

☞ **Nascite:** Un augurio vivissimo al piccolo

Giovanni Paolo, figlio di Maria e Luigi Torregrossa, nato il 6 novembre.

☞ **Anniversari:** Sabato 12 novembre, alle ore 18, presso la Chiesa Rettoria *Santa Famiglia di Nazaret* l'Associazione Oasi Cana ha celebrato il suo ventennale.

☞ **Volontariato:** Sabato 26 novembre quattordici volontari dell'Associazione Oasi Cana hanno preso parte alla Raccolta del Banco Alimentare presso due supermercati cittadini.

☞ **Celebrazioni:** Il 18 dicembre alle 16.30, presso la Chiesa Rettoria *Santa Famiglia di Nazaret*, si celebrerà la **Festa della vita** per i bambini figli di membri e amici dell'Associazione Oasi Cana. Al termine della S. Messa, seguirà un momento conviviale.

☞ **Percorsi di formazione:** Domenica 13 novembre è iniziato l'itinerario formativo per fidanzati **"Verso Cana ...12"**, che avrà luogo ogni seconda domenica del mese dalle ore 10.30 alle 18.30, orario in cui verrà celebrata la Santa Messa.

☞ Il 20 novembre è iniziato l'itinerario biennale di formazione **"Il mistero dell'unità dei due"**, che continuerà ogni terza domenica del mese dalle ore 10.00 alle 13.00. Nel pomeriggio, dalle ore 17.00 alle ore 18.30, si terrà un incontro per imparare a leggere i **"segni dei tempi"**.

☞ **Campagna iscrizioni:** Con 10 euro l'anno è possibile iscriversi all'Associazione Oasi Cana, utilizzando l'apposito modulo posto all'interno del giornale

☞ **Celebrazioni:** l'8 gennaio alle 18.00, presso la Chiesa Rettoria *Santa Famiglia di Nazaret*, si celebrerà l'anniversario della **dedicazione della Chiesa Rettoria**. Siamo tutti invitati a partecipare a questo momento di preghiera.

Associazione OASI CANA Onlus Corso Calatafimi, 1057 90132 Palermo c.c.p. 19189901
Centro OASI CANA per la Famiglia e la Vita Corso Calatafimi, 1057 90132 Palermo (PA) tel./fax 091 6685437
"Centro Solidali con Te" Via Giovanni XXIII, 2 92017 Sambuca di Sicilia - (AG) tel./fax 0925/943311
Consultorio Familiare "Cana" Corso Calatafimi, 1057 90132 Palermo (PA) tel./fax 091 6683000
"Oasi Cana" Via Padre Geremia, 10 Gibilrossa (Misilmeri) - (PA)

Sito internet www.oasicana.it

e-mail ldf@oasicana.it

NOTIZIE IN BREVE...

Buon Natale e Buone Feste da tutti noi di Lettera di Famiglia

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero e li ringraziamo:

Prof. Giuseppe Noia, Stefania Bignone, Giovanni Barocci, Mario Apice, Francesca Grassa, Enza e Lillo Colletti, Enza e Nino Oddo.

GARANZIA DI RISERVATEZZA

Ai sensi della legge n° 675/96 (tutela dati personali) si garantisce la massima riservatezza dei dati personali forniti dai nostri lettori e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione, o di opporsi al trattamento dei dati che li riguardano scrivendo ai nostri indirizzi. Le informazioni, custodite presso la nostra sede, vengono utilizzate esclusivamente per inviare ai nostri lettori ed abbonati il giornale e le informazioni inerenti la nostra attività associativa.



Accogliere la Vita

Di Pino Noia *

Accogliere la vita: sembra una cosa molto difficile oggi se guardiamo a come la vita viene disprezzata, derisa, mutilata, offesa,

banalizzata e usata. Se guardiamo a tutto ciò ci rendiamo conto che la vita oggi non è accolta. Se però riflettiamo, ripescando alle fonti della nostra fede, ci chiediamo come ha fatto Maria? Come ha accolto la Vita Maria? Con l'incantevole semplicità della Verità ("Non conosco uomo") ma anche con la straordinaria audacia e docilità della fede ("Ecco la serva del Signore: si faccia di me secondo la Tua parola!").

E noi amiamo la verità? Viviamo nella e per la verità? Siamo audaci nella fede? Siamo docili nell'abbandono? Cosa è che dà il sapore, l'intensità del vivere se non il pensiero che, particelle dell'universo, un Dio teneramente misericordioso si interessa di noi? Eppure questa che dovrebbe essere la più grande delle emozioni, che dovrebbe riempire i minuti, le ore, i giorni, i mesi, gli anni, purtroppo non ci "emoziona" più di tanto. Viene spesso vissuta come grande emozione, ma di pochi momenti, ed è poi relegata nell'insieme delle altre quotidiane intensità. Non c'è posto per il Signore: si ripete quello che è avvenuto più di 2000 anni fa. Sì, perché, relegare la Signoria di Cristo "tra le varie cose importanti", significa non aver capito, con la mente e con il cuore, il Chi più importante della nostra esistenza: Gesù che si è fatto carne per noi e quindi è come non accoglierLo se non vediamo la Sua prelazione su tutto.

Trent'anni fa, nella chiesa dei Martiri Canadesi a Roma, durante una messa vespertina e in un periodo molto particolare della mia vita, sentii una canzone che accompagnava la liturgia

eucaristica e la gente che andava a fare la comunione: "Dio si è fatto come noi... per farci come Lui". Ho versato fiumi di lacrime e tra i singhiozzi mi chiedevo: "Com' era possibile che Dio si facesse come noi? Com'era possibile che un Dio infinito si facesse materia finita e soprattutto perché lo faceva? In definitiva che cosa lo spingeva ad annullarsi? "Già questa prima affermazione mi sembrava paradossale ma ancor più impossibile mi sembrava la seconda affermazione: "...per farci come Lui". Quanto Amore, quanto Amore, quanto Amore! Giustamente Santa Caterina, piangendo, diceva: "l'Amore non è amato, l'Amore non è amato!".

Cosa possiamo fare per amare l'Amore? Nello stile di Dio (che è brezza leggera, non è tuono, non è terremoto) chiedo aiuto a Santa Teresa di Lisieux, che è un "gigante" nelle piccole cose per rispondere alla domanda precedente e mi viene subito in mente questa frase: "Age quod agis", "Fa bene quello che stai facendo". Allora capisco che per amare l'Amore non bisogna fare cose straordinarie ma bisogna fare straordinariamente bene le piccole cose di ogni giorno: molto impegno, molta attenzione, molta cura nelle cose che fai ogni giorno; anche se apparentemente insignificanti e banali, esse diventano grandi sulla base dell'Amore che ci mette nel farle. Nella storia quotidiana del vissuto familiare, nelle fasi affettive tra fidanzati e tra amici, quante occasioni di Amore piccolo e contemporaneamente grande ci sono!

Un episodio che mi ha colpito molto aiuterà a capire la grandezza delle piccole cose. Prima del Natale, circa 15 anni fa, dissi a una giovane gravida polacca, con seri problemi renali, da me seguita con visite mensili, che non potevo essere al suo parto, dovendo andare in Calabria per Natale. Dopo alcuni giorni ricevetti una lettera firmata Sara, la sua bambina non

ancora nata, che recitava così: “Caro Dottor Noia, nascere senza di lei sarà triste: avrei voluto che fosse lei il primo a toccare il mio fragile corpicino ma purtroppo lei non ci sarà perché deve andare in Calabria. Anche lei ha diritto alle vacanze di Natale! Pazienza! Vuol dire che dovrò esercitare la pazienza ancor prima di nascere!”. Poi, però, la nascita è avvenuta ai primi di gennaio e questo mi ha permesso di essere presente al parto. Dopo un mese, seconda letterina: “Caro Dottor Noia, grazie per quello che ha fatto per mia madre e per me. E' avvenuto come immaginavo e speravo: eravamo (io e mia madre) molto serene per la sua presenza, anche se c'è stato da soffrire. Sa, da grande io vorrei amare tanto, ma per amare tanto bisogna sentirsi molto amati e lei ci ha fatto sentire molto amate! Grazie, Sara.”

Accogliere la Vita: non avevo fatto cose eccezionali per quella giovane mamma, ma mi ero impegnato semplicemente con professionalità e partecipazione umana per seguire quella gravidanza. Quant'è vero che Dio è così umile che si nascon-

de dietro la nostra, spesso povera e neutra, azione umana. Accogliere la vita, allora significa fare un po' di spazio all'azione di Dio in noi e poi assistere ammirati e stupiti a come Lui agisce, nei tempi e nei modi che Lui sceglie. Questo Natale ci porti questo stupore “contemplante”, soprattutto ci porti tanta fede che ci aiuti ad amare l'Amore nelle piccole cose di ogni giorno. Questo Natale ci dia la luce affinché gli occhi del cuore vedano che Dio si è fatto...*veramente...* come noi...per farci ... *veramente...* come Lui.

- *Prof. Giuseppe Noia
- Ricercatore presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma
 - Membro del Consiglio direttivo del Centro di Bioetica
 - Membro del Gruppo di Lavoro sul “Welfare State” del Forum delle Associazioni Familiari
 - Vice-presidente del G.I.R.T.E.F. (Gruppo Interdisciplinare di Ricerca e Terapia Fetale)
 - Presidente della Commissione Scientifica della “Federazione Italiana dei Consultori Familiari d'Ispirazione Cristiana”
 - Docente del Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma
 - Docente dell'Istituto di Bioetica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma
 - Docente della Scuola di Specializzazione in Ginecologia e Ostetricia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore.

S O M M A R I O		
Editoriale	Accogliere la vita	1
Associazione	Oggi è festa	3
Pastorale Familiare:	PROSPETTIVE	4
Preghiere	<i>Padre Santo e Signore</i>	7
Famiglia e società:	<i>Vademecum: per scegliere</i>	8
L'ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA 3^a parte		10
Formazione	OCCASIONI per crescere	12
Farsi compagni di viaggio...		14

Lettera di Famiglia

Bimestrale d'ispirazione cristiana per la promozione e la formazione della coppia e della famiglia, dell'Associazione OASI CANA Onlus e dei Missionari della Famiglia

Direttore responsabile
Antonio Andaloro

Vicedirettore **Silvia Borruso**
Redazione **Antonio Adorno, Carmelo Moscato, Vito Plances, Antonio Santoro**

Collaboratori **Enza Vaccaro, Francesca Grassa, Francesco La Placa, Cettina Sansone, Enza Raineri.**

Impaginazione/grafica
Antonio Adorno

Responsabili della distribuzione
Enza e Tanino Sciortino

Editore:
Associazione OASI CANA Onlus
Direzione, Amministrazione e Redazione:
Corso Calatafimi, 1057 90132 Palermo - tel/fax 0916685437

e-mail: ldf@oasicana.it

sito internet: www.oasicana.it

Registrato
c/o il Trib. di Palermo con il N° 1/2001
Stampato:
c/o Eurografica Srl
90134 Palermo Via Saladino, 1
tel. 0916055000 fax 0916118672

Questa pubblicazione non ha fini di lucro e viene distribuita gratuitamente a coloro che ne fanno richiesta, per far fronte ai costi è gradito un libero contributo da inviare a mezzo Conto Corrente Postale n° 19189901 intestato a: Ass. OASI CANA Onlus Corso Calatafimi, 1057 90132 Palermo

Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. La collaborazione degli scrittori è completamente gratuita. Tutti i diritti sono riservati. L'utilizzo, anche parziale, dei contenuti, soggetto ad autorizzazione dell'Editore, comporta anche

Con altrettanta gioia mi unisco alla vostra per questo bellissimo anniversario: non potrò essere con voi ma spiritualmente vi sarò vicino per augurare e pregare per un proseguo di cammino insieme alle famiglie che la strada vi condurrà. Ciao. Ciao. Pinuccio Zambarbieri (Segretario alla Presidenza della Confederazione Italiana Consultori Familiari di Ispirazione Cristiana ndr)

Carissimi,
con questa mia desidero farmi presente per la celebrazione del ventennale della fondazione dell'Oasi Cana. Desidero assicurare la mia "presenza spirituale" per l'occasione accompagnandovi con la preghiera.
p. Raffaele Grasso, omi

Carissimi,
un augurio vivissimo da parte di tutti noi perché proseguiate l'opera intrapresa e perché si espanda a servizio del nostro prossimo. Un fraterno abbraccio.

Luciano Viana. (Presidente Federazione Piemonte Confederazione Italiana Consultori Familiari di Ispirazione cristiana ndr)

Auguri per questa importante ricorrenza e grazie per tutto il lavoro che fate. Vi siamo vicini "a distanza"! Davide e Nicoletta Oreglia (Membri della Commissione Diocesana per la Pastorale Familiare della Diocesi di Mondovì ndr)

Ho ricevuto con gioia il vostro invito per i venti anni dell'Associazione. Insieme con voi ringrazio il Signore per quanto di bello e di buono avete realizzato e realizzerete. Il piccolo seme di via Saladino è diventato un bell'albero! Posso dire di essermi anch'io rinfanciato alla sua ombra e nutrito dei suoi frutti. L'esperienza vissuta questa estate non è solo viva in me ma mi ha trasmesso un "gioioso stupore" di fronte alla ricchezza e alla maturità dell'Associazione. Grazie! Purtroppo non potrò essere presente, ma con tutto il cuore insieme con voi e per voi canto il Magnificat, perché il Signore ha fatto grandi cose e non verrà meno alla sua fedeltà. Ancora grazie e auguroni. p. Pino Sorrentino (Vicario Provinciale OMI ndr)

me lo sono messo in agenda e andando a messa vi avro' presenti in modo particolare. auguri per tutti specialmente per Piera e padre Antonio. Salvatore Snaiderbauer (USA Comunione e Liberazione ndr)

Mamma mia come passa il tempo! E quanta acqua è passata sotto i ponti! Auguroni da Enzo David

Ci saremo con il cuore e con la preghiera. Un augurio vivissimo di bene e di benedizioni. Daniela Eremo di Caresto

Caro Padre Antonio,
Auguri di buona festa per i 20 anni di ministero al servizio della famiglia, un servizio vitale per tutti noi e garante del futuro delle nostre socie-

tà. Grazie per l'opuscolo sul Padre Nostro, la bellezza dei testi e della presentazione... ci aiuta a capire quanto è scuola di preghiera e di vita per noi tutti. Con amicizia p. Jean-Pierre Caloz, omi - casa generalizia - Roma

Grazie per tutto quello che fate a favore della vita e della famiglia. [...] Credo che dobbiamo investire tantissimo per difendere la vita e la famiglia e niente deve fermarci in questo servizio preziosissimo.

Grazie di tutto e che Dio vi benedica. Una preghiera anche per me: SR. Maria Romana

Grazie. Sarò presente col cuore se non potrò esserlo fisicamente. Auguri per il ventennale e ... (sempre) buon lavoro. Rino Porrovecchio

Grazie per l'invito. Assicuriamo preghiere e auguri di ogni bene. Carmela Gelsomino Drago segretaria Missionarie del Vangelo

Carissimi Antonio e Piera, carissimo padre Antonio, carissimi amici tutti della Comunità Oasi Cana, ho accolto con intenso affetto il vostro invito ad unirmi nella preghiera alla celebrazione del ventesimo anniversario dell'Oasi Cana. Seguo, tramite il notiziario che mi giunge puntualmente, le vostre attività, anzi, per dire giustamente, la vostra missione. Sono sicuro che il servizio dedicato alla famiglia ha la straordinaria capacità di annunciare il Vangelo al mondo, e di trasformare il mondo verso il progetto che Dio ci ha dato. Vi auguro di continuare con sempre maggior vigore e intensità di slancio questo straordinario lavoro. La celebrazione dell'Eucaristia, rendendoci un unico corpo, ci unisce spiritualmente e ci fa condividere la certezza che l'amore di Dio realizza fino in fondo la nostra vita. Un carissimo abbraccio.

Marco Lora (Direttore Generale Forum della Associazioni Familiari ndr)

Carissimi, Solo oggi ho letto la vostra mail di venerdì perché impegnato in un convegno a Sestri Levante.

Anche se con ritardo vi facciamo giungere la fraterna vicinanza e la preghiera dei Centri di Preparazione al Matrimonio della diocesi di Genova di cui io e mia moglie siamo i segretari diocesani. Ci piacerebbe che nel loro impegno sulla famiglia le nostre associazioni, lontane geograficamente, ma vicine in Cristo, sappiano sostenersi ed aiutarsi per creare con tutte le altre famiglie una vera comunità

cristiana. Teniamoci informati sulle rispettive iniziative e sulle esperienze reciproche e non facciamo mancare il sostegno reciproco della preghiera. Un abbraccio fraterno Gloria e Riccardo Revello Segretari Associazione dei Centri di Preparazione al Matrimonio di Genova

Ci uniamo spiritualmente alla vostra gioia per il cammino fatto con l'aiuto del Signore e Vi auguriamo di continuare sempre con lo stesso entusiasmo la vostra opera in favore delle famiglie Associazione Famiglie a Genova Marcello Romanengo

A te, caro Antonio, al caro padre Antonio e a tutti dell'Oasi, auguri fervidi per una buona continuazione della vostra missione nel mondo della famiglia, fondamentale per una società sana. Uniamoci e ringraziamo il Signore nella preghiera. Mimmo, omi

Grazie della graditissima e bellissima notizia! Assicuro la mia preghiera per il proseguimento luminoso di quest'opera di Dio!!! Annamaria comi

Nel giorno del ventennio condividiamo la vostra gioia offrendo, per la vostra associazione, la nostra Adorazione Eucaristica. I nostri più sentiti Auguri, perchè l'Associazione porti molti frutti di bene!

Delia per L'Opera Madonnina del Grappa Centro di Apostolato ascetico Sestri Levante



Farsi compagni di viaggio...

Di Enza e Lillo Colletti e di Enza e Nino Oddo

Da molti anni a Sambuca di Sicilia, una cittadina della provincia di Agrigento, il nostro parroco, Don Pino Maniscalco, affida a noi coppie e singole persone dell'Associazione OASI CANA, il corso di preparazione immediata al matrimonio. Sembra che concluso il corso in parrocchia sia tutto finito, invece non è così. La parrocchia si irradia nelle nostre case, dentro le nostre famiglie, che sono e diventano veramente e concretamente "piccole chiese domestiche". Le coppie guidate e accompagnate da noi per 8-9 incontri vengono inviate dal nostro parroco a noi e ci chiedono di preparare la liturgia nuziale: un "libretto" da donare agli invitati, la scelta delle letture, le preghiere dei fedeli, alcuni doni/segni particolari per l'offertorio.

Ed è a questo punto che le nostre case si trasformano in "grotte" dell'accoglienza, della condivisione, dell'annuncio del Vangelo del Matrimonio e della Famiglia e della Carità. E la modalità è tutta nuova: ci si ferma per accoglierci, per aprirci con uno stile familiare, fatto di piccole cose come il prendere insieme un caffè, un dolcino. In un clima di casa e di distensione gettiamo le reti perchè le giovani coppie si incontrino non con una dottrina, ma con una persona completa: Gesù, che ora parla a loro, che entra nella loro storia d'Amore.

Allora si sceglie la prima lettura, tra le tante proposte per la Messa degli sposi. Aiutiamo i due a fare propria la Parola che incarna la loro storia di Amore, unica e irripetibile, a partire dal primo incontro, da quel ciak, che poi li ha portati alla decisione di scegliere il Matrimonio "per sempre", possibile se Cristo si fa compagno. Così è per il salmo, per la seconda lettura, per il vangelo. Man mano che i due si lasciano interrogare,

permeare, plasmare dalla Parola affiorano vissuti, diversità, difficoltà.

Insieme alla luce della Parola si ricerca la verità. I giovani condividono con noi, che trasmettiamo la fede insieme al messaggio di vita e di speranza, non predicando, ma testimoniando soprattutto con esempi di vita quotidiana che Gesù è stato ed è l'unico garante del nostro Amore.

In un clima così familiare, intimo, nulla è confezionato, la vita si fa preghiera, si sente sgorgare acqua fresca da quei cuori giovani che da tanto tempo non si incontravano con Gesù o che forse non l'avevano mai incontrato.

Noi, ministri del nostro sacramento, diventiamo i loro "padrini" disponibili ad accompagnarli e a tenerli per mano nelle varie tappe della loro vita matrimoniale.

Per noi è una gioia comunicare così il Vangelo da coppia a coppia, arrivare al "cuore" semplicemente, familiarmente.

Molti ci dicono che "il nostro" è il dono più bello che hanno ricevuto! E' il Natale, la Pentecoste! E ci invitano al loro matrimonio in Chiesa, e non in sala! Hanno intuito che "quello" è il vero luogo della condivisione, della comunione.

Noi partecipiamo al banchetto eucaristico e loro ci invitano a fare le foto all'altare come si fa con i loro familiari, anche se indossiamo "vestiti molto quotidiani" e non quelli della circostanza.

Così, missionari nella nostra comunità, facciamo festa, dando il nostro piccolo contributo per cambiare una "porzione" di umanità, dal di dentro.



Oggi è festa

Oggi, 12 novembre, la nostra Associazione festeggia 20 anni di vita.

Sono circa le ore 17.

Alcuni membri dell'Associazione sono giunti in anticipo per un servizio di accoglienza. C'è un clima bello e sui volti delle persone si coglie entusiasmo semplice e pacato. Abbiamo cercato di preparare questa serata perché risultasse bella, armoniosa, appunto di famiglia: tutto - dai canti alle preghiere, dalla preparazione dei dolcetti e delle torte, alla pulizia, dall'addobbo della chiesa alla produzione del materiale cartaceo - tutto, dicevo, è stato preparato con cura grazie ad un confronto semplice e costante.

Ognuno ha messo il proprio tassello in questo puzzle per far risplendere la bellezza dell'essere famiglia-insieme.

Intorno alle 17,30 cominciano ad arrivare i nostri amici di Sambuca di Sicilia e i primi invitati. Li facciamo accomodare in chiesa: sono proprio tanti!

Ore 18,15 Inizia la Santa Messa. Antonio, il nostro presidente, legge con gioia i messaggi che sono arrivati da tutta Italia. La sua emozione cresce quando parla di noi, dei progetti che si sono realizzati finora e di come ciò è avvenuto solo seguendo la "Vita" e tutto quello che di volta in volta essa ci chiedeva. La gente sta in piedi e sembra non accorgersi della stanchezza mentre prosegue la liturgia.

C'è silenzio ed attenzione soprattutto quando viene distribuito e letto - accompagnato da un soave sottofondo musicale - il libretto con la

meditazione sul "Padre Nostro in Famiglia" di Padre Antonio.

È un bel libretto con foto che esprimono serenità: vi scorrono le parole che Gesù ci ha lasciato. Parole che diventano carne, concretezza di vita, speranza, certezza, senso per noi coppie e per tutti.

È per Te, Gesù, che noi siamo qui, oggi, ora.

Per Te, centro di tutto.

Per Te, che hai fatto sì che questa realtà nascesse e crescesse.

Per Te, che ci sei stato sempre fedele nonostante le nostre infedeltà.

Sono le 20,30.

La Messa finisce e ci si ritrova tutti nel salone del nostro Centro per gustare un semplice rinfresco. I dolcetti sono buoni, la compagnia piacevole. È bello dialogare con amici che non vedevamo da tempo o anche con chi abbiamo conosciuto solo oggi ma con cui si raggiunge ben presto una piacevole confidenza. Il tempo passa e a poco a poco i nostri invitati vanno via. Alla fine sono rimasti alcuni associati con Padre Antonio, stanchi ma contenti. Decidiamo di mangiare insieme una pizza e, mentre aspettiamo che arrivi, ancora una volta, ci comunichiamo lo stupore di ciò che Dio può fare solo dicendo un piccolo sì. Facciamo memoria di un'esperienza: un salottino pulito e sobrio, un sacerdote, alcune coppie di sposi e di fidanzati desiderosi di formarsi, una missione.

Stefania Bignone



No bisogno di Te

Per la raccolta avviata per pagare le rate del mutuo sottoscritto per l'acquisto del **Centro OASI CANA per la Famiglia e la Vita** serve ancora il Tuo aiuto. Mandaci il Tuo contributo **effettuando un Bonifico Bancario** sul nostro conto presso il Credito Siciliano avente le seguenti coordinate: ABI 03019 CAB 04600 Conto n° 5002 CIN L.

Pastorale Familiare: Prospettive ...

p. Antonio Santoro omi

In questo articolo metto in evidenza alcune *prospettive*, desunte sia dai risultati di una ricerca nazionale sulla pastorale familiare sia dal mio impegno a favore della *piccola chiesa domestica* e con essa. In premessa direi che non possiamo guardare al futuro della pastorale familiare senza tener conto sia delle *luci* che delle *ombre* rilevate dall'indagine e considerate in due articoli di *Lettera di Famiglia* (cfr nn. 39 e 40). Con ciò intendo dire che i *punti-luce* vanno consolidati e potenziati; così pure bisogna saper cogliere quell'*invocazione di sviluppo* intrinseca ai risultati classificati come *ombre*.

♦ *Credere nel matrimonio e nella famiglia!* Nonostante le contraddizioni che la complessità e il travaglio che il vivere quotidiano riserva a singoli, coppie e famiglie; sebbene immersi in una cultura in cui l'individuo pretende di essere misura di tutte le cose e di ogni relazione; dobbiamo *avere il coraggio come cristiani* di annunciare, incoraggiare a celebrare, testimoniare il *Vangelo del Matrimonio e della Famiglia*. E' una *grande sfida*, soprattutto per la famiglia cristiana, che precede ogni fare: *Famiglia credi in ciò che sei!* Se c'è questa fede-fiducia, allora la famiglia si ritrova quell'energia necessaria per assumersi la responsabilità inerente al dono-compito della sua identità-vocazione-missione: *Famiglia "diventa" ciò che "sei"!*

♦ *Prendere "sul serio" il "Direttorio di Pastorale Familiare"*. Ciò significa anzitutto credere nella validità di questo strumento pastorale, conoscere i contenuti del DPF, approfondirli, cominciare ad attuarli con gradualità e saggezza pastorale, tenendo conto delle situazioni concrete in cui si è inseriti, in collaborazione con i competenti organismi pastorali diocesani e con le aggregazioni ecclesiali di spiritualità coniugale e familiare presenti nel territorio.

♦ *Famiglia come risorsa pastorale oltre che sociale, "questione cruciale ed ineludibile"*. Non si tratta tanto di un "aggiustamento" nella pastorale ordinaria, magari integrando qualcosa alle cose che si fanno. Si tratta piuttosto di

"un'autentica "conversione pastorale" [la *ricerca* si riferisce in particolare ai presbiteri che considerano poco la famiglia come risorsa], un radicale cambio di mentalità che poi consenta un effettivo nuovo cammino nell'accostamento e nell'accompagnamento delle famiglie. Certamente, è questa una prospettiva di lungo respiro, un percorso lento e progressivo, per arrivare per gradi alla meta di una maggiore considerazione della famiglia nella struttura stessa di base della Chiesa, la parrocchia"¹. "La risorsa *coppia* è un punto qualificante e quindi di non ritorno per ciò che concerne gli operatori della pastorale familiare"².

♦ *Strutture di pastorale familiare e coppie referenti: chiarezza e radicamento*. Bisogna mirare ad una maggiore chiarezza per quanto concerne i compiti degli organismi di pastorale familiare ai diversi livelli dell'organizzazione e della vita delle diocesi; così pure occorre rendere capillare e stabile quella rete di coppie referenti sia a livello parrocchiale che di zona pastorale o di forania o di vicariato. L'esperienza diretta insegna che queste coppie costituiscono come una naturale cinghia di trasmissione fra il "centro" (ufficio o centro o commissione di pastorale familiare) e le parrocchie e le aggregazioni ecclesiali presenti nel territorio diocesano.

♦ *Presenza, ruolo e rapporti dei movimenti e delle associazioni nella pastorale diocesana*. La ricerca registra che la fase conflittuale si va sempre più superando e si auspica un processo di integrazione delle realtà associative ecclesiali nella pastorale ordinaria (p. 33), sempre nel rispetto delle singole identità.

♦ *Investire sulla formazione*. Si tratta sia di formare gli operatori di pastorale familiare destinati a formare altri (formazione dei formatori), sia formare gli sposi in quanto tali e in quanto genitori, sia si tratta della formazione dei presbiteri (durante la loro formazione di base che permanente).

♦ *Educazione all'amore e preparazione al matrimonio* (nelle sue fasi: remota, prossima, im-

della durezza dell'impegno e non siamo in grado di gustare la novità continua che l'altro/a è per noi! Di fronte all'impossibilità/difficoltà di vivere un contatto autentico con l'altro/a, spesso *gettiamo alle ortiche* la nostra missione matrimoniale. Può accadere che questa sia l'unica soluzione possibile, ma prima di arrendersi, quante strade si possono tentare! Non è vergognoso chiedere aiuto all'esterno, quando nella coppia i due hanno esaurito le energie e hanno bisogno di un sostegno per ritrovarsi. E mi piace concludere questi miei pensieri con alcuni versi di Edgar Lee Masters, tratti dall'*Antologia di Spoon River*, perché possiamo avere il coraggio di rischiare e non restare con il rimpianto: "Dare un senso alla vita può condurre a follia/ ma una vita senza senso è la tortura/ dell'inquietudine e del vano desiderio/ è una barca che anela al mare eppure lo teme.



Mentre vi ringrazio tantissimo per l'invito vi comunico che non potrò essere presente, se non in comunione e nel ricordo al Signore, affinché benedica sempre più ogni realtà promossa dallo Spirito per la famiglia. Don Francesco Piloni Casa Regina Apostolorum. (Docente di Teologia patristica del matrimonio e della famiglia presso il Pontificio Istituto Giovanni Paolo II ed è coordinatore del Centro di spiritualità e missionarietà nuziale Padre Enrico Mauri ndr)

Sarò certamente presente in spirito, e pregherò perché il Signore, per intercessione della B. Vergine Maria di Cana, benedica il vostro lavoro, la cui preziosità io ho potuto personalmente costatare ed apprezzare (cf. incontri di Alcamo di alcuni anni addietro...). In comunione fraterna D. Giuseppe Falzone SDB

GRAZIE! vi ricordiamo nella preghiera Monastero Domenicane AREZZO

Grazie dell'invito al quale ci uniremo con il nostro ricordo e la nostra preghiera. Grazie per tutto il lavoro che portate avanti con i nostri fratelli. Auguri Carlo Capobianco AMMI

Carissimo Antonio

Solo ora apro la mail nella quale vedo che oggi ricorre il ventennale di Oasi Cana. Vi sono vicino fraternamente nel ringraziare il Signore per quest'opera ricca di frutti a servizio delle persone e delle famiglie. Un saluto cordiale e affettuoso a tutti i collaboratori don Sergio Nicolli (Direttore Ufficio Famiglia della CEI ndr)

un fraterno e caloroso augurio di frutti di bene per la meravigliosa opera che il Signore vi ha ispirato di compiere. un forte abbraccio nella comunione che Gesù ci dona di vivere. p. Salvatore Franco omi

Grazie per l'invito e grazie per questo servizio ventennale alla chiesa tutta. Sarò presente con la preghiera. Daniela Picozzi (Comi)

Carissimo Antonio, e' con gioia che mi unisco a voi nel ringraziare il Signore per questo dono! Non potro' esserci fisicamente ma potete contare sulla mia comunione: mi sento un po' un testimone d'eccezione, dal momento che in quegli anni posso dire "c'ero anch'io!" e anche se non mi sono mai trovata fisicamente in quel salottino, (aveva altri progetti per me, evidentemente!!!), vi ho visti nascere e crescere e mi sento legata da un particolare rapporto di fraternità' con tutti voi, avendo vissuto tanti vostri passaggi, sia pure a distanza, nella preghiera.

E' per questo che, di cuore, vi auguro di continuare questo prezioso servizio alla persona, alla coppia e alla famiglia con abbondanza di frutti duraturi. Ad maiora!! Ileana Chinnici comi

Ciao Antonio, Vi faccio i miei sinceri auguri per lo storico Anniversario dell'Associazione. Domani alla stessa ora parteciperò alla S. Messa, a Magenta, con un pensiero anche per Voi. Sergio Lancellotti

Vi sono vicina in spirito e con la preghiera perché la vostra preziosa opera di promozione dei valori della vita matrimoniale sacramentale riceva ogni benedizione dal Cielo, nuova energia ed entusiasmo per la sua sempre maggiore diffusione. Saluti fraterni in Cristo!

Con affetto Medua Dedé (presidente della Confederazione italiana dei Centri per la regolazione naturale della fertilità ndr)

Carissimi, Insieme a voi ringrazieremo il Signore perché è buono, eterna è la sua misericordia, gli chiederemo di benedirvi per tutto il bene da voi compiuto.

Uniti nella preghiera Maria Grazia con Silvano

Grazie di averci dato occasione di condividere la gioia della ricorrenza! Con affetto, Elena Giacchi (Centro Studi e Ricerche per la Regolazione Naturale della Fertilità Gemelli Roma ndr)

Carissimi tutti dell' associazione, un grazie di cuore per l' invito alla S. Messa del 12 Novembre per il ventennale. Ma soprattutto grazie per tutto quello che fate e per l'amore che ci mettete. Insieme a Myriam non potremo essere presenti perchè parteciperemo ad un incontro a Castelfidardo. Ma l'assenza sarà solo fisica, perchè saremo presenti con il ricordo e la preghiera. Un caro saluto a tutti Myriam e Salvatore Morales Famiglie Nuove

Occasioni per crescere

di Silvia Borruso

Chi hai mai detto che da grandi non si cresce più? Le occasioni per imparare e per formarsi non finiscono con la raggiunta maturità fisica e biologica. Per fortuna c'è sempre un grande – oserei dire infinito – margine di crescita personale. Nel mio caso, una preziosa opportunità è stata quella di frequentare il *Corso per Consulenti Familiari*, promosso dall'Associazione *Oasi Cana* e ormai giunto al suo terzo e ultimo anno. Nel tempo trascorso insieme al gruppo e ai didatti, due psicologici e psicoterapeuti, stimolata da seminari di approfondimento e favorita da momenti di supervisione con il nostro tutor, anch'egli psicologo e psicoterapeuta, ho sicuramente acquisito una nuova visione e, soprattutto, una nuova percezione di me e del mio mondo. Ognuno di noi ha le proprie distorsioni percettive, che spesso gli impediscono di entrare in un contatto pieno con l'ambiente e con gli altri. Prendere consapevolezza delle proprie modalità di percepire e di interagire è il primo passo per raggiungere il benessere e quel positivo equilibrio che dà gusto alla vita. Dalla consapevolezza all'azione: per stare bene con se stessi e con gli altri, ognuno di noi deve essere vigile e desto nelle esperienze vissute e capace di tradurre in atto i propri bisogni. Spesso gli stili di vita o le abitudini culturali non ci consentono di fare quest'esperienza di consapevolezza, di essere totalmente presenti in ciò che viviamo e a cui ci dedichiamo. A volte le giornate ci scivolano addosso e le settimane si avvicinano senza che noi abbiamo la possibilità di coglierle, di ascoltare le nostre sensazioni, le nostre emozioni, ciò di cui abbiamo bisogno ... e questo vivere scollati da noi stessi, a lungo termine, produce disorientamento e incapacità di riposta alle esigenze più profonde del nostro io. E se questo io è l'*io* di una *coppia*, il suo disagio e la sua perdita d'orientamento hanno sicuramente delle ripercussioni sul *noi*. L'incapacità di ascol-

tarsi si traduce nella difficoltà di ascoltare e di accogliere empaticamente l'altro. Litigi, fraintendimenti, precomprensioni oscurano la comunicazione all'interno della coppia e ostacolano una sana relazione. Che fare? Prima che lo stress coinvolga entrambi e che le energie vengano meno, la coppia deve sapersi ritagliare tempi e spazi per custodire e alimentare la propria relazione. Deve imparare a riconoscere e a superare i limiti umani di ogni comunicazione, che è sempre inficiata dalle categorie mentali di ciascuno e minata dalla tensione contrastante tra il desiderio di conservare la propria individualità e quella di fondersi nell'altro. Paradossalmente ciò che sembra rendere difficile la comunicazione, contribuisce invece a creare un contatto autentico e sano tra due esseri umani.

Proprio tenendo attivata la polarità tra l'appartenenza e la separazione, la dinamica relazionale della coppia funziona: spingendo in entrambe le direzioni il matrimonio si mantiene vivo, senza appiattirsi nell'indistinzione dei due o esasperarsi in individualistiche rivendicazioni.

Ognuno dei due deve coltivare spazi distinti dall'altro e permettere che il proprio coniuge faccia altrettanto e, nel contempo, i due devono tutelare e alimentare, insieme, il luogo della comunione, del dialogo, dell'ascolto empatico, che consente il *mettersi nei panni* dell'altro per coglierne il vissuto. Insomma devono sapersi prendere cura l'uno dell'altra in una gratuita e persistente reciprocità. E in questo dialogo può dare molto sostegno ripercorrere ciò che di positivo si è costruito insieme, per avere quella forza necessaria di guardare in modo sereno e proficuo a ciò che, invece, va migliorato o corretto. È proprio vero che l'amore è un lavoro, o meglio ancora – parafrasando una frase dello scrittore inglese Chesterton – è una romantica avventura se lo sguardo riesce a superare la fatica del lavoro e il cuore coglie la bellezza dell'opera. Quante volte, purtroppo, per i limiti che sono parte di noi, restiamo invece intrappolati nell'ottica della fatica,

mediata). Esigono un comune impegno ed una inderogabile collaborazione tra pastorale giovanile, scolastica e universitaria, ufficio catechistico e pastorale familiare; un coinvolgimento della comunità parrocchiale nella preparazione dei fidanzati al matrimonio ed un ripensamento circa l'adeguatezza dei contenuti e la modalità di trasmissione degli stessi. Occorre puntare di più sulla proposta e realizzazione di percorsi di preparazione al matrimonio.

♦ *Operatori a tempo pieno.* L'impegno richiesto sia dalla pastorale familiare ordinaria sia alle sue urgenze in questo nostro contesto storico-sociale-culturale, esigono una presenza a tempo pieno sia di presbiteri che di laici negli organismi di pastorale familiare e nell'azione formativa. Chi è impegnato sul campo sa che la presenza dei volontari, pur così meritoria, è insufficiente e non consente di gestire neanche la pastorale familiare ordinaria. In prospettiva, se si vuole stabilità di azione e continuità, occorre prendere in seria considerazione "la possibilità di un diverso inquadramento di queste persone, che contempli anche un eventuale rapporto professionale"³.

♦ *Maggiori risorse per la pastorale familiare.* Guardando al futuro del servizio pastorale alla coppia e alla famiglia, occorre avere il coraggio d'investire maggiori risorse. Fino ad oggi, purtroppo, non è così. Molto opportunamente, Don Silvano Caccia (responsabile del Servizio per la famiglia della diocesi di Milano) evidenzia in un suo commento alla *ricerca nazionale*: "E' indubbio che l'insieme delle risorse messe a disposizione della pastorale familiare è sottodeterminato rispetto al riconoscimento della sua importanza, che ai livelli più diversi viene ripetutamente affermato nella comunicazione ecclesiale"⁴.

♦ *Una spiritualità coniugale e familiare elabo-*



rata insieme da sposi e presbiteri e altri soggetti di vita consacrata. E' questa certamente una sfida decisiva per una spiritualità teologicamente fondata e nello stesso tempo incarnata nella vita degli sposi e delle famiglie. La spiritualità coniugale e familiare deve avere il linguaggio e il sapore del vissuto coniugale e familiare.

♦ *Sostegno alle coppie in difficoltà relazionale ed accoglienza delle coppie*

e famiglie "in situazione difficile o irregolare". Si tratta di situazioni che non riguardano solo i consultori familiari e altri specialisti del settore; si tratta di "nuovi poveri", quindi anche di un problema pastorale: "Si tratta di un problema della comunità, - afferma Mons. Sergio Nicolli, direttore dell'Ufficio Famiglia della CEI - non solo di un problema privato di quella coppia e di quella famiglia, è un problema che riguarda persone che sono un bene prezioso nella comunità"⁵.

♦ *Matrimoni misti e interreligiosi.* Questo fenomeno anche se ancora è contenuto, non sarà così in futuro. Pertanto occorre che le diocesi si preparino ad affrontarlo.

♦ *Rilancio/potenziamento dei Consultori, dei Centri di aiuto alla vita e dei Centri di regolazione naturale della fertilità umana.* La ricerca nazionale registra che attraverso queste strutture "è possibile intercettare quelle famiglie che difficilmente la pastorale familiare incontra o sa avvicinare, creando la possibilità [...] di evangelizzare anche quelle realtà cosiddette 'lontane'"⁶.

♦ *Impegno per il riconoscimento della soggettività sociale della famiglia e per la messa in atto di politiche a sostegno della famiglia secondo i principi di sussidiarietà e solidarietà.* Ciò può avvenire soprattutto attraverso l'azione significativa del *Forum delle Associazioni Familiari* ai diversi livelli: nazionale, regionale, provinciale,

comunale. Per il raggiungimento degli obiettivi, questo impegno sollecita la pastorale familiare per un lavoro sinergico col *Forum*, con gli uffici di pastorale sociale e del lavoro, con le Scuole (ove esistono) di politica.

♦ *Una particolare testimonianza di carità verso anziani, malati e handicappati.* La famiglia che ha al suo interno questi soggetti non può essere lasciata sola. La pastorale familiare se ne deve fare carico in stretta collaborazione con altri organismi diocesani ed interdiocesani; pensiamo, a Centri o Uffici di Pastorale della Salute, alla Caritas, oltre che ad associazioni che attenzionano questi soggetti.

♦ *Osservatori sulla famiglia.* L'obiettivo è il monitoraggio dei fenomeni socio-religiosi che riguardano la famiglia. Si tratta di aiutare la pastorale familiare a "tenere gli occhi sempre aperti" sui fenomeni di cambiamento e le nuove urgenze pastorali⁷ per saper discernere "le richieste e gli appelli dello Spirito che risuonano anche negli stessi avvenimenti della storia"⁸. Discernere, per contribuire a realizzare oggi il disegno di salvezza.

♦ *Pastorale familiare per una parrocchia missionaria nella prospettiva della "nuova evangelizzazione"*⁹. E' questo quanto auspicano i Vescovi italiani nel documento *Il volto missionario delle parrocchie in un mondo che cambia* (2004): "La parrocchia missionaria fa della famiglia un luogo privilegiato della sua azione, scoprendosi essa stessa famiglia di famiglie, e considera la famiglia non solo come destinataria della sua attenzione, ma come vera e propria risorsa dei cammini e delle proposte pastorali" (n.9).

♦ *Favorire una pastorale secondo una logica ed una prassi di autentica comunione ecclesiale interparrocchiale e interdiocesana.* Visto che l'esperienza ci dice che non tutte le parrocchie né tutte le diocesi hanno le risorse (di personale, di strutture, di mezzi...) per gestire (con competenza, qualità e continuità) iniziative e/o strutture stabili di servizio alla famiglia, perché non mettere in atto quell'autentico spirito missionario che ci dovrebbe fare agire come *corpo ecclesiale* (composto da singole persone, coppie, fa-

miglie, aggregazioni, parrocchie, diocesi, regioni ecclesiastiche, ecc.)? Rimane quanto mai valido l'accurato appello di san Paolo ai cristiani, di ieri e di sempre, di collaborare per l'unità e la crescita di tutto il *Corpo*: "Vivendo secondo la verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa verso di lui, che è il capo, Cristo, dal quale tutto il corpo, ben compaginato e connesso, mediante la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, riceve forza per crescere in modo da edificare se stesso nella carità" (Ef 1,16). Agendo così, avremmo tutti da guadagnarne! Ma, chissà perché, non sempre ciò che è logico ed ovvio ci convince e ci coinvolge, anche quando si tratta della nostra fede!

♦ *Pastorale familiare rifare il tessuto sociale ed ecclesiale delle nostre comunità*¹⁰. Nell'ottica della nuova evangelizzazione, come si potrebbe rifare il tessuto sociale ed ecclesiale delle nostre comunità senza l'apporto determinante della cellula fondamentale e primaria della società e della Chiesa? Di qui anche la necessità e l'urgenza di *ripartire dalla centralità pastorale della famiglia e con essa*, mediante un'azione pastorale organica e progettuale. *Per essere testimoni della speranza cristiana, protagonisti della cultura della vita e della famiglia* non bastano gli slogan a loro favore, ma occorre dare concretezza, pur se con gradualità, alle prospettive (alcune qui sintetizzate) che il vissuto ecclesiale, oltre che sociale, ci presentano come non dilazionabili.

1 CIFS- CEI, *La Pastorale Familiare in Italia. Una ricerca nazionale a dieci anni dal Direttorio di Pastorale Familiare*, Cinisello Balsamo (MI), Edizioni San Paolo, 2005, p. 67

2 Ivi, S. Caccia, p. 144.

3 Ivi, p. 32

4 Ivi, p. 141.

5 Ivi, p. 200 e ss.

6 Ivi, p. 102.

7 Ivi, G. Campanini, pp.136-137.

8 *Familiaris consortio* 4.

9 Ivi, p.193.

10 Giovanni Paolo II, *Christifideles laici* (1988), n. 34.

quelli che è meglio limitare. E' importante ricordare che:

- Nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo.
- Nessun alimento è, di per sé, indispensabile e quindi può essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe.

Limitare al minimo indispensabile condimenti e dolci

Verdura e frutta non devono mai mancare



Alternare e moderare il consumo di secondi piatti quali carni, pesci, uova, salumi, formaggi.

Pasta e pane devono essere assunti ogni giorno

CHE COSA PREFERIRE?

CARNI

Preferire le carni magre tipo pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo magro, maiale magro.

Consumare con moderazione frattaglie (fegato, cuore ecc...) in quanto ricchi di colesterolo.

Metodi di cottura: alla griglia, in umido, tipo scaloppine, al forno.

SALUMI

Preferire prosciutto crudo o cotto magri e bresaola. Evitare: salame, coppa, mortadella ecc.

PESCI

Preferire pesci freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, nasello, dentice, orata, rombo, trota. Consumare molluschi e crostacei (cozze, vongole, gamberi ecc.) con moderazione in quanto ricchi di colesterolo. Metodi di cottura: alla griglia, al forno, al vapore. Evitare i fritti.

UOVA

Preferire le uova sode o alla coque o in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti. Evitare le uova fritte.

Non è vero che le uova fanno male al fegato.

LATTE E DERIVATI

Preferire latte parzialmente scremato e yogurt magro. Ricordare che non esistono formaggi magri. Preferire i formaggi freschi tipo ricotta di vacca o fiocchi di latte o mozzarella o scamorza fresca.

CEREALI E PATATE

Se possibile preferire cereali integrali (pane, pasta, riso...). Limitare il consumo di pasta fresca ripiena (tortellini, agnolotti, ravioli) in quanto ricca di grassi animali. Evitare il consumo di pane conser-

Un grazie per l'invito e sicuramente con le nostre preghiere vi siamo vicini Gruppo di Spiritualità Familiare Di Casalguidi (Pistoia)

Antonio veramente grazie per l'invito a partecipare alla vostra festa; che per me sarà solamente spirituale, ma in totale e completa in comunione con voi. [...] Ti giunga il mio sincero abbraccio fraterno che ti prego di estendere a p. Antonio e a tutti voi impegnati in questa bella realtà. In Maria, sempre in comunione. Marco Longhi AMMI

p.s oggi anche per me è una data importante, sono 21 anni che ho conosciuto mia moglie Lucia!

Vi sono vicino con la stima, la preghiera e l'affetto, spiritualmente presente. Don Giancarlo Grandis (Consulente Etico Confederazione Metodi naturali e Confederazione Italiana Consulenti Familiari di Ispirazione Cristiana ndr)

vato, pane all'olio, pane al latte per il loro elevato contenuto di lipidi. Le patate non sono verdure e devono essere assunte in sostituzione del pane o della pasta.

LEGUMI

Possono essere consumati da soli oppure assieme ai cereali (es. pasta e fagioli): tale combinazione permette di assumere proteine simili a quelle della carne (contenenti cioè tutti gli aminoacidi essenziali). Essendo ricchi di fibra aiutano a regolarizzare l'intestino.

GRASSI DA CONDIMENTO

Preferire olio extravergine d'oliva o di semi di mais o di soia o di vinacciolo. Per friggere utilizzare olio extravergine d'oliva. Evitare il consumo di burro, lardo e strutto.

ORTAGGI E FRUTTA

Variare ogni giorno i tipi di verdura e di frutta ricordando che quelli colorati in giallo-arancione e verde scuro sono ricchi di Vitamina A (albicocche, carote, zucca, spinaci, bietta) mentre sono ricchi di Vitamina C gli ortaggi tipo pomodori, cavolfiori, broccoli e la frutta di sapore acidulo (limoni, arance, kiwi, fragole).

QUANTE VOLTE ALLA SETTIMANA?

CARNI	3 volte alla settimana
INSACCATI	1 volta alla settimana
PESCI	3 volte alla settimana
UOVA	n.2 alla settimana
LATTE E YOGURT	ogni giorno
FORMAGGI	2 volte alla settimana
VERDURA E FRUTTA	tutti i giorni
PANE, PASTA, ECC.	tutti i giorni
PIATTO UNICO (es. pasta e fagioli)	2-3 volte alla settimana

I consigli per la salute

L'ALIMENTAZIONE NELLA PRIMA INFANZIA

terza parte

di Francesca Grassa, pediatra

IL BAMBINO IN ETÀ PRESCOLARE

Dopo il 1° anno

Il bambino è ormai in grado di masticare e può affrontare un'alimentazione qualitativamente simile a quella dell'adulto, inserendo nuovi alimenti nella dieta. A volte i gusti del bambino pur essendo già definiti possono cambiare per cui l'importante è non scoraggiarsi e riproporre ciò che magari fino a poco tempo prima è stato rifiutato. La quota calorica giornaliera deve essere suddivisa in 4 pasti cercando di mantenere fissi il più possibile l'orario dei pasti per permettere al bambino di abituarsi e di sentire in modo sempre più marcato il senso di fame e sazietà.

A 2 anni

il bambino mangia ormai da solo e quasi di tutto; il suo gusto si è formato sulle abitudini alimentari dell'ambiente familiare ma comincia rapidamente ad affermare le sue preferenze e la sua personalità. E' utile iniziare a ridurre l'assunzione di proteine di origine animale sostituendole almeno un paio di volte alla settimana coi legumi (fonte di proteine di origine vegetale) meglio se associati ai cereali (pasta e fagioli, riso con piselli).

IL BAMBINO IN ETÀ SCOLARE

A 3 anni inizia il periodo della scuola materna e della vita in collettività. Il pranzo consumato a scuola è spesso motivo di scoperta di cibi nuovi ed alimenti che a volte a casa vengono rifiutati sono qui mangiati con gusto, questo perché il bambino viene influenzato dal comportamento dei compagni. Riveste fondamentale importanza non tanto QUANTO ha mangiato il bambino a scuola bensì COSA ha mangiato, in modo che pur rispettando le abitudini della famiglia l'alimentazione a casa integri il menù scolastico e permetta al bambino di assumere tutti i principi nutritivi (vedi **piramide alimentare**).

Ogni giorno fate il gioco di "cosa ho mangiato oggi a scuola" in modo che il bambino presti

attenzione a quello che ha nel piatto e sappia poi riferirvelo, così, se anche non sarete voi a leggerlo, saprete comunque ciò che era previsto dal menù.

Nell'età prescolare e scolare il fabbisogno calorico giornaliero tende a ridursi a 80 Kcal/die per Kg di peso ripartito sempre in 4-5 pasti, utilizzando il 20% delle calorie totali per la colazione, il 40% per il pranzo, il 10% per la merenda e il restante 30% per la cena.

Le proteine dovrebbero rappresentare non più del 10% delle calorie totali, sostenendo sempre il consumo dei legumi ed alternando al consumo di carne quello di pesce almeno per 2-3 volte alla settimana.

I grassi dovrebbero rappresentare il 30% delle calorie totali soprattutto sottoforma di grassi insaturi, attenzione ai grassi nascosti (formaggi, dolci e merendine, rosticceria).

I glucidi devono rappresentare la maggior quota calorica e preferibilmente devono essere carboidrati complessi (riso, pasta, pane, polenta) limitando il consumo di zuccheri semplici ed associando una corretta educazione dell'igiene orale per la prevenzione della carie. La giusta quantità di fibra è assicurata dal consumo di due porzioni di verdura e frutta di stagione al giorno; quest'ultima può essere utilizzata sotto diverse forme come merenda per i bambini.

La **Piramide** è il simbolo della **"sana ed equilibrata alimentazione"**: ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.

La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari **gruppi di alimenti**.

Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo



Io mi iscrivo!

A quanti, come noi, credono nel valore della persona, della coppia e della famiglia, chiediamo di testimoniare il loro sostegno con un gesto di appartenenza e di collaborazione, attraverso l'**iscrizione** alla nostra Associazione.

Per tutti gli Iscritti:

- ★ La prima domenica di ogni mese sarà celebrata una Messa per le intenzioni dei nostri Iscritti e per gli anniversari di matrimonio inseriti nel *"Libro degli Anniversari"* dell'Associazione.
- ★ Sarà inviata a casa la nostra *Lettera di Famiglia*.
- ★ Saranno aggiornati in modo puntuale ed essenziale, tramite posta elettronica, circa il "dibattito" culturale e le scelte legislative relative alla vita, al matrimonio e alla famiglia.
- ★ Altre iniziative saranno organizzate di volta in volta.
- ★ Saranno graditi suggerimenti e proposte per rendere più qualificato il nostro servizio.

Per l'Iscrizione:

E' necessario far pervenire al *Centro OASI CANA per la Famiglia e la Vita* di Palermo il modello sul retro debitamente compilato e la donazione di **almeno 10 € annue**. (c.c.p.19189901 intestato a Associazione OASI CANA Onlus; oppure con un bonifico bancario c/o Credito Siciliano ABI 03019 CAB 04600 conto n. 5002) Si ricorda che, ai sensi del vigente ordinamento fiscale, le donazioni effettuate a favore di associazioni onlus sono detraibili dall'imposta sui redditi, conservando la ricevuta del bollettino di versamento.

Pubblichiamo due preghiere di Giovanni Barocci, un ragazzo disabile, che frequenta, come volontario, i laboratori del nostro "Centro Solidali con Te" di Sambuca di Sicilia (AG)

*Signore, nostro Padre Celeste,
vieni a noi tutti e mostraci i tuoi sentieri
nei momenti di difficoltà e di solitudine.*

*Signore, donaci la forza necessaria
per lottare contro le forze del male e
intercedi per noi tutti e accogli le nostre
suppliche affinché possiamo ottenere
la grazia che chiediamo.*

*Signore, benedici le nostre famiglie
e tienici lontano dalle malattie e dai pericoli.*

*Signore, ancora ti voglio pregare
per i bambini e per gli anziani,
ma in particolare per tutti quelli che soffrono
nel corpo e nello spirito per ogni sorta di male.*

*Signore cancella dal cuore
di ogni tuo diletto figlio ogni traccia
di rancore e dona a noi tutti la pace.
Amen.*

*Padre Santo
e Misericordioso
guarda i bisogni
di questi tuoi dilette figli
che Ti amano sia nella gioia
che nel dolore.*

*Signore Gesù Cristo,
nostro Re,
concedi a noi tutti la pace,
la serenità e
la salute del corpo
per la tua Gloria. Amen*

Barocci Giovanni

Vademecum: orientarsi per comprendere e per scegliere

di Mario Appice

Modulo di iscrizione:

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo _____

_____ CAP _____

Città _____

tel _____ cell _____

e-mail _____

Nome/cognome coniuge _____

data Matrimonio _____

Figli _____

I DATI RACCOLTI VERRANNO UTILIZZATI ESCLUSIVAMENTE A SCOPO DI COMUNICAZIONE E AGGIORNAMENTO SULLE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE NEL PIENO RISPETTO DELLA LEGGE SULLA PRIVACY (n. 675/96, art. 10,11,20 e 22 e seguenti MODIFICHE O LEGGI).

Firma _____

Compilare e far pervenire insieme ad una donazione di almeno 10 Euro
Centro OASI CANA per la Famiglia e la Vita

20^a Associazione OASI CANA Onlus

20^a Oasi Cana

1985 - 11 novembre - 2005

Questo non vuole essere un articolo dedicato alla politica, ma vuole essere un'indicazione di metodo, semplice e nello stesso tempo, spero anche, efficace, per tentare una comprensione della realtà e per decifrare le informazioni che, ogni giorno, ci giungono sull'argomento.

Indubbiamente la principale fonte d'informazione politica è la televisione: attraverso i telegiornali, i dibattiti e le trasmissioni specifiche i temi della vita associata entrano velocemente nelle nostre case. Ci sono tante opportunità, ogni canale dedica ampi spazi agli argomenti politici e non è facile seguirli tutti.

Ma perchè occuparci di politica? Per il semplice fatto che è qualcosa che ci riguarda, non è di altri. Chi ci rappresenta fa scelte, decide, agisce e regola la nostra vita; non possiamo non occuparcene e, se proprio lo riteniamo difficile, possiamo comunque cercare di capire un po' meglio ciò che accade intorno a noi.

Per iniziare occorre seguire almeno un paio di telegiornali, che siano di opposte simpatie.

Poi leggere un quotidiano nazionale e, in particolare, l'editoriale e gli approfondimenti.

Nei telegiornali le notizie vengono sempre esposte in modo molto stringato, inoltre confrontando fonti diverse la medesima notizia viene presentata in modi assai differenti e, talvolta, faziosi. Proposto il fatto, i media passano subito all'opinione ed ecco che fioccano i pareri dei vari esponenti politici. Frasi scontate ed altisonanti bombardano il telespettatore, vi risparmio gli esempi ma ormai le tecniche oratorie sono troppo spesso le stesse e puntualmente vengono utilizzate sia da chi è pro sia da chi è contro il Governo. Mai che qualcuno legga un articolo di legge e ce lo spieghi! I politici sono sempre lì a eviden-

ziare solo le conseguenze nefaste o favolose che derivano da un provvedimento preso dal Governo o da una legge approvata dal Parlamento. Mi si dirà che nel breve spazio di tempo, trenta minuti, non è possibile approfondire tutti gli argomenti. E' vero, questo dovrebbe essere fatto nelle trasmissioni di approfondimento. Ma anche qui, tra pubblico che applaude – non ho mai capito a cosa – voci che si sovrappongono, conduttori non sempre neutrali, si scade molto spesso nella rissa verbale e se ne capisce meno di prima. Poi troppe voci, troppi ospiti, un solo conduttore, le interruzioni pubblicitarie (servono solo a calmare gli animi dei contendenti e distrarre l'ascoltatore dal filo del discorso) e, prima di tutto, si parteggia per una o per l'altra posizione solo emotivamente.

Cosa possiamo fare per cercare di capirci qualcosa?

A mio modesto giudizio, una trasmissione di approfondimento dovrebbe essere costruita in questo modo: due conduttori, pochi ospiti, un corposo e oggettivo servizio sull'argomento che si intende approfondire, niente pubblico né pubblicità, inoltre dovrebbe essere trasmessa in prima serata e non a notte fonda e affrontare un solo argomento per volta.

Dal momento che attualmente non esiste una trasmissione così, non ci resta che accontentarci di quelle offerte dai palinsesti televisivi cercando di cogliere i frammenti di verità che vengono oscurati dallo spettacolo e dalla caotica superficie. A mia avviso, comunque, un politico che ammetta un errore proprio o del proprio partito o che sia in grado di approvare una scelta dell'avversario, è degno di essere ascoltato con attenzione. Purtroppo non sono molti quelli che in pubblico assumono responsabilmente un simile comportamento.

E se la televisione è solo il mezzo più semplice per entrare nel fantasmagorico mondo della politica, periodicamente, con un po' di tempo a disposizione e dotati di una buona dose di curiosità, si potrebbe fare una capatina in libreria a selezionare qualche buona lettura. E che ne dite se il tutto viene condiviso in famiglia? Non è forse questa un "naturale" laboratorio di autentica formazione sociale e politica?

Giorno 12 novembre abbiamo celebrato il ventennale della nascita dell'Oasi Cana. Cogliamo l'occasione per ringraziare quanti hanno partecipato, direttamente o indirettamente, quanti ci sono stati vicini e quanti, con il loro lavoro, hanno reso possibile la migliore celebrazione di questo evento. Pubblichiamo in alcuni riquadri alcuni dei numerosi messaggi ricevuti nell'occasione.

Nel giorno del ventennio condividiamo la vostra gioia offrendo, per la vostra associazione, la nostra Adorazione Eucaristica. I nostri più sentiti Auguri, perchè l'Associazione porti molti frutti di bene!
Delia per L'Opera Madonnina del Grappa
Centro di Apostolato ascetico Sestri Levante

Caro Antonio,
ho molto apprezzato il tuo invito e ti sarò vicina spiritualmente anche attraverso una riflessione sui temi importanti che l'Associazione affronta in una realtà sempre più ostile nei confronti dei valori della famiglia e sempre più lontana dai principi del nostro credo.

Cari saluti
Elda Rosa Fainella (Vice presidente Confederazione Italiana Consulenti Familiari di Ispirazione Cristiana ndr)

Un augurio particolare per questa ricorrenza I "bambini" crescono ed è una gioia per tutti...
Padre Pasquale Saurio.

Nel ringraziarVi per l'invito, auguro a tutti Voi un "buon compleanno", perchè l'Associazione possa continuare ad essere un punto di riferimento per molte famiglie che vogliono impegnarsi a vivere fino in fondo la missione della vita coniugale. Un saluto a p. Antonio Santoro, al Presidente e a tutti i collaboratori e volontari.

Auguri Nino D'ANDREA - AMMI Messina

Carissimo Antonio,
nel felicitarmi per la ricorrenza del ventennale della fondazione dell'Associazione OASI CANA e dell'opera assai meritoria svolta da tale sodalizio frutto di una azzeccata intuizione di P. Santoro, esprimo voti bene auguranti per un futuro ancora più denso di attività proficua benedetta dalla Madonna di Cana.

Un affettuoso saluto a te e a Padre Antonio.
Raffaele Cananzi (Presidente Federazione Calabria e Presidente Commissione Giuridica della Confederazione Italiana Consulenti Familiari di Ispirazione Cristiana ndr)

Allora, auguri per questi primi venti anni di Oasi Cana, domani vi saremo vicini con la preghiera e con il cuore Adriana Letta

