140 Ottobre 2026 www.pensemaravee.it Anno XXXIV

PENSEƎMARAVEƎ

Testata del Gemonese

Una città che cambia

140
Ottobre 2026
Anno XXXIV

Aut.Tribunale di Udine 10/92 del 6/4/1992
Stampato su carta riciclata presso:
Rosso coop. sociale - via Osoppo 137 - Gemona - Ud
Proprietà: Associazione culturale Pense e Maravee,
via San Giovanni, 20 - 33013 Gemona del Friuli - Ud
pense.maravee00@gmail.com
Consegnato in Tipografia il 12.10.2026
Tiratura: 5.500 copie - Distribuzione gratuita

Direttore responsabile Federico Rossi

Redazione Anna Piazza, Paolo Isola, Irma Londero, Piera Londero, Sergio Simeoni, Mauro Pascoli, Rino Gubiani.
Referente per la redazione: londero.irma@gmail.com

A questo numero hanno collaborato Sandro Venturini. Rino Gubiani, Paolo Isola, Sandro Cargnelutti, Maria Teresa De Clara, Anna Piazza, Patrizia Iob

PENSE MARAVEE
Testata del Gemonese

editoriale

Una città che cambia deve imparare a cambiare

Ci sono fenomeni che, presi singolarmente, rischiano di apparire come problemi settoriali, per esempio, l'aumento del numero di anziani, la necessità di nuovi servizi e nuove forme dell'abitare, le case di riposo, le ondate di calore sempre più frequenti. Ma se li guardiamo insieme, raccontano qualcosa di molto più importante: Gemona sta cambiando e la città deve cambiare con lei.

Non si tratta soltanto di affrontare nuove emergenze. Si tratta di capire se siamo ancora in grado di progettare una città pensando al futuro, oppure se continueremo ad adattare, di volta in volta, strutture e servizi a problemi che nel frattempo sono diventati strutturali.

Invecchiamento e cambiamento climatico hanno molto in comune e ci chiedono di smettere di progettare la città soltanto per l'oggi.

Una città pensata per una popolazione più anziana deve essere più accessibile, più vicina ai servizi, più ricca di relazioni e più attenta alla qualità degli spazi pubblici. Una città che deve affrontare estati sempre più calde deve essere più ombreggiata, permeabile, verde e capace di offrire luoghi di sollievo climatico. Una città che vuole evitare l'isolamento deve favorire la prossimità, la mobilità, l'incontro e la partecipazione.

Sono risposte diverse a problemi diversi, ma che spesso coincidono. Un parco alberato è uno spazio di adattamento climatico, ma anche un luogo di incontro. Una piazza ombreggiata è una misura di protezione dal caldo, ma anche uno spazio di socialità. Un quartiere con servizi di prossimità è più adatto a una popolazione anziana, ma è anche più vivibile per le famiglie, per i bambini e per chiunque abbia difficoltà di mobilità.

È questa la sfida più interessante per Gemona: non aggiungere semplicemente nuovi servizi a una città costruita per bisogni ormai superati, ma ripensare la città nel suo insieme.

Il terremoto del 1976 ci ha insegnato che una comunità può ricostruire non soltanto gli edifici, ma anche il proprio modo di guardare al futuro. Cinquant'anni dopo ci troviamo davanti a una sfida completamente diversa, ma altrettanto profonda. Non dobbiamo ricostruire Gemona dalle macerie. Dobbiamo però avere il coraggio di trasformarla prima che le nuove fragilità diventino emergenze.

SOMMARIO

ARTICOLI

ambiente _ 4
QUANDO IL CALDO DIVENTA UN PROBLEMA
a cura di Sandro Venturini

ambiente _ 6
CAMPAGNA GEMONESE E CAMBIAMENTO CLIMATICO
a cura di Rino Gubiani

società _ 8/9/10
L'INVERNO CHE CI ASPETTA
_Gemona e il futuro degli anziani: una città da ripensare
_Non solo case di riposo: la sfida demografica e le nuove forme dell'abitare a Gemona
a cura della redazione

scuola _14
BICI + RAFTING = AVVENTURA ASSICURATA
La scuola mette le ruote continua
a cura della redazione

società _ 16
I 50 ANNI DI GEMONATLETICA
di Sandro Cargnelutti

cultura _18
AGHE FÛC MIDÎLI COMARI FARIE
Racconti di *Ospedalet*
a cura di Patrizia Iob

ambiente _ 21
A SPASSO COL CENTRO DEL RIUSO
Una iniziativa culturale di Maistrassâ
di Maria Teresa De Clara

salute _ 22
IL CENTRO DI SALUTE MENTALE
a cura della redazione

cultura _23
LA BAMBINA CON IL FRIULI NEL CUORE
La storia di Edda Patat
di Anna Piazza

ambiente _ 24
PARCO FAUNISTICO
riceviamo e volentieri pubblichiamo

cultura _25
DALLA MEMORIA ALLA MUSICA: NASCE *DUT AL SOMEAVE CORI*
Il nuovo CD di Roberto Foglietta
di Anna Piazza

società _ 28
PENSE E MARAVEE CHIAMA... *MEG* RISPONDE
a cura della redazione

RUBRICHE

Pillole di salute _ 13
CAMMINARE VUOL DIRE SALUTE
di Paolo Isola

Datti una letta _ 30
CONSIGLI VARIEGATI DI LETTURA
di Anna Piazza

Ringraziamo tutti coloro che continuano a sostenere la nostra autonomia con un contributo. Compilate il bollettino di c.c. postale n. 16895336
Ricordiamo che potete sostenere PeM utilizzando l'iban di Prima Cassa **IT82 P086 3763 8800 0002 3071 054**
E anche donando il **5x1000** indicando sulla dichiarazione dei redditi **Associazione Pense e Maravee"** e il numero di **C.F. 91002600301**

ARTICOLO

AMBIENTE
a cura di
Sandro Venturini

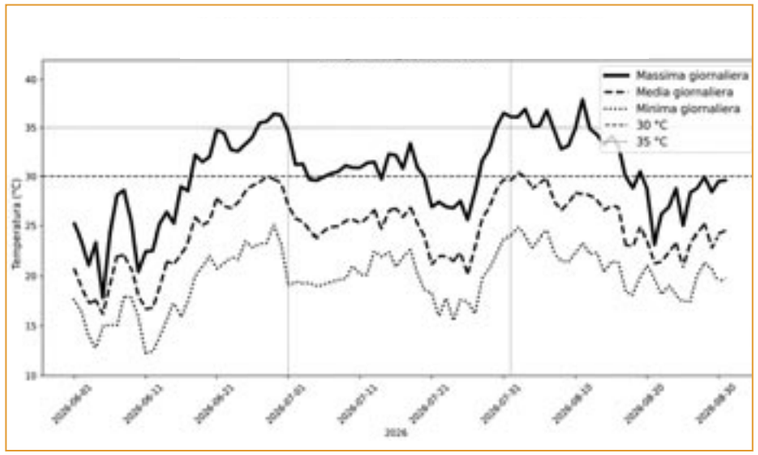
Quando il caldo diventa un problema

IL CALDO NON È PIÙ SOLTANTO UNA QUESTIONE METEOROLOGICA. È DIVENTATO UNA QUESTIONE DI SALUTE, DI URBANISTICA, DI WELFARE E DI QUALITÀ DELLA VITA

L'estate 2026 ci ha ricordato che il cambiamento climatico non è qualcosa che accadrà domani. È già qui. Quest'estate a Gemona l'abbiamo sentito sulla pelle. Giornate nelle quali uscire di casa nelle ore centrali diventava difficile. Notti nelle quali le finestre aperte non bastavano a rinfrescare gli ambienti. Temperature che fino a qualche anno fa avremmo considerato eccezionali e che oggi cominciano a diventare una presenza concreta e prolungata della nostra estate.

_ Il 29 giugno, nel pieno della prima grande ondata di calore, a Gemona il termometro ha raggiunto circa 38 gradi: un valore mai registrato nella storia delle misurazioni locali (dati ARPA Osmer FVG).

_ E non è stato un episodio isolato. Anche agosto è stato caratterizzato in regione da temperature estremamente elevate e da precipitazioni inferiori alla norma (dati ARPA Osmer FVG).



Gemona del Friuli - Andamento delle temperature Giugno / Agosto 2026

Il punto, allora, non è soltanto chiedersi quanto farà caldo la prossima estate. La domanda è un'altra: **quanto è preparata Gemona a vivere in un clima più caldo.**
Le ondate di calore non sono semplicemente una questione di disagio. Sono un problema di salute pubblica, soprattutto quando si protraggono per molti giorni e sono accompagnate da elevata umidità e notti tropicali, possono mettere in difficoltà soprattutto gli anziani, le persone con malattie croniche, i bambini e le persone che vivono in condizioni di fragilità o isolamento.

Che cosa fare?
Di fronte al caldo, la risposta più semplice sembra essere il condizionatore. E certamente, in molte abitazioni, può essere uno strumento importante per proteggere le persone più fragili. Ma non può essere questa la politica climatica di una città. Non possiamo pensare di risolvere il problema dicendo semplicemente a ogni famiglia: installate un climatizzatore.
Una politica di adattamento deve invece intervenire sull'ambiente nel quale viviamo: dobbiamo rendere più fresca la città. È per questo che Gemona dovrebbe dotarsi di un vero **Piano Comunale di Adattamento ai Cambiamenti Climatici**, nel quale le ondate di calore abbiano un posto preciso. Una mappa dei rischi e un programma concreto di interventi.

- Dove si concentra maggiormente il calore? Quali sono le zone con meno verde e meno ombra?
- Dove vivono le persone maggiormente vulnerabili?
- Quali piazze e quali spazi pubblici possono diventare più vivibili durante l'estate?
- Quali edifici pubblici possono essere utilizzati come luoghi freschi e accessibili durante le ondate di calore?

Sono domande che una città dovrebbe porsi **prima**, non durante l'emergenza. Esistono alcune buone pratiche a cui attingere.
Senza andare lontano, ad esempio il Comune di Udine nel 2024 ha approvato l'*"Abaco delle buone pratiche per il miglioramento della resilienza e l'adattamento al cambiamento climatico"*, una raccolta ragionata di soluzioni basate sulla natura (Nature-based Solutions), alberature, suoli permeabili, aree verdi che trattengono l'acqua e abbassano le temperature.
È esperienza comune la differenza di temperatura durante l'estate tra una strada alberata ed una priva di vegetazione.

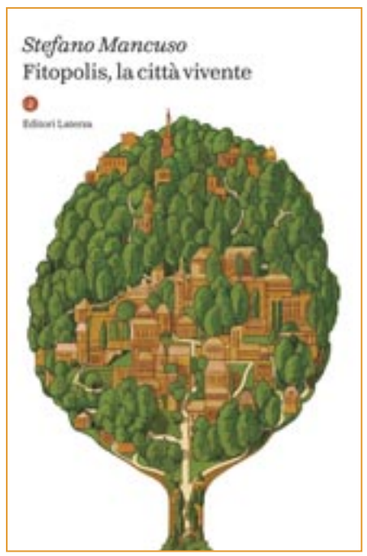
C'è poi un'altra idea che meriterebbe di essere sperimentata anche a Gemona: **i rifugi climatici**. Il comune di Genova si è dotato di un piano "**oasi fresche**" che includono gli spazi pubblici climatizzati e di socialità: biblioteche, musei, centri civici, sale pubbliche, centri per anziani o altri edifici attrezzati per diventare, durante le giornate più calde, luoghi freschi, accessibili e gratuiti.

La questione, alla fine, è soprattutto culturale. Per decenni abbiamo progettato le città pensando a proteggerci dal freddo, alla pioggia o alla neve. Ora dobbiamo imparare a progettarle anche pensando al caldo.

Il cambiamento climatico si affronta riducendo le emissioni, su scala globale, ma anche, a livello locale, **adattandoci alle condizioni climatiche che sono già cambiate**.

Cominciamo oggi a progettare una Gemona più verde, più ombreggiata, più fresca e più sicura per i suoi cittadini.

> ***"Abbiamo concepito il luogo dove viviamo come qualcosa di separato dal resto della natura, contro la natura. Ecco perché da come immagineremo le nostre città nei prossimi anni dipenderà una parte consistente delle nostre possibilità di sopravvivenza."***



Campagna gemonese e cambiamento climatico

AMBIENTE
a cura di
Rino Gubiani

ARTICOLO

Un campo che si asciuga troppo in fretta. Un'estate nella quale bisogna irrigare più del solito. Settimane senza pioggia, seguite magari da un temporale molto intenso. Piante che anticipano alcune fasi del loro sviluppo, altre che soffrono e giornate di caldo che sembrano non finire.

Il cambiamento climatico, nel Gemonese, può cominciare da immagini molto visibili come queste. Non è più soltanto qualcosa che riguarda i ghiacciai o regioni lontane: sta modificando anche le condizioni nelle quali si coltiva la nostra terra e dove noi abitiamo.

I dati raccolti da ARPA FVG mostrano che il Friuli Venezia Giulia si sta riscaldando. Nella pianura friulana la temperatura media dell'ultimo decennio è stata di circa 1,5 °C superiore alla media del secolo scorso e questo processo sta drammaticamente accelerando. Il segnale è particolarmente evidente in estate. Anche le precipitazioni stanno cambiando e, nella stagione calda, alla maggiore temperatura si può aggiungere una minore disponibilità d'acqua.

Per una pianta, pochi gradi fanno la differenza. Quando aumenta la temperatura cresce l'evaporazione del sistema e quindi aumenta anche la quantità d'acqua persa dalla vegetazione. Il terreno si asciuga più rapidamente e le colture possono entrare prima in condizioni di stress idrico. Per questo gli studi regionali sul cambiamento climatico prevedono un aumento del fabbisogno irriguo in Friuli Venezia Giulia nei prossimi anni.

Le recenti estati hanno mostrato quanto il problema possa diventare concreto. Periodi prolungati di caldo e scarsità di precipitazioni possono mettere in difficoltà le coltivazioni e rendere l'irrigazione essenziale per una qualsiasi produzione agricola. Ma sarebbe sbagliato pensare che il cambiamento climatico significhi semplicemente "meno pioggia".

... ma non è autunno

La parola chiave è piuttosto irregolarità degli eventi.

A periodi asciutti possono alternarsi precipitazioni molto abbondanti concentrate in poco tempo. E un terreno che riceve molta acqua in poche ore non reagisce come un terreno che riceve la stessa quantità distribuita nell'arco di diversi giorni. L'acqua può scorrere rapidamente in superficie, provocare erosione o ristagni e non essere utilizzata completamente dalle colture. Siccità, piogge intense, grandine e ondate di calore possono quindi presentarsi, anche nello stesso anno, come problemi diversi per la stessa azienda agricola.

Nel Gemonese tutto questo ha un'importanza particolare. Qui la campagna non è uno spazio separato dai paesi: territorio urbano e agricolo sono strettamente intrecciati. I progetti elaborati negli anni per l'agricoltura locale sottolineano proprio questa caratteristica e attribuiscono all'agricoltura funzioni che vanno ben oltre la produzione di alimenti: presidio ambientale, cura del paesaggio e prevenzione dei rischi.

Un campo coltivato e ben gestito, infatti, non produce soltanto mais, ortaggi, foraggio o altri prodotti. È anche suolo che rimane vivo e permeabile. È un pezzo di paesaggio mantenuto aperto. Può contribuire alla gestione delle acque e alla biodiversità. Non a caso, nei documenti dedicati al futuro dell'agricoltura gemonese troviamo tra gli obiettivi la tutela ambientale, la manutenzione del paesaggio rurale, la biodiversità, la difesa dall'erosione del suolo e la conservazione idrogeologica.

Con il cambiamento climatico queste funzioni acquistano ancora più valore.

La risposta, però, non consiste in una singola tecnologia capace di risolvere tutto. Significa piuttosto costruire un'agricoltura capace di adattarsi: usare l'acqua con maggiore efficienza, proteggere la fertilità e la sostanza organica dei suoli, diversificare le coltivazioni e scegliere varietà adeguate alle nuove condizioni. Significa anche mantenere siepi e alberature e gestire con attenzione canali, risorgive e sistemi di drenaggio.

È interessante osservare che molte di queste idee erano già presenti nelle proposte elaborate per il territorio gemonese: produzioni sostenibili, pieno utilizzo agricolo del suolo, filiere dirette, orti, siepi e gestione delle acque.

C'è poi un altro aspetto da non dimenticare. Un'agricoltura che resiste meglio ai cambiamenti climatici deve poter resistere anche economicamente. Filiera corta, qualità dei prodotti, multifunzionalità, riduzione dei consumi energetici e mercati locali erano già indicati tra le possibili strade per rafforzare l'agricoltura del territorio.

Il futuro della campagna gemonese, quindi, non dipenderà soltanto da quanti gradi di aumenterà la temperatura o da quanta pioggia cadrà. Dipenderà anche da come sapremo prenderci cura del territorio.

Il cambiamento climatico ci costringe a guardare con occhi nuovi qualcosa che abbiamo sempre avuto davanti: campi, prati, orti, siepi, canali e persone che li mantengono. Difendere l'agricoltura del Gemonese significa certamente continuare a produrre cibo. Ma significa anche conservare suolo, acqua, paesaggio e biodiversità.

In altre parole, preparare oggi un territorio capace di affrontare il clima di domani.

Foto da Google Maps del 27 luglio 2026. Sono evidenti le aree non irrigue completamente gialle rispetto al verde delle altre

ARTICOLO

SOCIETÀ
a cura della redazione

L'inverno che ci aspetta

C'è un inverno che non arriva con il freddo, la neve o il buio delle giornate più corte. È un inverno lento, silenzioso, quasi invisibile, ma destinato a cambiare profondamente il volto della nostra società. È l'inverno delle culle vuote, quello di un Paese che contemporaneamente vive più a lungo. Un fenomeno che non riguarda solo l'Italia, ma che nel nostro Paese ha assunto dimensioni particolarmente preoccupanti. Da anni i dati raccontano una storia precisa: siamo una nazione sempre più vecchia, con meno bambini, meno giovani e un peso crescente delle generazioni adulte e anziane.
Secondo le statistiche demografiche nazionali, gli over 65 rappresentano ormai circa un quarto della popolazione italiana, mentre i nuovi nati continuano a diminuire. Le nascite sono scese sotto la soglia delle 400 mila all'anno, un livello che fino a pochi decenni fa sarebbe sembrato impensabile per un Paese di 60 milioni di abitanti.
Il problema non è soltanto numerico. È una trasformazione strutturale che coinvolge economia, welfare, sanità, scuola, lavoro e perfino il modo stesso in cui immaginiamo il futuro.

Il Friuli Venezia Giulia, da questo punto di vista, è uno dei territori che anticipa fenomeni destinati a diventare sempre più evidenti. I dati regionali evidenziano da tempo un indice di vecchiaia tra i più elevati d'Italia: significa che per ogni giovane ci sono sempre più persone anziane.

Una regione che, da una parte, ha una qualità della vita elevata e una popolazione longeva, dall'altra deve affrontare il problema di un ricambio generazionale sempre più difficile.

La prima grande conseguenza riguarda la previdenza. Il sistema pensionistico, costruito su un equilibrio tra chi lavora e chi riceve una pensione, si trova davanti a una sfida enorme.

L'Inps si trova a gestire una società nella quale il rapporto tra lavoratori e pensionati diventa progressivamente più fragile.

Meno giovani entrano nel mercato del lavoro, meno contributi arrivano, mentre cresce il numero delle persone che devono essere sostenute.

Non significa semplicemente "tagliare le pensioni" o immaginare scenari catastrofici, ma prendere atto che il modello attuale deve necessariamente cambiare. La domanda è semplice: chi sosterrà il sistema tra venti o trent'anni se la base dei lavoratori continuerà a restringersi?

Poi c'è la sanità, forse il settore che più di tutti dovrà cambiare pelle. Una popolazione anziana non ha gli stessi bisogni di una popolazione giovane. Aumentano le patologie croniche, le fragilità, le necessità di assistenza continuativa. Crescono le richieste di medicina territoriale, cure domiciliari, presa in carico delle persone non autosufficienti. Gli ospedali, nati spesso per affrontare l'emergenza e la malattia acuta, dovranno essere affiancati sempre più da una rete capillare di assistenza fuori dalle strutture. Il vero ospedale del futuro sarà anche quello che saprà evitare il ricovero, intervenendo prima.

Ma una società che invecchia pone interrogativi anche alla scuola. Gli istituti con meno iscritti non sono soltanto un problema organizzativo: sono il simbolo di una trasformazione sociale. Classi che si riducono, plessi che rischiano la chiusura, territori che perdono vitalità.

Una scuola vuota significa spesso un paese più povero di relazioni, di servizi, di comunità. Perché i bambini non sono solo studenti: sono presenza, futuro, energia sociale.

E poi c'è il grande paradosso italiano: abbiamo pochi giovani e spesso quelli che abbiamo li perdiamo.
La fuga dei ragazzi verso altri Paesi non è soltanto un fenomeno economico, ma un giudizio implicito sul sistema.
Molti giovani se ne vanno perché trovano altrove stipendi più adeguati, percorsi professionali più chiari, maggiore riconoscimento delle competenze.

Non è vero che le nuove generazioni non hanno voglia di lavorare. È una narrazione comoda, ma spesso sbagliata. Molti ragazzi cercano semplicemente un futuro che sia all'altezza dei loro studi, delle loro capacità e dei loro sacrifici. Se un territorio offre contratti precari, salari bassi e poche opportunità di crescita, non dovrebbe sorprendere che chi può scelga di partire.

La questione demografica, quindi, non si risolve solo con incentivi alla natalità. I bonus possono aiutare, ma non bastano. Avere un figlio non è una decisione economica, è una scelta di vita, che è sostenuta dalla fiducia nel futuro.

La domanda vera è se una società che ha sempre più anziani e sempre meno giovani sia ancora capace di progettare il domani.

Perché il rischio è quello di entrare in un circolo vizioso: meno giovani significa meno innovazione, meno energia, meno capacità di sostenere il welfare. E un Paese che consuma il proprio futuro per mantenere il presente rischia di scoprire troppo tardi che quel futuro non è più disponibile.

Il tema demografico non è quindi una statistica, né una semplice curva su un grafico. È una scelta politica e culturale. Significa decidere se vogliamo una società che accompagna il cambiamento oppure una società che lo subisce.

L'inverno delle nascite è già iniziato.
La sfida è capire se avremo ancora il tempo e la volontà di trasformarlo in una nuova primavera.

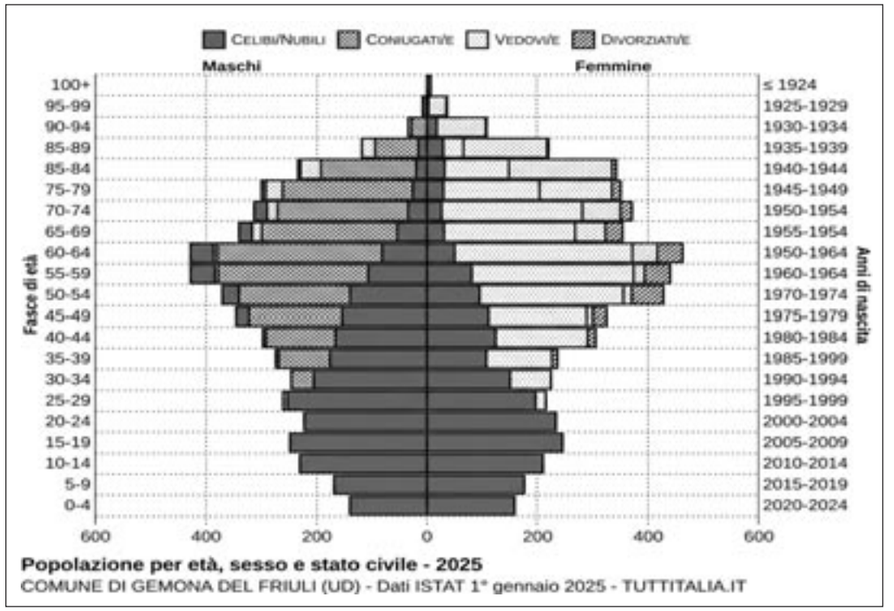
> "L'inverno delle nascite è già iniziato.
> La sfida è capire se avremo ancora il tempo e la volontà di trasformarlo in una nuova primavera"

Blog notes è una rivista online che tratta temi di cultura, ambiente, cinema, musica, attualità, società. Ogni numero si focalizza su un tema specifico, visto e seguito in diversi aspetti sia nel territorio della regione Friuli Venezia Giulia, che in generale.

Puoi contattare la redazione
di Blognotes al seguente indirizzo:
info@blognotes.info

Gemona e il futuro degli anziani: una città da ripensare

Invecchiare non è un problema da gestire, ma una vera e propria trasformazione della comunità.
Che città sarà Gemona quando una quota sempre più consistente dei suoi cittadini avrà superato i 65, 75 o 85 anni?
Con questo articolo inauguriamo una riflessione su un tema di fondamentale importanza per il presente e l'immediato futuro. Nel corso delle nostre uscite cercheremo di analizzare l'entità del fenomeno legato all'aumento della popolazione anziana a Gemona, i nuovi bisogni emergenti e quelli inespressi, le risposte attualmente presenti sul territorio e, soprattutto, le strategie e le azioni da mettere in campo per affrontare con consapevolezza questa sfida.



I numeri del cambiamento demografico
Gemona sta invecchiando rapidamente. Dopo il boom demografico degli anni '60, si è registrata una progressiva e costante diminuzione delle fasce di popolazione più giovane, come evidenziato chiaramente dalla classica "piramide dell'età". Una piramide demografica ottimale dovrebbe avere una base (i giovani) in grado di "sorreggere" le generazioni precedenti (gli adulti e gli anziani). Come ben si vede per noi non è così.

Un confronto immediato degli indicatori demografici dell'ISTAT tra il 1961 (nel pieno del boom economico e demografico) e il 2025 mette in luce l'ampiezza di questa trasformazione:

- Nel 1961 a Gemona si registravano 196 nati e 131 decessi all'anno (saldo naturale: +65).
- Nel 2025 i nati sono scesi a soli 54 (circa un quarto rispetto al 1961), mentre i decessi sono saliti a 142 (+10%), portando il saldo naturale a -88.
- Parallelamente, è mutata la composizione della nostra comunità: La percentuale di residenti con più di 65 anni è passata dal 12% al 30%.

La percentuale dei giovani (0-14 anni) si è più che dimezzata, crollando dal 24% al 10%.

COMUNE DI GEMONA DEL FRIULI						
ANNO	N. RESIDENTI	N. NATI	N. MORTI	SALDO NATURALE	% POPOLAZIONE > 65 ANNI	% POPOLAZIONE 0 – 14
1961	12.534	196	131	+ 65	12%	24%
2025	10.493	54	142	- 88	30%	10%

Le cause: allungamento della vita e "inverno demografico"
Quali sono le ragioni di questo cambiamento? Vi sono diversi fattori concorrenti, ma due in particolare si mostrano determinanti: da un lato l'allungamento della speranza di vita (con un conseguente aumento della prevalenza di patologie croniche), dall'altro il drastico crollo delle nascite, il cosiddetto "inverno demografico". Si tratta di un trend destinato ad accentuarsi ulteriormente nei prossimi anni.
Trattare l'invecchiamento significa affrontare una materia estremamente complessa. Non riguarda soltanto la gestione della non autosufficienza, ma tocca anche la vita degli anziani ancora attivi, il tema della solitudine involontaria, l'accessibilità della mobilità, la sostenibilità per le famiglie e i caregiver, l'adeguatezza delle abitazioni, la prevenzione sanitaria e il ruolo fondamentale del tessuto comunitario.

Oltre la logica dell'emergenza: dall'assistenza all'invecchiamento attivo
Di fronte a questa trasformazione sociale, ci dobbiamo chiedere: come ci stiamo preparando? A bisogni ed esigenze del tutto nuovi non bastano più le risposte tradizionali basate quasi esclusivamente su case di riposo ed interventi assistenziali di emergenza.
Gemona non deve chiedersi soltanto quanti servizi erogherà agli anziani, ma che tipo di città vuole diventare all'interno di questo nuovo scenario. La vera sfida risiede nel passaggio culturale dalla pura "cura dell'anziano" alla promozione dell'"invecchiamento attivo": non si tratta soltanto di progettare servizi dedicati, ma di ripensare l'intera città affinché in essa sia possibile invecchiare bene.
I dati regionali (FVG) indicano che se da un lato la longevità media è cresciuta (raggiungendo gli 82 anni per gli uomini e gli 86 per le donne), dall'altro gli anni vissuti in buona salute si attestano mediamente a 58 anni per i maschi e 60 per le femmine. Questo scarto prolungato ha un impatto diretto ed evidente sulla qualità della vita dei singoli e sulla sostenibilità dell'intera comunità.

Una prospettiva strategica per il futuro di Gemona
L'invecchiamento della popolazione non può quindi essere considerato un problema settoriale di competenza esclusiva dei servizi sociali. È una materia strategica che intreccia la sanità, la pianificazione urbanistica, la mobilità pubblica, le politiche abitative e familiari, il volontariato e la stessa organizzazione sociale della città.
Gemona si trova a un bivio decisivo: può limitarsi ad attendere che l'invecchiamento generi continue situazioni di emergenza, oppure può muoversi in anticipo per pianificare il cambiamento. Perché una città capace di prendersi cura dei propri anziani non sta soltanto risolvendo una criticità sociale: sta progettando e costruendo il proprio futuro.

Il percorso nei prossimi numeri
Nelle prossime uscite approfondiremo nel dettaglio le ricadute di questo fenomeno, daremo voce ad esperti del settore, ma soprattutto agli anziani stessi e alle famiglie e alle assistenti familiari per far emergere bisogni reali e spesso inespressi.
Di seguito affrontiamo un primo aspetto: le case di riposo e le possibili nuove forme di residenzialità.

Per approfondire

Non solo case di riposo: la sfida demografica e le nuove forme dell'abitare a Gemona

Prima del terremoto
L'antico ospizio di Via Altaneto, abbarbicato in posizione soleggiata sulle pendici del castello e collocato in un edificio di particolare pregio storico, è ormai soltanto un ricordo del passato di Gemona, di cui restano unicamente le rovine. Di proprietà comunale e gestito storicamente dall'Ospedale San Michele, accoglieva le poche signore anziane che non venivano accudite in famiglia o che versavano in condizioni di disagio sociale. Poco più sotto, nell'area dell'Ospedale, c'era la sezione maschile, anche questa con pochi ospiti.
Quell'esiguo gruppo di anziani era in gran parte integrato nella vita cittadina: li si incontrava passeggiando lungo via Bini, alle funzioni in Duomo o intenti a leggere il giornale nei bar del centro. In quegli anni, la composizione demografica di Gemona era radicalmente diversa da quella attuale: nel 1976 la speranza di vita media si attestava attorno ai 73 anni e gli ultrasessantacinquenni erano circa 1.640.

L'attuale scenario
In cinquant'anni, come abbiamo visto, il quadro si è trasformato in modo profondo. Oggi l'indice di vecchiaia a Gemona ha raggiunto quota 299,7: significa che vi sono quasi

La casa di riposo di Via Altaneto, distrutta dal terremoto del'76

300 persone con più di 65 anni ogni 100 giovani sotto i 15 anni. In numeri assoluti, la popolazione anziana conta attualmente 3.174 residenti, quasi il doppio rispetto al maggio del 1976.

Di fronte a questa mutazione, la domanda di servizi per la terza età è cambiata radicalmente. Ma come si è adeguata l'offerta sul territorio?

Le case di riposo
Restringendo il campo alle sole case di riposo, che oggi chiamiamo Residenze per anziani, Gemona conta oggi due realtà. La prima è la Residenza per anziani comunale, autorizzata per 68 posti letto complessivi destinati ad anziani non autosufficienti con bisogni assistenziali di lieve e media complessità. La gestione è affidata, tramite gara pubblica, ad un soggetto esterno. La struttura è tuttora interessata da lavori di adeguamento, necessari al raggiungimento dell'autorizzazione all'esercizio a pieno titolo, così come previsto processo di riclassificazione di cui alla normativa regionale (D.P.Reg. 144/2015).

A questa si affianca una seconda struttura a gestione privata, anch'essa autorizzata secondo gli standard regionali e accreditata per 60 posti letto destinati alla non autosufficienza di lieve e media entità.

Attualmente l'accesso ai posti convenzionati di entrambe le strutture segue la procedura istituzionale prevista dalla Regione Friuli-Venezia Giulia tramite la valutazione dell'Unità di Valutazione Distrettuale (UVD). Le liste d'attesa non hanno una durata fissa in mesi (variano mediamente da 3 a 12 mesi o più), poiché l'assegnazione non segue un criterio puramente cronologico, ma si basa sul punteggio di urgenza sanitaria, sulla gravità sociale del nucleo familiare e sulla disponibilità nei singoli nuclei assistenziali.
Con l'introduzione del così detto "**budget di salute**" le cose cambieranno prospettiva: non sarà più la struttura a decidere la risposta, ma il bisogno della persona. Le risorse pubbliche possono così accompagnarla a casa, in un abitare inclusivo o, quando necessario, in una struttura residenziale accreditata.

Il **budget di salute** è uno strumento operativo socio- sanitario che unisce risorse economiche, professionali e relazionali per realizzare progetti di vita personalizzati per persone con bisogni complessi. Unisce fondi e servizi sanitari (Azienda sanitaria, sociali (Comuni), del Terzo Settore e della comunità locale non solo per curare la malattia, ma per sostenere l'abitare supportato e la socialità.

Obiettivi:
Promuovere l'autonomia: favorisce la domiciliarità e l'inclusione attiva nel contesto sociale.

Prevenire l'istituzionalizzazione: riduce il ricorso a residenze o strutture protette e costose.

Valorizzare la persona e le sue relazioni territoriali, superando una visione puramente assistenzialista.

Nel loro complessivo, le case di riposo gemonesi garantiscono oggi un presidio codificato e controllato di 128 posti letto, destinati alla non autosufficienza.
Per i casi di lieve o media non autosufficienza, l'alternativa alla residenzialità è l'assistenza nel proprio domicilio. È un fenomeno molto diffuso, che coinvolge e impegna quotidianamente molte famiglie e nel quale assume un ruolo centrale la figura dell'assistente familiare, la cosiddetta "badante". Un tema complesso, sul quale i dati sono ancora frammentari e al quale dedicheremo un prossimo approfondimento.

Le nuove sfide

Ma essere anziani non significa automaticamente aver bisogno di una casa di riposo: c'è chi è ancora autonomo e vuole continuare a vivere nella propria casa, chi è solo o fragile e necessita soprattutto di servizi, sicurezza e relazioni, chi è non autosufficiente e può incontrare difficoltà nella gestione domiciliare e chi, infine, presenta bisogni sanitari e assistenziali elevati per i quali una struttura residenziale può rappresentare la soluzione più appropriata.

L'invecchiamento, infatti, non coincide necessariamente con la malattia o con la dipendenza assistenziale; porta con sé il bisogno primario di mantenere relazioni sociali, prevenire la solitudine e l'isolamento, disporre di spazi abitativi privi di barriere architettoniche e fruire di servizi di mobilità e di prossimità.

Tra la piena autonomia e la non autosufficienza grave esiste una fascia intermedia in cui la persona anziana conserva margini di scelta sul *come* abitare, *con chi* abitare e di quali servizi circondarsi. Infatti, fra la casa propria e la casa di riposo esiste in realtà una fascia molto ampia di soluzioni. È proprio quella che potremmo chiamare "residenzialità intermedia" o "abitare inclusivo".

Nel 2025 la Regione ha emanato un nuovo bando per sostenere economicamente nuove forme di domiciliarità e coabitazione, compreso il recupero e la riqualificazione di immobili esistenti da destinare all'Abitare inclusivo. I beneficiari possono essere Comuni ed enti del Terzo settore.

La stessa Regione Friuli Venezia Giulia ha censito e promosso diverse buone pratiche di «abitare inclusivo» e domiciliarità innovativa già sperimentate sul territorio regionale e nazionale, articolate in risposte flessibili:

Centri Diurni Integrati e Centri Sociali: strutture semiresidenziali che offrono attività di stimolazione cognitiva, socializzazione e supporto sanitario diurno, consentendo all'anziano di rientrare la sera nel proprio ambiente domestico e offrendo al contempo una fondamentale parentesi di sollievo alle famiglie (*caregiver*).

Senior Co-housing e Condomini Solidali: modelli abitativi basati su piccoli appartamenti privati ed indipendenti - privi di barriere architettoniche e dotati di soluzioni domotiche per la sicurezza (sensori di caduta, chiamata d'emergenza H24) - affiancati da spazi comuni (cucine condivise, sale polifunzionali, giardini). In questi contesti, la presenza di un «custode sociale» o di un operatore di nucleo garantisce un monitoraggio discreto, mentre la vita di comunità abbatte l'isolamento sollevando i singoli dalle incombenze quotidiane.

Comunità Alloggio e Residenze Temporanee: piccoli nuclei abitativi (per 4-8 persone) pensati per brevi periodi di degenza post-ricovero ospedaliero o per rispondere a momenti di temporanea difficoltà della famiglia, evitando un inserimento definitivo e improprio in casa di riposo.

Co-housing Intergenerazionale: esperienze d'integrazione residenziale in cui anziani autosufficienti, giovani studenti o lavoratori e giovani famiglie condividono lo stesso complesso abitativo, scambiando piccole forme di mutuo aiuto (dalla spesa all'affiancamento tecnologico) in cambio di canoni calmierati.

Queste soluzioni offrono inoltre l'opportunità di rigenerare e riutilizzare il patrimonio immobiliare esistente - sia pubblico sia privato - recuperando edifici sottoutilizzati o abbandonati.

Ricordiamo qui che il Centro diurno, servizio attivo sul territorio gemonese fino all'anno della diffusione del Covid, non è poi stato più riaperto. Ne parleremo diffusamente nel prossimo numero.

Le Residenza per anziani continueranno a svolgere un ruolo insostituibile quando la gravità clinica e la complessità assistenziale renderanno impossibile la permanenza a casa. Ma poiché l'invecchiamento attivo riguarda la maggioranza della popolazione anziana, progettare una rete diversificata e intermedia dell'abitare non è più una risposta emergenziale: è una delle principali sfide di governo della città per i prossimi vent'anni.

RUBRICA

Pillole di Salute
di Paolo Isola

Camminare vuol dire salute
Camminare come medicina

LAVORARE SULLA "CAMMINABILITÀ" DI UNA CITTÀ SIGNIFICA LAVORARE SULLA SALUTE, SULLA PREVENZIONE E SULL'INCLUSIONE SOCIALE

Camminare è una delle medicine più trascurate, nonostante le sue grandi potenzialità come prevenzione e la sua capacità di produrre effetti positivi non solo sul corpo, ma anche sulla mente.

Il muscolo scheletrico, che costituisce circa il 40% del peso corporeo, quando si contrae rilascia nel sangue centinaia di sostanze capaci di regolare il metabolismo di molti organi (fegato, ossa, cervello ecc.). Si chiamano **miochine** e iniziano a essere prodotte già quando camminiamo da pochi minuti. Sono sostanze che favoriscono il controllo della **glicemia** con un effetto protettivo contro il **diabete**, contribuiscono al miglioramento di tutti i principali fattori di rischio cardiovascolare: **pressione arteriosa**, livello di **colesterolo cattivo** e rallentamento della progressione delle **placche aterosclerotiche**. Inoltre accelerano il **metabolismo a riposo**, così il corpo continua a bruciare energia anche dopo che ci si è fermati. Le miochine aiutano anche a mantenere il **peso** e ridurre il **grasso viscerale**, uno dei principali fattori di rischio per infarti e ictus.

Se sottoponiamo lo scheletro a carico e trazione muscolare stimoliamo le cellule che producono nuovo **tessuto osseo** (osteoblasti), contrastando la naturale perdita di massa ossea (**osteoporosi**) e riducendo il rischio di **fratture**.

Le ricerche dimostrano che camminare, anche per brevi tratti, migliora l'umore, aumenta la lucidità mentale, riduce lo stress e allevia ansia e depressione, perché il movimento aumenta il flusso di sangue al cervello e stimola il rilascio di neurotrasmettitori legati al benessere tra cui **endorfine** e **dopamina**.

Se poi si cammina nella natura i nostri neuroni si sincronizzano con l'ambiente che ci circonda e i benefici si amplificano. L'idea che la "foresta dei neuroni" possa entrare in risonanza con la "foresta degli alberi", quindi con le geometrie delle foglie che oscillano nel vento o i loro giochi di luce è qualcosa che le popolazioni dell'Amazzonia e altre culture antiche hanno sempre saputo e codificato nel corso dei millenni e che oggi abbiamo in parte dimenticato.

L'evoluzione ha collegato il movimento alla manutenzione del corpo in modo inseparabile: l'attività fisica genera una serie di stress (meccanici, metabolici, ossidativi) che danneggiano in modo temporaneo cellule e tessuti, proprio per questo stimolano il corpo a investire energia in processi di **riparazione** e **manutenzione**. Il cammino quotidiano è quindi una necessità biologica, prima ancora che una raccomandazione medica.

Le caratteristiche dell'ambiente incentivano o ostacolano la possibilità di spostarsi a piedi.

Un **ambiente urbano** adatto rappresenta un incentivo notevole. Lavorare sulla "camminabilità" di una città significa lavorare sulla salute, sulla prevenzione e sull'inclusione sociale.

Camminare quanto e come

Il minimo per garantire i benefici possibili è camminare **30 minuti dalle 3 alle 5 volte alla settimana**; non è necessario farlo in un'unica sessione. Alcune ricerche hanno dimostrato che frazionare lungo l'arco della giornata è altrettanto efficace e può essere il punto di partenza per chi non è abituato a muoversi.

Qual è l'andatura migliore?

La regola del "riuscire a parlare, ma non a cantare" è il metodo più semplice per capire se stai camminando all'intensità moderata ideale per la salute del cuore e per bruciare calorie in modo efficace (circa **100 passi al minuto** che corrispondono a una velocità di circa **4-5 km/ora**).

Camminare in gruppo può diventare anche un momento di socializzazione, un antidoto alla solitudine, oggi classificata tra le malattie del secolo.

Uno stimolo a muoversi può essere anche una passeggiata di "riflessione". Diversamente da quella intesa come esercizio, serve a staccare dalla tecnologia, elaborare i pensieri, stimolare la creatività.

Per lasciare che la mente vaghi libera bisogna però rinunciare alle telefonate, alla musica, ai podcast, agli audiolibri, che di solito sono compagni di passeggiata, ma che alimentano il flusso costante di stimoli a cui siamo abituati. È invece in quel **silenzio** che il cervello ottiene un raro momento di quiete. Spesso è lì che arrivano le soluzioni che cercavamo e non trovavamo.

Camminare rimane fondamentale per la nostra specie, a dispetto del progresso tecnologico che ci rende ogni giorno più pigri.

Benefici di una camminata di 30 minuti 5 volte alla settimana:

- Riduzione dei fattori di rischio cardiovascolari
- Abbassamento della pressione arteriosa
- Riduzione del rischio di diabete
- Riduzione del rischio di tumore del colon
- Riduzione del rischio di demenza
- Stimolazione del sistema immunitario
- Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione
- Produzione di endorfine e dopamina
- Aumento della massa muscolare
- Mantenimento del peso
- Riduzione del rischio di osteoporosi e quindi di fratture

Rubrica a cura del dott. **Paolo Isola**, per quarant'anni medico di famiglia a Gemona.
Si affronteranno tematiche legate alla salute, non solo personale ma anche della comunità.

Camminata alternata

La camminata alternata (o *interval walking*) è un metodo di allenamento che consiste nell'alternare tre minuti di camminata a passo normale e tre minuti di camminata a passo sostenuto, ripetendo questa sequenza almeno cinque volte. In totale si ottengono **30 minuti di attività fisica** che alternano intensità diverse e, proprio per questo, possono offrire benefici significativi come:

- **abbassare la pressione arteriosa**
- **migliorare la circolazione**
- **bruciare più calorie**
- **rinforzare i muscoli delle gambe**
- **ridurre lo stress sulle articolazioni rispetto alla corsa**

Come si pratica

Riscaldamento: 5 minuti di camminata tranquilla

Fase centrale: Alternare 3 minuti di camminata veloce (con il respiro intenso, ma senza perdere la capacità di parlare) a 3 minuti di camminata lenta di recupero

Ripetizioni: Ripetere il ciclo per 5 volte, per una durata totale di circa 30 minuti

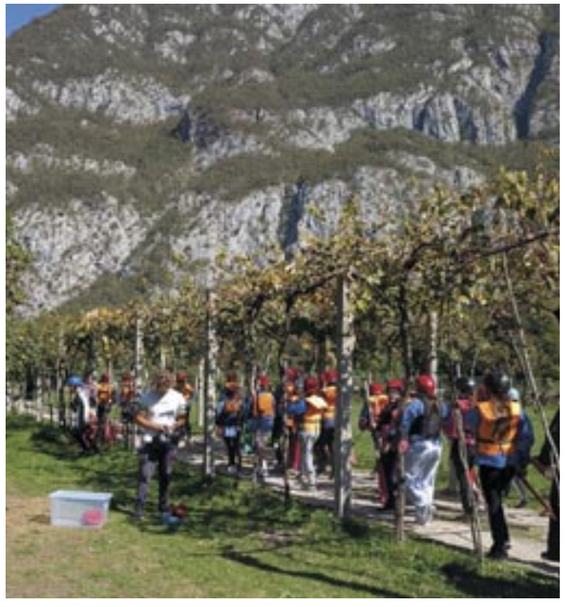
Defaticamento: 5 minuti di camminata lenta finale

Bici + rafting = avventura assicurata!

ARTICOLO

SCUOLA
a cura della redazione

LA SCUOLA METTE LE RUOTE CONTINUA



140 classi *partecipanti tra scuole primarie, medie e superiori di Gemona, Artegna, Buja, Latisana e da quest'anno anche alcune classi dell'Istituto comprensivo di Trasaghis. 3000 ragazzi/e coinvolti, in questi 7 anni, in laboratori didattici tenuti da formatori e volontari e in uscite sul territorio. Chilometri e chilometri in sella alla bici per raggiungere località storiche e conoscere paesaggi naturali della nostra regione: da Tarvisio sull'Alpe Adria, ad Aquileia, Grado, ma anche Venzone, Cavazzo, lungo i percorsi d'acqua.*

Questi sono i numeri del progetto **La scuola mette le ruote**, nato nel 2019 per promuovere la mobilità ciclabile nelle scuole, coordinato da Pense e Maravee che è anche l'associazione capofila del parternariato di cui fanno parte il Circolo della pedemontana gemonese di Legambiente, FIAB e il Centro di riuso Maistrassâ e realizzato con il contributo della regione FVG per la promozione della nuova mobilità ciclistica sicura e diffusa.

Il 2026 è stata un'edizione speciale. Quest'anno non solo biciclette ma anche rafting per le classi terze delle medie di Gemona e Artegna. Abbiamo pedalato ma anche impugnato le pagaie per vivere un'esperienza immersiva tra la cultura e i paesaggi del Friuli Venezia Giulia.

Le tappe: treno Micotra da Gemona, Alpe Adria in bici, rafting sul Tagliamento.

Come racconta un volontario "Un'avventura emozionante, educativa e coinvolgente! Ruote e pagaie, adesso ci mancano solo le ali!"

Giunti all'ottava edizione non possiamo fare che una valutazione positiva del progetto: un gruppo di operatori che si rinnova e si prepara costantemente con entusiasmo, tanti volontari come supporto, docenti disponibili, buon coinvolgimento dei ragazzi/e. Ma ci rendiamo conto che in regione questo tipo di attività a sostegno della mobilità ciclabile è ancora troppo poco diffuso nelle scuole e nel tempo libero, spesso relegate a momenti, giornate dedicate, e contribuiscono poco ad un effettivo cambiamento delle abitudini delle persone. L'auto resta ancora il mezzo di gran lunga più usato quotidianamente anche per gli spostamenti brevi, tra gli adulti.

La poca sicurezza sulle strade è il motivo principale che impedisce ai ragazzi di spostarsi autonomamente in bici, cosa che gran parte di loro farebbe volentieri.

Se in questi ultimi anni stiamo assistendo anche a Gemona a un aumento dei percorsi su pista ciclabile e ad una maggiore presenza di strade a velocità limitata (30), crediamo sia necessaria una promozione più efficace della cultura della mobilità dolce per favorire gli spostamenti quotidiani a piedi e in bicicletta. Questo implica uno sforzo maggiore di coordinamento tra enti locali, azienda sanitaria e associazioni del territorio che si occupano di questi temi, per trovare soluzioni concrete da proporre alla comunità. Per esempio si potrebbe ridurre la velocità delle auto su tutti i percorsi e immaginare "Gemona città 30", trasformare i parcheggi in centro storico in luoghi di vita, integrando aree verdi e servizi di mobilità elettrica. Noi la nostra disponibilità continuiamo a darla, attendiamo fiduciosi...

ARTICOLO

SOCIETÀ

di Sandro Cargnelutti

I 50 anni di GemonAtletica

All'inizio degli anni Settanta abitavo nel casello ferroviario all'imbocco di via Trasaghis. Da lì vedevo passare quasi ogni giorno un ragazzo della mia età che, lungo via Bariglaria dove abitava, correva a perdifiato, sfidando qualunque condizione meteo. "*Ce coragjo*" pensavo. Commento che si accompagnava ad altri commenti anche meno lusinghieri. Quel ragazzo era Ivo Londero «*Cael*», e in quelle falcate solitarie c'era già tutta la grinta che avrebbe segnato la storia forse più bella dello sport gemonese: sacrificio, determinazione e visione del futuro.

La storia prese forma già nel 1975. Sette persone fondarono la società "Nuova Atletica Gemona". L'attività di avvio allo sport si concentrò inizialmente presso l'ex caserma GIL, nei pressi della stazione ferroviaria. Nel '76 il terremoto travolse Gemona. Era nell'ordine naturale delle cose chiudere un'attività avviata da poco, peraltro priva della struttura di riferimento, danneggiata e poi demolita. La risposta, come altre risposte di associazioni giovanili durante l'emergenza (ad esempio l'attività degli scout) fu quella di non chiudere la serranda in attesa di tempi migliori. Emblematica in tal senso la foto scattata il 17 maggio 1976 a Tarvisio dove si intravvede Ivo e altri preparatori sportivi con oltre 20 ragazzi riuniti per partecipare al trofeo Primavera. La storia riprese a "correre" successivamente poggiando su alcune scelte strategiche. Ma qui mi fermo e lascio a Ivo, mediante un'intervista, continuare il racconto.

D: Quali sono stati i passaggi chiave successivi che hanno generato dei salti qualitativi importanti alla vostra esperienza?

I: Abbiamo lavorato facendo leva su due fattori: le risorse umane e la dotazione di strutture. L'allargamento della proposta alle scuole del territorio della Comunità Montana nel 1978 ha fatto lievitare il numero di giovani interessati ma anche la necessità di formare animatori sportivi per promuovere i Centri di avvio allo sport nelle scuole. La crescita dei numeri ha generato anche maggiore qualità in termini sportivi e fatto emergere nel tempo importanti individualità.

D: E per le strutture necessarie all'attività come avete fatto?

I: In quegli anni i comuni non avevano la dotazione di strutture per lo sport. Inizialmente abbiamo sopperito con una sorta di "fai da te" (es. le piste per la corsa poste nell'area ex GIL, tappetini in gomma sopra l'asfalto nel polisportivo). Abbiamo deciso poi di non attendere la risposta pubblica e di investire direttamente come società: abbiamo realizzato il tunnel ancora presente nel Polisportivo e poi utilizzato, nel 1998, il primo nucleo della palestra. Questo ha reso possibile una risposta nel tempo anche bisogni più prettamente sociali.

D: Negli anni '90, tu, il compianto Cattani e il sottoscritto eravamo in Consiglio comunale nel gruppo dei Verdi Colomba. Cosa ti ha insegnato quell' esperienza rispetto al percorso professionale e civile intrapreso?

I: La candidatura alle elezioni comunali è stata una mia scelta personale di impegno civico. I quattro anni all'opposizione non hanno soltanto alimentato in Consiglio il naturale confronto sui temi della città e dell'ambiente, ma hanno anche provocato purtroppo, come effetto collaterale, pressioni e interferenze improprie sulla società, proseguite anche dopo la conclusione del mandato consiliare.

D: In qualche modo si può pesare il vostro contributo nella diffusione della pratica sportiva anche in relazione ad altri territori?

I: Sì. Le realtà più evolute in Italia, sotto questo profilo, registrano un tasso di frequentazione dell'8, 10% rispetto alla popolazione. Il nostro bacino di riferimento è di circa 18.000 persone (Gemona e paesi limitrofi) e la partecipazione, considerando i soci iscritti della nostra società, raggiunge il 12%.

D: Se dovessi condensare la tua cinquantennale e oltre esperienza in un messaggio rivolto ai giovani, cosa diresti loro?

I: Lo sport non è solamente un'attività fisico-motoria, ma una opportunità di crescita personale insieme agli altri. L'avversario in pista è uno che ti aiuta a crescere e a superare i tuoi limiti. Pertanto, lo sport si fa assieme agli altri e mai "contro" gli altri.

D: Hai ancora un sogno nel cassetto?

I: Completare l'attuale struttura (siamo a 70%) in modo che diventi sempre più una risorsa pubblica, aperta al pubblico con finalità sociali: salute, benessere, incontro e relazione… che accompagnano le performance sportive. Vorrei che questa filosofia permeasse il futuro di GemonAtletica, oltre la mia personale esperienza. Guardandomi indietro e attorno, alla squadra attualmente operante, sono fiducioso e convinto che sarà così.

Riprendo la penna in mano per le conclusioni. Il pensiero indugia sulla manifestazione che si è svolta a Palazzo Scarpa, sabato 26 settembre, che ha ricordato i 50 anni di attività della GemonAtletica.

Tantissime le persone presenti: oltre ai tecnici, ai molti giovani, agli amministratori della società anche ex atleti venuti da lontano. Ho sentito molto orgoglio per aver partecipato a diverso titolo a questa importante storia personale e collettiva, che si è confrontata con molti rischi ed ostacoli.

E non solo sul campo.

Ma Ivo e la società insieme a lui ce l'hanno fatta. E il pensiero, di rimando, ritorna a quel ragazzo che correva contro il vento.

Nelle foto:
_ 1971 - Ivo di corsa su via Bariglaria
_ Manifestazione "50 anni GemonaAtletica"

I NUMERI E LE ATTIVITÀ DI GEMONATLETICA

16 titoli italiani

44 presenze in nazionale

4 titoli italiani a squadra

1 record italiano

1500 soci

15 operatori contrattualizzati

Attività:

Per i giovani: psicomotricità per piccoli, centri di avviamento allo sport, agonistica

Per gli adulti: pesistica aperta a tutte le età, recupero funzionale post-traumatico, attività fisica adattata per problemi cronici, corsi di antalgica e fitness

Convenzioni con l'Università della terza età, AUSER e CSM

Utilizzo delle strutture di terzi: Università di Scienze motorie, nazionale sudafricana

In occasione del cinquantesimo anniversario GemonAtletica ha pubblicato il libro "GemonAtletica, 50 anni di passione e impegno" che racconta la storia di questa grande esperienza e delle persone che hanno contribuito a crearla.

Clip Clop Clap Alla memoria di chi non c'è più, per la memoria di chi c'era - *Racconti di Ospedalet*

CULTURA
a cura di Patrizia Iob

ARTICOLO

AGHE FÛC MIDÎLI COMARI FARIE

Riprendo a scrivere osservando, nel tardo pomeriggio, i ragazzi che tornano dal Tagliamento, chi in bici, chi in motorino, chi a piedi: *bragons curts, suieman ator dal cuel* e visi arrossati da questo sole che non dà tregua. Chi di noi non ha cercato refrigerio tra i sassi, le spiaggette, *i puartelons* con qualche tuffo nelle acque fredde del grande fiume? Era l'appuntamento nella noia della calura estiva. Nascevano e si coltivavano amicizie, giovani amori tra *i pinuts dal puart,* con la noncuranza giovanile per il monito, che si legge proprio lì, in un'edicola del 1902, scolpito nella pietra e con tanto di teschio e ossa incrociate: "O tu che guardi in su: io fui come sei tu, tu sarai come sono io, pensa questo e vai con Dio".

Il 29 giugno, giorno dei santi Pietro e Paolo, si preparava e si accendeva, lungo le sponde, il *midîli:* un falò di fascine (*la mede*) con il sostegno di un palo centrale: *il midîl,* appunto. E non era l'unico: se ne vedevano anche *di là da l'aghe, in Scriç:* questo acceso da *Cecûti* che viveva lì eremita insieme alle sue capre, e nelle varie borgate. Questi fuochi lungo il fiume sembravano dialogare tra loro in una antica, ma sempre attuale, lingua. Lingua di fuoco, lingua di festa, di comunità. Scrivo di fuoco proprio in questi giorni che qui intorno sulle montagne fa paura: è aumentato, è pericoloso, indomabile. E l'acqua invece è diminuita.

Lasciamo che la (poca) acqua scorra e continuiamo a far scorrere le nostre memorie. Siamo nemmeno a metà della strada e ne abbiamo ancora tante da raccontare.

La Signorine: i fruts

Dicevano che per far crescere un bambino ci vuole un villaggio intero, ma per farlo nascere bastava una donna: l'ostetrica, la levatrice, *la comari, la Signorine*, come la chiamavano qui. Puppini Caterina, classe 1920, deceduta nel 2005, quanti ne ha fatti venire al mondo, in casa, naturalmente, qui a *Ospedâl piçul?* Professione importantissima per la cura del *frutin* e i consigli sul bagnetto, l'allattamento, le vaccinazioni, la salute, l'assistenza, alle giovani puerpere.
Originaria di Cavazzo Carnico, si diplomò nella scuola di Padova, una tra le più antiche cliniche in Italia (venne aperta nel 1776 con il nome di Scuola d'Arte Ostetricia in un ospizio in Prato della Valle). Non deve essere stato facile per la *Signorine* lasciare la sua famiglia, il suo paese per andare a studiare: *cuatri tistignas in ta sacheta* per non patire la fame, mi raccontava una volta. Languore che cercava di placare anche andando a donare il sangue per poter usufruire della successiva colazione che veniva offerta e che, generosamente, lei condivideva con le sue compagne di studio. Subito dopo il diploma, fece la sua prima sostituzione nella Bassa friulana, poi a Lauco e infine la condotta, nel 1954, qui da noi, dove rimase fino al 1980.
Si spostava abitualmente in bicicletta, anche per tornare a casa a Cavazzo, poi in Vespa e infine, anche su suggerimento di Gigetto del Bar centrale, prese la patente per guidare la sua mitica Fiat 500. Abitò prima nella casa dei Michieli e in seguito sopra il bar.

Tanti se la ricorderanno per il suo carattere spiccio, dalla battuta pronta, la sigaretta accesa, i tanti caffè, la disponibilità, la serietà e competenza nella sua professione. Dai ricordi della madre, Paolo racconta ad esempio di aver rischiato di nascere nella 500 della *Comari* o di come si "fiondava" nelle baracche, dopo il terremoto, per vaccinare tutti a tappeto, esortando tutti a mettersi "*cul cûl par ajar e vie!*".
Prima di collocarla in pensione nel 1980, il Comune la insignì della medaglia al merito che lei però non andò a ritirare incaricando la nipote Vittorina e preferendo, quel giorno, andare per i prati a raccogliere erbe officinali. Si ritirò a Cavazzo dove proseguì nella cura degli anziani e nel volontariato. Chissà quanti hanno ancora ricordi legati a questa fondamentale e indimenticabile donna, quasi una seconda madre, per Ospedaletto. Meriterebbe un libro a parte.
Grazie di cuore, *Signorine.*

Abbiamo parlato di maternità e invece ora ci dedicheremo ai ricordi legati ai padri e raccontati con orgoglio filiale e qualche nota di malinconia nella voce di chi ha voluto condividere con me, e con voi, queste narrazioni. Padri che ci hanno lasciato troppo presto, padri che ci hanno insegnato il *mistîr*, padri che ci hanno mandato a imparare il *mistîr,* che dopo la Messa domenicale ci portavano a mangiare il gelato nella baita di Gigetto *sul puart*, che ci hanno fatto studiare, padri partiti emigranti per l'estero... Padri nostri.

Mario Sella: la carta che racconta

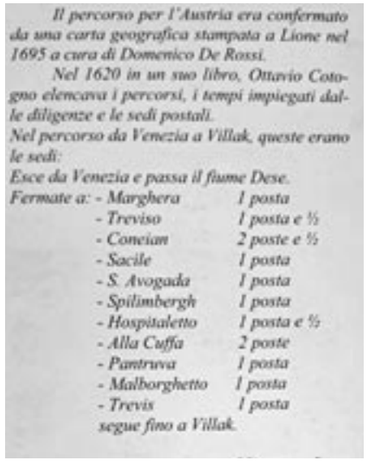
Nell'altro numero abbiamo accennato a Mario Sella: una memoria storica della nostra borgata, con una passione per la cronaca locale, l'archeologia, la micro e macro storia, la politica.

Nato nel 1920 da Andrea e Giovanna Michieli partì per la guerra ma venne congedato a causa della sua cagionevole salute.

Negli anni a seguire, le figlie si ricordano di averlo spesso visto provato e sofferente. Venne assunto dalle Poste, dove lavorò per un periodo a Lignano, a Campoformido e successivamente a Osoppo come direttore insieme anche a Ivano Benvenuti, con il quale mantenne sempre un rapporto di reciproca stima. E sempre dai ricordi della figlia, ancora piccolina, abbiamo la descrizione di come occupasse il tempo libero e le nottate con la sua macchina da scrivere per raccogliere, testimoniare, documentare le sue ricerche e scoperte che poi raccolse in un fascicolo "Ospedaletto nella storia". Ci sembra di sentire ancora il ticchettio sui tasti...

Scoperto a Ospedaletto un "raschiatoio,, preistorico

Nel 1962, si sposò con Nerina Forgiarini. Mantenne rapporti di amicizia e collaborazione con altri che condividevano le sue stesse passioni, ad esempio il professor Guido Clonfero di Venzone e molti dei suoi reperti vennero donati a musei e associazioni.


Il percorso per l'Austria era confermato da una carta geografica stampata a Lione nel 1695 a cura di Domenico De Rossi.
Nel 1620 in un suo libro, Ottavio Cotogno elencava i percorsi, i tempi impiegati dalle diligenze e le sedi postali.
Nel percorso da Venezia a Villak, queste erano le sedi:
Esce da Venezia e passa il fiume Dese.

Fermate a: - Marghera	*1 posta*
- Treviso	*1 posta e ½*
- Conejan	*2 poste e ½*
- Sacile	*1 posta*
- S. Avogada	*1 posta*
- Spilimbergh	*1 posta*
- Hospitaletto	*1 posta e ½*
- Alla Cuffa	*2 poste*
- Pantrieva	*1 posta*
- Malborghetto	*1 posta*
- Trevis	*1 posta*

segue fino a Villak.

Credo che raccogliendo le preziose memorie che ha lasciato (deceduto nel 1978) si potrebbe scrivere un libro unicamente dedicato a lui. Qui abbiamo solo accennato al suo infaticabile lavoro accompagnato da un grande attaccamento al suo paese.
Grazie, Mario.

Egidio Revelant: il ferro e il fuoco

Proseguendo lungo la via, troviamo la *farie*, o meglio la carpenteria metallica di Egidio Revelant (1923 - 1983)

Suo padre Guglielmo possedeva un *mus* che si incontrava con quello di *Adam* della Turbina. A volte i *biròs* trainati dalle due bestie si *ingredeavin* mentre i proprietari, grandi amici, giocavano a carte nel bar di Gigetto.
Durante la seconda guerra mondiale, *Gjidio* venne deportato, dopo l'8 settembre, in un campo di prigionia a Zwickau in Germania. Rimase lì internato per due anni e mezzo, fino al 1945. Era un IMI (internati militari italiani che si rifiutarono di collaborare con il nazifascismo e vennero sfruttati duramente nelle fabbriche e nei campi tedeschi). A tale proposito, per chi volesse approfondire l'argomento, segnaliamo il "Museo Nazionale dell'Internamento" a Padova. Dopo la liberazione, uscito dal campo insieme a un altro internato di Moggio, trovò nella cucina una teglia di braciole e altro cibo che barattarono con la gente lungo la strada. Stanchi e debilitati, avevano ancora un lungo percorso prima di arrivare in Italia e a casa.
Nel 1949 si sposò con Domenica Revelant (classe 1924), andò a imparare il mestiere da *Casai* (Valentino Cargnelutti), lavorò da De Simon a Osoppo e in Germania prima di aprire, agli inizi degli anni '60, la sua

carpenteria in via Nazionale. Diede lavoro a tanti: all'inizio i dipendenti erano cinque (ricordiamo tra gli altri la presenza saltuaria di *Milio Sgjerfe)*, ma d'estate aumentavano con la frequenza di ragazzi che andavano a imparare il lavoro. Ecco: tutte queste officine, laboratori, opifici, botteghe, insegnavano la professione a tanta gioventù, che, con poca teoria e molta pratica, usciva da quei posti formata e pronta, ahimè, anche a uscire dall'Italia.
Egidio lavorò per la De Simon a Osoppo, per l'Enel, con l'esercito italiano per la creazione delle basi militari e intessé strette collaborazioni con la val di Resia. Dai ricordi, emerge un ambiente di lavoro anche scherzoso: ad esempio don Gattesco, che ogni tanto scendeva dalla canonica a trovarli, aveva il malvezzo di toccare tutto quello che vedeva. Così un giorno gli operai gli fecero trovare un pezzo di ferro con la scossa… e il sacerdote si ravvisò…
Negli anni '70, si spostò e si ampliò, con una dozzina di dipendenti, in via Nievo, dove l'attività prosegue tuttora portata avanti dal figlio Rinaldo.
Di lui vogliamo ricordare le sue doti di precisione, riservatezza, onestà e serietà. Nel periodo del terremoto, si contraddistinse per la generosità sia nelle operazioni di immediato soccorso nella gestione dell'emergenza sia nella fase della ricostruzione.
Grazie, Egidio.

Proseguendo, troviamo un grande edificio che fa angolo con la salita della chiesa: la casa del notaio Nais che venne acquistata da Pietro Simeoni e dove abitarono i figli Sante e Remigio con le relative famiglie. Due stanze al pianterreno furono per un periodo sede della Cooperativa, fondata da Stroili, Brollo e Simeoni ed altri e gestita da Linda Brollo. In seguito, durante la guerra, furono destinate ad aule per la scuola elementare.

… e Mario Cumini, last but not least: il legno e i tessuti

Anche sulla vita del prossimo che troviamo spostandoci lungo la via, si potrebbe scrivere un libro intero: Mario Cumini (1921 – 2005).

Chi non se lo ricorda? Chi non ha comprato anche solo *un grimâl* da lui? Di Cumini, possiamo dire che aveva stoffa da vendere, sia in senso metaforico per le sue capacità imprenditoriali, sia in senso concreto. *Pardabon!* Iniziò la sua lunga carriera a Tricesimo e Ospedaletto alle dipendenze di Luciano Cosani, nel negozio di tessuti e la tessitura, dotata di macchinari per la produzione di lenzuola bianche in cotone. Alla morte del titolare, le figlie Cosani gli chiesero, nel 1948, di rilevare l'attività di Ospedaletto, dove già dirigeva il negozio. Dopo cinque anni, rilevò tutto, anche la proprietà. All'inizio vi lavoravano una decina di dipendenti e, alla fine degli anni '50, passa, oltre che alla vendita di abbigliamento maschile e femminile, anche a quella dei mobili. Li acquistava da aziende all'avanguardia nel campo dell'arredamento, come ad esempio la Jesse di Pordenone e altre ditte nella Brianza. I mobili su misura venivano commissionati a *marangons* della zona, sempre rispettando criteri di ottima qualità e funzionalità. Arrivò ad avere fino a una cinquantina di dipendenti tra l'attività di abbigliamento e arredamento. Si sposò nel 1947 e fu sempre molto legato alla moglie Marisa Tarchi (Milano 1926 – 2020).

Tutti noi ci ricordiamo del grande ed elegante fabbricato di cinque piani, costruito negli anni '60, dove al piano terra si trovava il negozio, al primo piano l'abitazione di famiglia e gli altri adibiti a magazzino. La clientela non era, e non è tuttora, solo locale: friulana e italiana in generale, ma possiamo dire, senza ombra di dubbio, internazionale, dando alla nostra borgata un ampio respiro mitteleuropeo.
Purtroppo anche quello venne distrutto dal sisma del 1976 e così si scelse di ripartire in Campagnola, sulla Statale, più accessibile, nel 1978 con un negozio tradizionale di abbigliamento e nell' agosto '80 con la vendita di mobili in Taboga.
Nel 1996, nello stesso stabile venne aperto un secondo negozio di abbigliamento. Quando qualcuno era vestito in maniera elegante, si domandava: - *Dulà l' astu cjolt?* E la risposta era quasi scontata: - *Lì di Cumin, veh!*
Sior Mario venne insignito Cavaliere della Repubblica e fu, insieme a Fantoni e Pittini, tra i soci fondatori della Banca popolare di Gemona.
Lo spirito imprenditoriale passò naturalmente da padre in figlio e ora troviamo il primogenito Sergio con la sua famiglia a capo dell'attività, che si è allargata negli anni (1996) anche a Udine con un negozio di oggettistica e di abbigliamento in via Mercato Vecchio.
Mario Cumini era dotato di grande carisma, abilità negli affari, affabilità e simpatia con la quale "entrava nelle famiglie" anche come padrino di Battesimo o Cresima.
Generoso e altruista, educò i figli con giusta severità facendoli "rigare dritto" al fine di proseguire l'attività che aveva creato e di cui andava giustamente orgoglioso.
Anche lui, persona indimenticabile con la sua prima Lancia Flavia azzurrina.
Grazie, *sior Mario.*

Vi saluto con questa foto di Mario Sella e Andreino, di cui scriverò nel prossimo numero perché la storia continua...

A spasso col Centro del Riuso

Una iniziativa culturale di Maistrassâ

ARTICOLO

AMBIENTE

di Maria Teresa De Clara

Il Centro del Riuso Maistrassâ del Comune di Gemona serve un territorio di sette Comuni: Gemona, Artegna, Montenars, Osoppo, Trasaghis, Bordano e Venzone. Tutti e sette collaborano al mantenimento di una struttura il cui scopo è di interporre, tra l'acquisto di un bene e il suo scarto, una fase intermedia: **il riuso**, cioè una fase in cui il bene può allungare la durata della propria esistenza passando a un nuovo proprietario che possa averne bisogno, o che "soltanto" sia capace di immaginarne un uso diverso, non previsto, frutto della sua fantasia.

Detto così, sembra soltanto una forma di risparmio o di gioco - il che sarebbe già una bella cosa -! In realtà, il riuso è un concetto ecologico fondamentale che agisce come un lievito in tante direzioni, anche sul piano sociale. Rappresenta una fase di quella **circolarità** che caratterizza la natura, in cui non esistono "scarti", non esiste una fine, ma tutto è trasformazione, condizione per la nascita di qualcos'altro, in un flusso continuo alimentato dall'energia del Sole.

Per approfondire la comprensione e le implicazioni del concetto di Riuso e di Economia circolare l'associazione Maistrassâ, a cui il Comune di Gemona ha affidato la gestione del Centro per un triennio, ha organizzato una serie di sette incontri, uno in ciascuno dei sette Comuni, durante i quali, oltre a presentare il Centro del Riuso, si parlerà di come stanno andando le cose per il nostro pianeta in fatto di consumo e spreco di risorse, focalizzando poi temi specifici quali il fenomeno del fast fashion e il fine vita dei rifiuti tessili. Si coglierà anche l'occasione per presentare qualche "buona pratica" di economia circolare e civile operante sul nostro territorio. Gli eventi che si susseguono al ritmo di uno ogni due settimane da settembre, vengono pubblicizzati tramite locandine e sui social e si concluderanno il 5 dicembre al Centro di Riuso in occasione della Giornata internazionale del Volontariato.

Sala consigliare dove si è svolto l'incontro

A questa serie di incontri, in occasione della Festa nazionale del 4 ottobre dedicata a San Francesco d'Assisi, Maistrassâ ha aggiunto una serata di approfondimento sull'Enciclica "Laudato Sii" di Jorge Bergoglio (papa Francesco) aperta a tutti. Vale la pena rileggere questo documento a distanza di 11 anni, perché costituisce la "summa", vasta e molto informata, del pensiero critico della Chiesa cattolica sui problemi del mondo attuale. Papa Francesco rivolge alle persone e alle istituzioni un richiamo forte e chiaro al dovere morale di prendersi cura del "creato", in uno spirito di fratellanza universale, unificando nel concetto di "creato" sia la natura che l'uomo, gli oceani e le disuguaglianze sociali, la CO_2 e la povertà, come fenomeni tra loro indissolubilmente legati in una visione di ecologia integrale. Il pensiero del compianto Alexander Langer sulla necessità di una conversione ecologica farà parte della serata in quanto strettamente connesso con i temi dell'Enciclica.

Incontro in Comune ad Artegna, 1 ottobre

Il Centro di Salute Mentale

è il luogo dove puoi avere qualcuno che prova a capirti

ARTICOLO

SALUTE
a cura della redazione

CONTINUA CON QUESTE DUE TESTIMONIANZE LA CONOSCENZA DEL CENTRO DI SALUTE MENTALE DI GEMONA

Sede del Centro di Salute Mentale - Gemona

Ogni mattina mi alzo e mi vesto, poi direzione Centro di Salute Mentale, se anni fa mi avessero chiesto cos'era per me, non avrei saputo rispondere. Oggi non saprei di che altro parlare. Il luogo che mi ha fatto crescere, conoscere persone, incrociare vite, capire cosa e chi volessi essere. Indosso ogni giorno il mio abito più bello, fatto di fiducia e determinazione e con la voglia di capire, accogliere e amare ogni storia che contribuisco a scrivere.
Ci sono stati Ivan e poi è arrivato Marcello, poi Paola e Giorgio, Andrea e tanti altri di cui potrei parlare, hanno saputo chiedere aiuto ed io con la equipe che avevo al mio fianco ho risposto.
Per qualcuno una casa, un luogo dove lavorare, un vestito, ma soprattutto un ascolto e una cura, una voglia di conoscere e capire cosa non andasse. Il Centro di Salute Mentale non è solo il posto dove si danno farmaci, è il luogo dove puoi entrare e avere qualcuno che ti ascolta e prova a capirti, non è facile stare vicino a chi soffre di problemi legati alla salute mentale, ma c'è chi vuole farlo e ha le competenze per riuscirci. Una mente imbizzarrita ha bisogno di qualcuno che lo aiuti a codificarla.
Per me definire ad un lettore oggi cosa sia la Salute Mentale è come chiedermi di descrivere un arcobaleno. La necessità di definizione fa perdere lo sguardo verso il colore, la luce, le vibrazioni che un arcobaleno trasmette e descriverlo è come volerne prendere le distanze.
È un mondo fatto di persone, vite, esperienze, desideri, valori, storie, si potrebbe andare avanti con mille altre definizioni. Gli operatori si occupano di risolvere spesso il qui e ora di una persona, ma devono necessariamente avvicinarsi alla sua storia al suo mondo e al perché si siano incontrati sulla stessa strada. Il Centro di Salute Mentale può essere sulla sua strada, ma si può scegliere di non fermarsi per tante ragioni, paura, ignoranza, pregiudizio, ma forse non sa che in quel gruppo ci lavorano delle persone con le loro vite, prima che degli specialisti, e che questi hanno scelto di esserci per chi non riesce a capire la propria vita, per chi ha paura di tutto, per chi ha perso la voglia di fare, di esistere, per chi vede un mondo ostile o sente di avere troppo timore di tutto e di tutti. Sono persone che hanno come mandato il dovere di ascoltare, provare a capire senza giudicare, medici, infermieri, psicologi, educatori, assistenti sociali tutti là per accogliere e voler normalizzare ciò che non è più considerato normale, curare, prescrivere farmaci sì anche, ma solo dopo aver ascoltato con competenza dando supporto e ricercando soluzioni condivise. Perché venire al Csm non è solo ammettere di avere un problema, è soprattutto scegliere di prendersene cura.

dr.ssa Marta Cagol
Dirigente medico psichiatra, Responsabile clinico - Centro Salute Mentale di Gemona del Friuli

Ho iniziato ad avere problemi depressivi in conseguenza ad un incidente stradale con un motorino elaborato che faceva i 90 all'ora. Ero giovane avevo 17 anni e frequentavo le scuole superiori, ho avuto un calo del rendimento scolastico. Anche durante l'estate in cui facevo lavori stagionali, mi sono accorto di avere un calo del mio rendimento lavorativo. Questo si è protratto per più anni. Ebbi un crollo definitivo conseguente ad alcuni litigi sul lavoro, in seguito al quale mi sono recato al CSM. Successivamente è capitato che in un momento di estremo caos nella vita lavorativa e domestica, lanciai delle bottiglie incendiarie su un muro, venni ricoverato in ospedale psichiatrico. Avevo toccato il fondo e da lì ho incominciato il mio percorso riabilitativo. Frequentavo le attività del centro diurno, assumevo la terapia che mi avevano prescritto. Per stare meglio, mi sono allontanato dal caos che mi abitava, ho rinunciato ad entrare in dinamica con persone che mi davano fastidio e mi facevano arrabbiare. Per me è importante riposare a causa delle mie condizioni di salute. Il restante tempo lo impegno nello svolgere le piccole faccende domestiche e tutte le questioni quotidiane che la vita moderna mi impone ogni giorno. Stare bene può essere proibito per qualcuno, uno per esempio per raggiungere l'obiettivo potrebbe assumere delle sostanze stupefacenti.
Questo non significa che io voglia assumere delle sostanze stupefacenti, per me, invece della ricerca di un effimero e temporaneo benessere destinato puntualmente a svanire, è fondamentale non stare male. Quali sono le cose che non mi fanno stare male? Escludo comportamenti o rapporti umani che mi fanno stare male. Evito ed escludo gli eccessi, per esempio, cerco di mantenere una dieta che evita cibi nocivi; evito di fumare sigarette, ho smesso da dieci anni; quando guardo la televisione o ascolto la radio spengo quando i telecronisti diventano offensivi e sfociano nella maleducazione. Insomma, cerco nei limiti del possibile di fare una bonifica, ovviamente non si può pretendere di vivere sotto una campana di vetro dorata.

Massimo

La bambina con il Friuli nel cuore

La storia di Edda Patat, tra le pagine del suo libro

ARTICOLO

CULTURA
di Anna Piazza
ann7@hotmail.it

"Il Friuli è come una malattia.
Per quanto tu voglia,
non riesci mai a staccartene."

Osservo gli occhi cerulei e intensi di questa signora distinta, elegantemente truccata e con un filo di perle al collo, che ricostruisce la sua vita, dopo aver passato, da qualche anno, la soglia dei novant'anni.
Di **Edda Patat** mi colpiscono la calma e la compostezza e questa sua estrema lucidità nel ricordare gli aneddoti della sua vita.
Nata a Gemona nel '36 dopo aver conseguito il diploma di Assistente Sanitaria Visitatrice presso la scuola della Croce Rossa Italiana di Trieste, si specializza al centro della Farnesina di Roma, nella post assistenza delle persone colpite da poliomielite.
La poliomielite era un vero spauracchio nell'Italia del dopoguerra, almeno fino al 1958. Improvvisamente, colpiva un bambino qualunque e dopo la fase acuta della malattia veniva il peggio, quando bisognava provare a costruire per lui un futuro. Quando i genitori non immaginavano nemmeno di provarci, iniziava il lavoro di Edda: provare a dimostrare che anche senza la piena funzionalità delle gambe o delle braccia, si poteva comunque vivere una vita dignitosa.
Nel 1959, all'età di ventitré anni, riceve l'incarico di aprire e dirigere il centro di recupero medico-sociale per poliomielitici a Villa Compresso, presso Perugia, il primo in Italia.
"Con molti bambini sono riuscita nell'intento di dare loro un barlume di normalità, con altri meno, ma ci ho provato strenuamente con tutti. Ho voluto bene a questi ragazzi, non come direttrice ma come mamma o sorella." racconta.

Una vita dedicata agli altri quella di Edda, con l'amorevole gentilezza e costanza che le si leggono ancora oggi negli occhi.
Sposata nel '60, con la nascita dei tre figli lascia il lavoro per dedicarsi alla famiglia, trasferendosi a Terni dove tutt'ora vive.
Alla morte del suo amato Giorgio, cinque anni fa, decide di trovare il tempo per riordinare i pezzi della sua vita e di scrivere un libro che chiama "**La bambina con il Friuli nel cuore**" (edito da Europa Edizioni 2022).
"Scrivere questo libro è stato una medicina. Più scrivevo e più ricordavo, come se stessi rivivendo anche la mia stessa infanzia. I sei mesi che ho dedicato alla scrittura mi hanno aiutato a rielaborare il lutto di mio marito."
In questo piccolo libro, pagina dopo pagina, Edda ripercorre la sua vita, dall'infanzia a Gemona, al trasferimento in Umbria, accennando anche al terremoto del '76. Edda racconta che erano quasi le ventuno, quando salendo le scale di casa a Terni per andare al piano superiore venne presa da una sconvolgente e improvvisa ansia che le provocò una crisi di pianto.
Alle ventitré ricevette la telefonata dalla suocera allarmata perché aveva sentito al telefono che il Friuli era stato colpito da un forte terremoto.

E nel suo Friuli negli anni ci è tornata spesso, magari solo per qualche giorno, e quando non c'era, il suo pensiero ritornava sempre lì: alla sua casa di famiglia. "Non saprei vivere più in nessun altro luogo (parlando della sua attuale casa a Terni), ma il Friuli è sempre nel mio cuore."

Il libro ha vinto il terzo posto al Premio Letterario Nazionale "Città di Terni – Logo d'oro" nel 2023.

La bambina con il Friuli nel cuore
di **Edda Patat** - Europa Edizioni - 2022.
Ristampa a cura di **Cartostampa Chiandetti** di Reana del Rojale.

ARTICOLO

AMBIENTE
riceviamo e volentieri pubblichiamo

Parco Faunistico

Abbiamo ricevuto diverse fotografie con commento firmato, di persone che chiedono informazioni ed esprimono considerazioni sulla recinzione usata per delimitare il parco faunistico sotto il *Cuel Dorodondon*, lungo via *Da Fornâs* che sale a *Gleseute*: una struttura definita inutile e dal futuro molto incerto. **Pense e Maravee** ha già affrontato il tema in un precedente articolo apparso sul n.129. Sarà nostra premura, nel prossimo numero, sentire l'amministrazione per avere ragguagli circa il presente e soprattutto il futuro dell'opera.

ARTICOLO

CULTURA
di Anna Piazza
ann7@hotmail.it

Dalla memoria alla musica: nasce *Dut al someave cori*

Il nuovo CD di **Roberto Foglietta**, realizzato in collaborazione con Pense e Maravee, nasce dalle storie raccolte nella monografia ***Storiis di Glemone*** e prosegue il percorso iniziato con lo spettacolo teatrale del 2025.

Ci sono storie che appartengono al passato, ma che non smettono di parlarci.
Sono quelle storie che ci hanno emozionato, che raccontano di persone, luoghi, lavoro, emigrazione, guerra, montagne e case. Storie apparentemente piccole, legate alla quotidianità, che insieme finiscono per raccontare qualcosa di molto più grande: la storia di una comunità.

Roberto Foglietta

Un cd che nasce dal progetto *Storiis di Glemone*

La monografia *Storiis di Glemone* è nata proprio dall'idea di valorizzare questo patrimonio condiviso di storie che da oltre trent'anni *Pense e Maravee* raccoglie e racconta attraverso il proprio periodico, *i Lunaris*, le iniziative culturali e i contributi di tanti cittadini. Vicende affidate negli anni alla redazione da persone, testimoni e collaboratori.

È da qui che prende avvio ***Dut al someave cori***, il nuovo progetto musicale di **Roberto Foglietta**, che trova le proprie radici prima nella monografia e nell'ideazione, poi, dello spettacolo realizzato in collaborazione con musicisti locali, andato in scena nel maggio del 2025 presso il Cinema Teatro Sociale di Gemona. Grazie alla sua abilità nel trasformare parole, musica e immagini, nello spettacolo *Storiis di Glemone – Tante gocce di esistenza formano un fiume*, riscuotendo un pieno successo di pubblico.

Da dove nasce la scelta di questo titolo per un cd che riprende il lavoro già fatto per realizzare lo spettacolo "Storiis di Glemone"?

- "***Dut al someave cori***" racchiude un po' quello che è tutto il senso del cd. Un filo rosso che tiene vicino quello che definirei un *concept album*. Mi piace la metafora del treno: quando stiamo viaggiando vediamo passarci davanti persone, case, paesi così velocemente e inesorabilmente da non poter fermare questo scorrere continuo. Il treno corre via veloce. Non ci permette di guardare bene, cogliere il particolare. Le storie sono un po' così: si perdono nel flusso del tempo. Ma se noi riuscissimo a fermare quel treno e a scendere per vedere da vicino, con attenzione, saremo in grado di afferrare le emozioni e l'intensità.

Riscoprire la nostra memoria ci permette di fermare il tempo e guardare con attenzione. - ci racconta Roberto.

Un progetto che mette al centro la memoria, trasformandola in una forma nuova: con la musica e le parole e la lingua friulana a dare voce e a lasciare un'emozione capace, appunto, di fermare il tempo. Ecco che quelle "gocce di memoria" diventano ora, canzoni.

Roberto, i testi nascono dalle storie che più ti hanno colpito della monografia, ma raccontaci del processo creativo che ti ha portato a realizzarle.

- Le storie mi devono coinvolgere, muovere un'emozione che mi fa portare attenzione a quella storia e a raccontarla. Così sempre, sia per lo spettacolo sia per il cd, tanto è che il cd contiene alcune delle canzoni che avevo già realizzato per lo spettacolo. Mi lascio ispirare dalla storia, aggiungendo quelle che sono le mie suggestioni, del tutto personali, ma che mi sembravano interessanti da proporre. Volevo che le persone non vivessero il racconto da fuori ma si immergessero dentro a quello che si racconta. Prima deve emozionare me, per poi essere in grado di emozionare tutti gli altri. -

Dodici storie, dodici punti di vista

Il CD attraversa mondi e influenze diversi, restituendo la voce ai personaggi, ai luoghi e alle vicende gemonesi.
Da *Glemone Blues*, che intreccia le storie dell'ultimo carrettiere e di *Zuan Dolo*, a *Cjasecuel*, memoria di un "posto speciale" un'abitazione isolata e immersa nella natura; da *Il mont in t'une vacje*, dedicata alla montagna e alle casere, a *Estaciòn Atocha*, l'incredibile storia di ricerca del proprio marito di Teresa Boezio.

Ci sono poi le memorie più "drammatiche", come quella di *Meni no l'è*, dedicata al guardaboschi Domenico Copetti, e quelle legate alla guerra di *Cjapitani o cjapitani*. Storie di persone che si mescolano con quelle dei luoghi cari e riconoscibili: il ponte di *Braulins*, la *Rive Grande*, il sentiero del *Cuarnan*… ma la musica racconta anche di arte, scuola, emigrazione, legami umani e quella capacità di mostrare la vita anche attraverso l'ironia, la fatica e la semplicità.
Come le monografie anche il cd non si limita a conservare il passato ma racconta una comunità che cambia, perché cambiano i luoghi, i mestieri, le abitudini, e il modo stesso di vivere.

C'è un messaggio particolare che volevi lasciare a chi ascolterà il tuo lavoro?

- Non ho un messaggio particolare da lasciare. Volevo continuare a riproporre in musica l'importanza della memoria, del ricordo, del salvaguardare le storie. Mi piacerebbe tantissimo che queste canzoni riuscissero ad emozionare chi le ascolterà, almeno quanto io mi sono emozionato a scriverle. - conclude Foglietta.

*"**Dut al someave cori***", verrà registrato nel mese di ottobre per poi essere presentato alla comunità nei mesi successivi

Una seconda monografia in arrivo

Le novità non finiscono qui per Pense e Maravee: tra poco uscirà la seconda monografia, *Lûcs di Glemone*, che avrà come tematica i luoghi o i non-luoghi. Per descriverne il senso, prendiamo in prestito le parole dell'antropologo Marc Augè che più di trent'anni fa usò per la prima volta questi termini:

"Luogo indica un ambiente vissuto e relazionale, sede di tradizioni e memoria, uno spazio simbolico e identitario che contribuisce a formare l'identità di chi vi abita, dove si costruiscono i rapporti con le persone; è custode della memoria e la trasmette.
Le persone si autorappresentano attraverso gli spazi che organizzano e vivono. Un luogo diventa tale quando è denso di significati condivisi, divenendo parte integrante della cultura locale"

Potete trovare la seconda monografia il **25 ottobre** presso lo stand di PeM all'interno della manifestazione **"La festa dell'impasto"** che si terrà al Parco della ex colonia di Osoppo. Evento organizzato dalla Cooperativa Itaca, in collaborazione con, Arci Bar Sport, At.Sa.M e il CTA dell'Alto Friuli.

Segui i canali social di PeM, il nostro sito e quello del Coordinamento del Gemonese (www.coordinamentodelgemonese.it) per non perderti le novità in merito.

Pense e Maravee chiama...
MEG risponde!

Un saluto ai nostri ottimi collaboratori che in queste ultime edizioni ci hanno dato una grossa mano nella distribuzione e nella spedizione di Pense e Maravee!
E ora è arrivato il momento di conoscerli meglio.

L'etichettatura per la spedizione

Ciao a tutti! Siamo i ragazzi e gli operatori del **MEG (Modulo-Educativo-Giovani)** e con questo breve articolo vorremmo parlare un po' di noi.

Per chi ancora non ci conoscesse, vi diciamo che il nostro Centro esiste da diversi anni e si trova proprio qui a Gemona nella frazione di Campolessi, in alcuni spazi dell'ex scuola elementare. In questa sede passiamo parte delle nostre giornate che sono caratterizzate da varie attività, da momenti di vertimento, scoperte di cose nuove e interessanti, dalla voglia di conoscere persone e dal desiderio di fare nuove esperienze. Per questo motivo, ci siamo sempre attivati il più possibile a partecipare ad eventi, corsi, collaborazioni con scuole, borgate, e associazioni di volontariato ecc.

Dobbiamo dire, che nel nostro piccolo abbiamo anche la grande fortuna di essere sostenuti con varie iniziative, da diverse persone, amici e varie realtà presenti nel nostro territorio.

Ultimamente, tra le altre, ci piace ricordare in modo particolare quelle del gruppo di volontari "*E cumò pedale*" che ci accompagna durante delle belle uscite a bordo di biciclette speciali, il CAI di Gemona, l'associazione "Pedale Gemonese", il progetto del Comune di Gemona "Sportland", la parrocchia di Ospedaletto, il bar alla piazzetta di Ospedaletto, le borgate di Campagnola e Taboga e il gruppo "*Un fil par sta insieme*" di Alesso con cui abbiamo avuto persino la possibilità di fare una simpatica sfilata di moda.

Da sempre, ci piace pensare che oltre a ricevere è importante anche essere utili e lo facciamo attivandoci in semplici impegni, piccoli, ma per noi di grande valore, che svolgiamo mettendoci a disposizione con varie realtà del nostro territorio. A tal proposito, tra le diverse attività che abbiamo fatto e facciamo attualmente, ricordiamo in particolare quella con la borgata di Piovega, dove settimanalmente ci occupiamo della pulizia del parco di fronte alle scuole elementari in via dei Pioppi intitolato a Maria De Carli, Carlo Pittini.

Questo senso di utilità, ultimamente, ci ha portato a immaginare anche una nuova collaborazione che è appunto quella con la redazione di questo periodico. Quindi, da un prezioso contatto con Irma, abbiamo dato inizio a un progetto che ci vede come protagonisti in un duplice impegno: il primo nella consegna porta a porta della rivista nella frazione di Ospedaletto, il secondo invece, ci vede coinvolti nella fase di etichettatura sulle copie che successivamente verranno spedite tramite posta a tutte le persone che gradiscono ricevere questo giornale che vivono al di fuori del Comune di Gemona e che abbiamo scoperto con stupore si trovano in svariate località anche oltre i confini del territorio nazionale. L'organizzazione della consegna prevede l'arrivo in loco con il nostro pulmino e una volta divisi in gruppi, forniti di piantina "GoogleMaps" e copie di Pense e Maravee, ci addentriamo tra le vie recapitando la rivista casa per casa. Per quanto riguarda l'etichettatura mettiamo in moto una vera e propria catena di montaggio che coinvolge il resto delle persone rimaste al MEG.

Dal mese di marzo con il numero 138 di Pense e Maravee, abbiamo dato via alla prima collaborazione. Come prima prova i risultati sono stati positivi e a luglio abbiamo ripetuto la consegna con il numero 139. Ora con le prossime uscite, proveremo ad ampliare ancora un po' il nostro "raggio di azione", spingendoci anche nella borgata di Campolessi, il luogo dove ci troviamo con il nostro Centro e dove siamo pronti ad accogliere chiunque abbia il piacere di venire a conoscerci di persona.

Oltre ad essere una attività gratificante, siamo convinti che questa risulta una ulteriore opportunità di inclusione sul nostro territorio per noi molto significativa e importante.

Queste le nostre impressioni personali:

Paolo: Sono contento di collaborare nella distribuzione del giornale, spero di continuare questa attività anche nel futuro.

Patrick: Questa è una bella collaborazione. Mi fa piacere farla soprattutto perché sono nella mia frazione ad Ospedaletto. Spero di continuare anche in altre zone di Gemona.

Chiara: Io sono orgogliosa di partecipare alla fase di etichettatura e spero che la gente di Gemona sia soddisfatta del nostro impegno.

Gianluca: Io mi sento molto utile per dare una mano nella distribuzione di questo giornale e ringrazio molto chi mi ha dato questa opportunità.

Alessia: A me è piaciuto etichettare i giornali è stato interessante, emozionante e anche rilassante.

Marcello: Anch'io mi sono sentito molto utile nella distribuzione di "Pense e Maravee" ad Ospedaletto e sono stato molto contento di aver contribuito sia la prima e anche la seconda volta. Spero che l'esperienza si ripeta.

Giulio: Mi è piaciuto tanto rendermi utile nella distribuzione delle copie del giornale.

Distribuzione ad Ospedaletto

...casa per casa!

Il MEG (Modulo-Educativo-Giovani) di Gemona è un servizio dell'ASUFC, in gestione alla Cooperativa Itaca, rivolto alle persone con disabilità che si propone di offrire quotidianamente esperienze, opportunità, momenti di vita e di crescita personale nel pieno rispetto di quelli che sono i principi di autodeterminazione delle singole persone che lo frequentano.

Il MEG *di Gemona*

marini impianti H_2O di Marini Nerio
Via Campagnola, 23 . 33013 Gemona del Friuli (Ud) cell: 3484059558
E-mail: nerio.marini@libero.it. www.marinimpiantih2o.it
Forniamo le soluzioni migliori alle vostre esigenze
Impianti idrotermosanitari Climatizzazione Installazione caldaie Solare termico
Pompe di calore Trasformazione da vasca in doccia Rifacimento bagno chiavi in mano
informazione pubblicitaria

Consigli variegati di lettura, selezionati per voi

RUBRICA

DATTI UNA LETTA

Riprendiamo l'appuntamento con la rubrica dedicata ai libri. In questo ottobre, libri da leggere con l'autunno che avanza in perfetto *stile, divano & copertina,* con qualche incursione un po' horror, perché è pur sempre il mese che ci prepara ad Halloween…
Vi consiglio i titoli che mi sono piaciuti di più e che mi sono rimasti nel cuore. In questa selezione autunnale, vi propongo autori internazionali e locali, senza confini di generi, stili e voci. Gran parte dei titoli citati, li trovate presso la **Biblioteca di Gemona**.

Orari della biblioteca - *apertura al pubblico*

Lunedì:
9:00-11:45 / 14:30-17:45
Martedì:
14:30-17:45
Mercoledì:
15:00-18:45
Giovedì:
14:30-17:45
Venerdì:
9:00-11:45 / 14:30-17:45
Sabato:
9:00-11:45

Libri per bambini

Lupacchiotto. Che noia la pioggia!
Magali Clavelet - La Nuova Frontiera Junior, 2026
Lupacchiotto sogna di uscire a giocare, ma fuori piove e dovrà trascorrere la giornata in casa. I genitori provano a intrattenerlo in tutti i modi, ma niente sembra funzionare. Un piccolo racconto sull'arte – tutt'altro che semplice – di annoiarsi.

Consigliato:
Perché anche la noia può diventare un'avventura. Con ironia e illustrazioni vivaci, Lupacchiotto racconta ai bambini una cosa che spesso dimentichiamo anche da adulti: non dobbiamo riempire ogni momento per forza.
Dai tre anni in su.

Libri adulti

Quanto splende questo nero
Marco Amerighi - Bollati Boringhieri, 2026

Lorenzo Viani nasce nel 1882 in una famiglia poverissima di Viareggio e diventerà uno dei primi pittori espressionisti italiani. Novant'anni dopo, Enrico si mette sulle sue tracce, deciso a salvare dall'oblio le opere di quello che considera un "fratello d'anima". Due vite lontane nel tempo si incontrano attraverso l'arte, la memoria e il bisogno di essere riconosciuti.

Consigliato:
Perché è un romanzo sull'arte, sulla memoria e sugli outsider, ma soprattutto sulla necessità profondissima di lasciare una traccia. Un libro che racconta chi resta ai margini e prova a riportarlo finalmente alla luce.

Anarchica la morte
Giordano Meacci – La nave di Teseo, 2026

Una misteriosa Signora oscura attraversa l'estremo Sud del mondo e ripercorre, nel viaggio, tutte le vite che ha vissuto.
Un romanzo visionario e fuori dagli schemi, sospeso tra memoria, identità e destino, che trasforma la morte in una presenza narrativa inquieta e sorprendentemente vitale.

Consigliato:
Perché non è il solito romanzo sulla morte: è un viaggio visionario attraverso le identità che ci abitano e le vite che avremmo potuto vivere. Perfetto per chi ama la letteratura che osa, spiazza e non dà risposte facili.

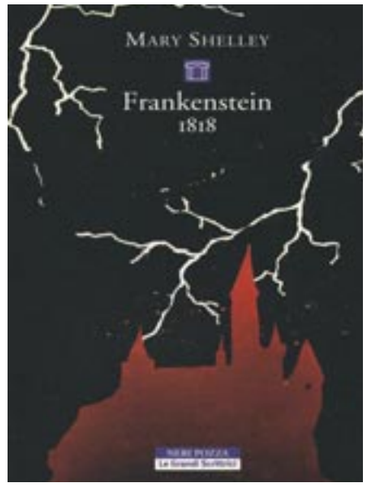
Autore friulano

Il Friuli di Pre' Michele
Paolo Morganti – Morganti Editori, 2026

Sette racconti ambientati nel Friuli del Cinquecento hanno per protagonista Pre' Michele Soravito, pievano e investigatore improvvisato.
Tra cadaveri misteriosi, delitti nei vigneti di Faedis, nebbie e leggende, il rigore dell'indagine storica si mescola a atmosfere gotiche ed esoteriche.

Consigliato:
Perché è un modo irresistibile per attraversare il Friuli di cinque secoli fa: tra misteri, storia, paesaggi e superstizioni.
E perché Pre' Michele è uno di quei personaggi che sembrano usciti da un'osteria del paese e finiti dentro un giallo.

Classico della letteratura



Frankenstein
Mary Shelley – Neri Pozza, 2018

Victor Frankenstein è un giovane scienziato ossessionato dall'idea di sconfiggere la morte. Il suo esperimento riesce, ma la creatura che porta alla vita sfugge al suo controllo. Quello che spesso ricordiamo come un racconto dell'orrore è in realtà una storia potentissima su solitudine, responsabilità, pregiudizio e bisogno d'amore.

Consigliato:
Perché se conosci Frankenstein solo attraverso il cinema, non conosci ancora Frankenstein. È un romanzo molto più umano e inquietante del mito che ne abbiamo costruito: una storia sulla solitudine, sul rifiuto e sulle conseguenze delle nostre azioni.

Novità

La sonnambula
Bianca Pitzorno - Bompiani, 2026

Un nuovo romanzo di una delle voci più amate della narrativa italiana, capace di intrecciare personaggi, relazioni e osservazione della società con uno sguardo originale.

Per la sinossi dettagliata, però, preferisco verificare la scheda ufficiale prima di attribuire alla trama elementi non confermati.

Consigliato:
Perché Bianca Pitzorno sa raccontare le persone con intelligenza, ironia e sensibilità. Una proposta interessante per chi cerca una lettura contemporanea firmata da un'autrice che ha saputo conquistare generazioni di lettori.

Rubrica di libri a cura della scrittrice
Anna Piazza

PENSE MARAVEE Associazione culturale

**Con il Lunari viene pubblicato solo grazie ai vostri contributi.
Per questo è importante il vostro aiuto. Ringraziamo tutti coloro
che continuano a sostenere la nostra autonomia con un contributo.**

Presso Prima Cassa IBAN IT82P0863763880000023071054

5X1000
sostieni PeM!
Sulla dichiarazione dei redditi indica
"**Associazione Pense e Maravee**"
e il numero di C.F.:
91002600301

5 x mille: sostenerci non ti costa nulla!

Basta indicare sulla dichiarazione dei redditi il nome:
"**Associazione Pense e Maravee**" ed il numero di codice fiscale **91002600301**.
Il 5 per mille dell' imponibile IRPEF del vostro reddito sarà devoluto alla nostra associazione, inserita nell'elenco delle associazioni ONLUS (senza fini di lucro).
In questo periodo di scadenze fiscali caldeggiamo questa scelta per tutti coloro che desiderano sostenerci.

PeM lo puoi trovare qui!

OSPEDALETTO
Supermercato MAXI' - Via Nazionale

CENTRO STORICO
Edicola Bar Posta - Via Caneva

Dal 13 aprile è attivo in tutto il Friuli-Venezia Giulia il numero unico europeo **116117** per le cure mediche non urgenti.
Per informazioni sul funzionamento proponiamo una serata di approfondimento dal titolo:
Tutto quello che è utile sapere sull'uso del numero 116117 numero unico europeo per le cure non urgenti

Giovedì 5 novembre 2026, ore 20.30
Sala della Comunità di Montagna del Gemonese, via Carlo Caneva 25, Gemona del Friuli