



viviZelo

Essere informati

Anno 14 - N. 1 - Aprile 2026



“VIVIZELO”: L'INFORMAZIONE AL CENTRO DELLA COMUNITÀ

CRONACHE ZELASCHE

Casa di Comunità a Zelo Buon Persico: sopralluogo in cantiere, apertura prevista in autunno 2026

LIBRI

Dietro la maschera di Jean-Claude Romand: "L'Avversario" di Emmanuel Carrère

MENTE E CORPO - Psicologia

Dipendenza affettiva: quando amare significa dimenticare sé stessi

SOMMARIO

CRONACHE ZELASCHE

- 4** Avviso Alla Cittadinanza
- 5** Decoro urbano: Zelo Buon Persico rinnova i cestini stradali con soluzioni più efficaci e sostenibili
- 6** Casa di Comunità a Zelo Buon Persico: sopralluogo in cantiere, apertura prevista in autunno 2026
- 8** Il Daniel San ha cambiato il volto di Bisnate
- 10** Giuseppe Leanza, talento musicale residente a Zelo
- 12** Anteprima Rassegna Culturale 2026
- 14** “El Dutur Gravel”: la quinta edizione tra sport e solidarietà
- 15** Nozze d’argento per il Coro Sant’Andrea
- 16** Sicurezza: il 2025 dell’Unione Nord Lodigiano consolida il modello di gestione associata
- 18** Zelo Buon Persico investe nella mobilità elettrica: già in funzione la prima colonnina, in arrivo la seconda
- 20** La Nazionale italiana di boccia paralimpica BC3 in raduno a Zelo Buon Persico: due giorni di lavoro in vista della stagione internazionale 2026
- 22** Burocrazia e sfide digitali: l’Unione Artigiani al fianco di famiglie e imprese. Intervista al Presidente Nicola Marini

ANTICHI MITI

- 24** Il Minotauro: un mostro che non è un mostro

LIBRI

- 26** Dietro la maschera di Jean-Claude Romand: *L’Avversario* di Emmanuel Carrère

CINEMA

- 28** *Frieren*, la magia fragile del tempo

FOTOGRAFIA

- 30** Steve McCurry: orizzonti lontani

SPORT

- 33** Quattro vittorie per la Poli

SICUREZZA INFORMATICA

- 34** La sicurezza sui social: piccole regole per evitare grandi problemi

MENTE E CORPO

- 36** La longevità dipende dai geni o dallo stile di vita?
- 38** Dipendenza affettiva: quando amare significa dimenticare sé stessi

Hanno collaborato a questo numero:

Erika Anzani, Anna Brambilla, Maria Cervi, Valentina Fiolo, Pietro Grisi, Giulia Lorefice, Matteo Moretto, Licia Pezzoli, Angelika Ratzinger, Vito Ribauda, Giusi Russo, Michela Salvaderi e Chiara Santarossa.

Per contattare “ViviZelo - essere informati”

potete scrivere una e-mail a: vivizelo.giornalecomunale@gmail.com

Direttore responsabile Moreno Schiariti

Grafica e Stampa: La Serigrafica Arti Grafiche Srl - Buccinasco (MI)

Illustrazione in copertina di Erika Anzani

Qui sotto uno scatto di Matteo Moretto



Editoriale



Quello che appare ormai evidente è che viviamo in un periodo estremamente complesso. Guerre, crisi energetiche e dibattiti sempre più accesi dominano il nostro tempo - forse è sempre stato così, ma oggi, con i social e la rapidità dell’informazione, tutto risulta amplificato.

Il nostro giornale comunale, “ViviZelo”, ha l’ambizioso obiettivo non solo di migliorarsi costantemente e proporre contenuti sempre più interessanti, ma anche di alleggerire, per quanto possibile, il peso di questi tempi. Lo fa attraverso articoli curati e accurati, capaci di esplorare la nostra comunità, il cinema e persino temi delicati come la salute mentale. Un obiettivo che, naturalmente, non potrebbe esistere senza l’encomiabile lavoro della Redazione.

Prima di lasciarvi alla lettura di questo numero, è doveroso rivolgere un cordiale saluto ad Aldo Capurso, che conclude la sua esperienza all’interno della Redazione, unitamente a un sincero ringraziamento per il contributo offerto e la professionalità dimostrata.

Moreno Schiariti



Comune di Zelo Buon Persico

AVVISO ALLA CITTADINANZA

A seguito delle molteplici segnalazioni riguardanti la mancata consegna della corrispondenza, il Comune di Zelo Buon Persico ha comunicato la problematica all'Ufficio di Poste Italiane.

L'ufficio di Poste Italiane avverte che molti cittadini non specificano in modo adeguato negli indirizzi la frazione e la lettera collegata al numero civico, oltre al fatto che molte cassette postali e citofoni sono sprovvisti dell'indicazione dei nominativi dei residenti, rendendo molto difficoltose le operazioni di recapito.

Vi invitiamo pertanto a verificare e nel caso far aggiornare/integrare le indicazioni che avete fornito in merito al Vostro indirizzo, ai gestori di servizi pubblici (energia elettrica, gas, acqua), banche, enti e società private. Vi invitiamo inoltre ad apporre, prima possibile, il nominativo sulle cassette postali e sui citofoni. In caso contrario, Poste Italiane, non sarà responsabile dei mancati recapiti e dei disagi segnalati.

Comune di Zelo Buon Persico

Decoro urbano: Zelo Buon Persico rinnova i cestini stradali con soluzioni più efficaci e sostenibili

Non è solo una questione di arredo urbano, ma di qualità dello spazio pubblico e di rispetto delle regole condivise. Ha preso il via lunedì 26 gennaio il piano di rinnovamento dei cestini stradali sul territorio comunale di Zelo Buon Persico, un intervento mirato che introduce attrezzature più resistenti e progettate per contrastare i comportamenti scorretti legati al conferimento dei rifiuti.

Nel dettaglio, sono in fase di posa **34 nuovi cestini modello Mini Plaza**, caratterizzati da una struttura antiruggine e antiurto, per garantire maggiore durata nel tempo e resistenza a possibili atti vandalici. I contenitori sono dotati di bocca a conferimento controllato, un sistema che impedisce l'inserimento di sacchetti di rifiuti domestici e consente esclusivamente quello di piccoli scarti, prevenendo così il diffuso e scorretto utilizzo dei cestini stradali come sostituti della raccolta domestica. Ogni cestino è inoltre provvisto di contenitore dedicato alle cicche di sigaretta, per ridurre l'abbandono di mozziconi sul suolo pubblico.

Accanto a questi, verranno installati **9 nuovi cestini nei parchi comunali**, progettati per la raccolta differenziata e suddivisi per carta, plastica e vetro.

I **43 cestini** andranno a sostituire quelli già esistenti, migliorandone le prestazioni e prevedendo, dove necessario, un riposizionamento in punti più strategici e funzionali, individuati per rispondere meglio alle reali esigenze di utilizzo. È inoltre prevista la collocazione di 5 nuovi cestini per la raccolta delle deiezioni canine, dotati di dispenser per i sacchetti. La posa si concluderà entro il mese di febbraio.

L'intervento è realizzato da Aprica S.p.a., gestore del servizio di raccolta e gestione dei rifiuti, nell'ambito dell'appalto in essere per i servizi ambientali sul territorio comunale.

«L'obiettivo dell'operazione è introdurre strumenti più agevoli per i cittadini, ma anche più adeguati a un uso corretto dello spazio pubblico - dichiara l'assessore competente **Tiziana Caironi** -. I nuovi cestini consentiranno di prevenire pratiche che incidono negativamente sul

decoro urbano e sull'efficienza del servizio di raccolta, oltre che, di riflesso, sui costi di smaltimento. È un'azione che migliora la pulizia delle strade, tutela l'ambiente e promuove la responsabilità individuale».

Sulla stessa linea il sindaco **Angelo Madonini**: «La cura del territorio passa anche da interventi mirati come questo, che hanno un riflesso concreto sulla vivibilità quotidiana. Dotare Zelo Buon Persico di cestini più sicuri, funzionali e durevoli significa investire nel decoro, nella sicurezza e nella qualità degli spazi condivisi. È un segnale di attenzione verso i cittadini, che rispecchia la volontà della nostra Amministrazione di aderire a un modello di gestione urbana più ordinato e sostenibile».

Angelika Ratzinger



Casa di Comunità a Zelo Buon Persico: sopralluogo in cantiere, apertura prevista in autunno 2026



Da destra il Sindaco Angelo Madonini, il Vicesindaco Daniela Brocchieri, il Direttore Generale di ASST Lodi Guido Grignaffini e la direttrice dell'Ufficio Tecnico architetto Melissa Rachelini

La nuova Casa di Comunità di Zelo Buon Persico si avvicina alla fase conclusiva del percorso che porterà all'attivazione di uno dei principali presidi sociosanitari del Lodigiano. Durante il sopralluogo svolto nella mattina di oggi nel cantiere dell'ex scuola elementare di piazza Don Pozzoni è stato confermato che l'apertura della struttura è prevista in autunno 2026, mentre il collaudo dell'opera dovrebbe essere completato prima dell'estate, passaggio a cui seguiranno le procedure tecniche e amministrative necessarie per l'accreditamento della struttura presso Regione Lombardia e l'avvio operativo dei servizi sanitari e sociosanitari.

Alla visita hanno partecipato il **Sindaco di Zelo Buon Persico Angelo Madonini**, il **Vicesindaco e Assessore con delega alle Politiche socio-sanitarie Daniela Brocchieri**, il **Direttore Generale di ASST Lodi Guido Grignaffini**, la **direttrice dell'Ufficio Tecnico architetto Melissa Rachelini**. Il sopralluogo ha consentito di fare il punto sullo stato di avanzamento dell'intervento e sulle prossime fasi che porteranno al completamento dell'opera.

Il progetto prevede la riqualificazione dell'edificio della ex scuola primaria, che verrà trasformata in un presidio sanitario e sociale di prossimità destinato ad integrare in un unico luogo servizi sanitari, sociosanitari e sociali, rivolti non solo alla comunità di Zelo Buon Persico, ma anche ai territori limitrofi del Nord Lodigiano appartenenti all'Ambito 5.

Il costo dell'intervento risulta pari a euro 2.481.481 che trova copertura economica tramite i fondi del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) e di Regione Lombardia.

La futura Casa di Comunità accoglierà la presenza coordinata di professionisti sanitari e operatori sociali. All'interno della struttura troveranno spazio ambulatori di medicina generale e specialistica, poliambulatori per visite e prestazioni sanitarie, servizi di diagnostica di base, un punto prelievi, il Centro Unico di Prenotazione (CUP), sportelli amministrativi sanitari e i servizi di scelta e revoca del medico. Saranno inoltre presenti spazi dedicati alle campagne vaccinali, ai servizi di assistenza sociale, attività

di assistenza domiciliare integrata, ambulatori per la continuità assistenziale, servizi infermieristici di comunità e percorsi di prevenzione e presa in carico dei pazienti cronici. Nella struttura opereranno medici di medicina generale, specialisti, infermieri di famiglia e di comunità, assistenti sociali e personale sociosanitario, con l'obiettivo di garantire una presa in carico coordinata e multidisciplinare dei bisogni.

*«Il sopralluogo alla Casa di Comunità - ha dichiarato il Sindaco **Angelo Madonini** - ci ha permesso di verificare direttamente lo stato significativo di avanzamento dell'operatività legata a questo progetto strategico per la sanità del nostro territorio. L'orizzonte dell'apertura, previsto per il 2026, dopo il completamento delle operazioni di collaudo e accreditamento, segna un traguardo importante per Zelo Buon Persico e per l'intero ambito».*

Sulla stessa linea il Vicesindaco **Brocchieri**: *«In piazza don Pozzoni sta prendendo forma una struttura moderna che consentirà di avvicinare i servizi ai cittadini, ridurre la pressione sugli ospedali e garantire risposte più rapide e coordinate. L'obiettivo è creare un presidio in cui servizi sanitari e sociali lavorino in modo pienamente coordinato, accessibile e vicino alle persone, con un'attenzione particolare ai cittadini più fragili».*



*«Con la realizzazione della Casa di Comunità di Zelo Buon Persico si andrà a completare il quadro programmato delle aperture delle cinque Case di Comunità previste sul territorio lodigiano, consolidando così un modello organizzativo orientato all'integrazione dei servizi e alla centralità della persona - ha aggiunto il Direttore Generale dell'ASST Lodi, **Guido Grignaffini** -. Si tratta di un passaggio di particolare rilevanza nel processo di rafforzamento dell'assistenza territoriale che offrirà una risposta concreta ai bisogni dei cittadini. Ringrazio l'Amministrazione comunale per la fattiva collaborazione in questo percorso».*

Angelika Ratzinger



Il Daniel San ha cambiato il volto di Bisnate



Trasformare il dolore in partecipazione e inclusione. Questo è il principale messaggio che emerge dalla realtà del “**Daniel San**”, l’associazione di volontariato nata a Bisnate per ricordare la figura di **Davide Villa**, mancato nel giugno 2021 a soli 52 anni, dopo una lunga battaglia contro un male incurabile.

La famiglia Villa, insieme a una trentina di volontari coordinati da **Francesco Perego**, ha ristrutturato una casina di Bisnate e nell’estate del 2023 è stato aperto il centro “Daniel San”. Il nome ricorda l’invocazione inventata dal maestro di Karate Kid nell’omonimo film e che veniva spesso usata proprio da Davide quando faceva qualche errore: magari una svirgolata sui campi da calcetto o una nota presa male quando era chino sulle corde delle sue numerose chitarre.

«Ci siamo messi subito al lavoro per ricordare Davide e il suo mondo meraviglioso, fatto di amici, di sport e di

musica - spiega Francesco Perego, il presidente dell’associazione senza scopi di lucro - e nell’estate nel 2023 abbiamo aperto il “Daniel San” con le prime serate di musica. Dall’estate 2024 non abbiamo più nemmeno chiuso durante il periodo invernale. E ora abbiamo questa realtà che è costruita ripensando al messaggio di Davide: un posto inclusivo, aperto a tutti, senza serrature. Stiamo riuscendo a realizzare quello che era il nostro sogno: preservare il suo ricordo, la sua capacità di mettere insieme tante persone di età, estrazione e culture diverse».

Davide è stato un musicista, in particolare un buon chitarrista ma si dilettava anche alla voce con memorabili duetti con la moglie Nicoletta nella loro band “Nico e i mercoledì”. Amava anche il calcetto e il motocross, passioni che sono anche diventate proprie dei figli Luca, Alessandro e Leonardo. Era un aggregatore di persone, organizzatore di eventi, istrionico e leader naturale.



Al “Daniel San” di Bisnate ci si ritrova per mangiare in cortile, per suonare o ascoltare buona musica. Ci sono molti **spazi per l’aggregazione** dei giovani e dei meno giovani: sala prove, sala registrazione, ludoteca, sala tv, sala biliardino, sala riunioni. È uno spazio che serve a far suonare tutti i giovani musicisti di zelo e dintorni. Sono stati organizzati corsi per giovani fonici, master class chitarra, corsi di cucito, tornei di biliardino, colazioni con passeggiata fino all’Adda che scorre a poche centinaia di metri dalla meravigliosa frazione di Zelo. Il centro è stato anche attrezzato con un telone che può essere riscaldato per proseguire l’attività anche nella stagione invernale.

«Negli ultimi due anni al “Daniel San” abbiamo ospitato - commenta ancora Perego - più di una trentina

di concerti, alcuni anche con ospiti di rilievo, come il cantautore Emanuele Dabbono e la Gnola Blues Band. Portiamo avanti con dedizione la passione per la musica. A settembre abbiamo anche lanciato un’altra importante iniziativa: iscrivendo al campionato CSI di calcetto la squadra del Daniel come aggregazione per i giovani rimasti in giro senza squadra».

Ormai il “Daniel San” è una realtà affermata al territorio, con oltre 1.000 soci iscritti all’associazione senza scopo di lucro. Tutto nel ricordo di Davide e tutto grazie all’impegno dei volontari: *«Non posso che ringraziare ogni persona che ha messo e che sta ancora mettendo un impegno encomiabile e inatteso - termina soddisfatto Perego - chi facendo i turni in cucina, chi al bar, in cassa, sul palco con l’assistenza ai suoni e alle luci per i concerti e ancora chi segue le pulizie e le manutenzioni. Siamo autonomi in tutto».*

Sul muro della cascina ristrutturata c’è un murales con il viso di Davide: i suoi occhi profondi e benevoli guardano e ammirano la bellezza di Bisnate e l’altruismo dei suoi amici. Che cantano sotto la luna del “Daniel San” e lo ricordano sempre per la grande persona che abbiamo avuto la buona sorte di incontrare e apprezzare.

Vito Ribaudo



Giuseppe Leanza, talento musicale residente a Zelo

Grazie alla nostra ormai famosa pianista Mari-sa Arangia abbiamo scoperto che a Zelo vive, da ormai più di vent'anni, un altro grande musicista: **Giuseppe Leanza**.

Nato a Milano nel 1965, ha studiato con il Maestro Mozziati al Conservatorio Giuseppe Verdi della sua città, dove si è diplomato con il massimo dei voti nel 1985. Nel 1989 si è diplomato anche in composizione, dopo aver studiato sotto la guida dei Maestri Zanolini e Corghi. Ha esordito quattordicenne con il Concerto n. 1 di Beethoven con l'orchestra dei Pomeriggi Musicali nella Sala Grande del Conservatorio, dove è tornato tre anni dopo interpretando il Concerto n. 5. Ha suonato per Associazioni come Gioventù Musicale d'Italia, Serate Musicali, Società dei Concerti di Milano e in parecchi Centri Musicali italiani ed europei, oltre che in Giappone. Primo classificato alla Città di Stresa e alla quattordicesima Coppa Pianisti d'Italia, ha riscosso lusinghiere affermazioni risultando tra i vincitori in concorsi come l'Ars Nova di Barcellona (Spagna). Ha eseguito in concerto un repertorio che si estende da Bach ai contemporanei. Nel 2001 ha ricevuto da Karlheinz Stockhausen un Premio speciale per l'interpretazione di Mantra, opera prima di Stockhausen. Ha tenuto corsi di perfezionamento pianistico presso la Scuola Musicale di Milano, l'Accademia Mozziati di Mezzago e a Hamamatsu, in Giappone.



Il Maestro Giuseppe Leanza

È docente di ruolo di Lettura delle Partiture dal 1993, dopo aver ottenuto il secondo posto al Concorso Nazionale per esami e titoli del 1990 (nell'ambito del quale ha vinto anche una cattedra di Pianoforte Complementare). Presso il Conservatorio di Novara ha collaborato con Marco Lasagna a numerose conferenze-concerto dedicate alla musica pianistica dal primo Novecento ai giorni nostri. Dal 2004 ha una Cattedra di Lettura della partitura al Conservatorio di Milano, dove ha insegnato anche Prassi esecutiva della musica contemporanea per il Triennio di Pianoforte. Ha recentemente tenuto presso l'Associazione Wagneriana di Milano una conferenza di taglio analitico su L'agape degli apostoli di Wagner.

Nel capoluogo lombardo ha conosciuto, e poi sposato, **Sumiyo Okazaki**, una giovane giapponese venuta in Italia per un corso di perfezionamento in Pianoforte. Come Lui insegna e tiene concerti, anzi ho saputo che alla fine del mese di maggio, presso il Teatro del nostro Oratorio, terrà un saggio dei suoi allievi.

È sempre bello scoprire che nel nostro piccolo Centro vivono persone talentuose che amano ed esaltano la loro arte, pur rimanendo umili e discrete. Speriamo che, visti i tanti artisti che dimorano in Zelo Buon Persico, si riesca un giorno a riunirli tutti insieme in un "concerto Stellare."

Maria Cervi



Giuseppe Leanza e la moglie Sumiyo Okazaki mentre suonano insieme

Anteprima Rassegna Culturale 2026

La **Rassegna Culturale di Zelo Buon Persico** sta per tornare con la sua **quarta edizione**, confermandosi un appuntamento che nel tempo ha saputo crescere e radicarsi, diventando un punto di riferimento per la comunità e un'occasione per unirsi attorno al valore della cultura.

La nuova edizione porterà con sé una piacevole novità: tutti gli appuntamenti si terranno **all'aperto**, negli spazi vicini alla Biblioteca Comunale. Una scelta che renderà le serate ancora più accoglienti, immerse nell'atmosfera estiva. Gli incontri inizieranno **alle 21**, un orario pensato per permettere a tutti di partecipare con tranquillità e vivere pienamente il piacere dell'ascolto.

Sebbene il programma sia ancora in fase di definizione, l'impronta della rassegna è già chiara: **offrire momenti di dialogo, riflessione e scoperta**, in cui autori, esperti e protagonisti del panorama culturale possano incontrare il pubblico in modo semplice e autentico. Letture, esperienze e punti di vista si intre-

ceranno ancora una volta in modo naturale, dando vita a quegli scambi che negli anni hanno stimolato la curiosità e aperto nuove prospettive, contribuendo a rendere l'iniziativa un appuntamento sempre atteso.

La cultura, infatti, non è solo un insieme di contenuti: è relazione. **È il desiderio di ritrovarsi, ascoltare, confrontarsi.** Ed è proprio questo il cuore della rassegna, che continua a trasformarsi in una tradizione viva e partecipata, capace di parlare direttamente alle persone e al loro desiderio di comunità.

La Biblioteca di Zelo Buon Persico è dunque pronta ad accogliere - anzi, ad "aprire" all'esterno - una nuova stagione di incontri.

Il programma completo sarà presentato a breve. Nel frattempo, l'invito è semplice: tenersi pronti a vivere un nuovo percorso condiviso, passo dopo passo, storia dopo storia.

Anna Brambilla



“El Dutur Gravel”: la quinta edizione tra sport e solidarietà

Lo scorso anno avevamo avuto modo e il piacere di raccontare la quarta edizione della manifestazione cicloturistica “El Dutur Gravel”, organizzata dall’associazione Fratelli Rizzotto in collaborazione con l’associazione “Passione Gravel”. Era stata un’occasione importante per scoprire quella che era ed è tuttora una realtà importante che vede nella gara – senza medaglie e podi – un’opportunità per dare una mano, dato che i ricavi sono destinati alla beneficenza.

A raccontarlo è Stefano Giussani, tra i protagonisti dell’organizzazione di questa iniziativa. «Anche quest’anno quindi, sotto un sole primaverile che ha incorniciato l’evento, si è svolta la quinta edizione della “El Dutur - Gravel lungo l’Adda”. Non è stata solo una giornata dedicata al ciclismo, ma un momento di profonda unione comunitaria: abbiamo pedalato per ricordare Paolo Rizzotto e, soprattutto, per sostenere attivamente la lotta contro il cancro».

L’affluenza ha superato ogni aspettativa, con la partecipazione di oltre 400 persone. L’evento ha preso il via da Piazza Italia, dove i ciclisti hanno ricevuto la benedizione di don Marco prima della partenza.

I partecipanti si sono suddivisi su tre percorsi differenti, tutti sapientemente tracciati lungo le rive dell’Adda, permettendo di godere delle bellezze naturalistiche del territorio in sella alle proprie bici.

Al termine della pedalata, la manifestazione si è spostata a tavola, nel momento del pranzo, che ha visto la partecipazione di oltre 200 persone: è stato qui che l’evento ha toccato le corde più profonde, con gli amici di **IEO Bikers** che hanno condiviso le loro esperienze personali.

Alla presenza del vicesindaco Daniela Brocchieri, si è dato spazio a racconti carichi di emozione, che hanno sottolineato il valore umano dietro la sfida sportiva.

«Questa quinta edizione rimarrà nel cuore di tutti come una delle più significative. Il successo dell’evento è stato reso possibile solo grazie all’instancabile impegno dei volontari, il cui contributo gratuito è stato il vero motore della giornata. Insomma, un’edizione da raccontare: il pedale ha spinto la speranza».

La Redazione



Da destra Stefano Giussani, il Vicesindaco Daniela Brocchieri, don Marco e gli amici di IEO Bikers

Nozze d’argento per il Coro Sant’Andrea

Il nostro coro parrocchiale compie **25 anni**, non ha una lunga storia ma un importante motivo per esistere. Non vi annoierò elencando date ma indossando la pelle di chi ha messo la propria voce e investito tempo e fatica per inseguire un’emozione.

Tutto è partito 25 anni fa con il **Maestro Massimo Vannini** che ne ha guidato i primi passi partecipando a numerose celebrazioni eucaristiche, alcune delle quali hanno regalato esperienze intense come ad Assisi nella Basilica di Santa Maria degli Angeli, a San Pietro a Roma in occasione del congresso dei cori e nel Duomo a Massa Carrara.

Questo l’elenco dei Maestri che si sono susseguiti alla guida del coro:

Vannini Massimo

Merlini Ernesto

Basso Ricci Cristiano

Boselli Giuseppe

Forcati Ivan

Basso Ricci Cristiano.

Dopo l’avvicinarsi di diverse conduzioni siamo approdati alla direzione stabile del **Maestro Basso Ricci**, con il quale si è ritrovato quell’entusiasmo e quello slancio che deve dare il significato autentico al canto corale.

Con lui si è intrapreso un nuovo cammino che incoraggia a proseguire nel desiderio di crescere e migliorare. Quello che si prova in tutto ciò che il Maestro trasmette con il suo modo di insegnare, di dirigere con le mani, con gli occhi ma soprattutto con il cuore fa un coro pieno di gioia.

Un grazie speciale a don Gianfranco che segue il coro durante le prove e lo sostiene e a Ivan Forcati che lo accompagna sempre all’organo con maestria.

Il coro parrocchiale ha un ruolo importante nella nostra comunità cristiana. Nel coro puoi trovare una realtà corale unica e dinamica composta da persone che hanno voglia di emozionare cantando. Al coro è assegnato un ruolo importantissimo, quello di essere il nucleo propulsore e animatore del canto di tutta l’assemblea in preghiera. I cantori, l’uno accanto all’altro, fanno corpo, formano un’unità, fanno pregare di più e meglio.

Hai passione per la musica corale, sei intonato? Allora se hai tra i 18 e i 90 anni unisciti al coro. Ti aspettiamo, senza impegno, ogni lunedì in chiesa dalle 21 alle 22.30 sperando di condividere con te questo cammino di preghiera e di canto.

Maria Cervi



Sicurezza: il 2025 dell'Unione Nord Lodigiano consolida il modello di gestione associata

Un anno di lavoro intenso, strutturato e sempre più orientato a una sicurezza moderna e integrata. Il 2025 della Polizia Locale dell'Unione Nord Lodigiano si chiude con un bilancio che restituisce l'immagine di un territorio presidiato con continuità, capace di investire in tecnologia, coordinamento tra Comuni e presenza operativa qualificata.

Nel corso dell'anno l'attività del Comando ha registrato **4.159 sanzioni** per violazioni al Codice della Strada, **126 contestazioni** per mancata revisione dei veicoli e **69 per assenza di copertura assicurativa**, con **43 patenti ritirate** e **41 sinistri rilevati**. Accanto all'attività ordinaria di controllo della circolazione, sono stati effettuati **728 accertamenti anagrafici**, **85 interventi di sopralluogo**, **11 sanzioni** nell'ambito della polizia giudiziaria e **4 provvedimenti di DA-SPO urbano**, oltre a numerose verifiche su notifiche e denunce, tra cui **236 attività collegate a querele e procedimenti**.

Il controllo del territorio è stato rafforzato attraverso **84 servizi serali e festivi**, con particolare attenzione alla prevenzione del degrado, dei disturbi alla quiete pubblica e dei comportamenti contrari alle norme di civile convivenza. Dal **1° maggio 2025** è inoltre operativo il servizio di reperibilità notturna e festiva, attivo dalle 20.00 alle 7.00 nei giorni feriali e 24 ore su 24 nei festivi.

Tra le operazioni più rilevanti si segnala l'importante intervento antidroga che ha portato allo smantellamento di una piantagione indoor con il sequestro di **200 piante di marijuana** e **15 kg di sostanza stupefacente**, con **2 arresti**, a conferma di una capacità investigativa sempre più strutturata e coordinata con l'autorità giudiziaria.

Parallelamente, il 2025 è stato l'anno del potenziamento tecnologico. Il sistema di videosorveglianza dell'Unione ha raggiunto quota **151 telecamere**



attive distribuite nei 4 Comuni (56 a Montanaso Lombardo, 44 a Tavazzano con Villavesco, 43 a Zelo Buon Persico e 8 a Cervignano d'Adda), con **56 richieste di estrapolazione immagini**, **56 relazioni di servizio** e **55 verbali di consegna** a supporto delle attività investigative.

Sul fronte degli investimenti, nel 2025 l'Unione ha ottenuto **156.885,54 euro di contributi ministeriali** destinati all'ampliamento del sistema di videosorveglianza urbana, con l'obiettivo di estendere ulteriormente la copertura delle telecamere sul territorio. A questi si sono aggiunti **73.842,94 euro di fondi regionali**, utilizzati per l'acquisto di nuove dotazioni tecnologiche e strumentali a supporto dell'attività operativa degli agenti.

Durante l'anno è entrato in servizio un nuovo veicolo a basse emissioni, dotato di defibrillatore, utilizzato in **2 interventi di emergenza sanitaria**, ed è stato attivato il sistema "Tachoplice", uno strumento specialistico che consente controlli più approfonditi e puntuali sui mezzi pesanti, attraverso la lettura e l'analisi dei dati del tachigrafo digitale.

L'attività amministrativa ha registrato **42 controlli di polizia commerciale**, **295 notifiche di provvedimenti**, una chiusura di esercizio commerciale e una denuncia per lavoro irregolare.

Accanto al presidio repressivo, è proseguito il lavoro di prevenzione con il progetto di educazione stradale nelle scuole primarie (**8 lezioni** per un totale di **20 ore**), e le iniziative informative contro le truffe agli anziani.

Il Presidente dell'Unione Nord Lodigiano, **Angelo Madonini**, commenta il bilancio dell'anno: «Il 2025 dimostra che la scelta di lavorare insieme, come Unione, non è solo una formula amministrativa ma una strategia vincente. I risultati raggiunti dalla Polizia Locale sono il frutto di un'organizzazione più solida, di investimenti mirati e soprattutto di una collaborazione costante tra i Comuni che hanno deciso di mettere in comune risorse e competenze. Oggi possiamo dire che il territorio è più presidiato e meglio attrezzato per affrontare fenomeni complessi, dalla sicurezza stradale al contrasto allo spaccio, dal controllo delle attività economiche alla prevenzione delle truffe agli anziani. La sicurezza non è mai un risultato acquisito una volta per tutte: è un equilibrio che si costruisce ogni giorno. Per questo continueremo a investire in tecnologia, formazione e coordinamento intercomunale. L'Unione Nord Lodigiano ha dimostrato che quando i Comuni fanno squadra il servizio diventa più efficiente, più rapido e più vicino ai cittadini. Questo è il modello che intendiamo consolidare e sviluppare nei prossimi anni».

Angelika Ratzinger

Zelo Buon Persico investe nella mobilità elettrica: già in funzione la prima colonnina, in arrivo la seconda

Zelo Buon Persico compie un passo concreto verso una mobilità più sostenibile con l'avvio della rete comunale di ricarica per veicoli elettrici. Sono infatti terminati i lavori per l'installazione della prima colonnina ad uso pubblico in via Dante, mentre è in corso la realizzazione di una seconda infrastruttura di ricarica in piazza Don Pozzoni.

L'intervento rientra in un più ampio percorso di sviluppo della mobilità elettrica promosso dall'Amministrazione comunale attraverso distinti Protocolli d'Intesa, stipulati con operatori specializzati del settore, in coerenza con le politiche nazionali ed europee per la riduzione delle emissioni e la transizione energetica.



La colonnina di **via Dante**, già completata, è stata realizzata nell'ambito del progetto nazionale "Polis – Case dei Servizi di Cittadinanza Digitale" di Poste Italiane, in seguito all'accordo sottoscritto dal Comune con **Be Charge S.r.l.**, società del gruppo Eni Plenitude.

È invece in fase di installazione la colonnina di **piazza Don Pozzoni**, prevista da un secondo Protocollo d'Intesa sottoscritto tra il Comune di Zelo Buon Persico e **Edison Next S.p.A.**, aggiudicataria di un bando PNRR dedicato all'installazione di stazioni di ricarica rapida nei centri urbani.

Entrambe le colonnine saranno gestite tramite sistemi tecnologici avanzati per il controllo da remoto, e il pagamento digitale. Il Comune ha messo a disposizione gratuitamente il suolo pubblico, riservando gli stalli ai veicoli elettrici durante le operazioni di ricarica per garantire la corretta fruizione del servizio.

«L'attivazione delle prime infrastrutture di ricarica segna un passaggio concreto nella pianificazione della mobilità di Zelo Buon Persico: oltre a introdurre un nuovo servizio, il Comune promuove una modalità di spostamento che sta diventando strutturale. È una scelta coerente con gli obiettivi di sostenibilità ambientale dell'Amministrazione e con l'evoluzione dei bisogni di cittadini e territorio, all'interno di un percorso che potrà progressivamente svilupparsi», dichiara **Tiziana Caroni**, assessore alla Mobilità.

«L'arrivo delle prime colonnine elettriche segna un passaggio concreto nella gestione dei servizi urbani: il Comune organizza lo spazio pubblico per renderlo più funzionale e al passo con le nuove esigenze della mobilità. Questo intervento ci permette di sperimentare soluzioni operative, valutare l'impatto reale e definire criteri che potranno guidare valutazioni infrastrutturali nel centro e nelle frazioni», conclude il Sindaco **Angelo Madonini**.

Angelika Ratzinger



La Nazionale italiana di boccia paralimpica BC3 in raduno a Zelo Buon Persico: due giorni di lavoro in vista della stagione internazionale 2026

La palestra comunale di Zelo Buon Persico al centro della scena dello sport paralimpico di alto livello: per due giorni, sabato 28 e domenica 29, la palestra della scuola primaria è stata infatti concessa gratuitamente in uso alla **Nazionale italiana di boccia paralimpica, categoria BC3, in vista della stagione 2026**.

Allenamenti, sessioni tecniche e momenti di confronto hanno scandito il programma, coinvolgendo atleti provenienti da diverse province italiane, Asti, Trento,

Padova e Milano, con una rappresentante locale anche da Paullo. Un lavoro mirato, orientato alla definizione degli aspetti tecnici e tattici in vista dei prossimi impegni internazionali.

La preparazione si inserisce nel percorso di avvicinamento alla stagione internazionale 2026, che prenderà il via con il **Pajulahti World Boccia Challenger** in Finlandia, evento del circuito internazionale riconosciuto dalla World Boccia. La competizione rappresenta un passaggio fondamentale per l'acquisizione di



punti utili al ranking mondiale e alla qualificazione ai principali eventi.

La stagione vedrà il suo momento culminante ad agosto nei **Campionati del Mondo in programma a Seul** che riuniscono i migliori atleti paralimpici della disciplina.

La categoria BC3 si distingue per la specifica attrezzatura utilizzata in campo (la cosiddetta rampa) e per la presenza in campo di un assistente sportivo che supporta l'atleta. È l'alto livello di precisione, strategia e coordinazione richiesto rende questa disciplina un esempio significativo di sport inclusivo. Il raduno, organizzato dalla Federazione Italiana Bocce, è stato supportato dall'Amministrazione comunale di Zelo Buon Persico che ha messo a disposizione la palestra comunale, garantendo l'accoglienza.

Maria Rita Cattani, vice CT della Nazionale con delega alla categoria BC3, ha espresso vivo ringraziamento per gli spazi che ci sono stati concessi e per la sensibilità e l'attenzione dimostrata da tutta l'Amministrazione comunale: «Questi momenti di raduno rappresentano sicuramente un'occasione preziosa per perfezionare la preparazione degli atleti e curare gli

ultimi dettagli in vista delle prossime competizioni - ha affermato -, ma sono altrettanto fondamentali per condividere esperienze, rafforzare lo spirito di gruppo e costruire quell'affiatamento e quella sintonia che fanno davvero la differenza, dentro e fuori dal campo».

«Accogliere la Nazionale italiana di boccia paralimpica è motivo di orgoglio per la nostra comunità - ha dichiarato il sindaco, **Angelo Madonini** -. Anche realtà territoriali come la nostra possono contribuire concretamente alla crescita dello sport di alto livello e a diffondere messaggio forte: lo sport è uno spazio autentico di inclusione, capace di valorizzare ogni persona e abbattere barriere culturali prima ancora che fisiche. Ringrazio gli atleti, lo staff e la federazione per aver scelto Zelo Buon Persico e condiviso questa esperienza».

Daniela Brocchieri, Vicesindaco e Assessore con delega alle Politiche sociali ha sottolineato: «La boccia paralimpica è ancora poco conosciuta, ma racchiude valori straordinari di determinazione, tecnica e collaborazione. Ringrazio questi atleti che ci hanno permesso di conoscerli e ci hanno mostrato quanto le abilità atletiche superano le limitazioni fisiche».

Angelika Ratzinger

Burocrazia e sfide digitali: l'Unione Artigiani al fianco di famiglie e imprese

Intervista al Presidente Nicola Marini

Presidente Marini, si avvicina il periodo delle dichiarazioni dei redditi e delle pratiche fiscali. Come si sta preparando l'Unione Artigiani e Imprese Lodi per supportare i cittadini in questo 2026?

«Ci stiamo preparando con grande entusiasmo e un forte senso di responsabilità. Il nostro CAF, affiliato al Caf Lavoro e Fisco, si conferma un alleato di fiducia non solo per i nostri associati, ma per l'intera cittadinanza. Per questo 2026 siamo orgogliosi di presentare una gamma di servizi ancora più completa. Abbiamo pensato alle necessità concrete delle famiglie e, soprattutto, alle nuove sfide digitali che la burocrazia ci impone quotidianamente».

Quali sono i "pilastri" storici del vostro servizio che i cittadini ci tengono a ritrovare?

«Sicuramente l'assistenza sul Modello 730 e sull'ISEE. Affidarsi ai nostri esperti per il 730 significa presentare una dichiarazione semplice, senza errori, gestendo al meglio tutte le detrazioni possibili per recuperare eventuali crediti d'imposta. Il Modello ISEE, d'altro canto, è diventato lo strumento essenziale per la vita delle famiglie: è la chiave d'accesso per ottenere bonus, sconti sulle tasse universitarie, tariffe agevolate e diverse prestazioni sociali. Sbagliarlo significa perdere delle opportunità».

Ha accennato alle "sfide digitali". In che modo aiutate chi ha difficoltà con la tecnologia?

«Il divario digitale è un problema reale. Per questo offriamo un servizio di rilascio dello SPID: aiutiamo le persone a ottenere la propria Identità Digitale per accedere in un attimo, e in totale sicurezza, ai portali di INPS, Agenzia delle Entrate e a tutti i servizi online della Pubblica Amministrazione. Inoltre, quest'anno abbiamo attivato il nuovo Sportello SEND: forniamo assistenza per l'accesso e la consultazione del Servizio Notifiche Digitali. È un servizio fondamentale per non rischiare di perdere atti e comunicazioni ufficiali importanti».

Per quanto riguarda invece i sostegni diretti alle famiglie, quali sono le novità su cui prestate maggiore assistenza?

«Siamo molto concentrati sul supporto alla genitorialità. Innanzitutto gestiamo le pratiche per il Bonus Asilo Nido, supportando le famiglie dall'inizio alla fine nell'invio della richiesta per abbattere i costi delle rette. Inoltre, c'è molta attenzione sul Bonus Mamme 2026. Gestiamo le domande per questo nuovo e importante contributo: si tratta di 40 euro al mese relativi al 2025, destinati alle lavoratrici con almeno due figli, e ci tengo a sottolineare che include anche le lavoratrici autonome. È un sostegno diretto vitale, che tra l'altro non concorre alla formazione del reddito e non pesa ai fini ISEE».

Presidente, finora abbiamo parlato di cittadini e famiglie. Ma l'Unione Artigiani è storicamente la casa delle imprese. Quali sono i servizi generali che offrite a chi fa impresa?

«Assolutamente, il CAF è solo una parte della nostra offerta di servizi. La nostra vocazione principale resta l'affiancamento quotidiano alle aziende. Offriamo un'assistenza completa che copre la contabilità ordinaria e semplificata, garantendo ordine e precisione nei conti aziendali, e l'elaborazione dei cedolini paga, fondamentale per una corretta gestione del personale. Inoltre, siamo il punto di riferimento per chi vuole mettersi in proprio: il nostro servizio di avvio di impresa accompagna i futuri imprenditori in tutto l'iter burocratico iniziale. E naturalmente non mancano i servizi collaterali ma essenziali, come il calcolo dell'I-MU, la consulenza fiscale e la consulenza del lavoro avanzata. Il nostro obiettivo è permettere all'imprenditore di concentrarsi sul proprio lavoro, lasciando a noi il peso della burocrazia».

Sappiamo che per voi il legame con il territorio è fondamentale. Avete in programma delle novità per essere ancora più vicini ai vostri associati?

«Sì, ed è una novità a cui teniamo moltissimo. Abbiamo deciso di rafforzare la nostra presenza sul ter-

ritorio in modo tangibile e organizzato. A partire dal mese di aprile, dedicheremo la presenza in sede di un referente specializzato per ogni specifico servizio, suddiviso per i vari giorni della settimana. Lavoreremo su appuntamento per garantire a ciascuno il tempo e l'attenzione necessari, assicurando così che ogni associato, cittadino imprenditore che ha già un'attività e

vuole conoscerci per valutare i nostri servizi di consulenza, trovi sempre lo specialista giusto per la propria esigenza nel giorno prestabilito. Il mio consiglio finale? Non perdetevi tempo ed energie a scontrarvi con la burocrazia: contattateci e penseremo a tutto noi».

La Redazione

IL NOSTRO CALENDARIO DEI SERVIZI: I REFERENTI A TUA DISPOSIZIONE

Per offrire un'assistenza mirata, a partire da Aprile, i nostri esperti ti aspettano su appuntamento secondo il seguente calendario settimanale:

Lunedì - PATRONATO

Referente: Tonino Faccini
faccini@unioneartigiani.lo.it
0371407213

Martedì - CAF (730, ISEE, Bonus)

Referente: Barbara Bastoni
bastoni@unioneartigiani.lo.it
0371407233

Mercoledì - PAGHE E CEDOLINI

Referente: Chiara Garolfi
garolfi@unioneartigiani.lo.it
0371407231

Giovedì - CONTABILITÀ E IMPRESE

Referente: Pietro Grassotti
grassotti@unioneartigiani.lo.it
0371407230

Per fissare un appuntamento:
chiama o scrivi direttamente all'esperto di riferimento.

Il Minotauro: un mostro che non è un mostro

Si terrà quest'estate, alla **Galleria Borghese di Roma**, una grande mostra sul tema delle **"Metamorfosi"**, vale a dire della trasformazione, o cambiamento di forma e aspetto. Verranno esposte opere di numerosi grandi artisti degli ultimi secoli, a cominciare da Michelangelo, che hanno preso spunto per i loro dipinti o sculture dal poema *Metamorfosi* del poeta latino Ovidio; poema che è stato per secoli letto come una vera e propria enciclopedia dei miti di trasformazione, un repertorio inesauribile di racconti di corpi e forme in continuo cambiamento. Già nel Medioevo, ma soprattutto a partire dal 1500, gli artisti hanno trovato congeniale il motivo della metamorfosi come rappresentazione dell'instabilità di ogni forma, del principio del continuo mutamento che governa la realtà, la materia come anche gli uo-

mini; una sorta di destino universale che coinvolge tutto e tutti. Si comprende quindi come il tema fosse caro, ad esempio, agli artisti di età barocca, quando scopo primario della pittura era suscitare, attraverso gli artifici della forma, stupore e un teatrale senso del miracoloso.

Le *Metamorfosi* di Ovidio sono un poema che raccoglie i racconti di circa 250 trasformazioni dei più vari personaggi, trasformazioni generate da passioni (quasi sempre infelici), desideri, inganni, vendette. Alcuni di questi **miti** sono molto noti: ad esempio quello di Dafne, giovane ninfa che, inseguita dal dio Apollo, chiese agli dèi aiuto per potergli sfuggire, e fu trasformata in pianta di alloro; o Aracne, ragazza esperta nella tessitura, che sfidò la dea Minerva in una gara



Antonio Tempesta, *Circe trasforma i compagni di Ulisse in porci*, 1606

di abilità e, da lei sconfitta, fu tramutata in ragno, destinata così a tessere per sempre; o Narciso, bellissimo giovane, che, consumandosi d'amore per sé stesso, si lasciò morire fino a trasformarsi in un fiore.

Ciò che, del **meccanismo della metamorfosi**, interessa Ovidio non è tanto la motivazione all'origine della trasformazione, quanto il processo in sé, l'atto in cui il corpo comincia, a poco a poco o in maniera più repentina, a modificarsi; e i suoi versi disegnano già delle vere e proprie immagini. È il sintomo, tutto letterario, di un mondo percepito come mutevole e inafferrabile, una specie di flusso magmatico e ininterrotto di immagini che si susseguono l'una all'altra.

Ma il motivo mitologico della metamorfosi era molto **più antico di Ovidio**; già nei racconti della Grecia più arcaica si accennava a trasformazioni fisiche (ad esempio, i compagni di Ulisse trasformati in porci

dalla maga Circe); col tempo poi racconti di questo tipo si sono moltiplicati, fino a diventare un vero prodotto letterario specifico. Sono state narrate dagli antichi scrittori metamorfosi di vario genere: di animali o persone in stelle (come il leone ucciso da Ercole nella sua prima fatica o i gemelli Castore e Polluce, diventati costellazioni dello zodiaco); o in piante (come Clizia in girasole, la ninfa Siringa in canna palustre, o Giacinto nel fiore che porta il suo nome) e animali (come Coronea tramutata in cornacchia, Cadmo in serpente, Filomela in usignolo); o anche semplicemente in roccia, come la sventurata Niobe, pietrificata dal dolore per aver perso tutti i suoi figli.

Come sempre, il mito vuole illustrare, attraverso un racconto in un tempo del tutto indeterminato, l'origine delle cose, del mondo come noi lo conosciamo; è una 'favola' che spiega perché la realtà che sperimentiamo ogni giorno si presenta in un certo modo. È suggestiva l'idea stessa che sta alla base dei racconti di metamorfosi: certi animali o piante un tempo non esistevano, erano anzi persone dotate di propri sentimenti e desideri, che, a seguito di una certa vicenda, vennero trasformati per volontà degli dèi o del destino. Dunque, se letti in senso contrario, significano che sotto certe manifestazioni della realtà attuale c'erano un tempo degli esseri umani, con una loro storia personale; un tempo l'albero della mirra non esisteva, esisteva invece la fanciulla Mirra che, colpevole di un amore folle per il proprio padre, fu condannata a stillare in eterno lacrime fatte di resina. È una concezione "antropocentrica": l'essere umano è all'origine degli elementi stessi del paesaggio naturale (alberi, sorgenti, stelle...). In questa visione magica del mondo, ogni manifestazione della realtà è nata da un'antica vicenda umana, come quell'amore disperato che consumò nel corpo la ninfa Eco, riducendola ad un filo di voce destinato a ripetere per sempre parole non sue. Per gli antichi il mondo era un reticolo di miti; il racconto mitico e gli elementi stessi della natura avevano la funzione di tramandare il ricordo di eventi lontani, cioè, in sostanza, di creare una storia del mondo.

Pietro Grisi



Incipit dell'opera in un volgare stampato a Venezia nel 1492

Dietro la maschera di Jean-Claude Romand: *L'Avversario* di Emmanuel Carrère

Tutto è incominciato quando, in una delle tante pause pranzo, una collega mi ha posto questa domanda: «Ma tu hai letto *L'Avversario* di Emmanuel Carrère?»

La mia risposta - data quasi balbettando - è stata qualcosa come: «No, non lo conosco». Sarebbe finita lì; d'altronde, di consigli inerenti a libri da leggere ne ricevo a bizzeffe ogni giorno.

In questo caso, però, non finì lì e così chiesi di che cosa parlasse. Qualche minuto dopo intuì che non potevo lasciar correre.

In quel momento una voragine mi si è aperta metaforicamente sotto i piedi e non esagero nell'affermare che, per me, c'è un prima e un dopo quando si parla della vicenda di Jean-Claude Romand.

Jean-Claude Romand diventa tristemente noto perché è il carnefice che, il 9 gennaio 1993, ha spezzato la vita dei suoi due figli (un maschio e una femmina), della moglie e, il giorno seguente, dei genitori anziani. Non contento, prima di assumere una dose massiccia di barbiturici e tentando il suicidio appiccando fuoco alla casa, cercò di strangolare la donna che ormai, da qualche tempo, era la sua amante.

Jean-Claude è un ragazzo normale, non eccede e non eccelle. A volte passa inosservato e questo lo porta a mentire quando è ancora molto giovane.

Una sera, per esempio, dice agli amici di essere stato rapito, picchiato e successivamente rilasciato da uno sconosciuto. Per sembrare credibile, condisce la vicenda con particolari e si procura perfino delle ferite.

La menzogna più grande, però, quella che cambierà il corso della sua intera esistenza, arriva quando si trova all'università, mentre sta studiando medicina.

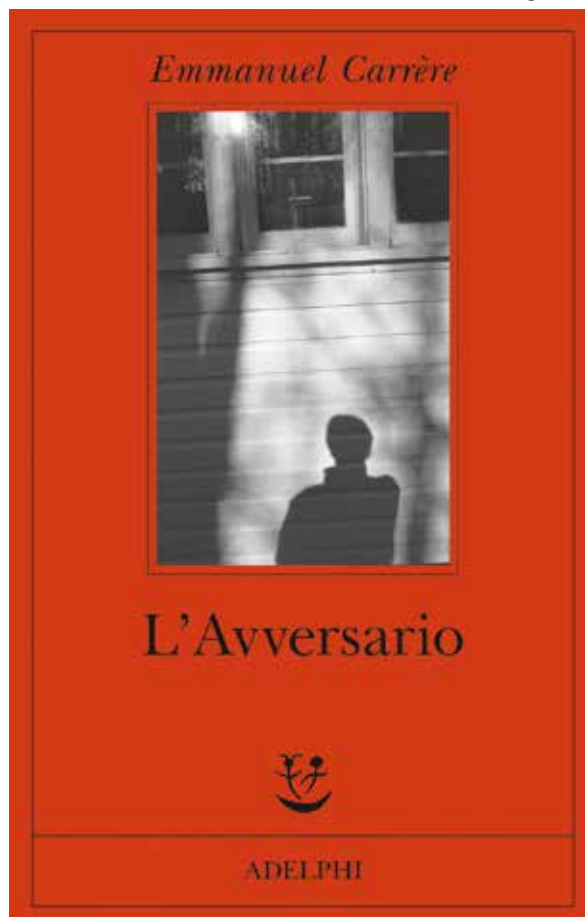
È la fine del secondo anno e Jean-Claude, quella mattina, deve presentarsi in università per sostenere l'esame per accedere al terzo anno. La sveglia suona, ma il giovane non esce di casa. Per lui, però, quell'esame è stato fatto: così dirà al migliore amico Luc e alla futura moglie Florence.

Da quel momento inizia a mentire: studia insieme agli amici, si presenta in ateneo il giorno degli esami e arriva perfino a dire di essersi laureato.

Il tempo passa, i suoi colleghi universitari si laureano e lui continua a iscriversi a quel maledetto secondo anno. Lo farà per parecchio tempo.

Quando il capitolo università termina, si inventa nuove menzogne. Dice di essere un prestigioso ricercatore dell'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) a Ginevra. Conduce una vita silenziosa: quando si parla del lavoro è schivo e restio.

Ogni mattina Jean-Claude indossa il completo, porta i bambini a scuola e va all'OMS. Non entra, o meglio, si limita a rimanere in biblioteca, ovvero l'unica parte che è consentita frequentare ai visitatori. Quando non passa le sue giornate così, girovaga per i boschi tra la Svizzera e la Francia. A volte scompare anche per giorni, dicendo a sua moglie Florence che deve intraprendere un viaggio lavorativo all'estero. In quei casi Jean-Claude parcheggia la macchina nel parcheggio dell'aeroporto e passa giorni in un hotel vicino, rimanendo chiuso in stanza senza fare assolutamente nul-



Daniel Auteuil nei panni di Jean-Claude Romand in una scena del film ispirato al libro di Emmanuel Carrère.



Emmanuel Carrère

la. Poi, quando deve tornare, va nel duty free dell'aeroporto e compra dei regali per la famiglia. Andrà avanti così per diciotto lunghi anni.

La storia, da come si può intuire, è assurda e lascio a voi la possibilità di continuarla per rispondere ad alcuni quesiti che sicuramente vi sarete posti; uno su tutti: «Come guadagnava il denaro per vivere e fingere di essere un ricercatore in carriera?»

Facendo un piccolo passo indietro, è utile ricordare che Emmanuel Carrère afferma che l'idea del libro nasce quando si interroga su cosa pensasse Jean-Claude Romand durante le sue passeggiate nei boschi, quelle che compiva mentre, agli occhi di tutti, era al lavoro. Lo si può intuire tra le pagine - anche quando Carrère intrattiene un rapporto epistolare con l'assassino - però la risposta non c'è, o almeno non esiste in modo così netto.

Il tema della menzogna, senza ombra di dubbio, domina il racconto. Si può iniziare a mentire per sfuggire alla verità, a quella verità dura che la vita, per molti, sembra riservare. Il fallimento - e soprattutto la paura di esso - rappresenta, a mio avviso, la chiave di lettura. Jean-Claude Romand è figlio di una società borghese, diversa da quella dei suoi genitori, in cui il fallimento non è contemplato: è, anzi, del tutto fuori discussione.

Bugie che trovano piede sicuramente grazie alla scalrezza di Jean-Claude Romand, ma non solo. Ricordiamo che la vicenda si svolge in un'epoca in cui tutto era un po' più facile. Senza social e senza smartphone, una persona poteva condire maggiormente la verità a suo piacimento senza essere smentita.

Pensiamo, per esempio, alla moglie Florence, figlia di un'epoca in cui essere donna significava essere considerata in una posizione di minore uguaglianza.

A sostegno di questa lettura, va sottolineato come fosse una donna istruita e preparata - lavorava come farmacista - ma ciò non bastava. Mettere in dubbio il marito e la sua prestigiosa posizione presso l'Organizzazione Mondiale della Sanità di Ginevra era, di fatto, impensabile.

In conclusione, la vicenda di Jean-Claude Romand ci insegna che la menzogna è come una fiamma che, alimentata giorno dopo giorno, si diffonde su larga scala senza possibilità di lasciare superstiti e che molto spesso dire la verità - seppur sia la cosa meno semplice da fare - è il modo migliore per salvare sé stessi e le persone che ci circondano.

Moreno Schiariti

Frieren la magia fragile del tempo

Quanto vale davvero il tempo che passiamo con le persone che amiamo? In un'epoca fatta di notifiche, messaggi veloci e giornate scandite da scadenze, una storia fantasy riesce a ricordarci qualcosa di profondamente umano. È il caso di *Frieren - Oltre la fine del viaggio*, serie anime tratta dal manga di Kanehito Yamada e prodotto dallo studio Madhouse, diventato uno dei fenomeni più apprezzati dell'animazione recente.

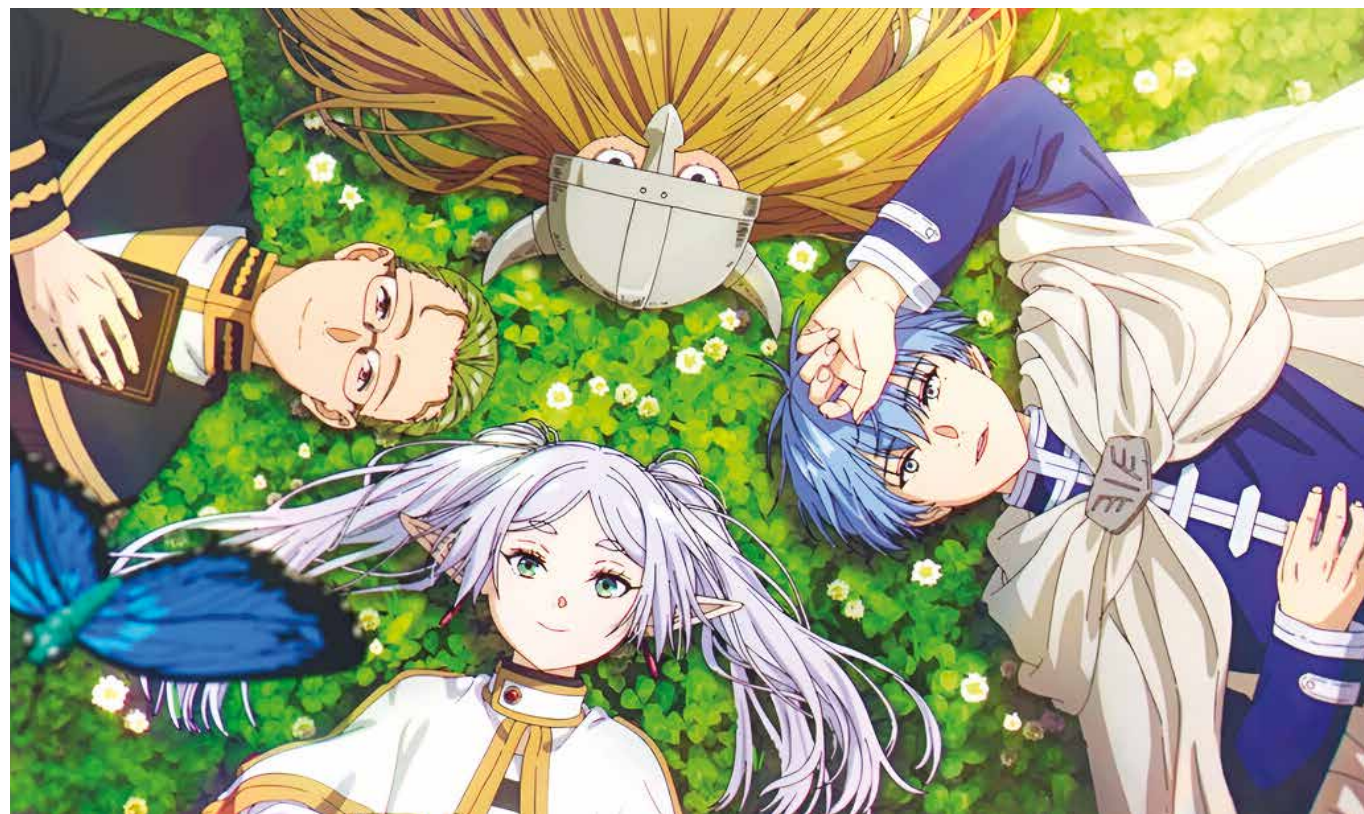
Quando pensiamo agli anime, spesso immaginiamo battaglie spettacolari, magie, mondi fantastici pieni di mostri e avventure. E in effetti, molti anime sono così. Ma a volte, proprio dentro quei mondi immaginari, si nascondono storie che parlano in modo sorprendentemente delicato della nostra vita reale. *Frieren* parte da un punto di vista insolito: l'eroe ha già sconfitto il grande nemico, il Re Demone. Il viaggio è finito. Il mondo è salvo. Il gruppo di eroi si scioglie e gli amici si salutano. Sembra il finale di una classica avventura fantasy. Ma in realtà è solo l'inizio.

Frieren è un'elfa e, come tutti gli elfi del suo mondo, vive molto più a lungo degli esseri umani. Per lei

il tempo è vasto, dilatato, quasi infinito: dieci anni scorrono come poche stagioni. Per i suoi compagni di viaggio, invece, sono una parte importante della loro vita. Il tempo per loro, è limitato, fragile, irripetibile. Ed è proprio in questa distanza che nasce il cuore della storia.

Quando uno di loro invecchia e muore, *Frieren* si rende conto di una cosa semplice ma dolorosa: non aveva capito davvero quanto fosse prezioso quel tempo condiviso. Non perché fosse indifferente. Ma perché, per chi ha davanti secoli, dieci anni non sembrano abbastanza per affezionarsi davvero.

Quante volte succede anche a noi? C'è qualcosa di profondamente umano in questa consapevolezza tardiva. Spesso comprendiamo il valore di un momento solo quando è diventato ricordo. Ci convinciamo che "ci sarà tempo" per dire una cosa, per fare una visita, per approfondire un rapporto. Viviamo le giornate con leggerezza, diamo per scontate le persone accanto a noi, rimandiamo parole importanti pensando che ci sarà sempre un altro momento. E poi, un giorno, scopriamo che quel momento non torna più. E a volte



è proprio una storia fantastica a ricordarci una verità molto concreta: le persone non restano per sempre, e nemmeno i momenti. Ma possiamo scegliere come viverli.

Non servono grandi colpi di scena per raccontare qualcosa di importante. *Frieren* vive di silenzi, di ricordi, di piccoli gesti quotidiani. È una storia su ciò che resta quando un capitolo si chiude e sulla difficoltà di comprendere davvero gli altri quando il nostro modo di vivere il tempo è diverso dal loro. Al centro non c'è l'avventura, ma la memoria.

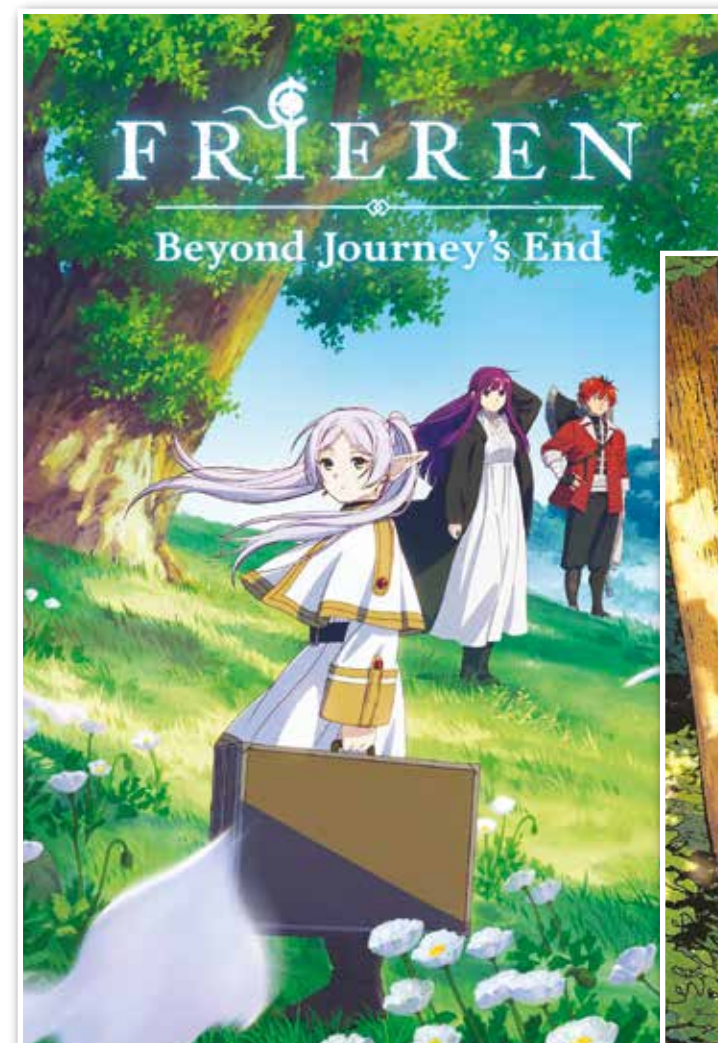
È un invito gentile a non dare per scontato il tempo. Perché il tempo, per quanto lungo ci sembri, è sempre più fragile di quanto immaginiamo.

E forse è proprio questo che rende questa storia così attuale. In un mondo in cui tutto sembra correre veloce, la storia di *Frieren* invita a rallentare. A riflettere che, per qualcuno, quel "domani" potrebbe essere una parte enorme della sua vita.

Non serve essere appassionati di anime per lasciarsi toccare da una storia così. Serve solo la disponibilità a fermarsi un momento e a guardare il tempo con occhi diversi.

Perché forse il viaggio più importante non è quello che affrontiamo per cambiare il mondo, ma quello che facciamo per capire chi abbiamo accanto, prima che diventi soltanto un ricordo.

Michela Salvaderi



La locandina della serie anime



La copertina del primo manga

Steve McCurry: orizzonti lontani

In mostra a Palazzo Pigorini, Parma dal 22 novembre 2025 al 12 aprile 2026 alcuni degli scatti più iconici del fotografo contemporaneo di fama internazionale **Steve McCurry**.

Statunitense della Pennsylvania, classe 1950, dopo la laurea in Cinematografia e Teatro nel 1974 inizia la propria carriera di fotografo per alcune testate giornalistiche nazionali.

Dopo due anni arriva la svolta che gli cambia la vita: parte come fotografo freelance per l'India. Sarà il primo di una lunga serie di viaggi che lo porteranno in Pakistan, Afghanistan, Iran, Iraq, Libano, Cambogia, Filippine in cui McCurry si concentra sugli scenari di guerra, si mescola tra la popolazione, vive i suoi drammi e ne racconta povertà e disperazione alla ricerca spasmodica dell'attimo in cui cogliere l'anima della gente che immortala.

Come egli stesso cita in una intervista: *«Se sai aspettare, le persone si dimenticano della tua macchina fotografica e la loro anima esce allo scoperto»*.

Ed è proprio questo che cattura i visitatori della mostra, sala dopo sala: l'anima che traspare dagli occhi, da quegli sguardi ricchi di intensità, che contrappongono la forza e la vivacità del colore dello scatto tecnicamente perfetto con la miseria delle scene ritratte in un continuo paradosso.

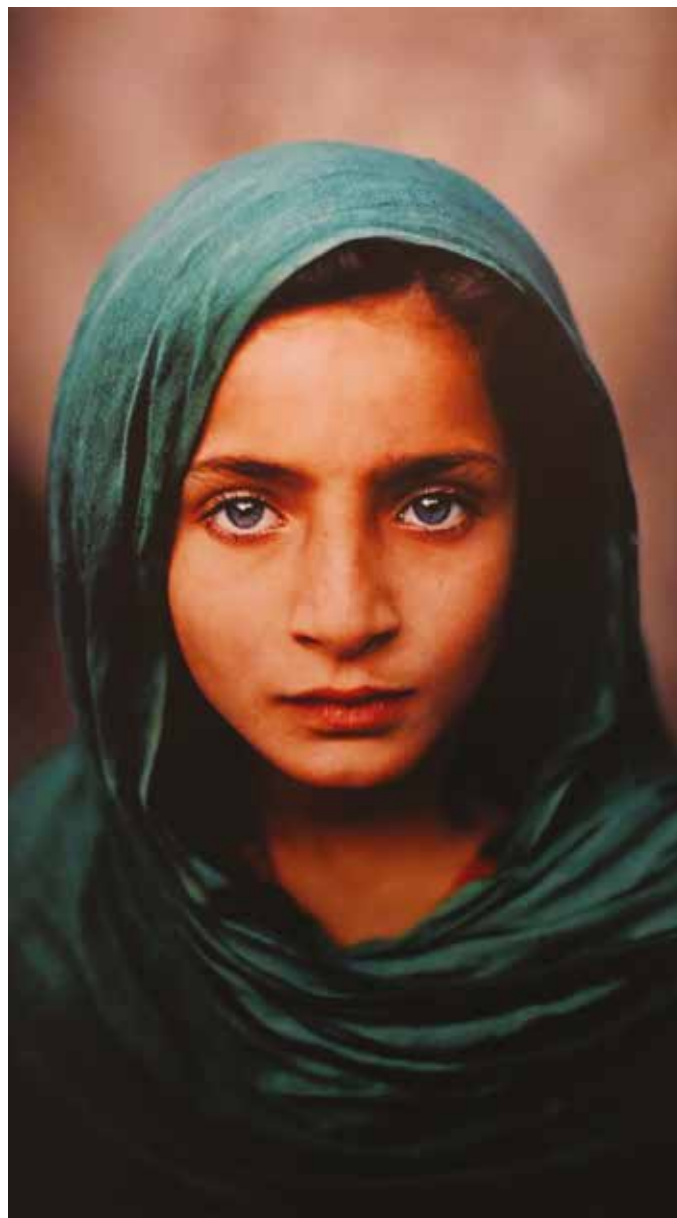
Vincitore di quarantasei premi internazionali tra i più prestigiosi, Steve McCurry è universalmente apprezzato per la bellezza e l'umanità delle sue fotografie.

Il suo ritratto più famoso *“Ragazza afghana”* lo ha legato indissolubilmente al National Geographic che gli ha dedicato la copertina più famosa di tutti i tempi.

L'approccio antropologico nelle sue immagini ricche di cultura, religione e tradizioni è ciò che gli consente di instaurare una connessione con lo spettatore in una sorta di dialogo continuo ed incessante che stimola la riflessione sulla condizione umana.

Erika Anzani





"Ragazza afgana", la sua fotografia più celebre, scattata nel 1984

Quattro vittorie per la Poli

La stagione sportiva non è ancora terminata ma la Polisportiva ha già incassato quattro vittorie nei campionati provinciali di disciplina.

Il basket ha centrato due vittorie di campionati: sono infatti arrivate prime nei rispettivi campionati provinciali le due squadre dell'under 10 e dell'under 13. L'under 18 è arrivata seconda nella regular season, seconda alle finali provinciali del Csi e ora giocherà il campionato regionale.

L'under 10 è allenata da Silvia Battaini, mentre l'under 13 è guidata da Guido Moroni. Il movimento del basket è sempre coordinato da Angelo Rinaldi che è la guida storica della pallacanestro zelasca: «La stagione è ancora lunga ma già queste prime due vittorie danno il senso di un'ottima annata con le rappresentative dei giovani che iniziano a guadagnarsi i galloni delle capoliste. Ora ci attendono le fasi provinciali e regionali di disciplina e teniamo la testa ai prossimi obiettivi».

Le altre due vittorie che impreziosiscono la ricca bacheca della Polisportiva arrivano dalla pallavolo.

Hanno infatti vinto i campionati l'under 11 e l'under 13. Sono passate ai play off anche le squadre dell'under 10, dell'under 12 e dell'under 15. Sulla panchina della under 11 siedono due giovanissime coach zelasche, Giulia Cerati e Gloria Galloni. La guida dell'under 13 è invece affidata a Francesca Bianco coadiuvata da Matilde Mariani. «Siamo al secondo anno di esperienza in panchina – dicono all'unisono Giulia e Gloria – e questa prima vittoria ci ha regalato un grande entusiasmo. Un grazie a tutte le atlete e alla meravigliosa compagine di genitori, nonni e tifosi che ci hanno seguito in massa per l'ultima gara a Vimodrone».

Si chiude quindi nel migliore dei modi la prima fase dell'annata sportiva per la Polisportiva. Ora testa alle prossime sfide.

Staff Media Polisportiva



Under 11 Pallavolo



Under 13 Pallavolo



Under 18 Basket



Under 10 Basket

La sicurezza sui social: piccole regole per evitare grandi problemi

Ormai i **social network** sono parte della vita di tutti. Li usiamo senza pensarci troppo: per informarci, per condividere una foto, per farci due risate con un video o per mandare un pensiero a un amico. Per molte persone sono diventati un modo semplice e immediato per sentirsi più vicini e restare in contatto.

Ed è proprio perché li usiamo quotidianamente che i social possono diventare un terreno delicato: lì dentro ci sono tante informazioni su di noi, spesso più di quanto immaginiamo.

Spesso pensiamo che i **pericoli informatici** riguardino solo le aziende, le banche o chi realizza transazioni digitali. In realtà, i social sono tra i bersagli preferiti dei criminali informatici, perché contengono una quantità enorme di informazioni personali: nomi, fotografie, amicizie, abitudini, luoghi frequentati e perfino dettagli sulla famiglia. Tutti dati che, messi insieme, possono trasformarsi in una vera e propria arma a doppio taglio.

Uno dei rischi più comuni è il **furto dell'account**. Può succedere in molti modi: una password troppo semplice, un accesso da un dispositivo non protetto, oppure un link ricevuto in chat che sembra innocuo. A volte arriva un messaggio da un amico che dice "Guarda che foto!" oppure "Sei tu in questo video?". Clicchiamo senza pensarci e, in pochi secondi, consegniamo le chiavi del nostro profilo a chi vuole usarlo per truffare altri. Il problema è che quando un criminale entra nel nostro account social, non si limita a "rubare un profilo". Può usarlo per contattare i nostri amici, chiedere soldi con scuse credibili ("mi hanno bloccato la carta, puoi farmi un bonifico?"), inviare link malevoli, oppure diffondere contenuti falsi e offensivi. E la truffa diventa ancora più efficace perché arriva da una persona che conosciamo e di cui ci fidiamo. Un caso molto frequente, ad esempio, sono i messaggi su WhatsApp/SMS del tipo "Ciao mamma/papà, ho cambiato numero": spesso dietro non c'è un familiare, ma un truffatore che cerca di ottenere soldi sfruttando la fiducia e l'emozione.

Un altro rischio molto sottovalutato riguarda la **pri-**

vacy. Tante volte pubblichiamo senza pensarci: una foto davanti casa, un selfie con il nome della via sullo sfondo, il biglietto di un concerto, la foto del documento per "fare una pratica", il post "finalmente in vacanza!". Piccoli gesti che sembrano innocui, ma che possono fornire informazioni preziose a chi vuole colpirci. Ad esempio, pubblicare che siamo in vacanza significa dire al mondo che la casa è probabilmente vuota. Una buona regola, quando si viaggia, è condividere foto e storie dopo, non mentre siamo ancora fuori casa. Condividere foto dei bambini con dettagli riconoscibili può esporli a rischi inutili. Mostrare tessere, carte o documenti può facilitare il furto d'identità. E anche le informazioni che non pubblichiamo direttamente possono essere ricostruite: se ogni giorno facciamo storie nello stesso bar o nello stesso luogo, qualcuno potrebbe capire le nostre abitudini.

C'è poi un tema molto attuale: i **profili falsi**. Sempre più spesso i social vengono usati per creare identità finte che sembrano reali. Un profilo con una bella foto, qualche post ben scritto e una lista di amici può apparire credibile, ma dietro potrebbe esserci un truffatore. Questi profili vengono usati per raggirare persone, ottenere informazioni private o, nei casi più gravi, costruire vere e proprie manipolazioni emotive (come le truffe romantiche, in cui qualcuno finge un interesse affettivo per poi chiedere denaro).

La buona notizia è che, anche sui social, la sicurezza non richiede competenze da esperti. **Bastano alcune attenzioni pratiche**.

La prima è **curare le password**. Se usiamo la stessa password per più servizi, e uno di questi viene violato, un criminale può provarla anche sugli altri. Per questo è importante usare password diverse e robuste (magari avvalendosi di un password manager).

La seconda regola fondamentale è **attivare l'autenticazione a due fattori (2FA)**, che ormai è disponibile sulla maggior parte dei social network di uso quotidiano (es. Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp). È una protezione semplicissima, ma spesso decisiva: anche se qualcuno scopre la password, non potrà entrare senza il codice aggiuntivo. Un consiglio utile,



spesso ignorato, è controllare ogni tanto la sezione "Accessi" o "Dispositivi collegati", presente su molti social: permette di vedere se qualcuno è entrato nel nostro profilo da un telefono o un computer che non riconosciamo.

Un'altra abitudine utile è **controllare le impostazioni di privacy**. Molte persone non sanno che è possibile decidere chi può vedere i nostri post, chi può inviarci messaggi, chi può trovarci tramite numero di telefono e persino chi può taggarci nelle foto. Prendersi dieci minuti per rivedere queste impostazioni significa aumentare di molto la propria sicurezza.

Infine, bisogna ricordare una cosa importante: sui social, come nella vita, la fretta è la peggior nemica. I truffatori giocano sull'urgenza, sull'emozione, sulla paura o sulla curiosità. Se un messaggio sembra strano, se un amico chiede soldi all'improvviso, se arriva un link sospetto, fermarsi un attimo e verificare è la scelta più intelligente. A volte basta una telefonata o un messaggio alternativo per evitare un problema serio. E se si cade in una truffa, non bisogna vergognarsi: può capitare a chiunque. L'importante è accorgersene in tempo, cambiare subito le credenziali e avvisare i propri contatti.

In conclusione, i social network non sono "pericolosi" in sé. Sono strumenti potentissimi, utili e spesso bellissimi per restare in contatto e condividere momenti importanti. Ma proprio perché li usiamo ogni giorno, è fondamentale imparare a farlo con consapevolezza. Proteggere i propri social significa proteggere la propria identità, la propria reputazione e anche la sicurezza di chi ci sta intorno. Perché quando un account viene compromesso, non viene colpita solo una persona: spesso vengono coinvolti amici, familiari e contatti.

La sicurezza digitale, ancora una volta, parte da noi. Da piccoli gesti, semplici ma concreti. Anche bloccare e segnalare un profilo o un messaggio sospetto è un atto di responsabilità: non serve solo a proteggere noi stessi, ma può evitare che la stessa truffa colpisca amici, parenti o altre persone della comunità. E, come sempre, la regola più importante è la stessa: se qualcosa sembra troppo strano, troppo urgente o troppo "perfetto", probabilmente non è vero. Perché online, proprio come nella vita di tutti i giorni, la prudenza è un gesto semplice che protegge noi e chi ci sta vicino.

Michela Salvaderi

La longevità dipende dai geni o dallo stile di vita?

Da cosa dipende la **longevità**? Un recente studio pubblicato su Science, prestigiosa rivista scientifica, ha dimostrato che, se si escludono eventi esterni quali incidenti o infezioni, i geni influiscono per il 50% sulla durata della vita umana. Questo studio mette definitivamente un punto fermo sull'eterno dibattito se siano più i geni o lo stile di vita che contribuiscono a farci vivere più a lungo. In passato, infatti, si riteneva che la genetica contasse per un 70-80 %, più recentemente, studiando gemelli omozigoti, era emerso che l'ereditabilità della durata della vita influisse "solo" per un 20-25%.

Oggi sappiamo con maggior certezza che i geni giocano un ruolo pari al 50% nel definire quanti anni di vita abbiamo davanti mentre il restante 50% circa è definito da stile di vita, da fattori socioeconomici o dalla possibilità di accesso all'assistenza sanitaria.

Ovviamente questo dato non sminuisce l'importanza del ruolo giocato dallo **stile di vita**, anzi l'attenzione verso ciò che non solo ci fa vivere più a lungo ma che soprattutto migliora la qualità della nostra vita riducendo il rischio di ammalarci, deve restare alta.

Un ulteriore aiuto a comprendere quali elementi esterni possono influenzare la durata della vita ci viene dal **progetto SHIELD** che ha recentemente studiato i fattori che influenzano l'invecchiamento cerebrale:

- **Sleep:** la qualità del nostro sonno è molto importante per ripulirci dalle tossine che danneggiano il nostro cervello. Infatti, è proprio durante il sonno profondo che operano i sistemi di rimozione dei rifiuti che espellono proteine dannose per i nostri neuroni. Dormire 7-8 ore è fondamentale per assicurare questo processo.
- **Handle stress** ossia gestione dello stress cronico: durante le fasi di preoccupazione o di stress intenso le cellule tendono a produrre maggiormente proteine tossiche per il nostro cervello. Inoltre, durante lo stress si produce cortisolo che contribuisce a creare una infiammazione cronica che uccide le cellule del cervello.
- **Interact** ovvero la socialità: come è noto isolamento sociale e solitudine sono correlati ad un rischio

elevato di sviluppare un declino cognitivo. Basti pensare a cosa ha causato l'isolamento durante la pandemia da Covid soprattutto negli anziani spesso isolati per ridurre il rischio di infezione. Parlare con amici, vedere i propri cari, telefonare ai familiari aiuta a mantenere giovane il cervello.

- **Exercise:** l'attività fisica che non solo aiuta a mantenere un benessere cardiovascolare ma stimola anche la formazione di nuove cellule nervose soprattutto a livello di un'area cerebrale denominata ippocampo fondamentale per la memoria. Circa 20 minuti di attività aerobica al giorno (come per esempio una camminata veloce) aiutano cuore e cervello.
- **Learn:** apprendimento costante. Far lavorare il cervello attraverso l'acquisizione di nuove competenze, per esempio dedicandosi a nuovi hobby, aiuta a creare collegamenti nuovi tra neuroni. È sufficiente dedicarsi a piccole nuove attività come provare una ricetta di cucina o imparare ad utilizzare una nuova app sul cellulare.
- **Diet:** alimentazione sana, come non citarla. Alimentarsi in maniera corretta evitando cibi zuccherati, salati e trasformati permette di ridurre i livelli di infiammazione che favoriscono lo sviluppo di cellule cancerogene e l'accumulo di sostanze tossiche a livello cerebrale.

Tutto ciò indica che, anche con un patrimonio genetico non eccezionale, possiamo influenzare in modo significativo quanti anni vivremo in buona salute.

Dopo i 50 anni, quando il metabolismo rallenta e le malattie croniche si affacciano, comprendere questa ripartizione 50-50 diventa fondamentale: non è destino, ma un dialogo tra ereditarietà della longevità e azioni personali.

È per questo motivo che anche chi non ha genitori centenari può puntare a una vecchiaia sana e attiva, perché la durata della nostra vita dipende anche da come scegliamo di vivere ogni giorno.

Dott.ssa Licia Pezzoli



Dipendenza affettiva: quando amare significa dimenticare sé stessi

Riconoscerla, comprenderne le radici e iniziare a costruire relazioni più sane

Capita a molte persone di restare in relazioni che fanno soffrire, anche quando razionalmente sanno che non sono sane. Ci si promette che sarà l'ultima volta, che si metteranno dei limiti, che si troverà il coraggio di andare via. Eppure, si resta. Questo non accade perché si è deboli, ma spesso perché si è intrappolati in una dinamica chiamata **dipendenza affettiva**.

La dipendenza affettiva non ha a che fare con l'amare profondamente, ma con il sentire di non poter esistere senza l'altro. È una condizione in cui il proprio valore, la propria sicurezza e la propria identità dipendono quasi totalmente dalla presenza, dall'approvazione e dall'attenzione di un'altra persona. L'altro diventa il centro, il punto di riferimento, la fonte principale di senso.

Chi vive questa condizione sperimenta spesso una paura intensa dell'abbandono, una grande difficoltà a stare solo e una tendenza a giustificare comportamenti che, in realtà, fanno male. Ci si abitua a mettere i bisogni dell'altro davanti ai propri, fino a non riuscire più a riconoscere cosa si desidera davvero. Con il tempo possono scomparire interessi personali, passioni, amicizie. Tutto ruota intorno alla relazione.

Le radici della dipendenza affettiva sono spesso profonde.

Molte volte affondano nell'infanzia, in contesti in cui l'amore è stato percepito come incostante, imprevedibile o condizionato. Quando da piccoli non si sperimenta una sicurezza emotiva stabile, si può imparare

DIPENDENZA AFFETTIVA
Quando l'amore diventa bisogno

Cos'è?
▶ È una forma di attaccamento ossessivo ed eccessivo verso il partner.

Segnali

- ▶ Paura dell'abbandono
- ▶ Ansia e gelosia
- ▶ Bassa autostima
- ▶ Senso di vuoto

Conseguenze

- ▶ Relazioni Tossiche
- ▶ Depressione e Stress
- ▶ Perdita di autonomia

Come Uscirne?

- ▶ Terapia Psicologica
- ▶ Lavorare sull'autostima
- ▶ Creare nuovi interessi

Impara ad amarti prima di tutto!

che l'amore va conquistato, mantenuto, trattenuto. Da adulti, questo schema tende a ripresentarsi nelle relazioni.

Uscire da una relazione di questo tipo non è semplice. Non perché manchi la consapevolezza, ma perché il dolore della relazione viene percepito come meno spaventoso del vuoto che si immagina senza l'altro. La solitudine fa paura, soprattutto quando non si è mai imparato a stare bene con sé stessi.

Proprio per questo, il cambiamento non inizia con grandi decisioni drastiche, ma con piccoli passi quotidiani.

Il primo passo è iniziare a osservare sé stessi, notando quando si agisce per paura di perdere e non per reale desiderio di condividere. Fermarsi ogni tanto e chiedersi: "Sto scegliendo questa relazione o sto cercando di evitare il senso di vuoto?" apre uno spazio di consapevolezza fondamentale.

È importante ricominciare a costruire piccoli spazi personali. Anche se all'inizio sembrano insignificanti, dedicare tempo a qualcosa che non riguarda l'altro – una passeggiata, un'attività creativa, un hobby, un incontro con un'amica – aiuta lentamente a ristabilire un contatto con sé stessi.

Allenarsi ad ascoltare i propri bisogni è un passaggio centrale. Molte persone sanno perfettamente cosa desidera l'altro, ma fanno fatica a riconoscere ciò che serve a loro. Chiedersi ogni giorno, anche nelle piccole cose, "Di cosa ho bisogno adesso?" permette di ricostruire un dialogo interno che spesso è stato silenziato per molto tempo.

L'autostima si costruisce attraverso azioni concrete. Rispettare i propri limiti, mantenere una promessa fatta a sé stessi, concedersi il diritto di dire "no" senza giustificarsi eccessivamente sono piccoli gesti che, ripetuti nel tempo, rafforzano il senso di valore personale.

È normale attraversare momenti di disagio durante il cambiamento. Tristezza, rabbia, confusione e paura non indicano che si sta sbagliando strada, ma che si stanno toccando ferite antiche. Accogliere queste emozioni rende il percorso più sostenibile.

Imparare a rallentare i comportamenti automatici aiuta moltissimo. Quando nasce l'impulso di scrivere, controllare, cercare rassicurazioni, provare a fermarsi qualche minuto prima di agire. Spesso l'intensità dell'emozione si abbassa e diventa più facile scegliere consapevolmente.

Con il tempo, e con il giusto supporto, qualcosa inizia a cambiare. Si diventa meno attratti da persone emotivamente indisponibili. Si tollera meglio la solitudine. Si scelgono relazioni più equilibrate. Non perché non si desideri più l'amore, ma perché si impara a non barattarlo con la propria dignità.

Amare non dovrebbe significare annullarsi. Una relazione sana non chiede di perdere sé stessi, ma di portarsi dentro interi.

Se ti riconosci in queste dinamiche, sappi che non sei solo e che esistono percorsi concreti per stare meglio. Presso lo **Studio Si.Va Insieme** trovi uno spazio accogliente e protetto in cui è possibile prendersi cura di sé a 360 gradi. Un'équipe di professioniste qualificate lavora in modo integrato per accompagnare le persone nella comprensione delle proprie difficoltà emotive, relazionali e corporee, costruendo percorsi personalizzati che rispettano i tempi, la storia e i bisogni di ciascuno.

Allo Studio Si.Va Insieme non si offre una soluzione standard, ma un cammino condiviso, in cui la persona viene sostenuta passo dopo passo verso una maggiore consapevolezza, autonomia emotiva e benessere globale.

Chiedere aiuto è un atto di forza. Ed è spesso il primo vero gesto d'amore verso sé stessi.

Dott.ssa Valentina Fiolo

Dott.ssa Giulia Lorefice

Dott.ssa Giusi Russo

Dott.ssa Chiara Santarossa



INFORMAZIONI AL CITTADINO

COMUNE DI ZELO BUON PERSICO

Via Dante, 7

PEC: comune@pec.comune.zelo.lo.it

(casella abilitata a ricevere messaggi solo da indirizzi P.E.C.)

E-mail: protocollo@comune.zelo.lo.it

UFFICIO ANAGRAFE PROTOCOLLO - SEGRETERIA

Lunedì dalle 8.30 alle 10.30 e dalle 16.00 alle 17.45

Martedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 8.30 alle 10.30

Responsabile Laura Saravalle, tel. 02 906267217

Ufficio Anagrafe: 02 90626.7235 - 02 90626.7215

E-mail: anagrafe@comune.zelo.lo.it

Ufficio Protocollo - Segreteria: 02 90626.7217

E-mail: protocollo@comune.zelo.lo.it

UFFICIO TECNICO - ECOLOGIA

Lunedì dalle 8.30 alle 10.30 e dalle 16.00 alle 17.45

Martedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 8.30 alle 10.30

Resp. Ing. Roberto Vanzini 02 90626.7222

Ufficio Edilizia Privata: 02 90626.7271 - 7222

Ufficio Ecologia: 02 90626.7221

Ufficio Manutenzioni: 02 90626.7206

E-mail Ufficio Tecnico: tecnico@comune.zelo.lo.it

E-mail Ufficio Ecologia: ecologia@comune.zelo.lo.it

SPORTELLO UNICO IMPRESE

Resp. C. Gemelli

Comandante della Polizia locale Unione Nord Lodigiano

Tel. 0371.688210

E-mail: unione@unionenordlodigiano.it

PEC: suapunionenordlodigiano@pec.it

RITIRO DOMICILIARE INGOMBRANTI

Numero Verde: 800.437.678

CENTRO RACCOLTA RIFIUTI VIA CASCINA SAN FRANCESCO

Lunedì e giovedì dalle 14.00 alle 17.00

Sabato dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Domenica dalle 9.00 alle 12.00

UFFICIO TRIBUTI

Lunedì dalle 8.30 alle 10.30 e dalle 16.00 alle 17.45

Martedì, mercoledì, giovedì e venerdì

dalle 8.30 alle 10.30

Resp. dott.ssa A. Mahalappana 02 90626.7202

Ufficio: 02 90626.7211 - 7201

E-mail: tributi@comune.zelo.lo.it

UFFICIO FINANZIARIO - RAGIONERIA

Lunedì dalle 8.30 alle 10.30 e dalle 16.00 alle 17.45

Martedì, mercoledì, giovedì e venerdì

dalle 8.30 alle 10.30

Resp. dott.ssa A. Mahalappana 02 90626.7202

Ufficio: 02 90626.7212 - 7204

E-mail: ragioneria@comune.zelo.lo.it

UFFICIO POLITICHE SOCIO-SANITARIE, EDUCATIVE E CULTURALI

Lunedì dalle 8.30 alle 10.30 e dalle 16.00 alle 17.45

Martedì, Mercoledì, Giovedì e Venerdì

dalle 08.30 alle 10.30

Settore Socio-Sanitario

Resp. dott.ssa A. Morelli - Tel. 02 90626.7237

Ufficio 02 906267122

E-mail: servizi.sociosanitari@comune.zelo.lo.it

Settore Educazione - Cultura

Resp. dott. A. Tarchini - Tel. 02 906267120

Ufficio 02 906267121

E-mail: educazione.cultura@comune.zelo.lo.it

BIBLIOTECA COMUNALE

Piazza Italia n. 23

Mercoledì e venerdì dalle 15.30 alle 18.30

Tel. 02.38265704

E-mail: biblioteca.zelobuonpersico@cubinrete.it

POLIZIA LOCALE

Lunedì/Mercoledì/Sabato

dalle ore 09.00 alle ore 12.00

presso l'Unione Nord Lodigiano

con sede in Montanaso Lombardo Via Paultese 6

Ufficio: 0371 688210

E-mail: unione@unionenordlodigiano.it

PEC: plunionenordlodigiano@pec.it

Il ricevimento dei cittadini negli uffici del Comune è possibile solo previo appuntamento richiesto tramite e-mail o telefonicamente chiamando gli uffici dalle 8.30 alle 12.30.

Per i cittadini con più di 65 anni è possibile accedere agli uffici dalle 08.30 alle 10.30 senza appuntamento.