dalla torre come avrebbe fatto con qualsiasi abitante del suo Colorado d'origine. I militanti si sono fermati, accusando fratello David di essere "una spia al soldo degli americani".

"Anziché entrare nel panico," dice David "la mia comunità si è recata immediatamente in chiesa per iniziare la liturgia. Ha cominciato a pregare e a celebrare la Messa. Ero nelle mani di Dio e non provavo paura", ha rivelato il religioso.

Provando una strana pace e perfino gioia, fratello David ha iniziato a cantare della resurrezione di Gesù ai suoi sequestratori, usando la loro lingua. Sulle prime sono rimasti sorpresi, ma poi il loro cuore si è addolcito.

I soldati hanno deciso di rimandare il monaco al suo monastero, ma prima hanno voluto mostrare ai loro amici il "fratello americano che cantava".

"Mi hanno portato a cantare le canzoni della resurrezione di fronte a un gruppo di soldati, e questi hanno applaudito! Pensavo che fosse un sogno."

David ha trovato nel canto la sua forza per non scoraggiarsi in una situazione difficile. La potremmo noi paragonare ad una lunga salita zaino in spalla? Un canto dall'anima entusiasta ci potrebbe dare una mano ad andare avanti, a salire una montagna?

Elena Bratti
br.elena@libero.it

Io guardo TE, TU guardi ME, INSIEME *guardiamo* OLTRE

Una per tutte e tutte per una, questo è stato lo spirito con cui siamo partite, tutte con lo zaino in spalla, per una nuova AVVENTURA: un'uscita di intereducazione verticale, mai fatta finora nel nostro Gruppo. Con tanto entusiasmo e voglia di fare, noi Scolte insieme all'Alta Squadriglia e alle Coccinelle del CdA ci siamo dirette verso la base Brownsea di Soriano, posto al cui interno vi è un laghetto indispensabile per vivere un'esperienza diversa. Abbiamo organizzato questa uscita in occasione della Partenza di Martina, Scolta del nostro Fuoco, che ha proposto come progetto la costruzione di una zattera. Il sabato pomeriggio le tre branche si sono cimentate in diverse attività, nessuna è rimasta con le mani in mano: le Coccinelle alle prese con la realizzazione di un erbario; noi Scolte con la costruzione di una catapulta e le Guide intente a realizzare un ponte canadese su un piccolo torrente.

La giornata si è conclusa grandiosamente, tutte quante davanti al fuoco, a cantare e a divertirci sulle orme dell'Uscita: LA LEGGE PERFETTA. La domenica, dopo aver partecipato alla celebrazione eucaristica, abbiamo dato inizio alla nostra giornata. L'attività non poteva non cominciare con l'arrivo di un ospite inaspettato: un marinaio disperato perché aveva perso dei documenti importantissimi riguardanti le regole del mare, necessarie per saper affrontare qualsiasi difficoltà. ***E a chi poteva chiedere aiuto se non alle Coccinelle, Guide e Scolte del nostro gruppo?*** Subito ci siamo messe al lavoro nella costruzione di due zattere. Una volta pronte, ci siamo imbarcate, remando alla ricerca delle regole

perdute nel lago. Dopo tanta fatica, affamate, non poteva mancare un bel pranzetto preparato alla trappeur e… su via che il pranzo é pronto! Nel pomeriggio, smontate le tende e risistemate le ultime cose abbiamo intrapreso il viaggio di ritorno, conservando nel cuore il ricordo una nuova AVVENTURA da raccontare. Passare del tempo tutte insieme dalle più piccole alle più grandi, circondate dalla bellezza della natura e dal cielo stellato, ci ha permesso di tornare a casa con una consapevolezza in più: qualsiasi età avremo e dovunque saremo ci sarà sempre qualcosa che ci legherà le une alle altre, come un collante fortissimo. SARÀ FORSE, PER CASO, L'ODORE DI QUEL FUOCO?

Buona strada
Le Scolte del Fuoco "Madre Teresa di Calcutta"
Frosinone 2

Giacomo Giovanelli
cdm@fse.it

Aggiungi un posto a tavola

Scout Fse: applausi a scena aperta per il musical a Vigevano

Sabato 30 aprile e domenica 1 maggio presso il Teatro della parrocchia di Cristo Re a Vigevano il gruppo Mortara 1° san Domenico di Guzman degli Scout d'Europa ha fatto "sold out" raccogliendo applausi e critiche entusiastiche con il musical "Aggiungi un posto a tavola" di Garinei e Giovannini.
E' stato il degno coronamento di un anno passato rincorrere permessi, cercare teatri che sembravano sempre troppo piccoli o troppo grandi, quelli che potevano andare erano occupati, mentre quelli che andavano non avevano lo spazio che ci serviva. Un anno che ci ha visto fare molte rinunce sul piano scoutistico sacrificando al nostro musical un po' di tempo solitamente dedicato ad attività più scout, ma con la voglia di dimostrarci bravi anche nell'attività di "espressione" tanto cara al nostro don Giovanni. Sì tra le tante cose successe quest'anno dobbiamo annoverare purtroppo anche la sua scomparsa, lui che più di trent'anni fa ha insegnato ai Capi più vecchi del nostro Gruppo cosa significasse veramente l'attività di espressione per uno scout e come potesse diventare formativa per i ragazzi. Sicuramente da lassù avrà sorriso godendo lo spettacolo da un palco privilegiato, apprezzando i suoi scout affannarsi a recitare, danzare e cantare. Proprio per questo ci è sembrato naturale aprire lo spettacolo con un breve ricordo dedicato a lui che per primo ci ha spinto su un palcoscenico ben più importante, quello della vita, e non poteva essere altrimenti perché con i suoi insegnamenti e le sue tirate d'orecchio ci ha dato quello che in gergo teatrale sono chiamati i" tempi" , quelli che quotidianamente cerchiamo di usare con i nostri ragazzi e che speriamo di non perdere mai. Allestire uno spettacolo cercando di coinvolgere un centinaio di persone , sembrava un'impresa impossibile, ma grazie alla tenacia di Marco Cervio, l'ideatore e "l'Impresario" di questa folle avventura durata più di un anno è stata possibile. Noi siamo un gruppo scout non una compagnia teatrale, per noi l'attività di espressione deve essere un tramite, un mezzo per fornire ai ragazzi un insegnamento e perfezionare una serie di conoscenze come abbiamo fatto tante altre volte con materie più prettamente scout quali la topografia e la pionieristica. Questo paradossalmente ha creato ancora più problemi

proprio perché la nostra ricerca non era la perfezione dal punto di vista tecnico, ma bensì di riuscire a fare sentire tutti i ragazzi importanti e renderli partecipi del musical. Ciò ha comportato un lavoro enorme di chi ha preparato i ballerini Junior e Senior, del coro, di chi ha curato le coreografie dei bambini e dei ballerini più grandi e la loro gestione dietro le scene, delle truccatrici, delle costumiste, delle parrucchiere: più di cento persone dovevano avere dei ruoli e andavano gestiti. Tutto questo è stato reso possibile grazie alla grande disponibilità dei genitori che durante tutto l'anno si sono adeguati ai nostri matti calendari e dimostra che per quanto si cerchi di educare con il metodo scout durante le nostre attività a nulla servirebbe se non ci fossero loro a fare da "sponsor" alle nostre idee coinvolgendoci nella crescita dei loro figli. Allestire uno spettacolo teatrale non è facile, un musical dove si recita, balla e canta, con delle scenografie imponenti come quelle richieste da "Aggiungi un posto a tavola", triplica la difficoltà. Perciò quando Marco l'ha proposto in molti abbiamo pensato che era da pazzi, ma ha rotto così tanto le scatole a tutti che non è stato proprio possibile dirgli di no.

Da quando siamo partiti con le prove è successo di tutto, permessi che non arrivavano, tetti di teatri che crollavano, arche che non passavano dalle quinte... Tutto superato grazie alla sua tenacia e alla sua cocciutaggine. Sembrava che ogni giorno ricevessimo un segnale dall'alto che ci diceva di rimandare, ma siamo scout, e la parola impossibile proprio non riusciamo a digerirla, per cui prendevamo il " segnale" che arrivava e lo gettavamo dietro le nostre spalle. Certamente a meno di un mese dallo spettacolo dover far fronte al cambio di teatro per le crepe nel soffitto dell'Angelicum avrebbe steso un toro. Invece si è formata una "Unità di crisi" con Capi e genitori e tutti insieme si è trovata la soluzione a Vigevano nel teatro della parrocchia di Cristo Re. Tale soluzione si è rivelata vincente grazie alla disponibilità delle persone che gestiscono il teatro e che hanno subito capito l'emergenza che stavamo vivendo, mettendosi a disposizione per le prove i e per il service audio e video. Lo spostamento ha richiesto degli accorgimenti alle scenografie per riadattarle ai nuovi spazi con conseguente lavoro della squadra scenografi capitanata da Mario e Enrico e molte notti di sonno in meno. Baden-Powel nel suo " La Strada verso il Successo" diceva: " Una vita tutta dolcezza sarebbe insulsa; il sale è amaro, se preso da solo, ma quando è gustato nella pietanza, dà sapore alla carne." Le difficoltà sono il sale della vita e superarle ha dato ancora più soddisfazione al nostro lavoro del resto non si poteva fare altrimenti perché non si poteva gettare un anno di sacrifici, ma soprattutto non si poteva non regalare la soddisfazione del palcoscenico a chi aveva lavorato così tanto e bene. Questo musical non avrebbe potuto raccogliere gli applausi scroscianti degli spettatori senza il lavoro della regista Valeria, della coreografa dei bimbi Rosanna, del direttore del coro Franco, senza i costumi di Chiara e Rosella e la regia audio di Max.

E ,senza nulla togliere agli altri attori e ballerini, niente sarebbe stato possibile senza il nostro splendido e talentoso Filippo, la simpatia e la presenza scenica di Giuseppe, la bravura di Chiara, Gabriele, Albachiara e Cristina. Non è da tutti poi avere come voce di Dio quella di Fabio, ex Akela d'Italia o come cardinale Gianni il nostro Capo Gruppo. Non basterebbero pagine per citare tutti quelli che ci hanno aiutato e quindi ci limitiamo a dire "Grazie a tutti". Nel ritornare alle nostre attività scout ci sentiamo però di prendere un impegno per portare il musical anche nella nostra Mortara, magari ad ottobre e vi garantiamo come dice Clementina durante lo spettacolo che " sarà qualcosa di leggendario".

Vittorio Padovan

la rete

«Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete» (Gv 21, 6)

Emanuele Porcacchia
emanuele.rys@gmail.com

Judy Murray

Chi di voi conosce Judy Murray? Si tratta di una coach del tennis, nonché mamma di due campioni professionisti britannici di questo sport, Andy e Jamie Murray. Ultimamente ha invitato i genitori a togliere dalle mani dei propri figli oggetti super tecnologici per sostituirli con racchette da tennis. Vediamo allora cosa ha detto nello specifico, per riflettere sul rapporto tra sport (tra salute e forza fisica) e tecnologia. In una intervista al quotidiano scozzese "The Sun" Judy ha raccontato che trascorre 27 ore all'anno al telefonino tra messaggi, chiamate ed e-mail, ma consiglia ai genitori delle nuove generazioni di invitare i propri ragazzi a staccarsi dalla tecnologia per dedicarsi alla socializzazione.

Mamma Murray, classe 1959, sta svolgendo una campagna di promozione dell'attività sportiva in moltissime scuole della Scozia, per invitare le famiglie a trascorre più tempo assieme, facendo attività fisica e salutare. Secondo studi scientifici, genitori e figli sono parecchio "connessi" in termini digitali: le famiglie si tengono in contatto inviandosi quasi 5.500 messaggi, 260 post sui social media ed oltre 400 chiamate ogni anno.

Addirittura 5 persone su 10 hanno inviato messaggi o fatto telefonate a membri della famiglia pur trovandosi sotto lo stesso tetto, ad esempio in stanze diverse della casa. I dati fanno ancora più scalpore se si considera che, sempre secondo le statistiche, i familiari analizzati trascorrono solo un'ora al giorno faccia a faccia. Su questo punto Judy Murray ha voluto soffermarsi, evidenziando quanto sia importante che mamme e papà invitino i propri figli a fare attività sportiva:

"Sotto molti aspetti, certamente, non riusciamo più a fare a meno della tecnologia, questa ci apre molte porte e ci consente di essere in contatto con ogni angolo del mondo in ogni istante, anche con la nostra famiglia - ha dichiarato Judy – uso molto spesso What's App per restare in contatto con i miei amici o con Jamie ed Andy che, ovviamente, con il lavoro che fanno sono in giro per il mondo la maggior parte dell'anno".

Poi aggiunge:

"È bellissimo restare in contatto soprattutto con Skype e Facetime che ti permettono di vederti in faccia avendo una conversazione più realistica. In termini effettivi le famiglie sono più connesse ora rispetto al passato, ma lo sono tramite strumenti tecnologici. Il rovescio della medaglia è quindi il fatto che la tecnologia è diventata la via di comunicazione prioritaria e può avere un impatto nel modo in cui interagiamo verbalmente o socializziamo di persona. Io non sono tra quelli che controllano il telefono prima di andare a letto o quando si svegliano; preferisco leggere un libro prima di dormire. Ed è molto pericoloso quando si inizia ad essere troppo attaccati allo smartphone".

Attenzione dunque:

"[…] dobbiamo stare attenti in quanto genitori, inse-

gnanti o allenatori, proteggendo i bambini e facendo sì che crescano comunicando liberamente, senza oggetti di ultima generazione, con amici e adulti. Quando sei seduto di fronte allo schermo sei completamente sedentario e non ti muovi in alcun modo. Puoi anche giocare a calcio o fare sport con i videogame, ma questo non è minimamente paragonabile con il fare attività all'aria aperta e attivamente".

Infine conclude:
"Attraverso il lavoro che sto svolgendo nelle scuole ho potuto vedere moltissimi bambini sovrappeso e scoordinati semplicemente perché non sono fisicamente attivi quanto dovrebbero. Anche i miei figli da piccoli avevano la PlayStation o il Nintendo con cui giocare, ma non potevano portarli in giro come fanno ora i bambini con tablet e telefonini".

Allora mi e ti chiedo:
- La prossima volta che dovrò "contattare" una sorella Scolta o un fratello Rover per parlargli della prossima attività da organizzare, invece di usare WhatsApp, non sarebbe meglio chiedergli di incontrarci al bar?
- Se dovrò chiedere un consiglio alla Capo Fuoco o al Capo Clan, invece di inviargli un sms, non sarebbe meglio invitarla/o a farci una passeggiata?
- Per quanto riguarda l'argomento salute e forza fisica: mi dà più gusto guardarmi un bel video di montagna su YouTube oppure conquistare una vetta con le mie forze, insieme alla mia Comunità di Fuoco/Clan?

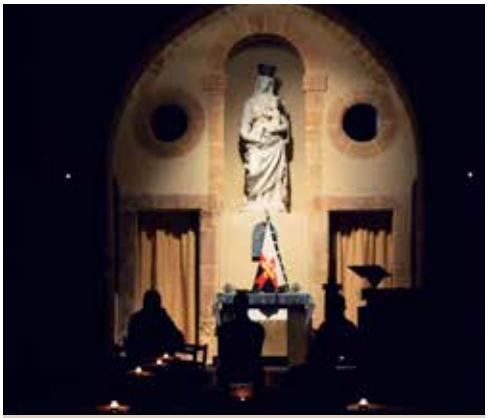
Le risposte io non le ho; per queste domande ognuno ha la risposta giusta per sé stessa/o.

CarnetdiMarcia WhatsApp

Registra nella tua rubrica del telefono questo numero

366 423 6595

Usalo per inviarci i tuoi articoli da pubblicare nella rubrica **Vita da Rover e Vita da Scolta**, fotografie DI QUALITÀ che rappresentano un momento particolare delle attività scout... Insomma, tutto quello che riteni opportuno condividere con noi per far crescere LA TUA RIVISTA ASSOCIATIVA. **Attendiamo i tuoi contribuiti.**



Veglia notturna - Mazara 2

Uscita di Clan - Clan Padova 4

Marco Fioretti
marco@storiafse.net

La famiglia senza pattumiera

In Emilia-Romagna, a Faenza, c'è una famiglia un po' particolare: la famiglia Angeli/Maggiori. A prima vista è una normalissima famiglia italiana, se non per il fatto che ha **due volte più figli della media**, cioè tre contro uno: non sono eremiti, non appartengono a sette più o meno strambe, non sono né ricchi né poveri, non sono vegani o crudisti, non campano d'aria.

Però, se potessimo, come si dice, diventare delle mosche ed entrare senza essere visti in casa loro, scopriremmo che qualcosa di **davvero** strano ce l'hanno eccome. O meglio, NON ce l'hanno.

In casa Maggiori, infatti, non c'è *nessuna pattumiera*, non del tipo che usiamo e riempiamo noi, almeno. E quello che c'è in quella pattumiera è molto diverso, in qualità ma soprattutto in quantità, da quello che c'è nelle nostre.

I Maggiori, infatti, sono quella famiglia che è diventata famosa per avere prodotto, in nove mesi, l'equivalente di:

- *solo SEI ETTI di rifiuti solidi urbani non riciclabili a persona, contro una media nella loro regione di 160 CHILI*
- *solo otto ETTI di rifiuti in plastica, contro quindici CHILI*
- *solo UN etto di rifiuti elettrici/elettronici contro due chili e mezzo.*

È ovvio che se in Italia tutti facessimo come i Maggiori avremmo molti, ma molti meno problemi di discariche, inceneritori, plastica in mare, ecomafie e così via. Il problema è...

Ma come fanno?

Se glielo andate a chiedere, cosa facilissima perché (*vedi link*) spiegano tutto nel loro blog, la famiglia Maggiori non fa nulla di realmente strambo. Al contrario, fa semplicemente tante cose da... Custodi, di cui abbiamo già parlato diverse volte in queste pagine. In sostanza, i Maggiori si limitano a evitare più che possono di fare DUE cose. La prima è comprare roba inutile, la seconda, forse ancora più importante, *è non comprarla proprio, la spazzatura!*

Il primo impegno consiste di cose come non comprare altri vestiti se già ne hai a sufficienza, o un nuovo smartphone solo perché quello che già hai è passato di moda. Il secondo impegno significa stare alla larga da tutti quei prodotti che sono più scarto che roba utile. Cose come un etto di carne in mezz'etto di vaschetta di plastica, quasi tutto quello che è monouso, tipo le cialde per il caffè, e in generale tutti gli imballaggi, anche quelli che normalmente nessuno riconosce come tali.

Per esempio, i Maggiori:

- comprano latte, miele, pasta, shampoo, saponi... solo sfusi, o con vuoto a rendere
- quando comprano "gelato, carne, pesce, formaggi o gastronomia", se li fanno mettere nel "bel contenitore riutilizzabile e pulito" che si sono portati **apposta da casa**, per non ricevere carta oleata o vaschette di plastica
- quando proprio devono comprare prodotti con imballaggio preferiscono sempre confezioni grandi e

monomateriale, cioè molto più facili da riciclare
- i rifiuti organici li buttano *"nella compostiera in terrazzo [oppure] nella raccolta differenziata dell'organico organizzata dal comune"*.

Ah, ma allora c'è il trucco!

Sicuramente le vostre prime reazioni saranno
- ma questi sono dei marziani, dei matti!
- ma chi ce l'ha tutto quel **tempo**?
- **roba da ricchi**: sicuramente spendono più che a far la spesa al discount, io non me lo posso permettere
- dove vivo io quelle cose sono impossibili

Se la prima obiezione è più un pregiudizio che altro, le altre tre non sono affatto trascurabili. Per produrre così pochi rifiuti, i Maggiori fanno anche tante cose che per molte persone sono oggettivamente impossibili, almeno finché non riescono ad andare in pensione o cambiare lavoro. Tanto per fare un esempio, i Maggiori si fanno **in casa** "pane, crema spalmabile, marmellata, yogurt, biscotti." E usano "assorbenti lavabili, coppette mestruali per donne, o pannolini lavabili per bambini". Ancora più ovvio è il fatto che non preoccuparsi dei rifiuti organici è possibile solo se puoi permetterti un balcone o giardino abbastanza grandi per farci stare *anche* una compostiera. O che in certi Comuni italiani la raccolta differenziata dell'organico ancora, semplicemente, *non esiste*.

Però...

Le chiacchiere stanno ugualmente a zero. Non fatevi "fregare" dal fatto, incontestabile, che produrre solo sei etti di rifiuti non riciclabili è possibile solo vivendo come e dove vivono i Maggiori. Guardate gli **altri** numeri che ho scritto, invece, cioè 160, 15 e 2.5 chili. I Maggiori magari saranno marziani, ma rimane il fatto che, per non vivere meglio di loro, noialtri produciamo 250 volte più rifiuti non riciclabili, 25 volte più rifiuti elettronici e 18 volte più plastica. Il problema è tutto lì. Se facciamo così peggio dei Maggiori, che non vivono certo da cavernicoli, vuol dire che molto probabilmente la maggior parte di noi potrebbe ridurre velocemente di un terzo, se non di metà, i rifiuti che produce. Senza nessun sacrificio reale, soltanto facendo più attenzione. E già quello sarebbe un grandissimo risultato. Per questo vi propongo di:

1. appendere in Sede il Vademecum delle Famiglie a Rifiuti Zero (*vedi link*)
2. misurare i rifiuti della vostra famiglia, e confrontarli sia in Clan e Fuoco, sia con quelli dei Maggiori
3. capire cosa potete fare come loro
4. capire cosa, di quello che non fate, NON dipende da voi
5. capire cosa dovreste e potreste chiedere al vostro Comune per aiutarvi
6. capire come dovreste cambiare **le attività scout**!

Nel vademecum, per esempio, c'è anche un consiglio **fondamentale** per certi autofinanziamenti e altri servizi che fate, soprattutto ma non solo in prima branca: *"Non è sostenibile né ragionevole comprare materiale nuovo, usa e getta, appositamente per "creare" oggetti di riciclo, Inoltre, a meno che non vogliate davvero creare oggetti durevoli, cercate di non attaccare con colla, scotch, tempere, i materiali riciclabili tra loro. Altrimenti... quando il vostro lavoretto si romperà, invece che rifiuti riciclabili, avrete creato un rifiuto indifferenziato!"*

Ovviamente, "Zero rifiuti" vale anche... durante Uscite e Campi Mobili! La "pallina da tennis" che vedete in foto è **tutta** la mia spazzatura non riciclabile dopo 4 giorni di Campo Mobile. Voi quanta ne fate, di più o di meno?

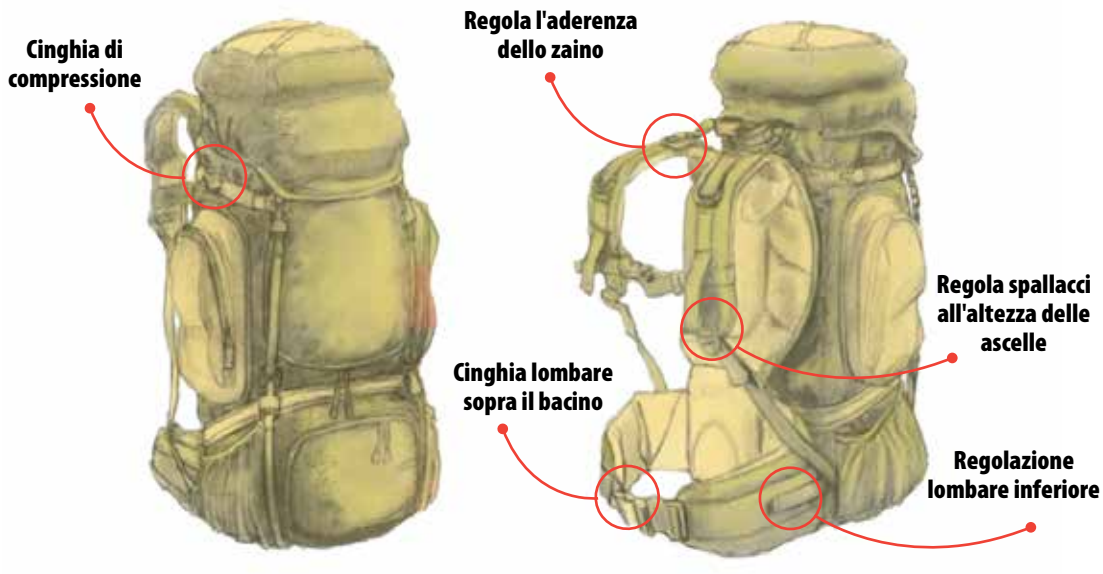
Link utili

1. **UNA FAMIGLIA "RIFIUTI ZERO"** www.terranuova.it/Consumo-critico/Una-famiglia-rifiuti-zero
2. **L'elenco DETTAGLIATO dei rifiuti dei Maggiori** www.famiglie-rifiutizero.blogspot.it/p/i-nostri-rifiuti.html
3. **Il loro Vademecum** www.famiglie-rifiutizero.blogspot.it/p/vademecum.html
4. **Un'altra "famiglia che produce appena un litro di spazzatura all'anno"** www.greenme.it/ approfondire/buone-pratiche-a-case-history/10210-rifiuti-zero-home-famiglia-azzerare-rifiuti
5. **Consigli per fare meno spazzatura, divisi per TIPO di rifiuti** http://ilbilanciodelbidone.blogspot.it/p/hai-bisogno-di-aiuto.html
6. **"Zero rifiuti", non "rifiuti zero"** www.articolo21.org/2015/06/zero-rifiuti-non-rifiuti-zero/

Lorenzo Salce
lorsalce@tin.it

Abbigliamento e attrezzatura

In questo numero proponiamo delle semplici considerazioni relative a **zaino e scarponi**. Si tratta di elementi importanti nelle attività di Rover e Scolte. Non sono elementi sconosciuti… in età Esploratore/Guida ognuno ha già avuto modo di usarli, ma cambiando branca cambiano attività ed esigenze, per cui, se si devono sostituire, può essere utile qualche consiglio. Partiamo dallo **ZAINO**



Esploratori e Guide spesso usano lo zaino come semplice deposito merci/abbigliamento e i percorsi che affrontano con lo zaino carico non sono particolarmente lunghi. Diversa è la situazione di Rover e Scolte che portano tutte le loro cose per lunghi periodi nello zaino e lo zaino stesso è, generalmente, piuttosto pesante ed ingombrante. Esistono in commercio vari modelli di zaino, ognuno dei quali risponde ad esigenze specifiche. Dovendone acquistarne uno nuovo, oltre al prezzo, è opportuno scegliere in base alle proprie reali esigenze ed alla conformazione del proprio fisico (esistono infatti zaini che meglio si adattano alla silhouette femminile e zaini studiati per quella maschile). Ricordiamo che tutti gli zaini moderni, almeno quelli di una certa qualità, dispongono di strutture rigide che permettono un trasporto più confortevole, una buona distribuzione dei pesi ed una certa aerazione della schiena. Lo zaino, in generale, deve essere perfettamente aderente alla schiena.

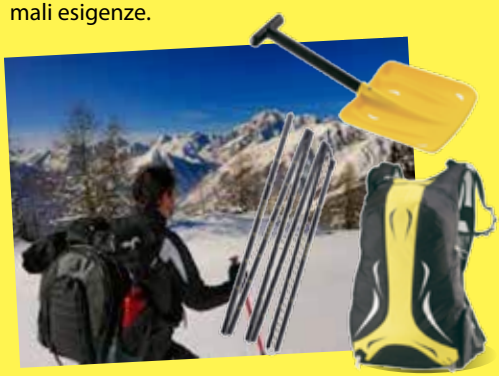
ATTENZIONE è importante allacciare correttamente sia la cintura/fascione lombare che quella a livello del torace, in quanto aiutano a distribuire i pesi anche sul bacino, e tengono lo zaino ben adeso alla schiena. Anche gli spallacci imbottiti sono molto importanti e vanno provati prima dell'acquisto. Durante l'uso lo zaino si deve regolare in funzione del percorso (salita – discesa…) e del carico.
È molto importante farsi istruire adeguatamente dal venditore su questo tipo di operazioni. Zaini utili per le nostre esigenze ve ne sono molti. Proviamo a catalogare.

Zaino da escursionismo leggero
Sono zaini semplici e leggeri per passeggiate ed escursioni da fare in giornata. La capienza consigliata è compresa tra i 20 e 30 litri. Lo zaino per escursioni su percorsi non impegnativi deve essere semplice, leggero e senza tanti fronzoli.

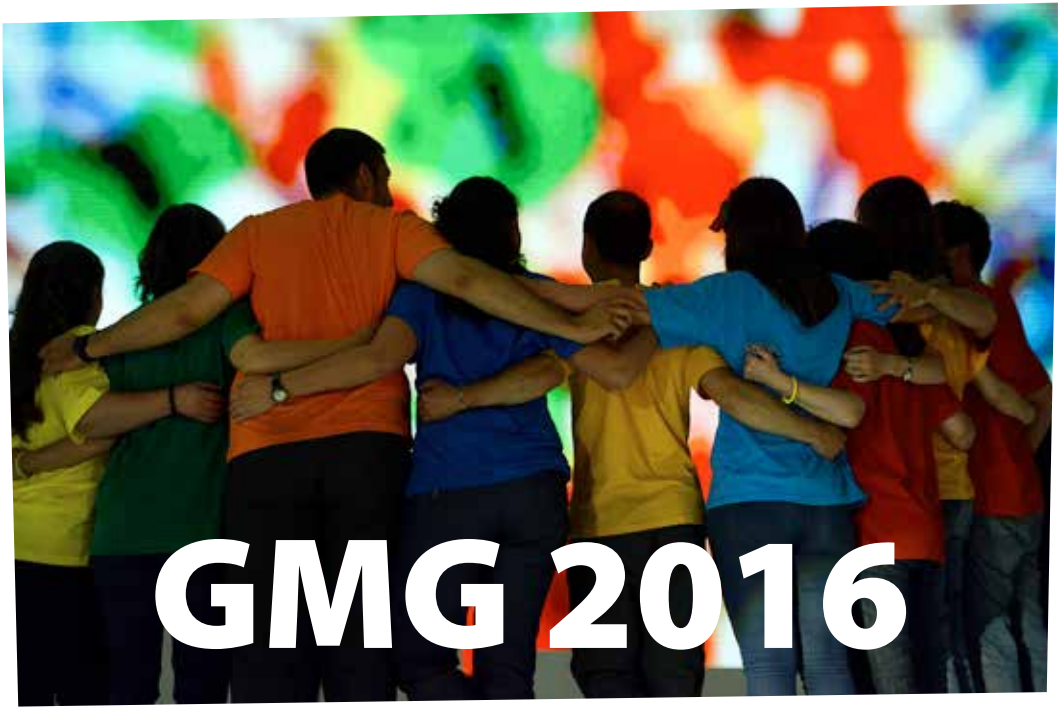
Zaino da alpinismo
Sono affusolati e senza tasche laterali. Questo per evitare allo zaino di sfregarsi e di impigliarsi nei passaggi rocciosi più complessi… Sono poco adatti alle tipiche attività di Rover e Scolte.

Zaino da trekking
Lo zaino da trekking, per camminate di più giorni consecutivi, si caratterizza per un'elevata capienza e per la possibile presenza, di tasche esterne laterali. Molti zaini da trekking hanno degli scomparti ai quali si accede tramite delle cerniere esterne. La capienza di un buono zaino da trekking va, orientativamente, dai 50 a 70 litri (non oltre). È lo zaino più adatto alle nostre esigenze. Non si esageri con tasche e cerniere… si possono rompere e, se accade, succede sempre nei momenti meno opportuni.

Zaino da scialpinismo e per escursionismo invernale
Per complicare un po' le cose consideriamo anche lo zaino da scialpinismo che si usa per attività invernali generalmente di breve durata.
Deve essere leggero e poco ingombrante.
I modelli più moderni hanno appositi scomparti dove riporre pala e sonda per soccorso. Anche questo tipo di zaino poco si adatta alle nostre normali esigenze.



Barbara Orioni
b.orioni@yahoo.it



GMG 2016

Care Scolte e cari Rover, al rientro da Cracovia dall'incontro fra i responsabili delle varie nazioni dell'Associazione partecipanti alla GMG, dove abbiamo definito e concordato insieme tutte le ultime cose per la gestione del nostro campo, vi scrivo piena di entusiasmo consapevole e certa che questa avventura che vivremo insieme a Cracovia sarà una splendida Avventura!
Primo perché incontreremo veramente il Signore nel volto di tutti i fratelli e sorelle che vedremo, anche non scout, anche se non parlano la nostra lingua (e vi assicuro che il polacco se non lo sai… non capisci veramente niente… ;)) perché ragazzi saremo veramente tantissimi a voler incontrare papa Francesco e attraverso di lui sentirsi amati dal Signore!
Secondo perché vivremo una meravigliosa occasione di Servizio! Di vero, impegnativo, faticoso, a volte indispensabile, non sempre gratificante, ma sempre Servizio, utile per gli altri e per noi; perché ci fa camminare sulla strada che porta a Cristo!
Inoltre vivremo delle splendide occasioni di comunità, quella vera, quella mondiale, quella divertente, quella di preghiera, quella di perdono, quella di Amore, l'Amore pieno che viene da Dio!
Di seguito vi diamo alcune informazioni che potranno tornarvi utili per preparavi alla GMG:

- Proseguite il cammino spirituale in preparazione alla GMG che vi è stato proposto; nel malaugurato caso non l'aveste ancora iniziato: cosa aspettate? Iniziatelo subito: la GMG prima di tutto è "l'incontro con il Signore" che ci chiama per nome e ci indica il cammino per seguirlo! E non abbiate paura se il cammino è sempre in salita: questo succede perché vuole che saliate in alto perché ha grandi progetti per voi!
- Definite le ultime formalità per il vostro viaggio di andata e ritorno
- Iniziate la preparazione per il servizio che vi viene affidato, sia esso lo spettacolo, l'animazione nelle catechesi o qualunque altro servizio vi verrà richiesto.
- Se avete intenzione di continuare o di precedere la GMG con un campo mobile o con una route sappiate che c'è la possibilità di farla assieme ad un Clan o Fuoco polacco, basta chiederlo sulla nostra casella di posta (i vostri Capi Unità la conoscono) e vi metteremo subito in contatto con Krzystzof per un eventuale gemellaggio!

Qualsiasi altro dubbio parlatene con i vostri Capi Clan o Fuoco, loro si metteranno in contatto con noi e chiariremo ogni dubbio.
Vi aspettiamo LUNEDÌ 25 LUGLIO a CRACOVIA!!!

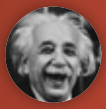
Elena Pillepich

Giorgio Sclip
jepotex@yahoo.it

Riflettendo su salute e forza fisica...

La vita all'aperto è la vera meta dello scautismo e la chiave del suo successo… Noi non siamo un club, né una scuola domenicale, ma una scuola dei boschi.

B.-P.



La mente che si apre ad una nuova idea non torna mai alla dimensione precedente.

A. Einstein

"L'uomo è interamente uomo soltanto quando gioca".

F. Schiller

Lo sport va a cercare la paura per dominarla, la fatica per trionfarne, la difficoltà per vincerla.

P. de Coubertin

Nulla è più contagioso che parlare di malattie.

G. Uhlenbruck

La forza mentale distingue i campioni dai quasi campioni.

R. Nadal

«Andate e riferite a Giovanni ciò che avete visto e udito: i ciechi riacquistano la vista, gli zoppi camminano, i lebbrosi vengono sanati, i sordi odono, i morti risuscitano, ai poveri è annunziata la buona novella».

[Lc 7, 22]

Non c'è gloria più grande per uomo che mostrare la leggerezza dei suoi piedi e la forza delle sue braccia.

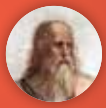
Omero

Darei mille libri per poter correre veloce come te.

Shakespeare

Lo sport non fa vivere più a lungo, ma fa vivere più giovani.

Anonimo



"Non bisogna tenere in massimo conto il vivere come tale, bensì il vivere bene."

Platone

"I nove requisiti per una vita felice:

1. *Salute sufficiente a rendere il lavoro un piacere.*
2. *Benessere sufficiente a sostenere i tuoi bisogni.*
3. *Forza per combattere contro le difficoltà e superarle.*
4. *Grazia sufficiente a confessare i tuoi peccati e ad abbandonarli.*
5. *Pazienza sufficiente a lavorare fino a che qualcosa di buono venga ottenuto.*
6. *Carità sufficiente a vedere qualcosa di buono nel tuo vicino.*
7. *Amore sufficiente a spingerti ad essere utile e di aiuto agli altri.*
8. *Fede sufficiente a rendere reali le cose di Dio.*
9. *Speranza sufficiente a rimuovere tutte le paure ansiose riguardanti il futuro."*

Goethe