

Yoga applicato alla sedia. Le posizioni yoga classiche, soprattutto quelle in piedi, vengono fatte da seduti su una sedia poi si può anche scendere a terra. E' uno yoga di assistenza, sempre adatto a tutti e che porta sempre i benefici dello yoga classico, quindi allungamento dei muscoli, respirazione profonda, flessibilità.
E' utilissimo per chi é anziano, o per chi ha mobilità ridotta.
La lezione consiste in un'ora e mezza circa di yoga per rilassarsi e liberare la propria mente. **Lucia**



Dal nostro **Prof. Fernandino**: *Carissimi/e del gruppo ginnastica dolce, avrete già visto, nei primi 4 mesi, che l'attività fisica regolare, giova molto alla nostra età. Avrete percepito che una ginnastica appropriata regola il nostro organismo ed il nostro sistema cardiocircolatorio e mette in moto i meccanismi che coinvolgono tutto il nostro corpo e prevengono malattie come l'aterosclerosi, l'osteoporosi, e diverse malattie degenerative ma soprattutto l'invecchiamento cerebrale. Di tutti gli altri benefici, ne parleremo nei prossimi auspiciati incontri, dove non mancherà un altro effetto positivo, l'aumento del buonumore, ed allora pronti, non solo in palestra ma, arriva la primavera, e non mancheranno passeggiate sportive come il percorso vita.*



Questo è il libro scritto dal nostro Presidente e presentato il 18 dicembre scorso alla Biblioteca Sperelliana di Gubbio.

Il volume di 300 pagine, con la prefazione del Prof. Oliviero Diliberto, è stato editato dalla casa Editrice FotoLibri di Gubbio con il titolo: "SENATORE PER CASO". Il prezzo di copertina è di 18 euro dei quali 10 andranno come contributo alla nostra Associazione.

*Per prenotazioni contattare Evelino Vagnarelli

LARGO AI SOCI

con questo spazio che vi mettiamo a disposizione, vorremmo chiedere di aiutarci a lavorare per voi...dateci consigli, suggerimenti, critiche, sollecitazioni, stimoli, scriveteci le vostre idee, i vostri desideri, i vostri ricordi, avete qualche vecchia foto che ricorda qualche evento? Volete scrivere un episodio della vostra vita? Queste sono le vostre pagine!



PENSIERINO DEL TRIMESTRE

La guerra: un massacro di gente che non si conosce, per gli interessi di gente che si conosce, ma non si massacra. (Paul Valéry)



Quattro chiacchiere tra soci e non

bollettino trimestrale anno 1, n° 1 – gennaio/marzo 2022

Oggi voglio inviare un Buon 2022 dalle pagine di questo bollettino che vorremmo rendere periodico al fine, come chiaramente indicato nel titolo, di iniziare un dialogo con e tra i soci... un mezzo per aiutarci a contrastare questa opprimente situazione alla quale la pandemia ci ha costretti a vivere imponendoci disposizioni complicate e contrastanti e comunque che resti nel tempo per dialogare con voi.

Come tutti sapete la nostra Associazione ha rinnovato il suo Consiglio Direttivo nominando nuovo Presidente l'On. Aldo Sartori che si avvarrà della collaborazione dei consiglieri Maria Gioia Ciammarughi Vice Presidente, Pierina Bartoletti Segretario, Giuseppa Menichetti Tesoriere, Roberto Albini, Anna Fiorucci, Palma Rita Gavirati, Giovanni Panfili ed Evelino Vagnarelli.

*Per organizzare le varie attività e rendere più funzionale la gestione della nostra sede il Consiglio ha affidato mansioni specifiche ai vari consiglieri che saranno referenti anche nei confronti dei soci; inoltre, sono state istituite 4 Commissioni "di lavoro" per elaborare e proporre nuove iniziative. A queste Commissioni, **potranno partecipare tutti i soci che volessero contribuire più concretamente alla vita del nostro Centro.***

*Adesso dobbiamo pensare al nuovo tesseramento e ci piacerebbe avere tanti nuovi associati per costituire un grande gruppo come qualche anno fa quando la vita del centro era iper-attiva e punto di riferimento di tantissime persone... molti soci, soprattutto a causa Covid, non hanno potuto frequentare il centro e poi ci sono quelli che ci hanno lasciato e, a loro, rivolgiamo un pensiero di ricordo; comunque la missione del nostro centro non solo è importante ma, direi, vitale consapevoli che il tempo e l'organizzazione della nostra società non ci permette l'inedia e lo scoraggiamento, anzi l'Organizzazione mondiale della sanità ci ricorda che **"...L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita man mano che le persone invecchiano.."** quindi la "partecipazione" serve per combattere il rischio di isolamento.*

*Ecco che allora il ruolo del Centro Sociale San Pietro può essere interprete delle esigenze e pronto a rispondere alle nuove domande aiutando a supportare i processi in atto e divenire, così, centrale nella vita della nostra città, con l'aiuto, la collaborazione e, soprattutto, **con nuove proposte da parte di tutti i soci.***

Aldo Sartori,
presidente



Cari soci, siamo all'inizio di un nuovo anno, un 2022 che spero sia una ripartenza ricca di gioia, emozioni, speranze.

Desidero far arrivare ad ognuno di voi, che siete i veri protagonisti della nostra associazione, il mio saluto ed un sincero augurio di vivere insieme momenti emozionanti, creativi e gratificanti in una comunità che per ciascuno possa essere davvero luogo in cui stare bene.

Il mio piacere è sempre stato quello di far sentire l'altro prezioso, importante, attivo e soddisfatto attraverso specifiche attività creative e piacevoli, per soddisfare le sue esigenze di amicizia e partecipazione, le sue curiosità e il suo desiderio di condividere con gli altri le proprie competenze, in modo da sentirsi persona utile e pienamente coinvolta, in un autentico rapporto umano capace di valorizzare le risorse e le energie più nascoste di ciascuno e dare senso e pienezza al tempo libero trascorso in compagnia.

Tra le attività vorrei attuare con voi iniziative "fai da te", proporre incontri culturali a tema, realizzare dei veri e propri corsi con esperti che interessino vari ambiti e consentano di approfondire in modo coinvolgente la conoscenza e arricchire la socialità.

Si tratta di attività a volte semplici, a volte complesse, comunque capaci di ampliare l'apertura verso gli altri e allontanare la tendenza a chiudersi in sé stessi, che spesso una età più avanzata porta con sé.

Il mio impegno sarà quello di migliorare grazie a voi e con voi, e di trasmettervi per quanto possibile serenità e gioia, certa del vostro sorriso anche se sotto la mascherina.

Palma Rita Gavirati,

responsabile III° Commissione documentazione/cultura.

Forse non tutti sanno che nel 2019 abbiamo partecipato alla sfilata del carnevale di Gubbio e, molti soci hanno "costruito" bellissime maschere che hanno contribuito a far vincere il primo premio a quel concorso cittadino.

Poiché riteniamo che sarebbe un danno mandarle al macero, abbiamo deciso di proporle ai soci; chi fosse interessato può rivolgersi ad Anna Fiorucci, prenotando una delle 25 maschere a disposizione.



Anche a seguito della impossibilità ad usare i vani che il Comune ci ha fatto chiudere, stiamo risistemando la saletta d'ingresso-soci che avrà funzione di luogo d'incontro pluri uso; lì metteremo la piccola biblioteca del centro, tavoli per quanto ci permetteranno le disposizioni e sarà montata a muro la nostra televisione.

Pensando di fare cosa gradita ai soci, il consiglio ha deciso di fare l'abbonamento per vedere le partite del Gubbio. *[Pensiamo di riprendere il gioco delle carte... siete d'accordo?]*



Poiché riteniamo importante la collaborazione tra le associazioni che operano nel sociale, stiamo costruendo un percorso con "Auser" e "Università della Terza Età", per realizzare iniziative di interesse comune; abbiamo ipotizzato di operare su due settori: musica e "natura".

I progetti dovrebbero prevedere 4/5 eventi in questo 2022 tra i quali uno per scoprire il mondo delle erbe spontanee dalla raccolta alla cucina... si sta ipotizzando l'uso del giardino come "giardino didattico" per erbe aromatiche, ornamentali e ricche di oli essenziali per gli usi più diversi; una modalità di incontro per nonni e nipoti. Gli sviluppi saranno portati a conoscenza dei soci con l'invito che, chiunque vorrà partecipare per proporre idee e consigli sarà il benvenuto.



Natale in "Teatro Ronconi"

Il nostro coro canta durante l'evento dei saluti di Natale 2021 ai soci; il teatro comunale di Gubbio ci ha accolto, grazie a Luca Berrettoni, rendendo indimenticabile il pomeriggio: la regia di Claudia Fofi, il mondo magico delle ombre di Federica, la favola raccontata ai bambini, i giovani musicisti, il simpatico Giuliano, Baldino, il corpo di ballo... e "tu scendi dalle stelle" cantato con il pubblico... abbiamo prodotto, a ricordo, un dischetto con l'intera registrazione del pomeriggio che è a disposizione di chi lo vorrà avere (contattare la segreteria).

Il coro continuerà la sua attività con un progetto da sviluppare e con l'augurio che qualche nuovo elemento si aggiunga... vogliamo gli uomini!! Il tutto si dovrà decidere con il maestro Rosati in collaborazione con la scuola comunale di Musica.



Con la speranza di poter riprendere la nostra tradizione "Tutti al mare!" con i soggiorni marini organizzati insieme al Comune di Gubbio (come prevede la convenzione), stiamo chiedendo preventivi per capire... certamente Gatteo-mare è stato per anni la nostra meta, che ha soddisfatto i soci per la caratteristica di comodità ed accoglienza. Poiché è tutto da ricominciare ci piacerebbe conoscere la vostra idea: innanzi tutti capire quanti soci (con le



loro famiglie) potrebbero essere interessati alla vacanza marina... la notizia della ultima ora: abbiamo stabilito le date per i soggiorni a Gatteo (dal 10 al 26 giugno presso l'albergo "Levante" e dal 4 al 18 settembre presso l'albergo "German's"). Contattateci quanto prima per meglio programmare i nostri SOGGIORNI MARINI. Il Consigliere Anna Fiorucci è la responsabile pertanto sarebbe opportuno comunicare con lei.

Quanto è bello e quanto fa bene camminare! Per stimolarci abbiamo iniziato una interessante attività di cammino lungo i sentieri del nostro territorio; il primo assaggio è stato fatto sull'acquedotto guidati dal socio e consigliere Albini Roberto (esperto Cai) che proporrà visite guidate su percorsi originali e stimolanti.

Pratico esempio sarà quello previsto per l'anello del monte di San Girolamo per il giorno 5 marzo ma, anche se non fate in tempo ce ne saranno altri che, sempre gestiti dal nostro Roberto, saranno pubblicizzati per mezzo di un volantino che indicherà il tragitto, le difficoltà del percorso, tempo necessario, attrezzature, vestiario consigliato ecc...

