



IL NEMBRO GIOVANE



f i t y • MARZO 2026

Supplemento a // Nembro n° 03 / 2025 - ilnembrogiovane@oratorionembro.org - Redazione NG: via Vittoria, 12 24027 - Il Nembro. Edizione della Parrocchia di Nembro - Direttore e responsabile: Arturo Bellini - Autoriz. tribunale di Bergamo n. 44 del 23/12/85

Piogge e schiarite

Nonostante questo inverno non sia stato così rigido come i precedenti, nei mesi passati abbiamo fatto esperienza di vento e gelo: ci sono state temperature basse che ci hanno costretto a vestirvi pesanti e coprirci per contrastare il freddo, con giornate caratterizzate da pochi momenti di sole e dall'arrivo del buio già verso la metà del pomeriggio. Per alcune persone, le caratteristiche meteorologiche tipiche di questo periodo hanno delle conseguenze anche a livello psicologico: si parla di winter blues per indicare un fenomeno che presenta un decremento del tono dell'umore e caratteristiche simili alla depressione, anche se con gravità minore, dovute proprio al calo delle temperature e soprattutto alla riduzione del numero di ore di luce. Questo disturbo ha basi scientifiche solide: la ridotta esposizione alla luce naturale inibisce la produzione di serotonina, dopamina ed endorfine, neurotrasmettitori che regolano il benessere, il tono dell'umore e l'appetito. Con l'arrivo di marzo, tradizionalmente si assiste ad un mutamento di paradigma: si aprono le porte della primavera, e con essa le giornate iniziano ad essere

più serene e più lunghe. Non si tratta di un interruttore che fa scattare questo cambiamento, ma di un processo graduale, che avviene giorno per giorno quasi senza che ce ne accorgiamo. Dopo aver affrontato nei numeri precedenti i temi di gelo improvviso e forte vento, questo mese vorremmo anche noi seguire lo spunto meteorologico della primavera. Siamo indubbiamente consapevoli del fatto che attualmente sono molte le situazioni in cui regna ancora, metaforicamente, un rigido inverno, fatto di crisi politiche, climatiche, umanitarie e di guerre già presenti o scoppiate da poco. Proprio per questo motivo può essere molto difficile proporre un cambiamento di visione in favore di un'ottica positiva, ma vogliamo provare a concentrarci su notizie e riflessioni che possano trasmettere uno sguardo di speranza. Dopo aver analizzato il "gelo", è forte il dovere di cercare quei contesti in cui la vita e i diritti stanno riprendendo fiato, tenendo ben presente che positività non significa superficialità: non si fa finta che la pioggia non esista, ma anzi si cerca di guardare chi ha imparato a convivere

o sta riuscendo ad uscirne, vedendo il primo raggio di sole dopo molto tempo. In un mondo che ci bombarda quotidianamente di notizie gelide, allenarsi a cercare le schiarite si presenta come un esercizio politico e umano, tanto difficile quanto necessario. Schiarite che, nella stragrande maggioranza dei casi, avvengono e sono possibili grazie alla cooperazione reciproca e azioni di resistenza collettiva: le buone notizie che riporteremo in questo numero sono frutto di una rete di persone che hanno avuto il coraggio di tenersi per mano durante l'inverno per poter raggiungere la primavera.

Il nostro compito questo mese è proprio questo: fare da lente d'ingrandimento su questi piccoli germogli, affinché vengano visti, riconosciuti, e successivamente nutriti dall'attenzione dell'opinione pubblica, in un'ottica di maggiore responsabilità critica, nella consapevolezza che, per quanto gelido, nessun inverno dura per sempre.

di **CIMBI**

Intervista Simona Girotti



Ciao! Presentati.

Ciao a tutti. Mi chiamo Simona Girotti e ho 56 anni. Sono nata a Bologna, vivo a Nembro da tempo e insegno nel nostro paese da circa 30 anni.

Da dove nasce il tuo desiderio di insegnare? Quando hai capito che volevi diventare maestra?

La mia voglia di insegnare è nata dalla mia passione per i bambini. Ho sempre amato stare con loro, vederli crescere e aiutarli a scoprire il mondo. Con il tempo ho capito che insegnare non è solo trasmettere nozioni, ma accompagnarli nelle loro scoperte e aiutarli a sviluppare curiosità e fiducia in se stessi.”

Viviamo in un periodo spesso segnato da guerre, dolore e notizie difficili. Secondo te, come possiamo portare nel nostro piccolo più positività e trasmetterla ai bambini? Come cerchi di farlo concretamente nelle tue classi?

Viviamo in un periodo complesso e proprio per questo sento ancora di più la responsabilità e la bellezza del mio ruolo di maestra. La scuola deve essere per i bambini un luogo di fiducia e speranza. Ogni giorno cerco di trasmettere serenità con il mio atteggiamento: con sorrisi, parole che incoraggiano, con l’attenzione sincera verso ognuno di loro. I bambini hanno bisogno di sentirsi visti, accolti e ascoltati per quello che sono. Cerco di far capire che ognuno di loro è speciale. Li incoraggio a dare il meglio, valorizzo i loro progressi, li sostengo quando sbagliano cercando di far passare il concetto che l’errore non è una cosa di cui aver timore, ma fa parte del percorso normale di apprendimento e di crescita. Mi piace creare momenti di condivisione, di collaborazione e di dialogo in cui possano sentirsi parte di una piccola comunità che si aiuta e si rispetta. Attraverso racconti, attività e confronti cerchiamo insieme di dare spazio alla curiosità, alla gentilezza e alla fiducia nel futuro. È fondamentale fare sentire ai bambini che non sono soli, e che anche nelle difficoltà, insieme si crea una forza unica che sostiene e aiuta. Un gesto gentile, una parola affettuosa, una battuta allegra possono accendere la gioia in tutti quanti. E così la positività diventa contagiosa.

In questi anni di insegnamento c’è un episodio o un’esperienza vissuta con i tuoi alunni che porti particolarmente nel cuore?

Insegno da molti anni e ogni giorno con i miei alunni è una nuova scoperta, un’altra occasione di arricchimento. Non c’è un solo momento che porto nel cuore, ma tantissimi episodi che ricordo con emozione. Momenti di vita scolastica quotidiana, gite, spettacoli teatrali...anche giornate difficili, situazioni complesse che mi hanno fatto crescere come maestra e come persona. Sicuramente porto nel cuore le loro espressioni felici e soddisfatte quando si rendevano conto di avercela fatta, di aver iniziato a leggere da soli ad esempio: che grande conquista! Sono innumerevoli i ricordi e riempiono gli occhi di lacrime. ... Ecco perché posso dire che ogni giorno a scuola è diverso e straordinario, ogni esperienza è speciale, ogni ricordo è un dono da custodire.

Quali attività o iniziative positive vengono proposte nella scuola in cui insegni? Secondo te cosa si potrebbe fare di nuovo per coinvolgere ancora di più bambini e ragazzi e riscoprire insieme il valore della bellezza e della positività?

Nell’ istituto dove insegno vengono proposti tanti progetti che arricchiscono il percorso dei bambini e dei ragazzi non solo dal punto di vista didattico, ma anche umano. Più che elencarli tutti, credo sia importante sottolineare il valore che hanno: offrono agli alunni occasioni nuove e diverse per imparare, per collaborare, per sviluppare la creatività, per stimolare la curiosità, per scoprire nuovi interessi e nuovi talenti, per stare bene insieme. Attraverso queste esperienze i bambini e i ragazzi vivono nuovi contesti, utilizzano strategie diverse, vari materiali e la tecnologia. Sono momenti molto preziosi che rendono gli alunni ancora più protagonisti del loro vivere la scuola e l’apprendimento diventa più vivo e significativo.

Che consigli daresti a una maestra o ad un maestro alle prime armi per rendere le lezioni più coinvolgenti e capaci di trasmettere entusiasmo e positività?

Se dovessi dare dei consigli a una maestra giovane, le direi innanzitutto di coltivare sempre la passione per il proprio lavoro. I bambini percepiscono subito quando l’insegnante è entusiasta e questo rende le lezioni più coinvolgenti. Mostrare curiosità, meraviglia e gioia per ciò che si insegna è contagioso e crea un clima positivo e un ambiente accogliente e rispettoso, dove ciascuno si senta ascoltato e compreso. In sostanza, direi a una maestra giovane di ricordarsi sempre che il cuore dell’insegnamento è la relazione: la positività, la pazienza, l’empatia e la curiosità sono le vere chiavi per creare lezioni stimolanti e un ambiente dove i bambini possano crescere felici e sicuri di sé.

Grazie di essere stata con noi! Saluta chi vuoi.

Grazie per questa esperienza! Un caro saluto a tutti.

di **MARIA**

Ma la pace dove sta?

Guerra e pace

Fatto del mese

Il Medio Oriente è in fiamme. Fino a qualche anno fa sarebbe parso impossibile inanellare una sequela di conflitti così disumani e così violenti, ma immagino che questa sia l’era della velocità: non c’è nemmeno più il tempo di riflettere sugli eventi prima che ne accadano di nuovi, ed ancora più terribili.

Mi verrebbe da aggiungere: anche se tutto questo tempo per ragionare alla fine l’avessimo, il peso che viene garantito alle riflessioni sensate nella “civile” discussione politica internazionale mi pare seriamente ridimensionato di recente, ma questa cosa lasciamola lì, che non è ancora il momento di tirarla fuori.

In ogni caso, eccoci di nuovo di fronte ad un’altra guerra, ad altri bombardamenti, ad altra morte dispensata dal cielo dai vari complessi di Dio che si nascondono sotto la pelle di uomini pacifici e democraticamente eletti. A farne le spese, come sempre accade, è chi si vede precipitare addosso droni, missili balistici intercontinentali e bombe ad alta precisione, ergo: quelli che non stanno seduti su una poltrona da

comandante, presidente o chicchessia. Gente che vorrebbe soltanto vivere, magari dignitosamente, e invece muore. La guerra ha il brutto vizio di non cambiare mai negli esiti, solo nei mezzi. Veniamo a noi, che guardiamo preoccupati tutte queste cose dall’esterno per via di un qualche scherzo del destino, che ci ha permesso di vivere qui e non qualche migliaio di chilometri più a est. Che ci crediate o no, anche noi abbiamo la nostra parte in tutto questo. Forse abbiamo l’impressione di non poter controllare, piccoli come siamo, quello che succede intorno a noi, ma controllare come reagiamo agli eventi è nostra completa responsabilità, ed è un dovere reagire nel modo giusto. Quando siamo in difficoltà, troppo facilmente ci affidiamo alla forza, alla violenza, alla politica del «meglio loro che noi», e a chi si spaccia per grande guerriero. Purtroppo, la guerra non fa nessuno grande, e credo che la storia ci abbia fornito prove e controprove sufficienti a non cascarci di nuovo. Invece, è proprio in questi tempi difficili che è necessario stringersi intorno ai valori giusti, e praticare la pace. Difficile, è difficile. Ma è tanto complicato quanto

obbligatorio. Se dall’esterno non ci sono stimoli per la pace, e non ci sono spiragli per vederla applicata, allora quella pace dobbiamo trovarcela da noi: nel rapporto con gli altri, nel modo di vedere il mondo e di relazionarci criticamente con la realtà. E infine, missione ben più ardua, nella forza di condannare con fermezza e fin da subito, tutti i responsabili di questa ennesima ecatombe.

di **SEBA**



Un mondo nuovo è possibile

Tra piogge e schiarite

Un pensiero da Don

Ci sono periodi della vita che sembrano un po’ come il tempo di queste settimane: pioggia, nuvole, poi all’improvviso uno squarcio di cielo sereno. A volte ci concentriamo tanto sulle nuvole da non accorgerci delle schiarite. Eppure spesso sono proprio quelle piccole aperture di luce che ci fanno crescere, che cambiano il nostro modo di guardare il mondo. Nelle scorse settimane, vivendo il percorso Cresima Passo 3, con i ragazzi che si preparano alla Cresima, insieme ai loro genitori, abbiamo fatto un’esperienza che è stata proprio così: una schiarita capace di farci riflettere profondamente. L’attività si chiamava “Il mondo a tavola”. All’inizio sembrava una semplice proposta, quasi un gioco educativo. In realtà si è rivelata qualcosa di molto più forte. La scena era semplice ma potente: alcuni ragazzi seduti attorno a una tavola imbandita, con vassoi colmi di ogni ben di Dio; molti altri seduti per terra, con pochissimo cibo nel piatto. A ciascuno veniva assegnata una nuova identità, come se per una sera diventasse una persona nata in un’altra parte del mondo. Nessuno sceglieva chi essere. Proprio come nella

vita reale: non scegliamo dove nascere. In quel momento la cena diventava uno specchio del mondo. I “ricchi” avevano cibo in abbondanza. I “poveri” quasi nulla. E i ragazzi erano liberi di reagire come volevano: condividere, chiedere, aspettare, rubare, difendere quello che avevano. In pochi minuti si ricreavano dinamiche che assomigliano sorprendentemente a quelle della nostra società. Qualcuno condivideva. Qualcuno chiedeva aiuto. Qualcuno difendeva il proprio piatto per paura di restare senza. E qualcuno arrivava persino a buttare il cibo che non voleva più. Ed è stato proprio quel gesto, il vedere del cibo buttato mentre altri ne avevano pochissimo, che ha colpito molti ragazzi. Un gesto che nella vita quotidiana sembra normale — quante volte avanziamo qualcosa e finisce nel cestino — ma che, in quella situazione, diventava improvvisamente ingiusto e difficile da accettare. In quel momento ci siamo accorti di una cosa importante: la fame, la povertà, le ingiustizie del mondo non sono solo numeri nei telegiornali o immagini lontane. Sono realtà che esistono davvero, e spesso molto più vicine di quanto pensiamo. Questa esperienza, proposta dal Sermig, vuole proprio provocare questo: risvegliare la coscienza. Aiutare i giovani a

capire che non basta indignarsi guardando le notizie, né aspettare che qualcuno dall’alto risolva i problemi. Il primo passo è sempre personale. Come scrive Ernesto Olivero: è più facile puntare il dito contro gli altri, ma forse è meglio iniziare puntandolo verso noi stessi. La cosa che più ci ha sorpreso è stata vedere quanto questa attività abbia toccato anche ragazzi che normalmente sembrano difficili da provocare. Alcuni sono rimasti in silenzio a lungo. Altri hanno condiviso pensieri molto profondi. In molti hanno capito che ciò che per noi è normale — avere cibo, una casa, una famiglia — per tanti nel mondo non lo è affatto. E forse proprio qui sta la schiarita. Perché quando un ragazzo comincia a porsi delle domande, quando si accorge che il mondo è più grande del proprio piatto, quando sente nascere dentro di sé un po’ di responsabilità verso gli altri... allora qualcosa cambia davvero. Magari non cambieremo il mondo in una sera. Ma possiamo cambiare il modo in cui lo guardiamo. E da lì, passo dopo passo, cambiare anche il modo in cui viviamo. Come dopo la pioggia: basta uno spiraglio di luce per farci capire che il cielo, in fondo, non ha smesso di essere azzurro.

di **Don CHRISTOPHER**

Punire o rieducare?

Largo ai giovani

Nell'ultimo periodo il problema della violenza giovanile è sempre più diffuso e crea sempre più preoccupazione tra tutte le fasce d'età. Le carceri minorili, nate con lo scopo di rieducare i più giovani, affrontano diversi problemi e la pena tende a diventare sempre più punitiva anziché rieducativa. Di fronte a questa problematica esistono delle realtà che nel quotidiano si impegnano per creare possibilità diverse e migliori. Un esempio di questo è la Comunità Don Lorenzo Milani di Sorisole. Nata nel 1978, accoglie minori e giovani in condizioni di disagio e devianza e li aiuta proponendo percorsi educativi e formativi per consentire un recupero individuale e sociale. Inoltre accoglie persone senza fissa dimora in alcune strutture della Comunità. Nel 1990 la Comunità ha creato poi la Cooperativa Sociale il Mosaico che crea opportunità di impiego e riscatto per giovani in situazione di disagio e carcerazione. Alla base di questa realtà sta il rifiuto del pregiudizio e la voglia di aiutare e guidare questi ragazzi in percorsi di riscoperta personale che li aiutino a capire i propri errori e le ripercussioni che questi hanno avuto, con il fine di rendere possibile una rieducazione, un reinserimento sociale e un migliore rapporto con se stessi. A fianco ai valori sociali e a quelli del lavoro diventano fondamentali il rispetto, la tolleranza, la compassione e il perdono verso sé stessi e verso gli altri.

di **GAIA**



Potatrek

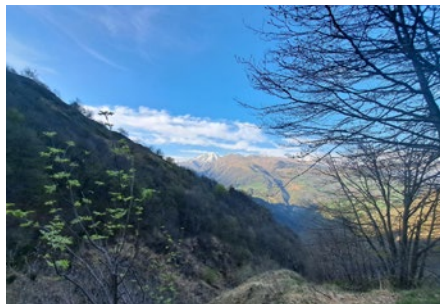
Dopo il letargo invernale, rimettersi in cammino sui sentieri di casa è il primo vero segnale che la luce ha vinto sul buio. L'inverno, quest'anno, è stato un lungo respiro sospeso. Non sempre fatto di quel grigio che appiattisce l'orizzonte e ci tiene chiusi, un po' per pigrizia e un po' per protezione. Ma ora il calendario dice marzo, e con lui arriva quel meteo bizzarro: un'ora di pioggia battente e l'ora dopo un sole che spacca le nuvole, facendoti pentire di aver indossato il pile pesante. Per noi di Potatrek, questa è la stagione delle "schiarite" vere. Non sono solo quelle che vediamo nel cielo sopra il Monte Podona o salendo verso Selvino; sono quelle che sentiamo dentro quando finalmente allacciamo gli scarponi. Camminare in questo periodo significa accettare l'imprevisto. Significa sporcarsi di fango, sentire l'umidità che sale dal sottobosco, ma anche meravigliarsi di come un raggio di sole improvviso riesca a accendere il verde dei prati con un'intensità che in estate ci scordiamo. La speranza, in fondo, somiglia molto a questo: non è l'assenza della pioggia, ma

La fine dell'inverno: tornando a camminare sui sentieri di casa.

Schiarite di marzo: tornare sul sentiero

la certezza che dopo ogni acquazzone il sentiero sarà ancora lì, pronto a portarci più in alto. Uscire con il gruppo, condividere la fatica della salita mentre l'aria si scalda, è il nostro modo per dire che l'inverno è finito davvero: ci si ritrova, ci si guarda in faccia senza il filtro del freddo e si riscopre la bellezza di Nembro vista dall'alto, pulita dal vento di marzo. Noi vogliamo invitarvi a non aspettare il cielo perfettamente azzurro per uscire. La primavera è fatta di contrasti. Portati un k-way, accetta qualche goccia e goditi il momento in cui la nuvola si sposta: quel calore improvviso sulla pelle è la ricompensa più bella per chi ha avuto il coraggio di mettersi in marcia.

di **MARTA GIOVANELLI**



La forza di scorgere la luce dall'abisso più profondo

“Le ali della libertà”, una storia di riscatto

Cineforum

Per la prima volta dall'inizio di questa stagione editoriale siamo accompagnati nella lettura da una previsione meteo più favorevole: "Pioggia e schiarite". Dalla coltre di nubi inizia, quindi, a filtrare qualche raggio di sole. Tale immagine evoca, inequivocabilmente, l'idea di un'evoluzione positiva da un'iniziale situazione sfavorevole. La produzione cinematografica ha esplorato questo tema innumerevoli volte raccontando storie di riscatto e redenzione. Un film che segue a pieno titolo questo canone è sicuramente "Le ali della libertà" diretto da Frank Darabont. Il lungometraggio narra la storia di Andy Dufresne, un rispettabile impiegato bancario, che viene accusato e giudicato colpevole di aver ucciso la propria moglie dopo averla scoperta con un amante. L'opera cinematografica si apre proprio con questa scena, omettendo però l'omicidio vero e proprio e lasciando quindi incertezza sull'effettiva colpevolezza di Dufresne. Dopo l'apertura, la narrazione si sposta all'interno del carcere di Shawshank dove il protagonista dovrà scontare la propria pena. Oltre ad un cambio di ambientazione si assiste anche ad uno spostamento del punto di vista. La storia sarà, infatti, raccontata da "Red" un compagno di prigionia di Andy con il quale, nel tempo, stringerà un solido rapporto

di amicizia. La già drammatica situazione verrà ulteriormente aggravata dalle continue vessazioni e violenze delle "Sorelle", un gruppo di detenuti dediti ad ogni tipo di abuso. Il quadro descritto agli occhi dello spettatore è, quindi, di assoluta disperazione, ma proprio da questo abisso senza fondo Andy riuscirà a scorgere nuovamente la luce. Il protagonista, non si lascerà vincere dalla rassegnazione, ma resisterà con caparbietà all'ambiente ostile nel quale si trova costretto. Saranno proprie le sue doti personali ed il suo buon cuore a fargli guadagnare l'amicizia di Red e dei suoi compagni. La sua abilità nella gestione del denaro gli farà, inoltre, guadagnare la simpatia del capo delle guardie e del direttore, che offriranno all'uomo protezione dalle "Sorelle" in cambio dei suoi servizi di contabile. Infine, la testimonianza di un giovane detenuto appena incarcerato gli offrirà finalmente la possibilità di provare la sua innocenza. Tuttavia, il dirigente, spaventato dalla possibilità che Dufresne possa denunciare movimenti finanziari poco trasparenti, lo minaccerà e punirà con due mesi in cella di isolamento. Questo atto farà trovare ad Andy il coraggio di organizzare la propria evasione e conquistare alfine la propria libertà.

di **PICCIO**

Il Dragone Rosso ha acceso i sorrisi dei bambini

Un Carnevale pieno di magia

Succede in oratorio

Quest'anno le giornate dedicate al Carnevale dell'oratorio hanno portato con sé un'atmosfera davvero speciale. A organizzare le attività e lo spettacolo di domenica sono stati i ragazzi del gruppo Dragone Rosso, che con impegno e creatività hanno dato vita a momenti coinvolgenti. La preparazione degli eventi non è stata improvvisata. Il lavoro è iniziato già verso la fine di dicembre, quando i ragazzi hanno cominciato a progettare le intere giornate. È stato un percorso lungo e impegnativo, ma affrontato sempre con entusiasmo e spirito di squadra. All'interno del gruppo i compiti sono stati divisi cercando di valorizzare le capacità di ciascuno. Durante lo spettacolo di domenica i bambini si sono lasciati coinvolgere fin da subito e l'atmosfera è diventata vivace e piena di entusiasmo. Recitare davanti a tanti bambini è stato emozionante; tra il pubblico c'erano anche molte famiglie. Tra i momenti più belli della giornata di martedì, per una ragazza del gruppo Dragone Rosso, ci sono stati anche i balli e i giochi insieme ai bambini. Vederli partecipare con entusiasmo alle attività e

lasciarsi coinvolgere dalla musica è stato uno degli aspetti più gratificanti. Anche il momento finale, quello del riordino e della pulizia, ha assunto un significato particolare. Quando le attività finiscono e arriva il momento di sistemare tutto, la stanchezza si fa sentire per tutti. Eppure basta mettere un po' di musica perché torni energia: qualcuno canta a squarciagola, altri scherzano, e piano piano il lavoro diventa un bellissimo momento di condivisione. Così anche quello che potrebbe sembrare il momento più faticoso della giornata si trasforma in un'occasione per stare insieme e concludere l'esperienza con lo stesso spirito con cui era iniziata. Molti ragazzi del gruppo sottolineano anche quanto sia significativo che siano proprio giovani ad animare queste attività. La vicinanza di età con i bambini permette di instaurare un rapporto più spontaneo e diretto. Non si tratta solo di intrattenere, ma di riuscire a intuire cosa può farli divertire, cosa li incuriosisce e come coinvolgerli davvero. In questo senso, l'energia e la freschezza dei più giovani diventano una risorsa preziosa per la vita dell'oratorio. Se dovessero riassumere questa esperienza con una sola frase,

probabilmente sceglierebbero: "stanchi ma felici". Perché la stanchezza racconta l'impegno e il lavoro fatto, mentre la felicità nasce dai sorrisi dei bambini e dalla consapevolezza di aver costruito qualcosa insieme. È proprio questo lo spirito che rende vive esperienze come il Carnevale in oratorio: giovani che si mettono in gioco e dedicano tempo ed energie per regalare momenti di gioia ai più piccoli. E anche quest'anno il Dragone Rosso lo ha dimostrato.

di **MARTA**



Giornata Don Bosco

Succede in oratorio

La giornata ha creato un forte senso di comunità e di appartenenza. Fin dal mattino si respirava un clima speciale, fatto di sorrisi, incontri e voglia di stare insieme. Attraverso gesti semplici ma significativi, i bambini hanno potuto scoprire che l'oratorio non è soltanto un luogo dove giocare, ma soprattutto uno spazio di relazioni, dove ognuno può sentirsi accolto e parte di qualcosa di più grande.

Il simbolo del sale, richiamato durante la mattinata, ha aiutato a comprendere come anche il contributo di ciascuno, piccolo o grande che sia, possa dare valore alla comunità. Proprio come il sale dà sapore, ogni persona rende l'oratorio più vivo con la propria presenza, le proprie amicizie e il proprio entusiasmo. Tra momenti di gioco, condivisione e convivialità, la giornata ha ricordato a tutti quanto sia bello costruire insieme un ambiente aperto, capace di accogliere e far crescere. Un'esperienza semplice, ma capace di lasciare un segno nel cuore di chi l'ha vissuta.

di **NICO**

Quando Quaresima e Ramadan si incontrano

Alla ricerca dell'essenziale

Scout

Il mercoledì del mese scorso c'è stato un evento speciale: l'inizio della quaresima e allo stesso tempo quello del Ramadan. Abbiamo riflettuto sulla cenere, simbolo chiave dell'inizio della quaresima, in chiave diversa dalla usuale "Ricordati, uomo, che polvere sei e in polvere ritornerai" (Genesi 3,19): abbiamo visto che la cenere è ciò che resta quando il fuoco ha consumato tutto ciò che poteva bruciare. Essa veniva utilizzata per fertilizzare i campi, per questo è un invito alla vivificazione, a rendere la nostra vita un terreno fertile. Le ceneri sono un'esortazione a tornare all'essenziale, alla semplicità, al cuore delle cose liberandosi di ciò che è eccedente. In questo tempo cristiani e musulmani prendono tempo per riflettere, pur se in maniera diversa, sugli stessi argomenti; sommando preghiera e meditazione, il fedele si avvicina al Divino. Nel Ramadan, mese sacro dei musulmani, corrispondente al nono mese del calendario islamico, si ricorda la prima rivelazione del Corano a Maometto da parte dell'arcangelo Gabriele, in arabo Jibril, ed è il mese in cui si pratica il digiuno, che fa parte dei cinque pilastri della religione musulmana, insieme alla testimonianza di fede, la preghiera, l'elemosina e il pellegrinaggio alla Mecca. Sperimentando la fame e astenendosi da tutta una serie di comportamenti, i credenti musulmani riflettono sul significato

dell'essenziale, imparano a fare a meno del superfluo e a comprendere l'importanza di ciò che si ha, sviluppando empatia per il prossimo. Il digiuno aiuta a "sentire" la fame del povero, attraverso la prova fisica, mentre il digiuno della parola e dei comportamenti in generale invita a limitare parole e azioni inutili o dannose. La Quaresima è una delle ricorrenze che la Chiesa cattolica e altre Chiese cristiane celebrano lungo l'anno liturgico. Tale periodo è caratterizzato dall'invito alla conversione a Dio; il digiuno ecclesiastico e altre forme di penitenza, la preghiera più intensa e la pratica della carità sono pratiche tipiche della quaresima. Essa un cammino che prepara alla celebrazione della Pasqua, che è il culmine delle festività cristiane. Ricorda i quaranta giorni trascorsi da Gesù nel deserto dopo il suo battesimo nel Giordano e prima del suo ministero pubblico. È anche il periodo in cui i catecumeni vivono l'ultima preparazione al loro battesimo. Ci siamo quindi riuniti di gruppo mercoledì 18 febbraio con una ragazza musulmana e, insieme, abbiamo mangiato un dattero, che secondo la tradizione veniva mangiato da Maometto come iftar, la rottura del digiuno. I datteri vengono condivisi, un gesto semplice ma denso di significato, come se in quel sapore si condensasse un intero modo di intendere l'ospitalità.

di **RACHELE**



Quando la poesia rende eterni Una voce che non si soffoca

Personaggio del mese

Hiba Kamal Abu Nada, nata il 24 giugno del 1991, è stata una poetessa,romanziera,nutrizionista e attivista per i diritti delle donne. E' nata alla Mecca, in Arabia Saudita, da una famiglia di rifugiati palestinesi sfollati a causa dello spopolamento del villaggio di Bayt Jirja da parte delle forze israeliane durante la Nakba. Ha conseguito una laurea in biochimica presso l'Università Islamica di Gaza e un master in nutrizione clinica presso l'Università di Al-Azhar. Ha pubblicato diverse raccolte di poesie e un romanzo, pubblicato nel 2017, intitolato "L'ossigeno non è per i morti". Il romanzo è incentrato sull'esperienza palestinese sotto occupazione israeliana nel contesto della Primavera Araba. Le sue opere sono state pubblicate anche in tre antologie: L'alfabeto dell'ultima catena, La paglia mangiata e Il poeta di Gaza. "L'ossigeno non è per i morti" si è classificato al secondo posto al Premio Sharjah per la Creatività Araba nel 2017 e con questo romanzo Abu Nada ha anche vinto il secondo premio al 20° Premio Sharjah per la creatività araba, organizzato dagli Emirati Arabi Uniti. Il libro è stato poi ripubblicato da Dar Diwan nel 2021. Le è stato conferito postumo il Premio Anwar Salman. Nel 2021 ha svolto attività di volontariato presso Wikipedia attraverso il programma di apprendimento a distanza Wiki Writes, occupandosi della revisione linguistica degli articoli prima della loro pubblicazione da parte degli studenti. Ha lavorato per un periodo presso il Rusul Center for Creativity, affiliato all'Istituto al-Amal per gli orfani: un'organizzazione che fornisce rifugio, assistenza e servizi ai bambini palestinesi che soffrono di difficoltà sociali ed economiche. Hiba Kamal Abu Nada è stata uccisa nella sua casa nella Striscia di Gaza da un raid aereo israeliano il 20 ottobre 2023. In quello che sembra essere il suo ultimo scritto Abu Nada scrive "In Paradiso, la nuova Gaza è libera dall'assedio. Sta prendendo forma ora."

di **VERONICA**

La situazione in Bielorussia

Fiori tra le crepe del gelo

Restiamo umani

Dopo un inverno di avvenimenti gelidi, ci piace sperare che marzo possa portare con sé le prime schiarite, in alcuni contesti delicati che offrono però notizie di speranza. In Bielorussia, dal 1994 Alexander Lukashenko detiene ininterrottamente il potere, è stato definito da diversi operatori internazionali "l'ultimo dittatore e tiranno d'Europa", per le sue limitazioni alla libertà di parola e di stampa nel proprio Paese, inoltre molti esponenti dell'opposizione si trovano in carcere o in esilio. Tra questi, importante è la figura di Mikalai Statkevich, uno dei più noti dissidenti che dal 31 maggio 2020 si trovava in carcere con la falsa accusa di organizzazione di disordini di massa. Lo scorso febbraio è stato finalmente rilasciato in seguito ad un periodo di condizioni di salute precarie, e questo è un evento di fondamentale importanza: grazie all'instancabile azione di attivisti e società civile, un uomo che il regime voleva "cancellare" imprigionandolo o costringendolo all'esilio (da lui rifiutato), è tornato in libertà. Si tratta sicuramente di una buona notizia, che non deve però farci dimenticare di tutte le

altre persone che rimangono in carcere: secondo il Centro per i diritti umani Viasna, i prigionieri politici attualmente in carcere in Bielorussia sono 1144, anche se questa stessa fonte specifica che non si tratta di un numero certo e preciso, dal momento che il regime stesso limita questo tipo di notizie. Ogni attivista che viene rilasciato ci ricorda che l'inverno non dura per sempre, ma è fondamentale tenere a mente che queste liberazioni non sono frutto di concessioni magnanime da parte dei regimi, bensì di attività di resistenza attiva e attenzione internazionale, proprio per questo è fondamentale non distogliere lo sguardo da contesti come la situazione in Bielorussia.

di **MARIACHIARA**



L'affettività in carcere a teatro

Ma l'amore no

Good News

Il 25 gennaio l'auditorium Modernissimo di Nembro era al completo. Addirittura, molte persone sono dovute rimanere fuori perché si è raggiunta la capienza massima. Questo è stato un bellissimo segnale di una comunità attenta, coinvolta e sempre pronta a confrontarsi con temi significativi. L'associazione Migliori di così!? ha ospitato lo spettacolo teatrale di alcuni detenuti della casa di reclusione di Saluzzo, gestito da Voci Erranti Onlus. Al centro c'era il tema dell'affettività delle persone detenute in Alta Sicurezza,



aspetto fondamentale per chi vive la realtà carceraria. La rappresentazione è nata proprio dai detenuti che, attraverso un progetto all'interno dell'istituto, hanno riflettuto e si sono confrontati a proposito di questi temi così profondi ma spesso poco discussi. Durante la chiusura dello spettacolo c'è stato spazio per le domande del pubblico e si è creato un momento di confronto e dialogo. A concludere, sono intervenuti anche il sindaco e la vicesindaca, sottolineando l'importanza di iniziative come queste capaci di far riflettere su tematiche sociali complesse. Hanno poi aperto alla possibilità di una replica dello spettacolo. Terminato lo spettacolo, la Cooperativa Dolci Sogni Liberi ha preparato un rinfresco offrendo l'occasione per fermarsi e scambiare due parole con tutte le persone presenti.

di **ANNA**

Salviamo il pancreas

Una nuova cura

Scienza e innovazione

Il cancro al pancreas è uno dei tumori più difficili da curare. Spesso viene scoperto quando è già in fase avanzata e per questo, per molti anni, le possibilità di trattamento sono rimaste limitate alla chirurgia, alla chemioterapia e alla radioterapia. Seppure queste cure siano sempre più mirate, restano comunque molti effetti negativi e controindicazioni. Per molte persone e famiglie questa malattia distrugge ogni tipo di certezze e conduce a un abisso fatto di poche speranze. Tuttavia la storia della medicina ci insegna una cosa importante. Anche nei momenti più bui, la ricerca non si ferma. Nei laboratori di tutto il mondo, medici e scienziati continuano a sperimentare, provare, sbagliare e riprovare. Ogni esperimento, ogni idea nuova può diventare un passo avanti. E proprio da uno di questi passi arriva oggi una notizia che accende una nuova speranza. Un team di ricercatori del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas in Spagna sta testando una terapia innovativa che unisce tre farmaci diversi. L'idea è quella di colpire il tumore in più punti allo stesso tempo, impedendogli di crescere e di difendersi dai trattamenti.

La terapia agisce su tre elementi chiave delle cellule tumorali: il gene KRAS, mutato nella maggior parte dei tumori pancreatici, e le proteine EGFR e STAT3, che aiutano il tumore a svilupparsi e resistere alle cure. Nei primi esperimenti sugli animali i tumori si sono ridotti fino a scomparire e non sono tornati per mesi. È stato un risultato molto positivo anche perché eviterebbe l'indebolimento del sistema immunitario che invece conduce la chemioterapia. Gli scienziati, però, sono cauti. Ci vorranno ancora anni di studi prima che questa terapia possa arrivare negli ospedali. Ma scoperte come questa dimostrano che nuove strade esistono davvero. La ricerca non è fatta di miracoli improvvisi, ma di piccoli passi che pian piano ampliano le nostre conoscenze. E da questi passi nasce qualcosa di potente, la speranza. Quella è la forza che ci fa credere che un giorno cure sempre più efficaci possano cambiare la vita di molte persone, proprio come la primavera porta nuova luce dopo l'inverno.

di **PICCI**



Berndnaut Smilde, "Nimbus"

L'inconsistenza delle nuvole

Art-icolo

Io non ti conosco, ma scommetto che anche tu da bambino, almeno una volta, hai pensato tra te e te: "Quanto vorrei toccare una nuvola!". Soffici e leggere come zucchero filato nel cielo sereno, le nuvole esercitano da sempre un grande fascino sull'immaginario dell'uomo, che fin dalla più tenera età si diverte a fantasticare sulle loro forme impossibili. Ben lungi dall'essere sempre candide, è comunque a loro che dobbiamo il grigiore e la pesantezza che precedono la pioggia, quella densità di umori che nulla, figuriamoci un misero raggio di sole, può scalfire. Eppure, una nuvola è sempre una nuvola, no? Spesso mi pare che la miriade di significati che vi attribuiamo ci faccia perdere di vista la vera natura delle nubi: il loro essere inconsistenti e transitorie. Chi se lo ricorda bene, invece, è l'artista olandese Berndnaut Smilde, che da tempo ha avviato una riflessione sul tema con la serie "Nimbus". Nuvole racchiuse in cattedrali, capannoni abbandonati, musei, castelli: come è possibile? Tramite l'aerogel, una sostanza costituita per il 99,8% d'aria che, grazie ad un perfetto equilibrio con umidità e luce, crea all'interno di spazi chiusi ciò che siamo sempre stati abituati ad osservare all'esterno. Tecnica a

parte, l'aspetto più interessante dell'opera si rintraccia nella sua durata: la nuvola si forma e scompare nel giro di dieci secondi. Eterea e impermanente, l'unico modo che si ha per fissare la sua presenza in quel hic et nunc è attraverso l'obiettivo. Null'altro la trattiene: non è pensata per essere nel tempo, ma per esaurirsi e lasciare spazio ad altro. Poco importa, allora, se sia bianca o nera: oscurare e rivelare sono i poli opposti della sua essenza, tensione tra assenza e presenza che si dà in un istante fugace. Nella solennità statica di luoghi grandiosi, in cui il tempo sembra aver calato la sua cortina polverosa su ogni superficie, il lavoro di Smilde ci ricorda che anche la nuvola più pesante è destinata a sparire, lasciando dietro e davanti a sé un mondo nuovo, libero dalla minaccia della pioggia (almeno fino alla prossima nuvola!).

di **CHIARA**



Tra una scivolata sul ghiaccio e un coro sul divano

L'Olimpiade che ci unisce

Sport

Le Olimpiadi di Milano-Cortina 2026 si sono concluse, lasciandoci addosso quella strana malinconia che segue i grandi eventi. Ci restano i ricordi di pomeriggi passati a fissare sport dai nomi impronunciabili e regole misteriose: ammettiamolo, fino a ieri il curling era sconosciuto alla maggior parte della gente, eppure eccoci tutti a fare il tifo per Stefania e Amos come se non avessimo mai fatto altro nella vita. Qua a Nembro c'è chi ha visto passare la fiamma olimpica, portando a casa una berretta colorata o una bibita lanciata dai furgoni della Coca-Cola. Per i cinici è stata solo l'ennesima operazione commerciale, un rito millenario un po' forzato in un mondo che corre troppo veloce. Eppure, in questo febbraio freddo e un po' inospitale, quei giochi sono stati una boccata d'aria; c'è qualcosa di profondamente romantico nello sperare che uno sconosciuto, dall'altra parte di uno schermo, ti regali un attimo di gloria mentre ti sgomitì sul divano con amici e parenti. Io non ho gareggiato contro i campioni norvegesi, ma il fiatone mi è venuto lo

di **BERTO**



