



VOLHANDINO

allegro e un po' birichino



Ricetta del giorno

LA BUONA GIORNATA

- 2 tazze di PAZIENZA
- 1 tazza di BONTA'
- 4 cucchiaini di BUONA VOLONTA'
- 1 pizzico di SPERANZA
- 1 dose di BUONA FEDE
- aggiungete 2 manciate di TOLLERANZA
- un po' di PRUDENZA
- qualche filo di SIMPATIA,
- una della manciata di quella piccola pianta rara chiamata UMILTA',
- ed infine una grande quantità di BUON UMORE;

condite tutto con molto BUON SENSO.

A questo punto lasciate cuocere a fuoco lento ed avrete LA BUONA GIORNATA!

Fabio Cocco



Liberi Pensieri...

I FIORI

I fiori sono bellissime creature vegetali di tantissime specie, colori, e che danno luce ed allegria alla vita delle persone.

I fiori sono segnali di bontà, di positività, che aiutano a risolvere momenti difficili.

I fiori sono il dono per chi vuole bene ai propri amici, parenti, fidanzati e sposi.

I fiori sono ornamenti, nelle chiese per i matrimoni, funerali e funzioni sacre...

I fiori fanno parte di noi, valorizzano le nostre giornate e i momenti più importanti della nostra vita.



Davide Soldani

INTERVISTA AD UN GRANDE UOMO, OLTRE CHE UN GRANDE CAMPIONE...GIACOMO POLI!

Giacomo Poli, stella nascente dell'Atletica Leggera Paralimpica, nasce a Bologna il 12 gennaio 1985. Ha studiato ingegneria e ha una grande passione dall'età di 7 per la pallamano fino a diventare un giocatore professionistico di serie A2.

Quando hai iniziato a fare sport?

“A 1 anno, quando ho iniziato a camminare! Lo sport ha sempre fatto parte della mia vita... ho iniziato con il nuoto, poi sono passato al basket, dopodiché dalla seconda elementare fino all'anno scorso Pallamano, in concomitanza negli ultimi anni con l'atletica. Lo sport per me è tutto!”

che sport fai oggi?

“Faccio atletica paraolimpica, perché ho perso una gamba in un incidente nell'Agosto del 2003, da Natale 2003 cammino con una protesi. Dopodiché ho voluto fortemente tornare a giocare a pallamano, che era la mia passione sportiva...ovviamente non ai livelli di prima. Nel frattempo ho iniziato ad allenare i ragazzini, ho fatto altri 10 anni di pallamano tra giocatore e allenatore, sono arrivato ad allenare in serie A e ad allenare una fascia della Nazionale giovanile.”

In che modo ti sei avvicinato alla disciplina Paralimpica?

“Ho iniziato questo esperimento di paratletica perché ho visto in Tv le para olimpiadi di Londra e ho detto ‘Cazzo ci voglio andare anche io!’ così ho iniziato a guardare su internet i vari risultati cercando di capire dove avrei potuto competere di più, e così ho iniziato a lanciare il giavellotto. In Italia ho avuto degli ottimi risultati, vincendo i campionati e facendo il record italiano. Poi ho avuto la fortuna di partecipare agli europei 2014 in Galles e sono arrivato quarto. L'anno scorso sono arrivato a 44 metri e visto che il limite per partecipare alle olimpiadi era 42 metri ho pensato “è fatta!”, poi hanno cambiato le carte in tavola unendo un po' di categorie e spostando il limite a 48 metri, contemporaneamente i miei risultati invece che crescere hanno iniziato a calare...”

Il tempo influisce sui tuoi risultati?

“Se potessi fare solo quello sono certo che riuscirei ad avere certi risultati, ma visto che lo sport si paga e il lavoro mi paga, se devo scegliere mi tocca di lavorare.”

Che differenze hai trovato tra la Pallamano e l'atletica?

“La pallamano è uno sport di squadra mentre l'atletica è più individuale. Ma la differenza sostanziale sta nell'aspetto ludico, cioè la Pallamano è un gioco, mentre l'atletica è una disciplina! Nell'atletica devi ricercare una sintonia perfetta tra movimento e condizione fisica...mentre negli sport di squadra più comuni questo non è sempre necessario.”

Come mai, secondo te, esistono pochi sport di squadra per diversamente abili?

“Nel mondo della disabilità, il problema più grosso degli sport di squadra è cercare di mettere sullo stesso livello le varie categorie, per cui è piuttosto complesso perché bisogna trovare abbastanza persone, in determinate condizioni che vogliono partecipare alla cosa... è logisticamente difficile da organizzare lo sport di squadra.”

Cosa serve nella tua disciplina per dare il massimo?

“L’Agonismo! L’agonismo è il motore che dopo mi spinge ad allenarmi con della voglia, che mi stimola a dare sempre di più...anche con mia figlia di 2 anni se gioco a rubamazzo gioco per vincere!”

A cosa pensi quando sei in pedana?

“Il pensiero più ricorrente quando sono in pedana è cercare di ricordarmi tutti i movimenti che mi ha insegnato la mia allenatrice Marinella Vaccari, poi quando inizio la rincorsa non riesco a fare a meno che pensare ‘tira fortissimo, tira fortissimo’, mandando all’aria tutti i buoni pensieri di prima...solo che è controproducente!”

Chi ti ha aiutato in questa avventura?

“La mia famiglia ha un ruolo fondamentale perché ci credono più di me, quindi quando non ne ho voglia è mia moglie che mi sprona e mi dice di andare.

Alla fine è lei che fa più sacrifici di me...anche perché tra lavoro e allenamenti sto anche fuori dalle 7 alle 22, per cui credo sia una santa.

Devo ringraziare anche la mia azienda che quando ha saputo della mia scelta di iniziare a fare atletica, mi ha donato una cifra per sostenere spese derivanti dalla mia attività.”

Progetti per il futuro?

“È la domanda che mi sto facendo in questo periodo...e non ho ancora la risposta!”



Intervista fatta a Luglio 2016

"SENTI QUESTA MUSICA"

alla **SCOPERTA** di **EMOZIONI** e di **ABILITA' MUSICALI**

in collaborazione con Associazione Diapason ,

condotto da **Francesca Quadrelli**



Questa canzone è nata dall'idea di creare un brano musicale in cui ognuno di noi potesse presentarsi dicendo qualcosa di sé agli altri membri del gruppo e ad un eventuale pubblico .

Così abbiamo scelto la canzone "Oh Mary don't you weep" di Bruce Springsteen che piace al gruppo e che è stata ritenuta da tutti adeguata per potere essere trasformata con le nostre parole.

Ogni ragazzo ha trasformato una strofa della canzone esprimendo qualcosa di sé (la propria caratteristica come risorsa per sé e per il gruppo) e qualcosa rispetto allo strumento musicale prediletto e suonato.

A questo punto abbiamo ideato un ritornello comune rivolgendoci ad un pubblico immaginario al quale abbiamo invocato l'ascolto perché "questa è la nostra musica!" e "questi siamo noi!".

Questo tipo di attività affonda le sue radici nella tecniche musicoterapiche del songwriting (Baker, 2008) e persegue diversi obiettivi tra cui:

- espressione del sé e rafforzamento dell'identità
- integrazione all'interno del gruppo
- valorizzazione del sé e delle proprie competenze
- sviluppo della creatività e utilizzo del linguaggio espressivo musicale

A questo punto non ci resta che suggerirvi di ascoltare la canzone di Bruce Springsteen immaginando la sostituzione del nostro testo alla canzone originale e, se volete ascoltarci dal vivo,

vi invitiamo alla Casa tra le Nuvole il giorno 11 giugno e alla Festa della Musica di Budrio il giorno 21 giugno.

Grazie a tutti i ragazzi e..... **SENTI QUESTA MUSICA!!!!!!!!!!!!!!**

ACCORDI

MI - SI 7

MI - SI 7

LA - MI

SI 7 - MI

TESTO

IO SONO **MARTA**
SONO MOLTO SIMPATICA
E MI PIACE STARE QUA
SENTI QUESTA MUSICA

ritornello

OH GENTE SIAMO QUI A CANTAR
OH GENTE SIAMO QUI A SUONAR
SE VOLETE ASCOLTAR
SENTI QUESTA MUSICA

IO SONO **MARCO ROSSI**
E SUONO LO XILOFONO
SONO UN BRAVO RAGAZZO
SENTI QUESTA MUSICA

ritornello

OH GENTE SIAMO QUI A CANTAR
OH GENTE SIAMO QUI A SUONAR
SE VOLETE ASCOLTAR
SENTI QUESTA MUSICA

IO SONO **MARCO ALBERONI**
E AGGIUSTO SEMPRE TUTTO
SONO UN TIPO CHE AIUTA
SENTI QUESTA MUSICA



ritornello
OH GENTE SIAMO QUI A CANTAR
OH GENTE SIAMO QUI A SUONAR
SE VOLETE ASCOLTAR
SENTI QUESTA MUSICA



IO SONO **STEFANO**
E SONO QUI CON VOI
SONO MOLTO GENTILE
SENTI QUESTA MUSICA

ritornello
OH GENTE SIAMO QUI A CANTAR
OH GENTE SIAMO QUI A SUONAR
SE VOLETE ASCOLTAR
SENTI QUESTA MUSICA



IO SONO **DANIELE**
SUONO LA BATTERIA
SONO UN TIPO MOLTO BELLO
SENTI QUESTO RITORNELLO

ritornello
OH GENTE SIAMO QUI A CANTAR
OH GENTE SIAMO QUI A SUONAR
SE VOLETE ASCOLTAR
SENTI QUESTA MUSICA

La Rima Viola

PAUSA DI RIFLESSIONE

*Esco fuori di corsa
Il tempo fuori corre
Il mondo gira e sembra in festa
Le ore passano
Mi si congela la testa!
Mi fermo...
Non capisco più dove sono
Le rose si chiudono in un istante
Le persone crescono
I bambini giocano, scherzano
Senza sapere che non resteranno piccoli a vita
Faccio una rima con un senso tra le dita.
La gente parla, parla ed io rispondo:
"Non mene frega niente...
di questa gente!"*



Davide Viola

L'UOMO CHE SALVO' IL MONDO

Voglio raccontarvi di come trentaquattro anni fa un uomo, del quale la maggior parte del mondo non ha mai sentito parlare, sarebbe diventato il più grande eroe di tutti i tempi, avendo "letteralmente" salvato il mondo da un'apocalisse atomica.

Un oscuro tenente colonnello di 44 anni, di nome Stanislav Evgrafovic Petrov, della sezione spionaggio militare dei servizi segreti dell'Unione Sovietica, giunse al proprio posto di comando al Centro di Allerta precoce, da dove si coordinava la difesa aerospaziale russa. Quella notte d'autunno sarebbe dovuta essere la sua notte libera, ma era stato richiamato all'ultimo minuto, perché il collega che doveva essere in servizio si era ammalato...

Tutto procede tranquillamente quando, all'improvviso, alle 00.14 del 26 settembre dell'83, scattano tutti i sistemi di allarme, suonano le sirene e sugli schermi dei computers compare: "attacco di missile nucleare imminente". Un missile era stato lanciato da una delle basi degli Stati Uniti. Nonostante ciò, pensa che deve essersi verificato un errore. Non era logico, infatti, che gli USA lanciassero un solo missile, se davvero stavano attaccando l'Unione Sovietica. Così ignora l'avviso, considerandolo un falso allarme.

Poco dopo, però, il sistema mostra un secondo missile. E poi un terzo... In meno di 5 minuti, il radar segnala 5 missili nucleari. Il tempo di volo di un missile balistico intercontinentale era di 20 minuti. L'attività è frenetica. Intanto lui analizza i dati... Petrov comincia ad avere forti dubbi. Poteva l'intero sistema essere in errore, 5 volte? O stava affrontando l'Armageddon?

Aveva cinque missili balistici nucleari intercontinentali in viaggio verso l'URSS e solo 10 minuti per prendere la decisione se informare i leaders sovietici... essendo perfettamente consapevole che se segnalava ciò che tutti i sistemi stavano confermando, avrebbe scatenato la terza guerra mondiale. Il futuro del mondo dipendeva dalla sua decisione, mentre lui lottava con se stesso per decidere se premere o meno il "bottono rosso".

Petrov, miracolosamente, riesce a mantenere il sangue freddo e riflette: gli americani non sono ancora in possesso di un sistema di difesa missilistico, e sanno che un attacco nucleare all'URSS equivale all'annientamento immediato del proprio popolo. E benché diffidi di loro, sa che non sono dei pazzi suicidi. Dice a se stesso: "Un tale imbecille non è ancora nato nemmeno negli Stati Uniti" ben sapendo che, se si fosse sbagliato, un'esplosione 250 volte maggiore rispetto a quella di Hiroshima, si sarebbe scatenata su di loro entro pochi minuti, senza che essi potessero far più nulla. Decide quindi di conformarsi alla conclusione logica suggeritagli dal buon senso e di segnalare un malfunzionamento del sistema.

Seguono attimi interminabili; fin quando di colpo, a pochi secondi dalla fine, le sirene smettono di suonare e le spie di allarme si spengono. Aveva preso la decisione giusta e salvato il mondo da un cataclisma nucleare. Erano tutti vivi grazie alla decisione che aveva preso lui. Nel venire a sapere ciò che era avvenuto, il suo superiore lo informò che sarebbe stato decorato per avere evitato la catastrofe e che egli avrebbe proposto di creare una commemorazione, in ricordo di ciò che aveva fatto.

Ma non è andata così. La Russia non poteva, infatti, permettere che gli Stati Uniti e il popolo russo venissero a conoscenza di quanto era successo. Così, fu ammonito per non essersi conformato al protocollo e degradato. Poco dopo fu mandato in pensionamento anticipato.

Dopodiché tutto cadde nel dimenticatoio; fino a quando nel 1998, l'intera storia venne alla luce e si scoprì che Petrov aveva vissuto (e vive tuttora) in un modestissimo bilocale alla periferia di Mosca, sopravvivendo con una misera pensione di 200 dollari al mese, in assoluta solitudine e anonimato.

Rintracciato e intervistato sui tragici fatti di quella notte, rispose con una semplicità disarmante: "Non mi considero un eroe; solo un ufficiale che ha compiuto il proprio dovere secondo coscienza, in un momento di grande pericolo per l'umanità. Ero solo la persona giusta, nel luogo e nel momento giusti".

Dopo essere venuti a conoscenza di questo evento, esperti di Stati Uniti e Russia, hanno calcolato quale sarebbe stata la portata della devastazione in base all'arsenale a loro disposizione a quel tempo, arrivando ad un'agghiacciante conclusione: dai tre a quattro miliardi di persone, direttamente e indirettamente, sono stati salvati dalla decisione presa da Petrov. "La faccia della terra sarebbe stata sfigurata e il mondo che conosciamo, finito", ha detto uno degli esperti.

La domanda che ora voglio porre è questa:

In un mondo in cui sembra esserci solo spazio per l'odio e la distruzione, quanti "Petrov", anonimamente, compiono il loro dovere secondo coscienza e umanità? Naturalmente, nessuno di noi può rispondere. Però è bello pensarlo!



SUCCEDERE ALLA CASA TRA LE NUVOLE

METTI UNA DOMENICA A PRANZO con.....Gabriele Mignardi, giornalista del Resto del Carlino.

Da dove deriva la sua scelta di dedicarsi al mondo del giornalismo? è un sogno che coltiva fin dall'infanzia o una passione che ha maturato in età più adulta?

"è una passione che ho maturato in età più adulta, io ho iniziato a fare il cronista quando avevo quasi 40 anni, ero già iscritto all'ordine dei giornalisti, mi piaceva fare il giornalista, ma il giornalista in un quotidiano ho iniziato a 40 anni, ho iniziato con piccole collaborazioni, mi hanno messo alla prova"

Considera la sua professione solo un lavoro o anche una missione?

"La considero un lavoro fortunato perché è un lavoro che mi piace"

Di quali argomenti si occupa solitamente nei suoi articoli?

"mi occupo di cronaca locale, si chiama giornalismo di comunità, alla fine vuol dire che ti occupi di un pò di tutto quello che riguarda le zone che ti vengono assegnate. Io mi occupo di un bacino d'area di circa 100.000 abitanti, Valsamoggia, Zola Predosa, Casalecchio, Sasso Marconi, Monte San Pietro"

Quali sono i requisiti necessari alla stesura di un buon articolo?

"Guarda per scrivere ci vuole, magari, un minimo di predisposizione, di piacere nel farlo; però per scrivere bisogna anche leggere molto; a me per esempio piace più leggere che scrivere e sono convinto che uno che vuole scrivere bene e chiaro dovrebbe leggere molto. Quindi i requisiti sono: conoscere bene la tua lingua e avere rispetto, mettersi nei panni del lettore che deve capire le cose che tu stai scrivendo"

Quale metodo si usa per ritenere attendibile una fonte di informazione onde evitare bufale?

"Io sono fortunato perché mi occupo di fatti che sono vicini, io quando posso vado a verificare di persona altrimenti uso verificarle con persone che ritengo attendibili; quando si parla di cronaca nera si parla con i carabinieri, con la polizia, con i magistrati, quando si parla di incidenti si parla con i medici del 118, con persone che c'erano"

Quanta percentuale di verità c'è negli articoli dei giornali che vengono pubblicati?

"Sui giornali, io ti dico che la verità è ad un buon tasso e ti dico che siamo sopra ad un 90% di verità"

Le è mai capitato di ricevere lamentele o pressioni da persone altolocate per qualcosa che ha scritto?

"Sì, è normale, bisogna considerare che quando si fanno..... tutti ricevono delle pressioni, il professore riceve le pressioni dei genitori che vorrebbero vedere il proprio figlio promosso, il bottegaio le pressioni perché faccia lo sconto, il giornalista riceve le pressioni perché dia più spazio a certe notizie e meno spazio alle notizie scomode. E' una cosa quotidiana, succede tutti i giorni"

Secondo lei il movimento giornalistico italiano gode di buona salute o ci sono lacune da colmare?

"Sì ci sono delle lacune gravi, la salute non è buona perché la maggior parte dei giornali è in crisi e cioè in deficit economico, il maggior quotidiano italiano (il Corriere della Sera) ha messo insieme 500 milioni di euro di debito, tanti giornali hanno chiuso, le televisioni si reggono con la pubblicità o con la tassazione diretta sui cittadini, perché le persone cercano di informarsi da fonti gratuite come internet. L'informazione online se fatta da giornalisti seri è una cosa bella, spesso, invece, non è fatta da persone serie e allora viene manipolata. Anche i giornali vengono manipolati, ma è più difficile perché il quotidiano ha una gerarchia delle notizie."

E' preferibile nascondere la verità quando non è piacevole o può recare dei problemi alle persone?

"La verità andrebbe sempre detta e quindi bisogna rispettarla anche quando è scomoda, anzi, soprattutto quando è scomoda. Si dice che i giornalisti passano metà della loro vita a scrivere le cose che non conoscono e l'altra metà a tacere le cose che conoscono. Le verità, come dicevo prima, vanno dette, sempre, però, con il rispetto delle persone."

Secondo te l'arte dell'informazione rende la realtà più vicina e interessante alle varie persone?

"Sì l'informazione, cioè sapere ciascuno quello che succede nel suo paese, nella sua strada, nella sua nazione ci fa essere più comunità, più corresponsabili gli uni verso gli altri"

Una curiosità...

Lei da giornalista è abituato a intervistare, come si è sentito oggi che è dall'altra parte?

"Oggi mi sono sentito leggermente a disagio, ma mi sono sentito tra amici e ho risposto con sincerità"

Intervista curata da Cristian Bernardi, Davide Soldani e Massimo Sacchi



IL TEMPO... CHE FA?

**Il tempo passato,
il tempo presente,
il tempo futuro**

*Forse è inesatto dire che i tempi sono :
passato, presente e futuro.*

Forse sarebbe esatto dire che i tempi sono:

- **presente del passato**
- **presente del presente**
- **presente del futuro**

Queste tre specie di tempi esistono nel nostro animo:

- **Il presente del passato è LA MEMORIA**
- **Il presente del presente è LA VISIONE**
- **Il presente del futuro è L'ATTESA**

Recuperare e riflettere sull'**esperienza vissuta e unitaria** di passato, presente e futuro ci può portare ad alimentare o a riscoprire nuovi motivi di vita e di realizzazione di sé e a rimuovere le ragioni che ostacolano il sorgere o il risorgere della speranza verso un futuro, un avvenire nostro, dei nostri figli, della società umana.

Gabriele Gamberini



C'è Posto per Te



RUBRICA DEDICATA ALLA POSTA DEI LETTORI:

Anche Tu puoi far parte della redazione del Volhandino! Come?

Semplicemente inviandoci un tuo pensiero, racconto o poesia

al nostro indirizzo email: volhandino@gmail.com ,

oppure mandandoci il testo all'indirizzo postale: Via P. Nenni 13 Valsamoggia 40053.

Il materiale che riceveremo verrà letto durante l'incontro di Redazione e insieme sceglieremo l'articolo più interessante, che sarà poi pubblicato nel numero successivo del Volhandino, con il consenso naturalmente dell'interessato.

Aspettiamo, allegri e un po' birichini, i vostri pensieri!!!