

Anche una scala di cemento può essere un punto di ritrovo per fare aggregazione e stare in compagnia. Succede d'estate a Sologno, lassù nel borgo del Casone. A quella scala regalo 'sta poesia.

La scala del Casone

*Che bello da bambini
seduti in quella scala
senza nulla da pensare
tranne quello del giocare.*

*Diventati poi ragazzi
sempre lì su quei gradini
aver le prime pulsazioni
per precoci ragazzine
e scoprir col batticuore
il bel pianeta dell'amore.*

*Poi da adulti, uomini maturi
in quella scala lì seduti
a raccontarsi un po' di tutto
a ripropor vicende avute
per gli anni e gli acciacchi
a parlare di salute.*

*In quella scala di ruvido cemento
ci sono ricordi di vacanze
volate via come il vento
momenti belli della vita
immortalati forse in una foto
che il tempo ha reso ormai ingiallita.*

VIVERE IN SALUTE

Iniziamo da questo numero una nuova rubrica, si tratta di alcune informazioni sulla salute e sull'alimentazione. Saranno tutte notizie prese dai giornali, dalla tv e da internet, quindi non metteremo l'autore, ma sicuramente saranno tutte informazioni vere che ognuno potrà discutere e apprezzare come meglio crede.

Mi muovo, quindi vivo di più

Muovetevi, non importa come, se in palestra, in piscina o semplicemente facendo i lavori di casa, ma fatelo. E camminate più che potete. Meglio se velocemente: gli anziani che camminano più veloci, così rivela un nuovo studio americano, vivono più a lungo. Lo sport e il movimento fisico, in qualsiasi sua forma, si conferma così un valido elisir di lunga vita, alleato della salute e del benessere. Un ottimo antidoto anche contro lo stress natalizio, oltre che contro gli eccessi alimentari inevitabilmente legati alle festività. Studi e ricerche sull'argomento si infittiscono. Di recente alcuni ricercatori dell'università americana del Missouri avevano infatti pubblicato sulla rivista Diabetes, l'ennesimo studio che prova come il semplice stare in piedi aiuti a bruciare calorie e ad allungare la vita tanto quanto fare sport e movimento fisico. E adesso, sempre dall'America, arrivano le ennesime conferme. Il leit motiv è sempre quello, guai ad impigrirsi e a scegliere il divano come luogo preferito su cui trascorrere tutto il nostro tempo libero. I ricercatori dell'università di Pittsburgh guidati dal professore di medicina geriatrica Stephanie Studenski hanno effettuato "esperimenti" sul tema su circa 500 volontari della Terza età di Kansas city, la cui salute è stata seguita per 10 anni. Dopo nove anni dall'avvio della ricerca il 77% degli anziani che camminavano più lentamente è morto. Tra chi camminava invece alla velocità più alta solo il 27% era morto. I più rapidi riuscivano a coprire circa 3km e mezzo in un'ora, i più lenti meno di 2 km in un'ora.

STAFF PROLOCO

Presidente:
MARIANI ROBERTO "Bobo"
Vice Presidenti:
FONTANA GIUSEPPE "Beppo"
GIORGINI LINO "Lino"
Tesoriere:
SBRIGHI LORENZO "Lori"

Segretario:
SILVESTRI ALEX "Ale"
Consiglieri:
SASSI ALFONSO, SASSI GIULIO
Consiglieri del Comune:
BERETTA FABIO, BELLI ROBERTO

Per informazioni, collaborazioni, critiche e quant'altro, potete contattarci direttamente o scrivere sul guestbook del sito sologno.it o all'indirizzo email: bobo-70@libero.it
PARTECIPA ANCHE TU A MIGLIORARE IL GAZZETTINO!!!

Il costo della realizzazione di questo numero è stato offerto da:



Fontana Marioefigli
di Fontana Maurizio e C. Snc
FORNITURA E MONTAGGIO
COPERTURE IN LEGNO
MATERIALI EDILI - CERAMICHE

P. IVA 01560750356 Fontanamarioefigli@libero.it
Via la Rocca, 6/a - Tel e fax 0522 801197- 42050 Minozzo (PR)
Ivano 355 7081994 Maurizio 355 7682732



SCADENZE ELETTORALI

a cura di: Lino Giorgini

Prendo spunto dall'editoriale del Presidente sul numero scorso, che, insieme ad esternazioni di legittimo entusiasmo per una "festa" epocale, ci informava anche degli impegni e problemi di un'associazione come la nostra pro-loco; sappiamo, noi consiglieri uscenti, di essere additati da molti, in montagna e non soltanto, come esempio positivo di attaccamento al paese, alla sua storia, alle sue tradizioni e alla sua cultura; conosciamo, nel quotidiano delle situazioni e dell'impegno profuso, cosa ciò significhi in termini di tempo dedicato, di rapporti da intrattenere e curare, di disponibilità psicologica e quant'altro; dico tutto questo per introdurre il nostro importante momento elettorale che, è già deciso, sarà domenica 28 dicembre, in giornata, e consentirà il rinnovo del consiglio direttivo dell'associazione in seno al quale saranno scelti i nuovi organi di riferimento; sono già trascorsi due anni dall'ultima tornata; due anni intensi, due anni di conferme e di novità (questo foglio ne è prova), due anni che hanno cambiato il paese, soprattutto fuori per i tanti e importanti lavori effettuati ma anche dentro per l'autenticità del coinvolgimento dei paesani che appunto quest'ultima "castagna" ha mostrato decisamente in crescita; ebbene, se da un lato verrebbe da dire "squadra che vince non si cambia" da un altro non è né sbagliato né fuorviante indurre un po' di rinnovamento nella continuità; sembrano espressioni di politica ma non è così, sono manifestazione di buon senso; occorre fare tesoro di tutto ciò che si è faticato per mettere insieme e la cosa più preziosa è sicuramente il convincimento che non ci siano alternative a questo tipo di intervento se si vuole tenere vivo il paese; la gente che torna o che sceglie di venire per restare deve avere la sensazione tranquillizzante di una comunità accogliente e tenacemente aggrappata alla propria identità solognese; l'attività pro-loco è contribuire a creare "ricchezza", un termine che ha significati anche economici (richiamare investimenti, ristrutturazioni ecc..) ma anche sociologici (identità) e culturali (usi, costumi e tradizioni). Inutile dire che a questo punto invito quanti (e loro lo sanno perché già li ho invitati) condividono questo amore viscerale ma ragionato per il paese a comunicare la loro candidatura ai consiglieri uscenti o al Presidente ma estendo l'invito, in generale, a quanti abbiano voglia di mettersi in gioco e ce ne sono tanti.

Aggiungo due righe di orgoglio; sì perché è giusto inorgogliersi per un risultato come quello dell'ultima "castagna", un risultato che stupisce anche noi che lo inseguivamo; varrebbe la pena di indagarne le cause: una festa di paese che si fa evento e scuote tutta la montagna fino a portare le presenze a numeri impensabili; senza voler pontificare credo che queste cause siano da cogliere, come dicevo, nella condivisione dell'impegno da parte di tutto il paese; al crescere della condivisione cresce pure il successo della manifestazione; tanto è l'entusiasmo con cui i paesani vivono l'avvenimento da diventare contagioso fino al punto di far ammalare terzi-non solognesi che, per comportamento ed atteggiamento, sembrano proprio dei nostri; a risultare vincente, alla fine, è l'atmosfera magica che si viene a creare facendoci sentire parte di un insieme virtuoso.

Una citazione finale di uno scrittore americano (Jon Krakauer): "la felicità è tale solo se condivisa".

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

sabato 06 dicembre - riunione proloco;

sabato 27 dicembre - SUPER TOMBOLATA con ricchi premi

domenica 28 dicembre - VOTAZIONI nuovo consiglio proloco.

IL QUIZ DEL GAZZETTINO

a cura di: Monia Guidarini

Vuoi vincere uno splendido pacco di Natale, indovina di chi sono questi 6 superfisici di Sologno (residenti e villeggianti). DAI è FACILE!!!! Partecipa al quiz ed entro la Befana al vincitore sarà consegnato un favoloso pacco regalo pieno di tante prelibatezze.

Regolamento:

scrivi su un foglio tutti i nomi (bastano i nomi) delle 6 persone della foto, insieme con il tuo nome e cognome, poi consegnalo ad un componente della Proloco o infilalo nella cassetta della posta di Roberto (bobo) entro GIOVEDÌ 01 GENNAIO 2009.

Tutte le risposte saranno controllate attentamente ed entro il 06.01.2009 verrà consegnato il premio al vincitore. Le risposte esatte saranno poi pubblicate sul numero 1 del Gazzettino 2009.

In caso più persone indovinarono le risposte esatte, la Proloco effettuerà un sorteggio tra esse per stabilire un vincitore unico, a cui toccherà il cesto.

Possono partecipare al quiz anche i nostri lettori via internet, naturalmente dovranno inviare le risposte esatte all'indirizzo: bobo-70@libero.it
PARTECIPATE



LA RICETTA DEL MESE...

a cura di: Renata Fontana

Verdure conservate

Ingredienti:

- 1 kg verdure miste (carote, cavolfiore, cipolla, peperoni)
- 3 hg di olio
- ½ l aceto
- ½ l vino bianco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 manciata di sale grosso

• Tagliare grossolanamente le verdure. mettere tutti gli ingredienti a freddo in una pentola. portare a ebollizione e cuocere fino a cottura desiderata. Lasciare raffreddare e quindi invasare con tutto il liquido di cottura. Si conserva in luogo fresco. Variante: si può fare anche con un solo tipo di verdure.

FORZA...RAZZO!!!

E' finalmente ripartita anche la stagione della Coppa del Mondo di sci, e come nella passata annata, siamo tutti pronti a tifare per il "nostro vicino di casa" Razzoli Giuliano. Chi davanti alla tv o chi addirittura sulle piste innevate può seguire anche quest'anno la crescita dell'atleta azzurro. Sebbene la prima uscita non sia stata delle migliori, ci sono ora molti altri appuntamenti da seguire, con la speranza che l'atleta di Razzolo possa raggiungere risultati molto importanti. Di seguito riportiamo i commenti della prima gara di Coppa del Mondo e il calendario ufficiale di tutte le gare di slalom speciale, in modo che possiate seguire con attenzione e fare un grande tifo per Giuliano! In bocca al lupo RAZZO!!

SL maschile di Levi, vince Grange. Giornata nera per gli azzurri

Jean Baptiste Grange ha vinto il primo slalom maschile della stagione sulla pista di Levi. Il francese, superato l'anno scorso sul fil di lana da Manfred Moelgg nella classifica di specialità, si è preso al rivincita assicurandosi la gara davanti ad un competitivo Bode Miller e a Mario Matt. Primo a metà gara, Grange ha commesso un grave errore sul muro ma ha recuperato con grande rapidità, fino a consolidare il vantaggio nel tratto conclusivo. Bene anche Miller, tornato sul podio in una disciplina che nelle ultime stagioni gli avevo riservato poche soddisfazioni.

Gara da dimenticare per gli azzurri: Manfred Moelgg e Giorgio Rocca, gli unici a qualificarsi per la seconda manche, sono usciti di scena dopo poche porte della prova decisiva, mentre Christoph Innerhofer, Cristian Deville, Patrick Thaler e Giuliano Razzoli sono usciti prematuramente. Era dal 6 gennaio 2002 (slalom di Adelboden) che un italiano non andava a punti.

La classifica di Coppa del mondo vede Grange al comando con 122 punti davanti a Miller 106, terzo è Albrecht con 100. Il prossimo appuntamento è previsto per il 29 novembre con la discesa di Lake Louise.

Ordine d'arrivo SL maschile Levi (Fin):

1 (1). Jean Baptiste Grange (Fra) in 1'44"49

2 (3). Bode Miller (Usa) a 0"79

3 (9). Mario Matt (Aut) a 0"93

CALENDARIO STAGIONE 2008/09

- * Domenica 14 Dicembre 2008 / VAL D'ISERE / FRANCIA
- * Martedì 6 Gennaio 2009 / ZAGABRIA (Notturna) / CROAZIA
- * Domenica 11 Gennaio 2009 / ADELBODEN / SVIZZERA
- * Domenica 18 Gennaio 2009 / WENGEN / SVIZZERA
- * Domenica 25 Gennaio 2009 / KITZBUHEL / AUSTRIA
- * Martedì 27 Gennaio 2009 / SCHLADMING (Notturna) / AUSTRIA
- * Domenica 1 Febbraio 2009 / GARMISCH / GERMANIA

MONDIALI DI SCI ALPINO

Domenica 15 Febbraio 2009 / VAL D'ISERE / FRANCIA

* Domenica 1 Marzo 2009 / KRANJSKA GORA / SLOVENIA

* 14 Marzo 2009 / ARE (Finali) / SVEZIA

