

TAM TAM VOLONTARIATO

CHIAMATI A TRASFORMARE IL MONDO

Anno 4, Numero 91 Genova, 18 dicembre 2008

LA VOCE DELLE ASSOCIAZIONI
PERIODICO DI MILLEMANI E MOVIMENTORANGERS

I NUMERI DELLA SALUTE

Un sistema semplice e facile da mettere in pratica per tutte le persone che non vogliono avere dei problemi di salute.

European Society of Cardiology ha elaborato un sistema di numeri da diffondere e da far conoscere a tutti coloro che non vogliono avere in futuro dei problemi cardiaci.

I NUMERI SONO:

0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0

Vediamo insieme il loro significato:

IL PRIMO: ZERO

SIGNIFICA NIENTE SIGARET-

TE

e non barate ... è inutile dire : "ne fumo poche ogni giorno". I danni sono sempre evidenti e quindi se volete rimanere in salute, dovete smettere di fumare. Lo so che è dura soprattutto per quelli che si definiscono "fumatori incalliti", ma tante persone ci sono riusciti ed allora potete farlo anche voi...e non solo starete meglio, ma diminuirate anche i costi e di questi tempi, la cosa non è certamente indifferente

IL SECONDO NUMERO: TRE

INDICA IL NUMERO DI CHILOMETRI CHE DOVRE-

STE PERCORRERE OGNI GIORNO A PIEDI

Camminare velocemente, senza possibilmente fermarsi ogni momento è un ottimo sistema per migliorare la nostra salute ed aiutarci a pesare di meno. Ma camminare non vuol dire "correre" soprattutto quando non si è più giovani e prestanti. Si rischia addirittura di avere problemi alle articolazioni nel migliore dei casi..

Il consiglio che posso dare è questo: ogni giorno scegliete un certo itinerario, diverso possibilmente dai soliti percorsi. Vi permetterà di svagarvi maggiormente e nello stesso tempo vi aiuterà a fare delle commissioni che generalmente fate invece con l'auto o con altri mezzi di trasporto. Unite quindi l'utile al dilettevole e nello stesso tempo risparmiate denaro.

IL TERZO NUMERO: CINQUE

SIGNIFICA CERCARE OGNI GIORNO DI MANGIARE CINQUE TIPI DIVERSI DI VERDURE.

(Continua a pagina 2)

OSPEDALE MOLINETTE DI TORINO
REPARTO DI CARDIOLOGIA 2
dr. S.MARRA
CORSO BRAMANTE, 88 10126 TORINO
TEL. 011-633.55.64 CELL. 346-1314392
EMAIL: rbj@hotmail. It - www.centrocardio.it

CONTO CORRENTE POSTALE N. 19539105
CODICE FISCALE N. 97504090016
CODICE BANCA IBAN
IT52 A030 6901 1380 1724 2810 197

REGISTRO VOLONTARIATO REGIONE
SETTORE SANITA' N. 217/1466888

AMICI del CUORE
Piemonte onlus
Associazione di volontariato
per la prevenzione delle
malattie cardiovascolari

CERCHIAMO VOLONTARI

Sommario:

Amici del cuore	1
Il gruppo di volontariato ... Parte 9	3
Insieme per caso	4
CanosaPresepi	5
Sermig	5
Le piccole cose Onlus	6
Lotta alla sclerodermia	6
Bambini Vittime	7
A.M.R.I.	7

Presepe 2008 a Masone 8

P.G.S. Don Bosco S. Alessio 9

Il numero precedente dell'11/12 è stato erroneamente indicato con il numero 89 anziché 90

Il prossimo numero, a motivo delle festività natalizie, sarà pubblicato giovedì 8/1/2009

Tutti i numeri arretrati sono visibili e/o scaricabili dal nostro sito www.millemani.org

Cordiali saluti la Redazione ag

(Continua da pagina 1)

Mangiare verdure significa anche poter mangiare molta frutta fresca, possibilmente se vi è possibile con coltivazioni biologiche. Una bella insalata ogni giorno è utile per introdurre nel nostro organismo delle preziose vitamine che ci aiutano a neutralizzare i radicali liberi ed a diminuire il colesterolo presente nel nostro sangue.

IL QUARTO NUMERO: 140

INDICA LA PRESSIONE MASSIMA CHE DOBBIAMO AVERE.

Superare questo valore soprattutto per persone che non sono più giovani è estremamente pericoloso. Oggi abbiamo la possibilità di misurarci la pressione con piccoli apparecchi automatici che sono sufficientemente precisi e facili da usare.

Per coloro che usano il computer, esistono poi dei programmi ed apparecchi che possono indicare il vostro tracciato ogni giorno, indicando con dei precisi grafici le variazioni periodiche della pressione.

IL QUINTO NUMERO: CINQUE

Indica il valore del colesterolo HDL che deve essere sotto i 5 mmol/L

Significa in questo caso che un aumento del

colesterolo superiore a questo valore causa nel tempo un accumulo di grassi nelle nostre vene o arterie diminuendo il loro volume e di conseguenza il sangue trova una certa difficoltà a scorrere. Le conseguenze purtroppo, possono essere in molti casi nefaste.

Il colesterolo sembra abbia la possibilità di contrastare la produzione di radicali liberi nonché di controllare lo sviluppo di malattie degenerative, e inoltre il colesterolo HDL (quello "buono") si occupa di mantenere libere le arterie e impedire i processi di arteriosclerosi.

IL SESTO NUMERO: TRE

INDICA IL VALORE LDL

Colesterolo. Oggi, per una valutazione migliore della situazione, si considera l'indice di rischio cardiovascolare, cioè il rapporto fra colesterolo totale e colesterolo buono HDL;

tale indice per un soggetto sano deve essere inferiore a 5 per l'uomo e a 4,5 per la donna.

Un soggetto con colesterolo totale a 250 e colesterolo buono a 85 ha un indice di rischio a 2,94 ed è in una condizione decisamente migliore di chi ha il colesterolo totale a 200 e quello buono a 40, dove l'indice di rischio vale 5

*A colesterolo totale: inferiore a 200 mg/dl

*B colesterolo buono (HDL): maggiore di 40mg/dl

*C trigliceridemia: compresa tra 50 e 170 mg/dl

*D colesterolo cattivo (LDL): inferiore a 160 mg/dl **

*E indice di rischio (colesterolo totale/HDL): inferiore a 5 se uomo o a 4.5 se donna

IL SETTIMO NUMERO: ZERO

Indica che il sovrappeso è uno dei grossi rischi dell'uomo per gli attacchi di una serie di malattie.

Un metodo semplice per verificare se siamo obesi è quello di misurare la nostra circonferenza, tramite un metro flessibile come quello usato dai sarti per prendere le misure per un vestito, secondo i parametri elencati in figura.

Roberto Guido Bijno

(n.d.r.: per chi vuole conoscere se in futuro potrà avere dei problemi cardiovascolari, l'associazione Amici del Cuore ha predisposto un questionario da trasmettere all'Ospedale Molinette di Torino, scaricabile anche dal nostro sito:

<http://www.millemani.org/scheda%20salute.pdf>

ASSOCIAZIONE
DI
VOLONTARIATO
PER LA
PREVENZIONE
DELLE
MALATTIE
CARDIOVASCOLARI- NON PROFIT
Ospedale
Molinette di
Torino
Cardiologia 2
DR. Marra
C.so Bramante,
88 10126 Torino
Email:
rbj@hotmail.it



Il gruppo di volontariato: istruzioni per l'uso.

Manuale per la conduzione di gruppo

parte 9

Publicazione edita a cura di CELIVO, Centro Servizi al Volontariato— Genova. Testi di Fabrizio Lertora. Pubblicazione scaricabile da: <http://www.celivo.it/documentazione/index.php>

Per Sperimentare ...

Test di autovalutazione sulla propria modalità di vivere e lavorare in gruppo

Prova a compilare il seguente test al fine di affinare la tua consapevolezza e capacità di lettura rispetto al tuo modo di lavorare con il gruppo e di far lavorare il gruppo.

Il mio profilo di conduttore

Per affrontare un tema oggetto di discussione in gruppo ritengo opportuno:

1. utilizzare un giro di tavolo chiedendo ad ognuno di esprimersi
2. in base alla conoscenza del gruppo vagliare una serie di possibili modalità e strumenti
3. introdurre il tema e lasciare completa libertà al gruppo

Rispetto agli obiettivi del lavoro mi affido principalmente:

1. alle capacità del conduttore o coordinatore del lavoro
2. al senso di responsabilità di ogni membro del gruppo
3. alle capacità del leader naturale del gruppo

All'inizio del lavoro di solito:

1. cerco di prevedere cosa accadrà e di costruirmi un immaginario preciso
2. provo a inquadrare il lavoro e a individuare alcuni possibili percorsi che ritengo efficaci
3. non mi preoccupa e conto sulla capacità del gruppo

Rispetto al modo di lavorare in gruppo privilegio:

1. il dovere di ciascuno di dire ciò che pensa
2. la possibilità di utilizzare strumenti per organizzare i pensieri di tutti
3. la libertà di ciascuno di dire ciò che pensa

Rispetto alle difficoltà nel lavoro di gruppo ho la tendenza:

1. a indicare una via di uscita
2. a coinvolgere tutti i membri del gruppo sulla questione
3. a lasciar perdere nella speranza che si riesca ad andare oltre

Quando le difficoltà diventano conflitto lo vivo come:

1. un episodio pericoloso per la vita del gruppo
2. un momento normale della vita in gruppo che è necessario attraversare
3. una cosa che capita ma che col tempo si aggiusta

Se il lavoro diverge dalle mete prefissate mi sento:

1. fortemente a disagio e sento di dover riportare ordine al più presto
2. di dover far presente ciò che sta avvenendo agli altri
3. non particolarmente a disagio, probabilmente sta accadendo ciò che doveva accadere

Se il risultato del lavoro è diverso da quello che mi attendevo penso:

1. è stato un fallimento e una perdita di tempo
2. può essere che questo incontri meglio i bisogni del gruppo e risponda meglio alle sue potenzialità
3. si vede che doveva andare così

Come leggere le risposte:

- Le risposte di tipo 1 possono indicare la tendenza a vivere e lavorare in gruppo in modo per così dire "autoritario"
- Le risposte di tipo 2 possono indicare la tendenza a vivere e lavorare in gruppo in modo attento a valori quali la partecipazione e la democrazia
- Le risposte di tipo 3 possono indicare la tendenza a vivere e lavorare in gruppo in modo per così dire "lassista"

(continua al prossimo numero)

INSIEME PER CASO

La nostra Sede, in Via Martiri della Libertà 34, Campomoron, è aperta ogni martedì, dalle 15 alle 18, a cura dei nostri ragazzi volontari. Rinnoviamo l'invito a venirci a trovare e a passare la voce a



chiunque possa avere interesse ad entrare in contatto con noi.

- Domenica 11 gennaio 2009, alle ore 15,30, sarà con noi Don Pio Lovetti che ci parlerà di "Natale e solidarietà: di Dio, fra noi e per gli ultimi". L'incontro si terrà presso la Parrocchia di Langasco.

- Abbiamo ricevuto l'accredito delle donazioni del 5 per mille dell'anno 2006.

Desideriamo ancora ringraziare tutti gli amici - e sono stati tanti! - che hanno scelto la nostra Associazione per questa elargizione.

- La Regione Liguria ha finanziato, per il terzo anno consecutivo, il nostro Progetto "Abbasso l'Handicap", che si articola attraverso varie attività, prevalentemente rivolte ai nostri ragazzi, come la realizzazione di un Centro estivo e la partecipazione ad esperienze musicali presso la Casa della Musica, ma anche tese a sensibilizzare, come negli anni precedenti, chi lavora

nella Scuola sul tema dell'handicap.

Ti informeremo in seguito sullo svolgimento del Progetto.

Sede
Associazione
"Insieme per
caso"
Campomoron
e, via Martiri
della libertà
34r.

CANOSAPRESEPI 10° EDIZIONE

Anche quest'anno nella Domenica 14 Dicembre 2008 è stata inaugurata la Decima Edizione della Mostra dei Presepi Artigianali "CanosaPresepi", che durerà fino al prossimo 6 Gennaio 2009. Alla inaugurazione erano presenti il Sindaco di Canosa di Puglia Francesco Ventola, l'Assessore alle Attività Culturali Michele Marcovecchio, l'Assessore alle Attività Culturali Nicola Casamassima, il Presidente della Fondazione Archeologica Canosina Sabino Silvestri, il Dirigente della Sezione di Canosa Orazio Lovino, il Presidente del Circolo Al Corso Michele Acquaviva ed il ViceParroco della Cattedrale San Sabino Don Vincenzo Fortunato, che nell'occasione ha benedetto le opere esposte, ed infine c'è

stata l'apertura ufficiale, con la visita ai presepi esposti da artigiani ed artisti.

Le opere sono esposte presso l'Androne del Palazzo De Muro Fiocco Circolo Al Corso in Piazza della Repubblica, 2, la Mostra di Presepi avrà questi orari di apertura dalle ore 10.00 alle 12.00 e nel pomeriggio dalle ore 17.00 alle 20.30.

Nel prossimità della Notte Bianca Invernale del 27 Dicembre 2008, saremo aperti fino alle ore 24.00, l'organizzazione è stata curata dalla Associazione Italiana Amici del Presepio Sezione di Canosa, e con il Patrocinio del Comune di Canosa di Puglia Assessorato alle Attività Culturali, Assessorato al Turismo e Archeologia, Regione Puglia Assessorato al Mediterraneo,

Provincia di Bari Assessorato alla Cultura, Fondazione Archeologica Canosina, Pro Loco U.N.P.L.I. Sezione di Canosa, FIDAPA Sezione di Canosa, Puglia Imperiale Turismo, Dioces di Andria Curia Vescovile, Irma Capace Minutolo Principessa di Canosai e con la partecipazione dell'Associazione Riscopri la tua città, Coop. Dromos.It, Comitato Presepe Vivente, e con la collaborazione Il Boemondo, Il Campanile, Corriere Ofanto.It, La Terra del Sole.

La Rassegna Espositiva CanosaPresepi, è un evento culturale ed rappresenta la storia dell'arte presepiale, con grandi opere o piccole opere, come dimensioni, riescono tutte a trasmettere il fascino straordinario dell'Evento che si realizza a Betlemme: Dio che nasce in mezzo a noi, Lui che è l'Emmanuel, il Dio con noi."

Gli Artisti con opere in esposizione sono: Sabino Cinquepalmi, Saverio Giordano, Raffaele Lacivita, Paola Sinesi, Brigida Sinesi, Luigi Di Biase, Francesco Lombardi, Nino Cavallo, Orazio Lovino, Maria Mottola, Associazione Familiari Disabili Canosa, Associazione Dopolavoro Ferroviario Sezione di Barletta ed Caracol di Canosa, le opere esposte erano per un totale di 50 presepi esposti.

I visitatori potranno ammirare originali presepi realizzati da artigiani ed artisti, per poter vivere intensamente l'atmosfera del vero Natale Cristiano, ed invitiamo a visitare la Mostra del Presepio Artigianale CanosaPresepi, che si può anche abbinare alla Visita della Città di Canosa di Puglia, per maggiori informazioni cell. 338.2588469 o

E-mail

info@canosapresepi.it.

SERMIG

Cari amici
vi ricordiamo



gli appuntamenti dell'Arsenale della Pace di fine anno:

- martedì 23 dicembre ore 21 in Auditorium canti e musiche natalizie eseguiti dagli insegnanti e dagli allievi del Laboratorio del Suono
- mercoledì 24 dicembre ore 23 celebrazione eucaristica della Notte di Natale.
- mercoledì 31 dicembre capodanno all'Arsenale

per riflettere su "Nel buio di una grande crisi c'è sempre una luce: i giovani sono il patrimonio dell'umanità". L'incontro si svolgerà con i seguenti orari:

Ore 20.30 CENONE DEL DIGIUNO

Ore 22.30 MARCIA DELLA PACE

Si concluderà alle ore 24 con la Celebrazione Eucaristica in Duomo. L'equivalente in denaro del cenone sarà destinato a progetti di solidarietà del Sermig.

Non solo vi aspettiamo

tutti, vicini e lontani, ma speriamo che portiate anche tutti i vostri amici.

Buon Natale !

La Fraternità del Sermig

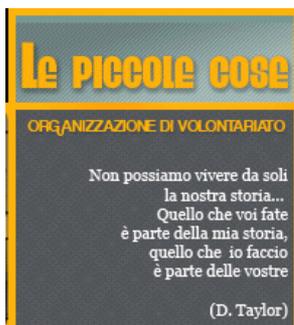
Sermig
Piazza Borgo Dora
61
10152 Torino
Tel. 011-4368566
Fax 011-5215571
Email:
sermig@sermig.org
Siti: www.sermig.org
-
www.giovanipace.org

"LE PICCOLE COSE" Onlus

Se credi che attraverso piccole azioni si possano realizzare grandi sogni partecipa alla lotteria organizzata da "Le piccole cose Onlus" a sostegno di "HAMARA SCHOOL"

Costo del biglietto €2.00 - Estrazione e consegna dei premi martedì 23 dicembre 08 dalle ore 19.00 c/o "Caffè Letterario" Piazza delle Erbe - Genova.

Hamara School è una scuola indiana che si trova a Panjim (Capitale dello Stato di Goa):



ospita circa 70 bambini "di strada" ed accoglie i figli di lavoratori immigrati che non hanno la possibilità di mandarli a scuola.

E' aperta dalle 9 alle 16 e tutte le attività vengono svolte in due stanze prive di banchi e sedie e con una sola lavagna. La scuola si autogestisce, i volontari provvedono personalmente ai pasti in una piccola cucina all'interno della scuola. Istruzione scolastica, alimentazione, assistenza e cure mediche, attività ricreative e specifici programmi di supporto sono forniti da volontari e dagli stessi assistiti.

Regolamento e Premi

Costo del biglietto €2.00 (acquisto possibile anche telefonando al 331 3112379 dopo le ore 19.00)

Premi in Palio

1) Scultura in cartapesta di Laura Minuti: "Natività"

2) Dipinto su tela di Hamid Studio "Atelier d'Hamid" - Pz. Lavagna

3) Stampa su pannello in legno "Galleria Art Shop" - Via San Lorenzo

4) Lampada di sale della "Bottega degli Aromi" - Pz. Erbe

5) Gioiello donna di "Calicut"

6) Cena per due offerta da "Lo Stufato" gastronomia al "Glo Glo" di Pz. Lavagna

7) Aperitivo per due offerto da "Glo Glo" - Pz. Lavagna

8) Felpa Rossa di "Maniman" - Vico Notari

9) Scarpe di "PR Calzature e Accessori" - Vico Notari

10) "Siti Unesco in Liguria" - Sagep

11) Espositore da tavolo

E-mail:

lepicolescose.org@gmail.com

www.lepiccole cose.org

Genova:

Maurizia

331 3112379

"Fa.Ro." - Sal. Pollaiuoli

12) Set 3 barattoli "Fa.Ro." - Sal. Pollaiuoli

13) Cestini in vimini "Ami Fiori" - Via Canneto il Lungo

Gli eventuali vincitori non presenti all'estrazione potranno ritirare i premi (presentando il biglietto vincente) telefonando al cell. 331 3112379 o contattando l'Associazione via mail:

lepicolescose.org@gmail.com

L'elenco dei numeri vincenti sarà consultabile al "Caffè Letterario" o sul sito www.lepiccolecose.org



Sabato 20 Dicembre 2008

Ore 10,00

presso Sala C o D (piano terra) - DIMI
V.le Benedetto XV - Genova



Incontro con i medici:

1. Valutazione della Fibrosi nel Fegato del Paziente Sclerodermico.
2. Discussione Medici/Pazienti.

Nota: Dalle 9,30 alle 10 - Iniziative del GILS nazionale e locale. Relazione sull'incontro con l'Assessore regionale Montaldo



GILS-Gruppo Italiano Lotta alla Sclerodermia - ONLUS
N.V. 800-080266; tel. 02 - 55199506; fax 02 - 54100351
Coordinamento Liguria Tel.- 348 9895557

in collaborazione con il
Municipio centro-est



è lieta di presentare alla
cittadinanza un

PRESEPE DI CARTAPESTA

Riproduzione con materiali poveri e di recupero di
un angolo della nostra città a cura di Adriana Borzone



Vico Salvaghi 34 (di fronte Palazzo Tursi)
Genova

dal 23/12/2007 al 03/01/2008
dalle ore 15:00 alle ore 18:00
Tel./Fax: 010/2518277
info@bambinivittime.org
www.bambinivittime.org

*Dedicato ai bambini di tutto il mondo
perché in quanto bambini hanno tutti gli stessi sogni,
gli stessi giochi, gli stessi bisogni e gli stessi diritti*

per tutti una sorpresa sulle tradizioni del presepe genovese

in collaborazione con il
Municipio centro-est



è lieta di presentare alla
cittadinanza un

PRESEPE DI CARTAPESTA

Riproduzione con materiali poveri e di recupero di
un angolo della nostra città a cura di Adriana Borzone



Vico Salvaghi 34 (di fronte Palazzo Tursi)
Genova

dal 23/12/2007 al 03/01/2008
dalle ore 15:00 alle ore 18:00
Tel./Fax: 010/2518277
info@bambinivittime.org
www.bambinivittime.org

*Dedicato ai bambini di tutto il mondo
perché in quanto bambini hanno tutti gli stessi sogni,
gli stessi giochi, gli stessi bisogni e gli stessi diritti*

per tutti una sorpresa sulle tradizioni del presepe genovese

6 Gennaio 2009
ore 21 -chiesa di San Siro-traversa di via Cairoli-GENOVA

4° concerto dei

**MILLELIRE GOSPEL
CHOIR**

musica gospel & spiritual



Offerta libera in favore di A.M.R.I
Associazione per le Malattie Reumatiche Infantili,
Istituto Giannina Gaslini- Pediatria II - Largo G. Gaslini 5 - 16147 Genova
www.amri.it e-mail: assamri@gmail.com
telefono 010-3071553

*A tutti i bambini partecipanti sarà offerto
un piccolo omaggio per il giorno della Befana*





COMUNE DI MASONE



Associazione Amici Museo di Masone - Piazza Castello 2 - 16010 Masone (GE)
 e-mail: museomasone@tiscali.it



Presepe 2008

Comunicato stampa

A Masone, Sabato 20 dicembre 2008 alle ore 16,00 presso le sale dell'ex convento agostiniano del XVI secolo, sede del museo civico Andrea Tubino, recentemente restaurato, verrà aperto, come ormai consuetudine, il grande presepe meccanizzato.

La scenografia tende a far scoprire al visitatore quello che era Masone intorno agli anni 1930. Le animazioni ed i movimenti meccanizzati riportano alla memoria i vecchi mestieri e le vecchie usanze.

La fucina, il maglio, i boscaioli, i contadini, i falegnami ed il fumo dei camini animano la rappresentazione.

Ci sarà, naturalmente, da vedere qualche parte nuova che inserita nel contesto, ormai tradizionale del presepe, porterà nuovi stupori al visitatore.

Inoltre sarà visitabile la sala del presepe barocco, vero e proprio patrimonio artistico locale. Una sala questa che ogni anno si arricchisce di donazioni e che, ormai, si può dire sia la sala della storia del presepe dall'epoca barocca a quella attuale.



Un'importante mostra dei pittori Stefano Visora e Anna Marchelli, una collettiva artistica degli ospiti della R.S.A. SKIPPER di Masone e la mostra storica dedicata al Barone Giulio Podestà saranno le iniziative collaterali che il visitatore potrà fruire nell'occasione della visita al presepe.

Al termine dell'inaugurazione verranno offerti panettone e spumante a tutti gli intervenuti.

Orari di visita: dal 20/12/2008 al 6/1/2009 tutti i giorni dalle 15,30 alle 18,30

Dal 7/1 al 31/1/2009 sabato e domenica dalle 15,30 alle 18,30

Possibilità di visite infrasettimanali contattando il 010 926210 o cell. 347 1496802

e-mail: museomasone@tiscali.it

Per qualsiasi altra informazione o chiarimento contattare Gianni Ottonello 347 1496802.

Nell'invitarvi a visitare il presepe, vogliate gradire i nostri più cari auguri di:

Buon Natale e Felice Anno 2009



**L'Associazione di Volontariato
"PGS Don Bosco S. Alessio"**

In collaborazione con il
C.S.V. DEI DUE MARI
REGGIO CALABRIA



ORGANIZZA IL CORSO DI FORMAZIONE AL VOLONTARIATO

"ANNI VERDI"

Finalità:

Formare i giovani al valore del volontariato
come dimensione sociale e culturale

Destinatari:

N° 15 Giovani dai 15 ai 25 anni

Sede del corso:

Oratorio Salesiano Gallico
(Via A. Garibaldi - Gallico Superiore - RC)

Calendario degli incontri:

12, 19, 26 gennaio 2009
2, 9, 16, 23, febbraio; 2 marzo
(dalle ore 18,00 alle ore 20,00)

Termine iscrizioni: 28 dicembre 2008

Info: 3392136110

E-mail: info@pgsdonbosco.it

www.pgsdonbosco.it

**Il Presidente della PGS Don Bosco
Prof. Francesco Cannizzaro**



LA VOCE DELLE ASSOCIAZIONI
PERIODICO DI MILLEMANI E
MOVIMENTORANGERS

Dir. Resp. Padre Modesto Paris
Indirizzo: c/o la Parrocchia San Nicola di
Sestri Ponente, in Salita Campasso di San
Nicola 3/3, 16153 Genova
via XVII Settembre, 12—06049 Spoleto (PG)

Genova
Tel.: 010.6001825
Fax: 010.6593603— 010 8631249
E-mail: ag.tamtamvolontariato@fastwebnet.it

Spoleto:
Tel. e Fax 0743.43709

Tra le finalità, come si legge nello statuto, quelle di

- divulgare all'esterno ideali, notizie e quant'altro scaturisca dagli scopi e ideali delle associazioni che vi aderiscono, tramite vari "Media";
- dare spazio, aiutare e collaborare con tutte le associazioni di volontariato con cui sarà possibile, al fine di promuovere, far conoscere e far avvicinare tutte le realtà di volontariato;
- dare risalto alle realtà disagiate per sensibilizzare l'opinione pubblica e tentare di adottare provvedimenti utili dal punto di vista umano e sociale;
- servirsi della collaborazione di persone svantaggiate allo scopo di tentare un reinserimento nell'ambito sociale.



[Www.millemani.org](http://www.millemani.org)

[Www.movimentorangers.org](http://www.movimentorangers.org)

Il Nostro Spirito



Se ognuno pensasse a cambiare se stesso, tutto il mondo cambierebbe.

(Bayazid)

“se molti uomini di poco conto, in molti posti di poco conto, facessero cose di poco conto, allora il mondo potrebbe cambiare”.

(Torelli)

Non riteniamoci degli eroi per ciò che facciamo, ma semplicemente persone che accolgono la vita come un dono e che cercano di impegnarlo per il meglio, per il bene. Se saremo in tanti a compiere questa scelta, il mondo sì che potrebbe cambiare.

D'altro canto, non dobbiamo ritenerci indegni o incapaci perché tutti possiamo, ad ognuno è data la possibilità di rendere migliore la propria vita e, insieme ad altri, di trasformare il mondo.

“Se questi e quelli, perché non io?”

E' l'incitamento di Sant'Agostino a non aspettare che inizi qualche altro. Tocca a te, oggi, cominciare un cerchio di gioia. spesso basta solo una scintilla piccola piccola per far esplodere una carica enorme. Basta una scintilla di bontà e il mondo comincerà a cambiare.