



# AnnunziaMoLo

Periodico di vita della comunità

**AnnunziaMoLo** torna a raccontare la vita che anima la nostra comunità, nata dalla unione di Annunziata e

San Mamolo, e il nostro modo di costruire un cammino insieme. Ritorneremo col pensiero ad alcune esperienze di prova che ci hanno toccato e vi racconteremo di altre, molto belle, che abbiamo vissuto e che torneremo a proporre. Condividiamo il cammino per avvicinarci, gli uni verso gli altri e verso tutti, in ogni nostro passo.

## Fiori nel fango

*Apriamo il nostro AnnunziaMoLo con qualche parola di Don Carlo.*

*Ritorniamo con il pensiero ai giorni dell'alluvione, alla fatica che, come comunità, ci siamo trovati ad affrontare. Questa riflessione ci parla delle nostre fragilità e dell'importanza di vedere e ricercare la preziosità intima dell'essere umanità; ci parla della bellezza e dell'unione che, nella prova, sono germogliate. A voi tutti, buona lettura!*

Ci sono momenti che svelano chi siamo, che in qualche modo ci mettono a nudo.

Domenica mattina, presto. Cammino insieme a suor Maria Chiara nel silenzio di una via San Mamolo ancora deserta, irriconoscibile: un mare di fango e auto spostate dall'impeto del fiume, in cima alla via il muretto di una casa interamente divelto e gettato in mezzo alla carreggiata.

Mi è apparsa d'un colpo, e non senza un certo sgomento, la fragile consistenza di cose date per scontate: le strade, le case, le auto, gli orari, gli impegni, i progetti... Ora, intorno a me, i segni del passaggio impietoso di acqua e fango, che per un momento hanno spazzato via

anche abitudini e automatismi pigramente appoggiati sulla falsa solidità delle nostre cose. Il senso di straniamento mi ha riportato ai sentimenti che caratterizzavano i primi mesi di Covid: quel sentirsi inermi e in pericolo di fronte al manifestarsi irrefrenabile, nella natura, degli effetti della umana noncuranza. Non ci si può nascondere per sempre, non si può bluffare a sé stessi: quella domenica era così evidente che la nostra esistenza sta dentro contesti vitali in cui tutto è connesso, e che alla fine si raccoglie, tutti, quel che si è seminato. Il messaggio risuonava forte e chiaro: "è tempo di fermarsi ed accorgersi di quanto sia stupido umiliare quella terra che ci fa vivere". E sì, allora ci

fa bene se, almeno per un momento, ci viene a mancare quel senso illusorio di sicurezza che la potenza dei nostri mezzi e della nostra civiltà tecnologica ci avevano promesso.

Tutto è stato "esposto", reso visibile. Impietosamente, salutarmemente, e anche meravigliosamente.

Di giorno in giorno sulla strada si sono accumulati mucchi di oggetti provenienti da cantine, garage, scantinati... quadri, valige, vecchi giocattoli, stereo, mobiletti, vestiti...: la "esposizione" della vita nascosta delle case era divenuta talmente invadente sullo spazio del marciapiede e della strada da costituire, nella signorile via San Mamolo, una

specie di inevitabile, inaggirabile e anche un po' imbarazzante commistione tra privato e pubblico. Quel che era rimasto per tanto tempo nascosto, e anche forse dimenticato, era ora sotto gli occhi di tutti, sporco di fango. E così lo slalom tra le cose si accompagnava allo sguardo prima dolente, poi curioso o infastidito e infine incerto, rivestito come di pudore, nel vedere quei pezzi di vita gettati allo scoperto.

Quella roba di casa finita sulla strada mi è sembrata la parabola precisa di quel che stava accadendo in generale, e soprattutto a noi, perché quel che si stava mostrando davvero era come viviamo il tempo della crisi, come reagiamo all'interruzione forzata dei nostri programmi, e in fondo chi siamo noi. Il responsabile dei vigili del fuoco che al mattino presto, di fronte al disastro mi confida: "qui bisogna pregare"; la sposa e neo-mamma che, sporca di

fango, svuotando la cantina, con un sorriso mi dice: "certo il padreterno me lo poteva dire anche in un altro modo di buttare via 'sta roba!'; il papà che al termine di una domenica di lavoro incessante per aiutare un caro amico con il fango in casa mi ha chiesto, un po' sornione: "allora oggi sono dispensato dalla Messa, vero...?". E tanti saluti, sguardi di intesa, silenzi eloquenti, sfoghi, lacrime.

Da questo punto di vista quella domenica è stata anche un po' "magica": percorrendo più volte via San Mamolo, che nel frattempo pian piano andava popolandosi, si avvertiva un clima di vicinanza, di collaborazione, di solidarietà semplice e fattiva come non avevo mai visto. Tanti giovani, stivali di gomma ai piedi e pala in mano, che davano concretezza ad un senso di comunità nuovo, sorprendente, pieno di speranza. Mai visto una via San Mamolo così

"bella", con centomila virgolette.

E allo stesso tempo, e in modo terribilmente stridente, non solo sapere dei riders che in quella notte di tempesta e in quella domenica di fango hanno dovuto consegnare per le nostre strade cibo a domicilio, ma vedere con i miei occhi quei penosi quarantenni e cinquantenni, miei coetanei, saltellare per evitare fango e spalatori, in impeccabile tenuta da footing, per la sacra e irrinunciabile corsetta domenicale. Giorni di rivelazione, tra la tristezza di chi proprio non riesce a uscire dalla propria bolla autocentrata e ad accorgersi degli altri, e il senso di comune umanità di chi ha trovato semplicemente ovvio mettersi a dare una mano, chiedere come va, guardare negli occhi, mettersi accanto, esserci. Sì, ci sono giorni in cui tutto appare, così, senza maschere.

## Invecchiare senza invecchiare: l'anzianità non è una malattia.

*Con la collaborazione della Dott.ssa Nazzarena Malavolta e del Dott. Silvio Pavone, entrambi nostri parrocchiani, abbiamo dato vita ad un ciclo di incontri per parlare di anzianità e salute in questa fase della vita. Lo abbiamo fatto per offrirci un'occasione per uscire di casa, ritrovarci e preservare il valore della vicinanza tra le persone. Di seguito, la Dott.ssa Malavolta ci racconta un po' di cosa vuol dire fare i conti con l'anzianità e come affrontare questo importante momento della vita.*

Il sogno di molti è vivere il più a lungo possibile. I consigli per la longevità arrivano abbondanti da racconti di centenari e studi scientifici puntualmente proposti su siti e giornali. Il marketing promette elisir di

lunga vita che spesso, però, di scientifico hanno ben poco. Tuttavia, l'attenzione di medici e scienziati è oggi spostata su un altro aspetto legato alla longevità: e cioè **come invecchiare sì, ma farlo bene e in salute**. Che

senso ha infatti vivere fino a cent'anni se bisogna fare i conti con due o più malattie croniche, assumere decine di farmaci e perdere l'autosufficienza? Invecchiare in salute si può e gli ingredienti principali di

questa ricetta sono uno **stile di vita sano e attivo anche in età avanzata**, un **ambiente ricco e stimolante dal punto di vista cognitivo** fin dalla prima fase di vita e una **buona riserva affettiva**, ovvero la capacità di adattamento psicologico alle avversità, la fiducia nelle relazioni significative e una personalità estroversa.

### Perché si invecchia?

L'invecchiamento ha sempre interessato, ma anche impaurito, il genere umano, che fin dall'antichità ha studiato i cambiamenti biologici connessi al trascorrere degli anni, al decadimento delle condizioni fisiche e mentali.

All'origine dell'invecchiamento troviamo molteplici fattori, a partire dalla genetica: esiste, infatti, nel nucleo delle cellule una sorta di orologio, trasmesso ereditariamente, che determina quante divisioni sono possibili per una cellula; superato quel numero di divisioni la cellula cessa di dividersi e muore. Il numero di divisioni possibili (detto *"limite di Hayflick"*) è specifico per ogni specie animale o vegetale ed è proporzionale all'aspettativa di vita della specie,

determinando così l'attesa di vita di 2-4 settimane di una mosca o di oltre 200 anni di una balena artica; la massima sopravvivenza della specie umana è di circa 120 anni.

Fin dall'eternità si è sempre sviluppato il mito dell'immortalità, inteso come una condizione in cui, dopo la morte, le funzioni vitali sono preservate sotto altre sembianze (ad es. in senso metafisico come nel pensiero greco oppure in senso fisico come nelle culture orientali). In tutti i casi però l'aspirazione e/o l'illusione di sfuggire alle leggi della natura che costringe gli esseri umani a lasciare questa terra, ci interroga sul significato di vecchiaia e di salute.

Secondo una moderna definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità un soggetto diventa anziano oltre i 65 anni di età. L'invecchiamento non può più essere identificato con uno stato di malattia ma va considerato un fenomeno naturale che si accompagna ad una progressiva trasformazione fisiologica e psicologica dell'organismo e, attraverso un'accentuata fragilità biologica, una maggiore vulnerabilità alle malattie.

Sarebbe molto efficace unire gli sforzi preventivi intorno a un **messaggio positivo di promozione della salute**, piuttosto che di evitamento o assenza di malattia.

Per gli anziani deve essere chiaro che non esiste un'età in cui «i giochi sono fatti», ma è essenziale mantenere uno stile di vita attivo, con una sufficiente attività fisica e ricreativa, una buona rete di relazioni sociali e una dieta equilibrata, come quella mediterranea, ricca di alimenti vegetali, pesce e povera di zuccheri e carni rosse.

### L'invecchiamento attivo rappresenta il metodo vincente per concepire e vivere la terza età!

E se davvero l'Italia “non è un Paese per giovani”, come recita il titolo di un film, una cosa è certa: l'allungamento della vita di questi ultimi anni ha portato ad allargare la percentuale di popolazione ultrasessantacinquenne, potendo godere di una aspettativa di vita di circa 80 anni per l'uomo e di quasi 85 per la donna.

I dati Istat parlano chiaro: agli inizi dell'anno appena trascorso l'età media degli italiani era di quasi 50 anni con un guadagno di due anni in 10 anni (2007); a fronte di

28,6 anni del primo dopoguerra (1950): questo vuol dire che l'asse demografico del nostro Paese si sta spostando gradualmente, ma significativamente, verso la fascia di popolazione sempre più anziana.

Gli anziani resilienti sono coloro che sono stati capaci di adattarsi e reagire a eventi avversi psicosociali e ai fattori di stress durante il processo di invecchiamento. Le persone che invecchiano bene, infatti, non sono state risparmiate dagli eventi stressanti nel corso della

vida, ma sono state capaci di adattarsi al cambiamento dell'età perché più "dotate" di riserva cognitiva e affettiva, e capaci di mantenere anche in questa età uno stile di vita attivo, nonostante gli eventi stressanti.

## Natale 2024

### Ss. Messe

**Martedì 24 Dicembre**

ore 22.45 **Ufficio di Natale**

ore 24 **S. Messa della Notte di Natale**

*alla SS. Annunziata*

### Ss. Messe del Giorno di Natale

**Mercoledì 25 Dicembre**

ore 10 *alla SS. Annunziata*

ore 19 *alla SS. Annunziata*

### S. Messa di Santo Stefano

**Giovedì 26 Dicembre**

ore 8 *alla SS. Annunziata*

### Orari per le Confessioni

*alla SS. Annunziata*

**Sabato 21 dicembre**

dalle 10 alle 12.30

**Lunedì 23 dicembre**

dalle 10 alle 12.30

e dalle 16 alle 18.30



## CONTATTI

### Santissima Annunziata

Via San Mamolo 2

**San Mamolo**

Via San Mamolo 139

Tel. 051-580357

[ssannunziatabo@gmail.com](mailto:ssannunziatabo@gmail.com)

### Segreteria unica

c/o SS. Annunziata

*Orari di apertura:*

*martedì, mercoledì e giovedì  
ore 16-18*

### Sito

[www.chiesaincammino.org](http://www.chiesaincammino.org)

### Instagram

[@ssannunziata.sanmamolo](https://www.instagram.com/ssannunziata.sanmamolo)

Ogni settimana, segui la Messa festiva scannerizzando questo QRcode!

