



Sospirate Vacanze!!!

Si avvicina un'altra volta la bella Estate, la stagione dei densi climi, dei grandi e lunghi mattini, il tempo delle ferie. Più di qualcuno è già da tempo in preparativi per prenotazioni, ecc. ... o non fosse altro che rivedendosi le foto scattate l'anno precedente. I primi caldi, un pò consistenti, ci hanno già spinti a tirar fuori dall'armadio la camicetta «hip» o la maglietta «grido» comperata a poco prezzo al mercatino di ... e l'immaginazione si sbriglia nella fantasia dei ricordi di quel «dove» ormai lontano. Un'immagine, una melodia, un nome, accendono scene assolate e intorpidite come da dormiveglia: è l'atmosfera dell'Estate.

È comprensibile, per non dire essenziale, un pò di distensione, di riposo e anche un poco di ozio durante le ferie perchè sono come le componenti necessarie dopo un anno di lavoro. Sì, un periodo di calma e di riposo è ben meritato. Tuttavia pensiamo però che il miglior modo di far vacanze sia quello di utilizzarle come occasione per quel contatto con la natura e con le persone che la frettolosa vita giornaliera ci impedisce normalmente perchè «altro» è più urgente. Non abbiamo quasi mai il tempo per «fermarci a guardare» o per fare una visita a persone care e amiche, quindi è giusto investire le vacanze in tal senso per rituffarsi un pò nell'umanità dell'amicizia e della famiglia. Per fortuna che son numerosi coloro che non riducono le vacanze a lunghe e vuote ore su una spiaggia e nell'isolamento di una folla anonima con una radiolina a tutto volume ... Sole e mare vanno benissimo,

ebbrezze di altezze e montagne vanno anche benissimo, ma non bastano; perchè ricrearsi, come ci si augura sempre nelle vacanze, vuol dire rinnovare se stessi e cioè arricchirsi di nuove esperienze, riguardare più lo spirito che il corpo. Certo le vacanze devono poter offrire anche dei benefici fisici, devono poter consentire salutari attività, che durante l'anno per mancanza di tempo, non possono essere espletate. Ma dalle vacanze si deve ritornare non solo abbronzati ma anche più ricchi dentro. Da una rivista «Lavoro e Vita» tempo fa leggevo: «La vacanza, non ammazziamola per favore; non uccidiamola e neanche non sprechiamola. Siamo arrivati all'estate, tempo di vacanza, finalmente. Dopo tanto lavoro, dopo tanto studio e impegno fisico ci voleva bene la vacanza. Benvenuta, grande invenzione! Non sciupiamola stupidamente! Fermiamoci.

Se contempleremo l'aurora spuntare, se sentiremo il fruscio delle foglie, se toccheremo l'erba fresca del prato, se udremo il canto degli uccelli, se pregheremo con i grilli nelle notti serene: allora faremo vacanza. Se spegneremo la televisione, se siederemo ai bordi del fiume, se contempleremo sulla spiaggia del mare, se alzeremo lo sguardo alle stelle per far provvista di vastità: allora faremo vacanza.

Anche in vacanza Dio continua a conoscerci: nome, cognome, recapito estivo. Anche in vacanza ognuno porta il suo stile ... La persona in gamba sa che per fare vacanza, non bisogna mai mandare in vacanza tre «verbi»: Amare - Pensare - Pregare.

- Amare: guai se il cuore smettesse di fare il suo mestiere,
- Pensare: è sempre pericoloso perdere la testa,
- Pregare: perchè se Dio non continua a darci una mano anche in vacanza, non combiniamo niente di buono.

Pregare è anche credere alla sola realtà: che Lui è il Creatore e noi siamo le sue creature fatte però a sua immagine: ricordiamolo questo. Allora andiamo in vacanza, ma: amando, pensando, pregando.

don Gerardo



La Missione a servizio della comunità

IL CENTRO DELLA MISSIONE DURANTE LE VACANZE ESTIVE RIMANE CHIUSO DAL 6 LUGLIO AL 9 AGOSTO. IN QUESTO PERIODO SONO SOSPENSE ANCHE LE MESSE IN LINGUA ITALIANA. CHI LO DESIDERA PUÒ FREQUENTARE LA MESSA IN LINGUA TEDESCA. DI SEGUITO COMUNICHIAMO GLI ORARI.

Orario S. Messa

Horgen Tel. 725 43 22

Sabato:
ore 19.15 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.15/11.15/20.00 S. Messa in lingua tedesca

Wädenswil Tel. 780 31 16

Sabato:
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 8.00 / 10.15 S. Messa in lingua tedesca

Thalwil Tel. 720 06 05

Sabato:
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 8.00/9.30/11.15 S. Messa in lingua tedesca

Richterswil Tel. 784 01 57

Sabato:
ore 19.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 7.30/10.00 S. Messa in lingua tedesca

Kilchberg Tel. 715 29 75

Sabato:
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 10.30 S. Messa in lingua tedesca

Adliswil Tel. 710 22 33

Sabato:
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 9.30/11.00/18.30 S. Messa in lingua tedesca

Langnau Tel. 713 22 22

Sabato:
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:
ore 8.00/10.00 S. Messa in lingua tedesca



RICHTERSWIL

Mitenand - Insieme

Ancora un altro «Mitenand-Insieme» nella Comunità di Richterswil.

Il tema «Siamo insieme nello stesso cammino», può essere espresso, anche sottolineando il percorso fatto iniziando dallo scorso anno.

Le due Comunità, italiana e svizzera, hanno deciso di celebrare servizi comunitari al sabato

sera, prendendo lo spunto di circostanze particolari, come la solennità di «Tutti i Santi», l'inizio dell'«Avvento» e il periodo «Quaresima».

Un gruppo misto ha preparato i servizi liturgici e i pensieri della predicazione; alternando ora il gruppo di lingua italiana con quello di lingua tedesca, ognuno è stato protagonista.

Sono piccoli passi, ma che conteranno nella misura con cui la costanza non verrà mai meno.

Naturalmente il tradizionale «Mitenand-Insieme» ha avuto una coreografia particolare. Il tema sviluppato, religiosamente, è stato quello di «Essere in cammino» attraverso la quotidianità.

Questo si può fare se siamo uniti a Lui, Gesù, per superare i nostri pregiudizi e personalismi.

«Portiamo con noi preoccupazioni, gioie, dubbi e speranze, ma anche il nostro quotidiano indifferente».

Rendici Comunità davanti a Te, attraverso la forza dello Spirito Santo: l'Amore.»

★ ★ ★ ★ ★

Dopo la celebrazione eucaristica, coloro che si erano annunciati, hanno gustato, lasagne o spaghetti, su ordinazione, mentre il dessert: Tiramisù, è stato offerto ai presenti. L'impegno di tutto il gruppo italiano che ha dimostrato la sua generosa disponibilità, merita di essere sottolineato con un «GRAZIE».



THALWIL

Festa dell'emigrante

Anche a Thalwil il gruppo di Comunità ha tenuto fede al suo impegno con la proverbiale disponibilità.

La Messa delle 11.15, messa comunitaria, ha avuto come tema: Sentirsi Comunità in Chiesa, senza testimoniarla fuori, non è altro che una forma di ipocrisia.

Testimoniare la Comunità vuol dire comunicare con gli altri; lasciar cadere i pregiudizi e i personalismi; essere aperti agli altri, condividendo preoccupazioni e gioie, dubbi e speranze. La tematica è stata introdotta dal Vangelo dei discepoli di Emmaus.

Camminiamo insieme sulla strada della vita ma se ci ignoriamo ... Ogni persona ha dentro di sé una ricchezza da comunicare agli altri. I discepoli di Emmaus dopo l'esperienza dell'incontro, hanno sentito il bisogno di comunicarlo agli altri: sono ritornati a Gerusalemme.

L'episodio di Emmaus diventa eloquente per la nostra vita. Solo se l'incontrarsi in Chiesa, si esterna nella vita semplice di tutti i giorni, il nostro «essere Comunità in cammino» diventa credibile.

★ ★ ★ ★ ★

Il gruppo di Comunità ha poi preparato per chi si era annunciato «gustosissime lasagne» la cui pasta è stata preparata dalle donne della Comunità.

Il «GRAZIE» più doveroso a tutti quanti, in cucina o in sala, per il servizio impeccabile, hanno permesso l'ottima riuscita dell'incontro, con l'aiuto anche degli uomini.

diamo la voce
a...

TUTTO VACANZE

Dolcissima Estate 1950 ...

Cinque anni dopo la fine dell'incubo dei bombardamenti e delle raffiche di mitra sotto casa, la gente ha ripreso il gusto delle vacanze. E se prima del conflitto, chi partiva in vacanza (pochissimi per la verità), viveva in un clima di distensione serena, le ferie post-belliche sono all'insegna dell'affanno, del «tutto e subito», dell'assalto ai treni, della sfrenata voglia di divertirsi, comunque e in qualsiasi posto.

Dell'inconsolabile desiderio, del più profondo bisogno di dimenticare. E la «dolcissima estate del 1950» fa registrare un contagio di vivere. Riguardando le foto di allora o ricordando certi quadri ... ecco immagini di calca vivino ai convogli speciali, dei bambini passati dal genitore attraverso il finestrino dello scompartimento.

Qualcosa del senso provvisorio, di «accampamento» della guerra è rimasto nei cuori, ma i volti sorridono, liberati dall'ansia della fuga dalla città. E la fatica di viaggi passati fra bagagli, panini di frittata e thermos di caffè nel caldo afoso e appiccaticcio di pochi metri quadrati di treno, passa in secondo piano.

Da una manifestazione, ad una festa, da una sagra ad una sala da ballo, è un rincorrersi di iniziative che fanno letteralmente volare le vacanze.

E chi non può?

prende d'assalto i fiumi, le sponde brulicano di tovaglie allargate al sole, le piccole anse rinserrano bottiglioni di vino, messi «al fresco». I giovani recitano la storia delle bravate per far colpo sulle ragazze, si sfidano in gare di nuoto e di tuffi, e le madri con la M maiuscola, tengono d'occhio i pargoli, agrappati ad una camera d'aria, e le borse, tentazione dei ladruncoli.



PASSANO GLI ANNI CINQUANTA, CAMBIANO TANTE COSE

E se prima il motto era «divertirsi ad ogni costo» con gli anni sessanta, ecco insinuarsi come fenomeno di massa, qualcosa di più. È l'idea del flirt estivo che bisogna vivere per dare un senso alle vacanze.

DAL SESSANTOTTO IN POI, nulla sarà più come prima. Le ipocrisie vengono a galla e la stessa furia impiegata prima per divertirsi è spesa ora a cercare di capire, a portare avanti discorsi, a delineare un quadro della situazione.

Nascono le vacanze intelligenti. Che è questo starnazzare sulle spiagge?

ARRIVANO GLI ANNI SETTANTA.

E i giovani non si accontentano di seguire la famiglia nella routine casa - spiaggia - casa - gelato - cinema.

POI ECCO GLI ANNI OTTANTA.

Ognuno per i fatti suoi, è il nuovo motto. I figli vengono lasciati ai nonni, e ricevono ogni tanto la visita dei genitori.

I poveri continuano a cercare le acque dei fiumi, ma ora devono fare i conti con l'inquinamento e la voglia di ridere è passata un pò a tutti. Ricchi e poveri. Chissà perché?



Vacanze e giovani

Il conto alla rovescia per le vacanze è cominciato:

Ancora pochi giorni e una fetta di persone sarà pronta a partire. Per dove?

A sedici, diciotto, vent'anni la domanda può avere mille risposte: dove porta il cuore e il desiderio di vedere posti nuovi o dove stabiliscono i confini di mamma e papà?

Sino a ieri erano di moda le vacanze «intelligenti», che uniscono l'utile e il dilettevole. Adesso i giovani scoprono «le vacanze dell'impegno sociale». Per loro sarà un'estate di lavoro e di cultura che, ovviamente, non escludono il relax.

Il Centro Turistico Studentesco Giovanile, (06/47 99 31), permette a ragazzi di partecipare gratuitamente ad un «campo» che prevede ore di lavoro, visite, conferenze dedicate al tema della pace e dell'integrazione sociale.

Un'altra iniziativa interessante è quella organizzata dalla Fondazione Rui, Viale XXI Aprile 36-Roma, che propone un concorso dedicato alla ricerca delle radici d'Europa. I ragazzi possono scoprire le radici comuni agli Europei. Visitando luoghi e città si possono scoprire mille caratteristiche, magari inedite, della storia, della cultura, della geografia. Ci sono vacanze nelle quali i ragazzi hanno la possibilità di unire l'utile al dilettevole, spendendo pochi soldi (a loro carico è il

viaggio), per vedere posti nuovi in compagnia di altri giovani, collaborando, contemporaneamente, ad iniziative importanti. Se si è appassionati alla natura, la «vacanza» consiste nel tenere pulita una zona, nel controllare lo spostamento degli animali, nel vigilare sull'insorgere di incendi.

Se si vuol aiutare attivamente chi ha bisogno, ci si può rivolgere al Servizio Civile Internazionale (Via Laterani 28 - Roma).

Poi ci sono associazioni terzomondiste: «Manitese», (Via Cavenaghi 4, Milano). Il lavoro qui consiste nella raccolta di materiali riciclabili come carta, vetro, la cui vendita finanzia progetti dell'associazione. L'associazione «La nostra famiglia» (Ponte Lambro-Como-Via don L. Monza 1) opera in favore di bambini handicappati, e propone un «servizio di volontariato».

Sono infinite finestre aperte sul mondo giovanile, per conoscere anche questo pianeta-giovani, che spesso giudichiamo strano in certe manifestazioni che noi adulti condanniamo, e che non sappiamo scoprire nei suoi grandi elementi positivi.



Il look

Che cosa vuol dire, veramente, questa parola «look», che tutti usano da parecchio tempo, da tutte le parti?

La traduzione sarebbe «aspetto», ma come la si usa da noi è più nel senso di «apparenza».

Infatti il grande problema del momento «Estate», è di sapere come dev'essere vestito e come deve apparire nel comportamento chi voglia essere veramente alla moda.

Quest'estate secondo le consultazioni degli esperti, risulta che il look giovanile italiano è quello vincente: tutto ciò che fa parte del frivolo e dell'effimero è prodotto nazionale, una volta si sarebbe detto ruspante. La vacanza sarà probabilmente consumata tra battute demenziali come quelle che incontriamo in spettacoli televisivi.

★★★★★

Costumi e scarpe

Basta poco per cadere, d'estate, nel già visto e nel banale senza perdono.

La donna può scegliere lo stile indiano, pantaloni coloniali o giacconi grandi. Al mare il costume da bagno è intero; di giorno arrotolato in vita, diventa monokini; di sera, con una gonna o un pantalone superaderente. Anni sessanta, è abito da discoteca.

Le scarpe da vela ormai noiosamente Timberland per ogni occasione. Occhiali a piacere, postmoderno, colorato, da ghiacciaio, di rigore la cordicella al collo.

Di moda le borse-zainetti in tela spinnaker. Orecchini e bijoux di plexiglas e di latta, ovviamente.

★★★★★

I giovanissimi

Per i giovanissimi, oltre all'indispensabile camicione fuori dei pantaloni, sono tre i look vincenti:

Il duraniamo, per i fans del complesso dei Duran Duran, con taglio di capelli alla Simon de Bon, pantalone largo e corto al polpaccio, minicalzino; il metallaro, con tante borchie e il giubbotto sempre di cuoio nero, ma senza maniche; e il terzo, il post-punk.

I post-punk hanno ancora i capelli dritti, colorati e gommati; rispetto ai loro antenati, non sono anarchici, non si ribellano, di giorno lavorano e si direbbero abbastanza inseriti.

★★★★★

La pelle

È di moda il diafano, il polvere. Troppo sole fa male. Occorre essere lattea, estenuata, spirituale.

CONTRO ←
→ **CORRENTE**

Le prime ore del mattino, al mare, hanno l'oro in bocca

Il clima marittimo è idoneo a tutti? In linea di massima sì, con pochissime eccezioni (disturbi cardiaci, otiti o infezioni acute); infatti il mare tonifica, vivifica, stimola e rinvigorisce ed è particolarmente indicato a persone deboli, agli anziani e bambini.

Importante è la scelta oculata del luogo. Anche al mare troviamo località dal clima forte ed altre dal clima mite, secondo l'esposizione del vento. Le coste battute da una brezza forte, verranno frequentate da persone che hanno bisogno di una sferzata di energia, mentre le persone nervose preferiranno insenature più calme.

Anche la durata del soggiorno è importante. I primi giorni sono necessari perché l'organismo si possa abituare all'ambiente diverso. Non c'è da meravigliarsi se i bambini sono un pò irrequieti all'inizio.

La permanenza ideale è da due a quattro settimane per aver il massimo beneficio. Gli orari vanno scelti con saggezza; sono preferibili le ore della mattina prima delle 11, e al pomeriggio dopo le 16, sia per evitare il massimo della calura, sia perché i raggi solari, data la maggior inclinazione vengono filtrati di più dall'atmosfera terrestre e quindi scottano meno.

Inoltre, soprattutto di primo mattino, le spiagge sono più libere e ci si muove con maggior agio.

Questo significa che non si dovranno fare le ore piccole in discoteca, almeno non per sistema, per non perdersi poi le ore più belle in spiaggia; naturalmente il sonno perduto si può anche recuperare dopo pranzo. Il mare è così vivificante a causa dell'alta concentrazione di ioni negativi, che si formano in presenza di grandi masse d'acqua in movimento.

Questa concentrazione è quindi marcata sul mare a filo d'acqua e vicino alla spiaggia e diminuisce gradualmente man mano che ci si allontana.

Specie nei giorni di vento si avverte la frustata tonificante e non ci si taperà in albergo nemmeno se dovesse piovere un pò, ma si passerà sul lungo mare, respirando profondamente. Solo i soggetti nervosi si ritireranno in pineta. Che fare in spiaggia?

Meglio che «arrostitire» passivamente è prendere sole e aria muovendosi, giocando, senza infastidire gli altri, o camminando.

CAMMINARE POI A PIEDI NUDI, un pò nell'acqua, un pò sull'asciutto. Questo infatti è il massimo che il mare può offrirci: l'aria sulla battigia e il massaggio alle zone di riflesso situate soprattutto nelle piante dei piedi, attraverso il contatto con l'acqua, la sabbia e le piccole asperità costituite da ciottoli e conghiglie. Anche se lo si è sentito ripetere tante volte, è bene ricordare: **NON BUTTARSI MAI NELL'ACQUA** prima di essersi bagnati almeno faccia, spalle e torace e non fare il bagno subito dopo i pasti.

In acqua si può stare benissimo anche senza nuotare, gustandone semplicemente il contatto.

UN MEZZO PER GUARIRE E PREVENIRE I RAFFREDDORI: aspirare più spesso possibile un pò di acqua marina con le narici, eventualmente aiutandosi con il palmo della mano e buttarla fuori possibilmente attraverso la bocca.

PER MIGLIORARE LA VISTA: nuotare a occhi aperti sott'acqua, all'inizio brucerà un pò, ma poi ci si abitua.

E DOPO IL BAGNO: non correre sempre subito a farsi la doccia: il sale marino è un ottimo cosmetico che rende la pelle morbida.

A tavola

Che cosa dare ai più piccoli invece di pizette e brioches

Durante le vacanze, tipico periodo di irregolarità, possono porsi le basi di una alimentazione disordinata e squilibrata per i più piccoli. Questi gli errori più comuni.

BIBITE E GASSATE:

bevute tra i pasti, rappresentano invece un alimento troppo importante per l'eccessivo contenuto di zucchero; causa di squilibrio agli alimenti nutrienti della giornata.

Sono vietate in particolare ai bambini predisposti all'obesità. La gassatura inoltre, non compensata con alcalinizzanti, può indurre acidità ed essere mal tollerata.

L'eccesso di zucchero, infine, favorisce la carie dentaria.

Ai bambini, fino a sei anni circa, dovrebbe essere concessa acqua o succhi di frutta poco dolcificati.

BRIOCHES e FRITTELLE:

tanto di moda sulle spiagge italiane, sono ricche di grassi che in seguito a frittura, sviluppano acroleina, una sostanza tossica per il fegato dei bambini.

PATATINE FRITTE e PIZZETTE:

anche queste contengono grassi fritti e vanno sconsigliate, sono inoltre cibi eccessivamente sapidi che possono abituare il bambino a gusti troppo intensi. Esiste poi una sicura correlazione tra eccesso di sole e ipertensione. A questo punto parrebbe dover concludere che tutte le cose che piacciono fanno male. Per fortuna non è così, ci sono gli yoghurt: particolarmente consigliati quelli alla frutta.

Per le ore calde

- Frullato di pesche

Ingredienti: 2 pesche, un'arancia, un limone, un bicchiere di vino bianco, ghiaccio tritato. Tagliate le pesche a pezzettini e mettetele nel frullatore col succo d'arancia e di limone, il vino bianco e il ghiaccio tritato. Fate frullare per tre minuti e servite.

- Frullato di frutta al té

Ingredienti: Una pesca, una banana, qualche albicocca, mezza mela, una tazza di té forte, mezzo bicchiere di latte, ghiaccio tritato. Sbucciate e tagliate a pezzettini la frutta, mettetela nel frullatore e unite il té e il latte. Frullate dopo aver aggiunto il ghiaccio tritato e servite.

- Frullato di frutta mista

Ingredienti: Una banana, 2 albicocche, 4 o 5 fragole, un'arancia, un bicchiere di latte, un bicchierino di Kirsch, ghiaccio tritato. Tagliate a pezzettini la frutta e mettetela nel frullatore col succo d'arancia, il latte, il Kirsch. Aggiungete il ghiaccio tritato, frullate e servite.

- Frappé all'ananas

Ingredienti: 3 fette di ananas alte un dito, oppure prendete di quelle in barattolo, $\frac{1}{4}$ di latte, 2 cucchiaini di zucchero, un bicchierino di liquore (maraschino o altro), il succo di mezzo limone, un bicchiere di ghiaccio tritato. Tagliate l'ananas a dadetti e frullatelo col latte, lo zucchero, il limone, il liquore, e il ghiaccio tritato. Servite dopo averlo tenuto qualche tempo in frigo.

- Non dimenticare i piedi

Se li curate ora con la stessa attenzione che riservate alle mani, non dovrete sentire la necessità di nascondervi nella sabbia o di costringerli alla tortura delle calze. Fatevi fare un'accurata «toilette» da un bravo pedicure, mantenete la pelle morbida con crema emolliente e rinfrescatela con prodotti idonei.

- Suggerimenti per la testa

Fate regolare il taglio dal vostro parrucchiere e chiedete il suo parere sull'opportunità di fare una permanente.

Ricordate che il sole non abbronzava i capelli, ma li schiarisce, creando dei bellissimi riflessi dorati se sono naturali, e combinando un sacco di guai se sono decolorati o tinti. In questi casi proteggetevi con un cappello di paglia o un foulard durante l'esposizione solare.

- Tanti modi per depilarsi

Eliminate i peli superflui scegliendo il metodo che più si addice alla vostra pelle. Se è molto delicata, o facile alle irritazioni, adoperate il rasoio di sicurezza o quello elettrico. Prima della rasatura applicate una lozione pre-barba, e dopo una crema emolliente. Se invece la pelle è normale, usate la ceretta (calda o fredda) per le gambe e un prodotto depilatorio per le ascelle.

I. Rusterholz

FASCINO

Incontro alle vacanze

- Preparate la pelle all'abbronzatura

La tintarella risulterà più luminosa e omogenea se la pelle sarà in condizioni ottimali. Per liberare i pori da impurità e cellule morte fate un gommage con un prodotto specifico: mettete una piccola quantità sul viso, poi toglietela con un massaggio circolare effettuato con la punta della dita, come usereste una gomma per cancellare. Sciacquare con acqua tiepida, asciugare e applicare una crema emolliente. Curate attentamente l'igiene quotidiana con detergente e tonico, ogni tre giorni fate una maschera di pulizia e mantenete morbida la pelle con una crema idratante.

La VOCE

I segni dei tempi

Non è vero che i padri e i nonni dei figli di oggi vivevano meglio. È un luogo comune che si regge solo sulla nostalgia della gioventù. Il modo di dire «si viveva meglio» deve essere inteso nel senso che vivevano in modo diverso.

Allora i ragazzi morivano di tifo o di tetano. Le condizioni igieniche erano disastrose, bastava una scalfittura di un chiodo arrugginito e la mancanza di medicinali e di terapie efficaci causavano danni irreparabili.

Oggi i ragazzi non fanno a tempo a nascere che vengono vaccinati contro tutto.

Si dimenticano o meglio non si prendono in considerazione giusta le cause di disagio e di pericolosità in cui vivono i ragazzi d'oggi.

Una volta morivano di infezione, oggi vengono sacrificati sulle strade fuori casa nostra.

Il benessere e il progresso tecnologico hanno messo a disposizione dei più giovani i mezzi per comperare il motorino. Non è stato però affrontato il problema della sicurezza. Il risultato si vede ogni giorno; basta leggere i giornali: ragazzi che per una semplice caduta muoiono lasciando un vuoto incolmabile.

Chi è colpito direttamente, si dispera, soffre per tutta la vita; chi è solo spettatore, commenta amaramente il fatto e poi lo dimentica.

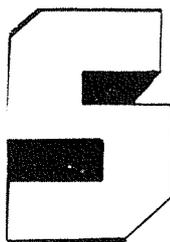
Gli incidenti stradali più banali che coinvolgono sempre i più giovani, i più indifesi, che vivono nel mondo che i grandi hanno costruito, sono



considerati come fatalità, causati dalla sfortuna più nera e quindi archiviati solo con dolore e basta. Il progresso tecnologico ha di gran lunga sopravanzato il cammino culturale. Un proverbio crudo, spietato dice: «È meglio un asino vivo che un dottore morto» e sembra parteggiare per l'ignoranza, ma in realtà è un monito a creare persone istruite e vive.

L'istruzione si impone fin dagli anni della adolescenza. Forse questa istruzione potrebbe anche imporre il dovere morale di frenare un certo progresso tecnologico fino a quando la popolazione sia in grado di capirne il significato. E ancora, cosa serve dare a tutti un motorino, se le strade sono inadeguate e gli utenti non sono preparati a capire dove finisce il piacere e l'utilità e incomincia il pericolo?

Gli esempi delle tragedie della strada sono i più evidenti, ma il discorso vale per tanti altri settori, per non parlare degli incidenti e del degrado morale, sicuramente alla base di tutti i mali.



Spazio
sociale

ACCIDENTI!

*Non sapevo di avere questo diritto,
nessuno me lo aveva mai detto!!!*

*Rubrica di curiosità previdenziali a cura di
Dino Nardi del patronato ITAL-UIL di Zurigo,
Werdstrasse 36, Telefono 01 242 49 09*

PROMEMORIA

Sulle possibilità di utilizzazione dei contributi Svizzeri - AVS - da parte cittadini italiani

1. Il diritto ad una rendita svizzera (invalidità, superstiti e vecchiaia) nasce avendo versato contributi all'AVS per un periodo minimo di 12 mesi anche non continuativamente.
2. L'età di pensionamento in Svizzera corrisponde a 62 anni per le donne e 65 anni per gli uomini.
3. Non è mai possibile chiedere il rimborso dei contributi AVS, neppure quando si è lasciato il territorio svizzero definitivamente.
4. Il periodo di assicurazione maturato in Svizzera può essere utilizzato figurativamente (cioè i contributi AVS rimangono comunque in Svizzera e daranno luogo, quando sarà il momento, ad una prestazione svizzera) al fine di ottenere una pensione italiana (invalidità, superstiti e vecchiaia) con la totalizzazione dei periodi assicurativi italiani e svizzeri ed anche di altri Paesi terzi purché quest'ultimi abbiano stipulato convenzioni di sicurezza sociale sia con l'Italia che con la Svizzera.
5. I contributi AVS possono essere trasferiti all'INPS e quindi divenire contributi INPS a tutti gli effetti (naturalmente in questo caso si perderà qualsiasi futuro diritto nei confronti dell'assicurazione svizzera) alle seguenti condizioni:
 - a) Aver lasciato definitivamente la Svizzera, al momento della richiesta di trasferimento;

b) La domanda di trasferimento potrà essere presentata solo contestualmente all'inoltro di una domanda di pensione di vecchiaia italiana (il trasferimento non è possibile per una pensione di invalidità e per superstiti italiana);
c) Non aver precedentemente avuto diritto a prestazioni da parte dell'Ente previdenziale svizzero.

6. Quando i beneficiari di una rendita svizzera dell'AVS non risiedono in Svizzera, tale rendita a seconda del tipo e del suo ammontare potrà essere liquidata in capitale, versata mensilmente, oppure si potrà avere diritto a scegliere tra la sua liquidazione oppure il pagamento mensile:

Rendita di vecchiaia

Liquidazione in capitale (ovvero indennità forfettaria) quando l'importo spettante è inferiore al 15% di una corrispondente rendita intera. Se l'importo è superiore al 15% ma inferiore al 20% il beneficiario potrà scegliere tra la liquidazione e la rendita mensile.

Pagamento della rendita mensile, senza alcuna possibilità di scelta quando la rendita ammonta come minimo al 20% di una corrispondente rendita intera.

Rendita per superstiti

Liquidazione in capitale (ovvero indennità forfettaria) quando l'importo della rendita è inferiore al 10% di una corrispondente rendita intera. Se l'importo è superiore al 10% e inferiore al 20% il beneficiario potrà scegliere tra la liquidazione e la rendita mensile.

Pagamento della rendita mensile, senza alcuna possibilità di scelta quando la rendita ammonta come minimo al 20% di una corrispondente rendita intera.

ATTENZIONE

Secondo la legislazione svizzera dell'AVS, in Svizzera le donne coniugate che non esplicano alcuna attività retribuita e che quindi non versano alcun contributo all'AVS sono ugualmente assicurate a condizione che risiedano in Svizzera e vi abbiano il coniuge che versa i contributi all'AVS.

I cittadini italiani, già emigrati in Svizzera, i quali debbono inoltrare una domanda di rendita (pensione) all'AVS è consigliabile che la presentino per il tramite dei nostri uffici di Patronato i quali la inoltreranno direttamente alla Cassa di compensazione competente. In questo caso una domanda di rendita svizzera di vecchiaia e/o di superstiti potrà essere definita in circa due mesi di tempo.

I cittadini italiani, già emigrati in Svizzera, qualora non vi avessero ancora provveduto, è consigliabile che verifichino l'effettivo accredito dei loro contributi AVS con un anno di anticipo rispetto all'età pensionabile svizzera. Questo potrà essere effettuato con i dati contenuti nel certificato di assicurazione AVS (Tesserino grigio).

I cittadini italiani, già emigrati in Svizzera e che vi hanno versato i contributi all'AVS per un periodo di tempo non superiore ad 11 mesi (quindi non sufficiente per maturare il diritto ad una prestazione da parte dell'Ente svizzero), debbono richiedere il trasferimento di tali contributi dall'AVS all'INPS nel momento in cui presenteranno una domanda di pensione di vecchiaia italiana.

GALLERIA delle REGIONI

a cura di Gandolfi Rolando

Marche

Confina la regione marchigiana con l'Emilia, con la Repubblica di S. Marino a Nord, col Lazio, la Toscana e l'Umbria a Ovest, con l'Abruzzo a Sud.

Si stende a Est lungo l'Adriatico, che la lambisce. La sua costiera è di 130 km circa di sviluppo. La natura del terreno è montagnosa e calcarea; ma se la catena maggiore, sulla dorsale appenninica, giunge a sfiorare i 2500 m alla vetta del M.Vettore, con aspetti aspri e rocciosi di alta montagna, i contrafforti vanno sciogliendosi in cime minori, per digradare in una serie di colli che, accostandosi al mare, appaiono limitati da una stretta fascia pianeggiante.

Qui vi si stendono anemissime città e ridenti stazioni balneari; mentre sui colli e spesso nel fondo delle valli si sviluppano centri notevoli e borgate industriali: nella zona più interna, due importanti città: Urbino e Camerino salgono addirittura in vetta alla montagna. Regione magnificamente paesistica, le Marche offrono panorami grandiosi su sconfinanti orizzonti e visioni di arida bellezza. Le Marche hanno nobilissime tradizioni artistiche, che

culminano nella gloria di Gentile da Fabriano, Del Bramante e del sommo Raffaello. Insigni cultori della musica furono: G.B. Pergolesi, Gaspare Spontini e Gioacchino Rossini, mentre la letteratura annovera il nome immortale di Giacomo Leopardi.

Ogni sommario cenno sulle Marche sarebbe incompleto se non si ricordasse il territorio della millenaria Repubblica di S. Marino, arrampicata sulle falde del M. Titano e terminante nei tre caratteristici cocuzzoli rocciosi, «le tre penne», da cui si gode un incomparabile panorama.

S. Marino è tutto un poema di grazia serena, per i monumenti d'arte e le tradizioni che gelosamente custodisce nella cerchia delle sue mura medioevali.

Tra le città da ricordare:

Ancona, alle pendici del monte Conero, capoluogo delle Marche; è città pittoresca e vivace, situata ad Anfiteatro attorno al porto, uno dei principali dell'Adriatico. La città conta pure numerosi



monumenti insigni tra i quali: l'Arco di Traiano, il bellissimo Duomo di San Ciriaco, la loggia dei Mercanti ecc.

Ascoli Piceno

Situata sulle rive del Tronto, è città assai interessante, ricca di resti romani e di edifici medioevali. Tra questi ricordiamo il Palazzo del Popolo, la chiesa di S. Francesco, la casa Longobarda, i Palazzi Banaparte e Malaspina. Rinomati sono gli allevamenti di bacchi da seta.

Pesaro

Vivace e simpatica città assai frequentata come stazione balneare, è famosa per la sua antica industria della ceramica artistica, Tra i suoi monumenti notevoli la chiesa di S. Domenico, la Cattedrale, il grandioso Palazzo Ducale, (eretto dai Malatesta).

Altre città come San Leo, Urbino, Loreto, Macerata, Senigallia, sono tutte ricche di monumenti e ben attrezzate per la villeggiatura.



Cosa fare per il Colesterolo

È provato che il consumo di grassi favorisce l'arteriosclerosi (e l'ipertensione). Dovremo cercare di ridurre il consumo di tali alimenti e consumare con moderazione grassi animali o saturi (che sono i più dannosi), mangiando cibi lessi o alla griglia piuttosto che fritti o in umido con salse.

La lettura che segue può aiutarci a comporre una dieta accettabile e varia, cercando di preferire gli alimenti a più basso contenuto di colesterolo.

A) CIBI A PIÙ BASSO CONTENUTO DI COLESTEROLO (da preferire)

Verdure - frutta - cereali - farine - spaghetti - biscotti secchi - latte scremato - yoghurt - ricotta - olii (mais, girasole, oliva) - the - succhi di frutta.

B) CIBI A MEDIO CONTENUTO DI COLESTEROLO (uso modesto)

Pesce bianco - pollo - tonno - aringa.

C) CIBI A ALTO CONTENUTO DI COLESTEROLO (da evitare)

Latte - burro - crema - formaggi - gelato - uova - anitra - maiale - carni - dolci - lardo - strutto.

Non si deve eliminare la carne, ma il grasso in essa contenuto. Quindi scartare il grasso della carne prima di cuocerla, del prosciutto, del pollo.

Anche le uova possono essere prese in quantità non superiore a due alla settimana.

Occorre però tener presente che le uova sono sempre presenti nella pasta fatta in casa, nei dolci, nel gelato. Sono da evitare cotolette e verdure impanate e fritte.

Cercare, invece, di mangiare frutta fresca e verdura, anche surgelate, ma non in scatola. Eliminare burro, lardo, pancetta, strutto. È importante coinvolgere tutta la famiglia in questo tipo di dieta che può essere accettato dai giovani e che sarà certamente benefica per tutti.



«INCONTRO» gestito dagli alunni italiani del «Corso di lingua italiana a livello MEDIO» di Wädenswil

La carriera del giocatore

La carriera ideale di un giocatore segue questi gradini: essa comincia quando il talent-scout, uno scopritore di talenti, gira per le squadre di prima divisione in cerca di nuovi talenti. Una carriera incomincia in genere con un contratto, che spesso dura otto anni, ma di solito finisce dopo poco tempo. Una squadra compra un giocatore come impiegato d'una impresa. Ogni dirigente della società calcistica è incaricato di mantenere la sua squadra in prima divisione. Una caduta in una divisione inferiore abbasserebbe di minimo un terzo i guadagni.

Per prima cosa il nuovo giocatore ha la possibilità di sostituire un giocatore infortunato. Se gioca male lo si restituisce al mercato dei giocatori. Se gioca per un certo periodo in forma eccellente, avrà la possibilità di giocare nella «nazionale».

La durata di lavoro di un giocatore è spesso molto breve. Le società insistono che i giocatori facciano partite di golf, che non fumino e che vadano presto a letto.

Giusi e Sonia

La strategia

ESAMINANDO LO SVILUPPO DEL CALCIO NEGLI ULTIMI 100 ANNI, ci si accorge subito d'un cambiamento decisivo:

l'idea di difendersi ha sostituito quella di attaccare. Responsabili di questa evoluzione sono i tifosi che preferiscono una vittoria stentata a una sconfitta subita giocando una partita meravigliosa. Oggi tutti i singoli giocatori devono essere capaci di andare a rete e di cambiare il proprio posto se la direzione del pallone lo richiede. Nonostante questo calcio totale, la strategia è più importante che mai. Ogni buona squadra ha uno stile proprio, che viene continuamente migliorato: l'importante è vincere!!!

Sandro Parrella



La tattica

Strategia e buoni giocatori oggi certo non bastano per vincere un campionato o una coppa: bisogna essere soprattutto mobili, ossia cambiare subito tattica, se necessario, secondo l'andamento di ogni singola partita.

L'allenatore deve studiare i difetti dell'avversario nei minimi particolari. Spetta all'allenatore decidere sul ritmo nelle varie fasi dell'incontro, se marcare a zona o direttamente. Il pubblico non è molto contento di vedere la propria squadra giocare a passaggi nel centrocampo, ma questa è una tattica per mantenere il vantaggio. Per perdere tempo, negli ultimi minuti si cambiano anche dei giocatori anzichè giocare a calcio. Anche gli allenatori più preparati possono cadere in qualche trappola tattica dell'avversario, e devono quindi correre subito ai ripari. Nessuna squadra in una partita vuole scoprire le sue carte, e spera sempre di approfittare dei passi falsi dell'avversario.

Claudio Pasquini

P.P.



8810 Horgen 1

Scuola media per ADULTI

La scuola media: la possibilità di conseguire un diploma che ti può offrire migliori possibilità nell'eventualità di un rientro in Italia, ed al tempo stesso, la possibilità di allargare la base di una cultura, solo elementare.

Ogni corso, come ogni tipo di scuola, richiede buona volontà e costanza, qualità che trovano una controparte di arricchimento morale e intellettuale, aiutando a realizzarsi.

RIFLETTI E DECIDI: TELEFONA AL CENTRO DELLA MISSIONE: 725 30 95.

C'è chi è a disposizione per ogni informazione e delucidazione.

★ ★ ★ ★ ★

CORSO di CULTURA di BASE

Ogni lunedì sera, dalle 19.30 alle 21.30, presso il CENTRO della MISSIONE si tiene un corso per ADULTI.

La finalità del Corso è di rispolverare nozioni di grammatica, letteratura e cultura generale.

Il corso è gratuito ed è aperto a quanti desiderano conoscere e parlare meglio la lingua italiana.

Guida del corso è DON FRANCO.

Chiunque desiderasse informazioni può rivolgersi alla Missione.

Le lezioni sono gratis, si richiede solo BUONA VOLONTÀ e DESIDERIO DI IMPARARE.

★ ★ ★ ★ ★

**A tutti i suoi lettori
«incontro»**

**augura
buone e felici vacanze**



**IL COMITATO GENITORI
di THALWIL organizza una visita alle
OFFICINE MECCANICHE della
SWISSAIR**

**SABATO 3 OTTOBRE ore 15.00
durata circa 2 ore.**

Chi fosse interessato è pregato di telefonare ad uno dei seguenti numeri:

Capozzi 721 03 57

Righetto 720 92 36

Bani 720 87 37

ENTRO SABATO 22 Agosto.



**IL CENTRO DELLA MISSIONE DURANTE LE VACANZE ESTIVE RIMANE CHIUSO
DAL 6 LUGLIO ALL 9 AGOSTO. IN QUESTO PERIODO SONO SOSPESSE
ANCHE LE MESSE IN LINGUA ITALIANA. CHI LO DESIDERA PUÒ FREQUENTARE
LA MESSA IN LINGUA TEDESCA.**