

IL DONO

AIUTACI AD AIUTARE

Anno 70
Numero 127

Gennaio

Febbraio

Marzo

Aprile

2021

Sommario

Editoriale Pag. 2

Paura del virus Pag. 3
- Fernando Sferra

Il giorno della memoria Pag. 4
- Sergio Mattarella - stralci

Dialogo Pag. 6
- Fernando Sferra

Buon vento e mare calmo Pag. 7
- Daniela Lacchè

Dal sole al calice Pag. 8
- Autori vari

Omaggio alla Luna Pag. 9
- Autori vari

Occhio e cuore Pag. 10
- William Shakespeare

Perdersi nel blu Pag. 11
- a cura di Daniela Lacchè

Lussuria Pag. 12
- a cura di Daniela Lacchè

Lussuria e castità Pag. 13
- autori vari

Pagina della poesia Pag. 14
- Santo Bologna
- Roberto Plumini

Invito alla lettura:
Fiducia in se stessi Pag. 15
- Fernando Sferra

Appuntamenti e Pag. 16
Formazione



UNIONE SAMARITANA
Organizzazione di Volontariato ODV
Iscritta all'albo Regione Lombardia n° 50407

EDITORIALE

In questo numero di inizio anno desideriamo ricordare con simpatia e gratitudine i Volontari che nell'ultimo anno:

- ✓ *hanno iniziato il servizio attivo*
- ✓ *hanno cessato il servizio per raggiunti limiti di età,*
- ✓ *sono mancati all'affetto nostro e dei loro cari.*

Ringraziamo altresì i Parenti benemeriti dei Volontari defunti, ai quali porgiamo un ideale abbraccio.

Cari Amici,

finalmente ci siamo messi alle spalle un anno di crisi, lutto e dolore per l'intera società mondiale.

Veleggiando con maggiore serenità verso la primavera, che da sempre rappresenta un periodo di rinascita.

Le nostre pagine risentono della paura del virus, della ancora attuale condizione di vulnerabilità, ma recano in loro anche un seme di speranza: quello di affrontare il viaggio della vita con buon vento e mare calmo, secondo l'augurio tanto caro agli uomini di mare.

Quest'anno abbiamo voluto porre in risalto la memoria della Shoah, attraverso lo stralcio di alcuni passi del discorso formulato in merito nel 2020 dal Presidente della Repubblica: esso riluce delle consuete sue doti di misura e saggezza, che sarebbe bello diventassero proprie delle nuove generazioni.



Sfogliando le pagine incontriamo un'esortazione al dialogo costruttivo, quello carico di ascolto e di rispetto



per l'alterità, ed una carezza per il cuore con l'elogio del buon vino ed una dedica alla luna.

Visto che siamo in tema di romanticismo, perché non indagare nella relazione tra occhi e cuore, lasciandosi trasportare da William Shakespeare? E perché non perdersi nel blu del mare?

Ma ritorniamo con i piedi sulla terra, per continuare il percorso già intrapreso nelle pieghe di luci e ombre dei vizi capitali: questa è la volta della lussuria. Infine, un salto nella poesia, con il raffronto tra il nostro Santo Bologna e il più noto Roberto Piumini e una riflessione sul libro che vi invitiamo a leggere: "La fiducia in se stessi" di Charles Pépin, uno sprone a credere nel futuro.

Cari lettori, vi invitiamo a leggere nel nostro nuovo sito www.unionesamaritana.org il testo dello statuto di

UNIONE SAMARITANA ODV,

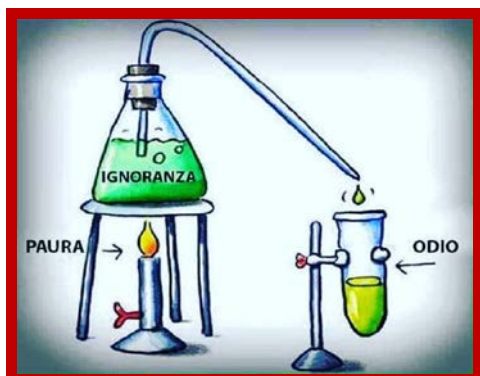
dal momento che questa è la nuova ragione sociale della nostra associazione.

La Redazione

Buona Pasqua!
Sorprendete e lasciatevi sorprendere.

(Don Cristiano Mauri)

Pauro del virus



Zygmunt Bauman in *Pauro Liquida* dice che la paura è il nome che noi diamo a ciò che non sappiamo, alla nostra incertezza.

La materializzazione delle nostre paure, in questo periodo, è stato il Covid, del quale sappiamo sempre molto poco, anche se ormai sono passati otto mesi da quando si è rivelato.

In estate tutti abbiamo pensato che la fase peggiore della pandemia fosse alle spalle e abbiamo allentato, forse anche a causa della stanchezza di mesi passati con vita a singhiozzo, tutte le restrizioni, dal distanziamento ai saluti senza stretta di mano e molte volte ignoravamo anche la mascherina.

Sembrava che ognuno di noi avesse maturato una resistenza personale all'ipotesi di contagio che sfiorava il negazionismo, ma in autunno, con una seconda ondata, il virus si è ripresentato in barba ai nostri convincimenti.

Eravamo convinti che, pian piano, avremmo ripreso le nostre abitudini pre-virus e già pregustavamo il tempo in cui tutte le misure di sicurezza sarebbero state definitivamente allentate.

Pregustavamo già la riapertura della scuola, perfino con tutti gli assembramenti, sia dentro che fuori della struttura, dai quali ci saremmo tutelati indossando, eventualmente, le mascherine.

Assaporavamo già la normalità nei trasporti pubblici, senza alcun distanziamento. Pensavamo che, finalmente, anche nelle case di riposo, gli ospiti avrebbero potuto ricevere le visite dei propri cari quando avrebbero voluto e senza alcuna limitazione di orario. Immaginavamo che anche i malati degli ospedali avrebbero potuto ricevere conforto dai propri cari.

Progettavamo, noi volontari, di rientrare nelle nostre strutture assistenziali, per riprendere finalmente il nostro lavoro interrotto bruscamente nel mese di febbraio scorso. Ma è stato tutto rimandato. Tutto posticipato a nuova data.

I numeri massimi del contagio sono aumentati di moltissimo rispetto a quelli della primavera scorsa e sono in atto le prime restrizioni, ma ancora non si parla di *lockdown*.

Si parla, però, di coprifuoco e la regione Lombardia è stata la prima ad adottarlo per cercare di ridurre gli assembramenti serali in strada e nei luoghi di aggregazione.

La pandemia, però, si fronteggia come abbiamo fatto in primavera, con la collaborazione sulle misure da adottare, anche se spesso si cozza con la realtà: è notizia di questi giorni che, nelle strutture dove sono effettuati i tamponi, le file siano infinite, nonostante che tutti i presunti contagiati si siano presentati previo appuntamento telefonico.

Tutti i virologi e gli epidemiologici sostengono che

soprattutto coloro i quali hanno un'età superiore a sessant'anni debbano vaccinarsi contro l'influenza stagionale. In alcune regioni però, è emerso che i vaccini, a inizio campagna vaccinale, non sono ancora disponibili.

Negli anni scorsi a metà ottobre aveva inizio la campagna vaccinale, anche se non riscontrava largo consenso tra gli anziani.

Quest'anno, con la paura del virus, e dopo che le Autorità Regionali avevano detto *urbi et orbi* "vaccinatevi" per non confondere i colpi di tosse con il Covid, le richieste finalizzate a farsi iniettare il vaccino sono aumentate, ma purtroppo è introvabile anche a pagamento.

Si sta riproponendo lo stesso tema della primavera scorsa, quando erano introvabili le mascherine, pur essendo necessarie.

Con sgomento stiamo metabolizzando la scoperta che né i politici e neppure gli scienziati sanno esattamente cosa sia successo e a che cosa si vada incontro.

A causa del virus abbiamo avuto bisogno di più igiene e abbiamo fatto ricorso alla plastica: mascherine, guanti protettivi, grembiuli, rigorosamente monouso.

Ci eravamo tutti convinti, sull'onda di Greta, che il *Plastic Free* fosse una buona idea, ma con il virus l'abbiamo accantonata e abbiamo continuato ad usare sacchetti, stoviglie, imballaggi e schermi di plexiglas con l'aggiunta dei Dispositivi di Protezione Individuali per proteggerci dal Covid.

Il virus ci ha fatto dimenticare milioni di tonnellate di plastica che galleggiano negli oceani: le correnti hanno formato cinque grandi "isole": due nel Pacifico e nell'Atlantico, una nell'oceano Indiano.

Ma è una paura che non percepiamo perché ha un orizzonte lungo: gli effetti si vedranno tra decenni, anche se cominciamo ad averne le avvisaglie.

Sarebbe bene che le Autorità cominciassero a prendere in esame anche questo problema, per cercare di disfarsi della plastica, prima che la Natura ci presenti un nuovo conto, che potrebbe essere molto salato.

Fernando Sfera

IL GIORNO DELLA MEMORIA

In questa pagina vi proponiamo la lettura di alcuni stralci dell'intervento che il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella ha tenuto al Palazzo del Quirinale in occasione del "Giorno della Memoria 2020".

La Redazione

... Il giorno della Memoria - che si celebra ogni anno anche qui, al Quirinale - non può e non deve esaurire la riflessione su quello che accadde, nella prima metà del secolo scorso, nel cuore del nostro Continente.

La Shoah, per il suo carattere unico e terribile, trascende la dimensione storica del suo tempo e diventa monito perenne e lezione universale.

...la Shoah riguardava, e riguarda, tutti, non soltanto gli ebrei, che ne furono le vittime designate. In quegli anni orrendi e funesti - dominati dalla violenza, dall'odio, dalla sopraffazione - fu infatti posto a rischio il concetto stesso di umanità. E il suo futuro...

Il secolo scorso, il Novecento, si apriva in Europa con l'aspirazione di portare finalmente a compimento la libertà, l'eguaglianza, la fraternità degli uomini.

Nel giro di pochi anni, al contrario, dalle macerie fumanti della Grande Guerra presero corpo fantasmi e ideologie aberranti, che cancellarono secoli di conquiste e di civiltà, facendo precipitare l'Europa e il mondo nell'abisso più cupo e più perverso della sua storia.

Nella Germania di allora elementi di antisemitismo, di natura religiosa o culturale, già presenti, da secoli, su tutto il territorio europeo, si congiungevano fino a confondersi con teorie pseudoscientifiche di stampo razzista e con le perniciose ideologie del nazionalismo pangermanista e dello "spazio vitale"; inteso come territorio assegnato dal destino al popolo dei cosiddetti "ariani" e abusivamente occupato da popolazioni inferiori.

Nella concezione nazista distorta, come ha ben scritto lo storico Georges Bensoussan, "la nazione non è un patto tra cittadini liberi che fanno essere una comunità di destino" ma "un'emanazione della razza, del sangue e del suolo, una 'lotta per la vita' che schiaccia le etnie più deboli".

E se, in questa farneticante, odiosa gerarchia di razze umane, il vertice era occupato dagli ariani, al livello più infimo si voleva collocare gli ebrei.

Talmente esecrati, da non meritare nemmeno la mesta sorte di servire - come schiavi - i popoli cosiddetti superiori.

L'unico implacabile destino che il III Reich assegnava agli ebrei era quello della distruzione, della totale cancellazione.

Un obiettivo per la prima volta concreto, da raggiungere a ogni costo. E senza risparmio di mezzi.

Milioni di donne, uomini, bambini, in massima parte

ebrei, ma anche rom, omosessuali, dissidenti, testimoni di Geova, malati di mente, disabili, furono fucilati, fatti morire di fame o sterminati nei camion e nelle camere a gas, bruciati nei forni o nelle fosse comuni, senza nemmeno il diritto al nome e al ricordo.

Nel gergo disumano delle SS erano semplicemente "stuck", pezzi, oggetti inanimati e senza alcun valore.

Scrisse Hanna Arendt: "Morirono come bestiame, come cose che non avevano né corpo né anima e nemmeno un volto su cui la morte avrebbe potuto apporre il suo sigillo".

Del resto, prima ancora di toglier loro la vita, i nazisti avevano sottratto alle vittime le caratteristiche, le qualità, le peculiarità che costituiscono l'essere umano, di tutti e di ciascuno.

Le leggi razziali, in Germania - come in Italia - negavano agli ebrei l'istruzione, l'affettività, il lavoro, la proprietà, la casa, la cittadinanza, i diritti. Negare l'umanità per poi sopprimere.

E tutto questo avveniva nell'indifferenza di tanti.

L'indifferenza: anticamera della barbarie.

Un'indifferenza diffusa. Anche in Italia.

Ma nei campi di sterminio non si progettava soltanto, su scala industriale, la morte di milioni di esseri innocenti.

Da quelle "città di cenere" sarebbe dovuto nascere l'uomo nuovo, la razza eletta, destinata a dominare il mondo per i millenni futuri.

Il dottor Mengele, l'angelo della morte di Auschwitz, non era solo il medico che - tradendo ignobilmente il proprio compito - decideva, con un gesto della mano, della vita o della morte di migliaia e migliaia di persone.

Era anche lo pseudo scienziato, apprezzato e incoraggiato dal Reich, che, vivisezionando, senza alcuno scrupolo, esseri umani, particolarmente i bambini, cercava di apprendere i segreti dei concepimenti gemellari, per aumentare la prolificità delle donne ariane o per scoprire il sistema per trasformare il colore degli occhi in azzurro.

Lo sterminio del "popolo eletto" si poneva, nella scellerata e farneticante concezione nazista, come condizione necessaria per garantire un futuro di prosperità alla razza ariana.

I responsabili della Shoah non furono soltanto un piccolo manipolo di criminali, un gruppo di sadici assetati di sangue, un'avanguardia fanatica e indottrinata pronta a tutto.

Per far funzionare a regime la poderosa macchina dello sterminio venne coinvolto almeno un milione di persone.

Non soltanto carcerieri e aguzzini, ma anche industriali, ferrovieri, impiegati, medici, ingegneri, chimici, giuristi, poliziotti.

Senza contare l'approvazione tacita o la partecipazione attiva di comuni cittadini di tutta Europa, che accompagnava le atrocità naziste.

E tornando a Mengele, non si può fare a meno di ricordare la rete di protezione e complicità insospettabili che gli permise, nel dopoguerra, di sottrarsi, al pari di molti altri gerarchi, al giudizio per gli efferati crimini contro l'umanità, continuando a esercitare, sotto mentite spoglie, la professione di medico, così gravemente tradita.

È doveroso ricordare - e celebrare - i tanti eroi, i "giusti" delle Nazioni, che, a rischio della vita, hanno salvato decine e decine di ebrei in pericolo. I loro gesti, coraggiosi e temerari, sono come piccole fiaccole di luce e di speranza che hanno rischiato una notte di tenebre.

Al contempo, non possiamo coprire con una coltre di oblio i nomi, gli autori, i responsabili di tante efferatezze.

In Italia, sotto il regime fascista, la persecuzione dei cittadini italiani ebrei non fu, come a qualcuno ancora piace pensare, all'acqua di rose.

Fu feroce e spietata. E la metà degli ebrei italiani, deportati nei campi di sterminio, fu catturata e avviata alla deportazione dai fascisti, senza il diretto intervento o specifica richiesta dei soldati tedeschi.

Tra il carnefice e la vittima non può esserci mai una memoria condivisa.

Il perdono esiste: concerne la singola persona offesa.

Ma non può essere inteso come un colpo di spugna sul passato.

La memoria delle vittime innocenti di quelle atrocità è patrimonio dell'intera nazione, che va onorato, preservato e trasmesso alle nuove generazioni perché non avvengano mai più quegli orrori...

La considerazione che ogni uomo è depositario di eguali e inviolabili diritti e che nessuno può essere discriminato a causa del sesso, della razza, della religione, del ceto sociale, è un principio inderogabile, scritto con chiara fermezza, nella nostra Costituzione Repubblicana.

Questo principio, affermato anche nella Dichiarazione



universale dei Diritti dell'Uomo, deve guidare sempre di più la comunità internazionale nella risoluzione dei conflitti e delle controversie, che sovente nascono da volontà di discriminazione e dal mancato riconoscimento della dignità dell'altro.

La terribile stagione del nazismo non fu solo, come hanno notato con acume diversi studiosi, una curva a gomito nel cammino della storia, la regressione verso un tempo lontano e barbarico, in cui tornava a vigere la legge del più forte, la tracotanza del potere assoluto.

Nel nazismo concezioni disumane e arretrate, retaggio del passato, convivevano e anzi si fondevano con l'utilizzo dei più moderni ritrovamenti in campo scientifico e tecnologico; e un'avanzata organizzazione

dello Stato permise di realizzare un efficacissimo e capillare sistema burocratico, totalmente proteso verso l'obiettivo finale, lo sterminio degli ebrei. La più grande e moderna macchina di morte, al contempo brutale e sistematica, mai costruita dall'uomo.

Per fare davvero i conti con la Shoah, allora, non dobbiamo più rivolgere lo sguardo soltanto al passato.

Perché il virus della discriminazione, dell'odio, della sopraffazione, del razzismo non è confinato in una isolata dimensione storica, ma attiene strettamente ai comportamenti dell'uomo. E debellarlo riguarda il destino stesso del genere umano.

DIALOGO



Ho appreso dai giornali nello scorso mese di ottobre, che nell'ultimo dibattito tra il presidente americano Donald Trump e il suo sfidante Joe Biden, per le elezioni presidenziali degli Stati Uniti del 3 no-

vembre 2020, la Commissione indipendente aveva stabilito, che il microfono dell'uno sarebbe stato spento, mentre l'altro avrebbe risposto alle domande della moderatrice Kristen Welker di *Nbc*.

Poi sarebbe stata ammessa la discussione incrociata, ma le interruzioni sarebbero state scontate nel tempo complessivo a disposizione di ciascun candidato.

Questo perché, nel precedente confronto, i due avevano ignorato la regola elementare di ogni dibattito: non parlare quando un altro sta parlando.

Certo, non è solo un problema americano, succede in tutte le latitudini. Dappertutto nei dibattiti, vige ormai questa "regola" con il risultato che, chi parla sopra un altro, oltre a non ascoltare gli argomenti dell'altro, non permette a chi lo segue di farsi un'idea precisa su un determinato argomento.

Indubbiamente affinché ci sia un dialogo, anche le persone che ascoltano devono essere interessate all'argomento, perché in questi tempi già le orecchie sono tappate e funzionano solo le bocche, se poi anche l'argomento non interessa, è meglio lasciar perdere.

Un dialogo dovrebbe essere un confronto d'idee e opinioni, la parola dialogo infatti, deriva dal greco *dià*, "attraverso" e *lògos*, "discorso", ed è il confronto verbale tra due o più persone per scambiarsi informazioni e opinioni, sempre per cercare di comprendere, mai per prevalere.

Il dialogo è un modo evoluto di comunicare: impossibile per chi abbia convinzioni immutabili e non accetti pareri o informazioni contrastanti con il suo credo. Il colloquio sottintende la volontà reciproca di comprendere l'altro.

Ovviamente sottende rispetto per l'interlocutore, capacità di ascoltare e di interpretare i diversi interventi, senza lasciarsi coinvolgere emotivamente dalle opinioni discordanti dalle proprie, né cedere alla tentazione di discutere o di sentirsi offesi: il dialogo è fatto di opinioni, non prese di posizione o di competizioni personali.

Per sostenere un dialogo bisogna avere le idee chiare su cosa si vuol dire, il che non è sempre facile, ma è sempre utile.

Siamo tutti disposti a parlare, ma sono pochi coloro che amano stare a sentire. Eppure è essenziale: in politica, in famiglia, nella società e soprattutto nel volontariato.

Per dirla con Goethe, parlare è un bisogno, ascoltare è un'arte. Non consideriamo l'udito un senso primario. Nell'era dei video, privilegiamo la vista, o il gusto, considerato l'enorme interesse che diamo al cibo.

Anche per noi volontari, il dialogo è importante perché serve a stabilire una relazione con un altro, e quando si è coinvolti in una relazione, il nostro obiettivo dovrebbe essere di metterci nei panni dell'altro per cercare di capirlo meglio.

Metterci nei panni dell'altro significa instaurare una relazione di empatia. L'empatia è un'accettazione dell'altro incondizionata in assenza di giudizio.

Chi non si sente giudicato, sente che può esprimersi liberamente. Finché c'è giudizio non c'è possibilità di conoscersi.

L'empatia, infatti, consiste nel provare il sentimento dell'altro, in quel particolare momento come se fosse il proprio. Importante è distinguere "empatia" da "simpatia" o "compassione".

In tutti e tre i casi proviamo interesse per l'altra persona. Ma quando "empatizziamo" condividiamo i sentimenti dell'altro, mentre quando "simpatizziamo" o mostriamo "compassione" non necessariamente condividiamo la stessa emozione.

L'empatia richiede una personalità ben strutturata e una buona confidenza con le proprie emozioni; non perdendosi nelle emozioni altrui, pur sentendole.

È un elemento fondamentale in tutte le professioni di servizio (insegnamento, medicina, volontariato) e nelle posizioni di comando, oltre che nelle relazioni affettive quotidiane.

L'empatia stabilisce un contatto immediato e profondo che nessuna parola può realizzare: le relazioni virtuali, dai messaggi ai *social network* la escludono e anche le comunicazioni telefoniche la riducono moltissimo.

Questa è una delle ragioni per cui tali rapporti sono poco reali e verificabili e inducono ad un'affettività apparente, priva di sostanza reale.

Fernando Sfera



BUON VENTO E MARE CALMO

Dio fornisce il vento ma l'uomo deve alzare le vele.
(Sant'Agostino)

Il pensiero è il vento, la conoscenza la vela, e l'uomo la nave.
(Augustus Hare)

Il pessimista si lamenta del vento, l'ottimista aspetta che cambi; il realista aggiusta le vele.
(Nicolas Chamfort)

Il mare, soprattutto la vela, ti è complementare. Ti avvolge, ti forma, ti aiuta, ti accompagna. Serve a capire, te stesso e gli altri.
(Giovanni Soldini, velista)

La diffusione del Covid 19 ed il pericolo dello sviluppo di nuovi e temibili focolai hanno reso noi tutti più fragili, mettendo a nudo diverse emergenze che sembravano scaturire da una matrioska in grado di contenere quelle che ad una ad una si sono presentate.

L'emergenza sanitaria è esplosa in febbraio portando con sé malattia, sofferenza, lutti e la necessità di un confinamento in casa quasi del tutto generalizzato.

Questo ha prodotto la difficoltà di adempiere ai propri doveri lavorativi con conseguenti periodi di cassa integrazione e successivi licenziamenti.

L'emergenza lavorativa si è accompagnata a quella economica che ci ha reso tutti più prudenti nello spendere, facendo sprofondare le aziende e i singoli nello sconforto più totale.

Ci siamo resi conto dell'emergenza ambientale e degli equilibri ecologici messi a repentaglio dai nostri stessi dissennati comportamenti.

C'è allarme anche a causa dei conflitti esplosi in famiglia e dell'incapacità di gestire le nostre emozioni e i sentimenti di rabbia, paura, solitudine, impotenza e desiderio di evadere da una realtà che sembra diventata una trappola.

È importante imparare a guardare in faccia le disuguaglianze e le ingiustizie per intervenire sulle fragilità diffuse, anche al fine di accrescere la coesione sociale, evitando ulteriori maltrattamenti, abusi e sacche di violenza che potrebbero diventare incontrollati.

Questa tragica situazione ci ha recato un piccolo dono: quello di averci stimolato a guardare con



Barche da pesca che arrivano con il vento in poppa

Manet, Édouard (1832-1883)

un po' più di attenzione in noi stessi, nelle nostre potenzialità e capacità di ripresa. Gli uomini di mare si augurano reciprocamente: "Buon vento e mare calmo".

Questo augurio, nella sua semplicità racchiude un insegnamento profondo custodito da chi va per mare. Non possiamo procurarci il vento, ma alzando le vele possiamo sfruttare il suo aspetto propulsivo.

Nell'antichità avere il vento in poppa e disporre di vele quadre o di quelle latine, triangolari, equivaleva ad avere velocità, diminuire i pericoli e la fatica dei rematori.

Ma occorrono intelligenza per individuare la rotta più favorevole e sforzo umano per domare questo elemento naturale. Anche i compagni di viaggio devono essere generosi e devono conoscere e svolgere con competenza il proprio compito.

Ulisse aveva ottenuto da Eolo il vento favorevole per partire dalle Eolie e un otre di pelle di bue che racchiudeva i venti contrari che avrebbero scatenato la tempesta, ma purtroppo dissipò la buona occasione.

Sarebbe rientrato facilmente ad Itaca, se non fosse intervenuto il comportamento avido e curioso dei suoi compagni perpetrato durante un suo momento di sonno e quindi di mancata vigilanza.

Allora, come rientrare oggi in un ambito di normalità smarrita e desiderata?

L'augurio è di buon vento e di mare calmo, da solcare in modo solidale con buoni compagni di viaggio.

Daniela Lacchè

DAL SOLE AL CALICE



Il vino è la risposta della terra al sole.

(Margaret Fuller)

Il vino, specialmente in Italia, è la poesia della terra.

(Mario Soldati)

Il vino è il canto della terra verso il cielo.

(Luigi Veronelli)

I veri intenditori non bevono vino: degustano segreti.
(Salvador Dalí)

Niente rende il futuro così roseo come il contemplarlo
attraverso un bicchiere di Chambertin.
(Napoleone Bonaparte)

La vita è troppo breve per bere vini mediocri.
(Johann Wolfgang von Goethe)



Amiamo le donne giovani, beviamo i vini invecchiati.
(Fabrizio Caramagna)

Il migliore olio è in cima, il miglior vino a metà e il
miglior miele al fondo.
(Macrobio)

A volte il vino è la manifestazione liquida del silenzio.
(Luis Sepúlveda)

Il vino eleva l'anima e i pensieri, e le inquietudini
si allontanano dal cuore dell'uomo.
(Pindaro)

Dà il giovane vino alla malinconia la buonanotte.
(Emilio Praga)



Omaggio alla Luna

La luna

C'è tanta solitudine in quell'oro.
La luna delle notti non è la luna
che vide il primo Adamo. I lunghi secoli
della veglia umana l'hanno colmata
di antico pianto. Guardala. È il tuo specchio.

Jorge Luis Borges



Le stelle intorno alla luna bella

Le stelle intorno alla luna bella nascondono di nuovo l'aspetto luminoso,
quando essa, piena, di più risplende sulla terra...

Saffo



Plenilunio

Gli astri d'intorno alla leggiadra luna
nascondono l'immagine lucente,
quando piena più risplende, bianca
sopra la terra.

Saffo

Luna calante

E come una dama morente che pallida
e smunta ravvolta in un velo
diafano esce vacillando
dalla sua camera, ed è insensato
incerto vaneggiare della mente
smarrita che la guida, la luna
sorse nel tenebroso oriente, una massa
deforme che sbiancheggia.

Percy Bysshe Shelley



OCCHIO E CUORE



Il volto è lo specchio della mente, e gli occhi senza parlare confessano i segreti del cuore.
(Sofronio Eusebio Girolamo)

SONETTO XLVI di William Shakespeare

Occhio e cuore hanno in me guerra mortale
chè la tua vista vogliono spartirsi:
al cuore l'occhio sbarrare l'immagine
vorrebbe, il cuor nega all'occhio i diritti.
Afferma il cuore che dimori in lui -
scrigno ove d'occhi il cristallo non penetra -
ma un tale asserto l'avversario esclude:
"Dimora in me quella bella parvenza".
S'è riunito per assegnare il titolo
un giurì di pensieri (partigiani
tutti del cuore) e in verdetto han deciso
quanto al chiaro occhio spetta e al cuore
caro,
così: all'occhio la parte che è fuori;
l'amor che hai dentro, è diritto del cuore.

SONETTO XLVII di William Shakespeare

Fra l'occhio e il cuore s'è stretta alleanza
adesso, e l'un rende l'altro servigi,
quando l'occhio mi ha fame di uno sguardo
o sfanno il cuor gli amorosi sospiri:
del mio amore fa festa con l'immagine
l'occhio, e il cuor chiama al dipinto banchetto;
all'occhio ospite è il cuore in altri casi
e i pensieri d'amor con lui parteggia.
Così, in immagine o nell'amor mio,
lontano, sei con me presente sempre:
Dei pensieri più in là non puoi fuggire
e sempre io son con loro e lor con te,
o, se dormono, l'immagine appare
e il cuor risveglia, e il cuore e l'occhio affa-
scina.

The logo of the Union Samaritana is displayed on a dark background. It includes the text "UNIONE SAMARITANA" at the top, followed by "Associazione di volontariato - ONLUS". Below this, there are several smaller logos and icons representing different services or departments, such as "Servizio Socio-Sanitario", "Servizio di Assistenza", and "Servizio di Formazione".	DIVENTA VOLONTARIO!	Sei Volontario? Fa' conoscere la tua voglia di solidarietà E presentaci ai tuoi conoscenti!
--	---------------------------------------	---

PERDERSI NEL BLU

A cura di Daniela Lacchè



L'incanto del blu ha sempre qualcosa di magico da raccontare, a partire dalla profondità di uno zaffiro che si fa leggere come un'anima limpida, ma profonda.

Questa gemma racchiude diverse tonalità e sfumature, che non esauriscono tutte le gradazioni nelle quali perdersi.

Fin dall'antichità il blu ha avuto alterne fortune; alcune antiche civiltà hanno attribuito a pietre azzurre e turchesi una forza divina e sono state indossate quali talismani, amuleti e gioielli.

Ma per molto tempo questo colore è passato inosservato nell'arte e nei riti religiosi, riacquistando importanza lentamente quale colore rassicurante, romantico, di tendenza, perfino omologante nei jeans, fino ad essere adottato dall'Europa, dal marketing e dalla politica.

A Renoir è attribuita una frase in cui spiega la nascita dell'impressionismo: era finito il nero e qualcuno che dipingeva con lui aveva usato il blu.

Giotto dipingeva nei primi anni del 1300 splendidi cieli blu nella Cappella degli Scrovegni a Padova, di quell'oltremare che proveniva dai preziosi lapislazzuli importati dall'Oriente, ma non disdegnava la più economica azzurrine quando doveva far quadrare i conti.

I lapislazzuli, estratti da 7000 anni in Afghanistan, sono contenuti anche nel blu di Persia, quello che caratterizza le migliaia di piastrelle della moschea blu ad Istanbul.

Ma tornando agli artisti, è noto il cavaliere azzurro di Kandinsky che, galoppando sul suo cavallo bianco, traccia l'inizio di un cambiamento che porterà il pittore al superamento del realismo delle figure per farlo approdare ad un astrattismo più spirituale.

Il blu è il colore del cielo, del mare, dell'infinito e dello spirito.

Al di là dell'effetto fisico del colore sulla retina dell'occhio umano, il blu produce anche una vibrazione dell'anima.

Questa spiritualità fu colta anche da Picasso che, nel 1901, cominciò a dipingere quadri immersi in una tonalità di blu cupo, triste e malinconico, come doveva essere il suo umore, influenzato dai drammi della sua esistenza, finché non incominciarono, tre anni dopo, ad irrompere piccole macchie di rosa, che avviarono il suo periodo rosa.

Picasso aveva utilizzato il blu di Prussia, colore sintetico già realizzato da un chimico berlinese nel 1706, influenzato dalle bagnanti di Cézanne e dai cieli blu di Van Gogh.

La stessa tonalità è stata utilizzata dall'artista giapponese Hokusai, nel 1830, per creare la grande onda blu di Kanagawa, icona dell'arte asiatica, nota in tutto il mondo.

Un altro colore ottenuto chimicamente è il blu cobalto, quello utilizzato per le splendide vetrate gotiche della cattedrale di Chartres.

Esse probabilmente devono la loro longevità cromatica proprio ad un impasto a base di cobalto, che è tuttora un mistero.

Il francese Yves Klein, influenzato da studi di lingue orientali e di marina mercantile, si immerse a metà del Novecento nel blu oltremare, brevettando un nuovo colore: il blu Klein, grazie all'uso di una resina che conferiva all'oltremare maggior luminosità.

Klein fu il precursore della body painting, utilizzando il suo stesso corpo e quello di alcune modelle, quali pennelli viventi.

Amo il blu, declinato in tutte le sue gradazioni. Il blu è il colore dell'eleganza, dei sentimenti profondi, della calma, della spiritualità e il perdersi nel blu favorisce la meditazione e l'equilibrio interiore.

LUSSURIA

A cura di Daniela Lacchè

Il desiderio di scrivere qualcosa di non troppo banale mi ha portato ancora una volta alla saggezza e alla profondità dei Padri del Deserto.

Evagrio considera i cattivi pensieri carnali e ne pone in evidenza il legame che li unisce: la gola predispone alla lussuria che, per poter essere soddisfatta, stimola l'ammirazione e l'attaccamento al danaro; tutto ciò porta alla tristezza, che sfocia nella collera e infine nell'accidia.

Quindi, le passioni più carnali influenzano quelle della sfera irascibile e insieme offuscano l'intelletto.

La disciplina dei Padri del deserto, caratterizzati per la nostalgia dell'Eden, era quella di controllare i cattivi pensieri per vincere il fuoco delle passioni; a tal fine si sviluppava una lotta tra angeli e demoni in un combattimento spirituale che portava all'ascesi.

Riconoscendo la grande forza dei cattivi pensieri quale sorgente e principio di ogni peccato, i monaci attribuivano personalità ai pensieri che, vagabondando, si insinuavano nel cuore facendo fallire la vocazione ascetica.

La lotta ai cattivi pensieri prevedeva di non contrastarli, di sceglierli sapendo dove avrebbero portato, di disorientarli e di discernere tra il bene e il male.

Tale regola esigeva continua vigilanza, la pulizia della mente tramite il suo impegno in buoni pensieri, la valorizzazione dell'intenzione svelando le tentazioni ai padri più saggi, per azzerare l'orgoglio e giungere, infine, alla visione di Dio.

Il pensiero filosofico e spirituale subisce un'evoluzione che porta in San Tommaso d'Aquino alla riflessione sulle esperienze di felicità legate in prima istanza al piacere.

Per il santo la passione più prepotente è l'amore; ma allora perché l'uomo è capace di provare tristezza di fronte a Dio, il Sommo Bene?

L'uomo si rende conto ben presto della contrapposizione tra i beni carnali e temporali e quelli spirituali.

Questi ultimi risultano meno concreti e più irraggiungibili e pertanto l'accidia si frappone tra noi e Dio, minandone l'amicizia.

La regola e la pratica ascetica esercitano un gran fascino per il rigore e la coerenza con cui sono vissute.

Ma prendiamo in prestito l'arguzia di Dante, che in modo così umano e poetico ha raccontato un fatto della cronaca del suo tempo.

L'intrigo è inquadrato in uno spazio temporale e in un luogo geografico un po' lattiginosi: si tratta di Francesca da Polenta, figlia del Signore di Ravenna, e di Paolo Malatesta.

La storia è più nota come quella di Paolo e Francesca che (forse) nella rocca di Gradara videro la loro rovina.

Galeotto fu un libro che leggevano per diletto e trattava di Lancillotto e di Ginevra, dell'amor cortese.

Dante lascia intendere che il peccato d'amore si origina dalla letteratura che può essere ambivalente e può portare alla salvezza o alla rovina fino alla morte.

Nel canto V dell'inferno è singolare l'incontro di Dante coi due amanti. Il sommo Vate, profondamente turbato e mosso a pietà per Francesca, sviene al racconto della sfortunata moglie di Gianciotto Malatesta, trafitta col suo amante da suo marito. Il suo matrimonio era stato combinato per convenienza legata al potere e Paolo era il fratello dello sciancato Gianciotto.

L'indulgenza di Dante, che rispecchia la sua esperienza amorosa nel silenzioso Paolo, condanna i lussuriosi ad essere sbattuti e trascinati nella bufera di una tempesta che ricorda, in modo iperbolico, il turbinio della passione mondana amorosa nella dura legge del contrappasso.

Le loro anime vagano affiancate come in schiera di volatili vicino all'orlo della "ruina", ma il loro tormento non è paragonabile a quello di Gianciotto, traditore dell'amor cortese e dei suoi familiari, che finisce nella "caina", la più fonda delle cavità ghiacciate infernali.

Oggi la tematica della lussuria genera maggiore indulgenza di un tempo.

Anche Papa Bergoglio ha mostrato una certa apertura verso la varietà di situazioni familiari esistenti di fatto, pur sottolineando la dimensione sessuale come un bene, donatoci da Dio, che ha due scopi: amarsi e generare vita, nell'ambito della relazione uomo-donna che abbraccia la vita intera.

Il Papa punta l'indice sul dominio della persona e sull'ingiustizia sociale portata avanti anche dall'industria della sessualità staccata dall'amore, alludendo alla pornografia e alle degenerazioni rispetto al livello in cui la dimensione sessuale è stata posta da Dio.

L'argomento rimane molto ampio e complesso da trattare; non ci resta che utilizzare cum grano salis il nostro più sincero discernimento.



Gli amanti René Magritte

LUSSURIA E CASTITA'

...

*Amor, ch'al cor gentil ratto s'apprende,
prese costui de la bella persona
che mi fu tolta; e 'l modo ancor m'offende.*

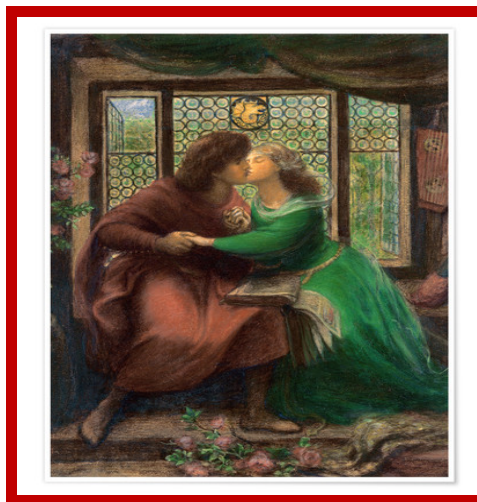
*Amor, ch'a nullo amato amar perdona,
mi prese del costui piacer sì forte,
che, come vedi, ancor non m'abbandona.*

*Amor condusse noi ad una morte.
Caina attende chi a vita ci spense".
Queste parole da lor ci fuor porte.*

...

Divina Commedia - Inferno - Canto V

Dante Alighieri



Dante Charles Gabriel Rossetti

La purezza del sentimento nasce dall'oscurità dell'impulso erotico. *Vito Mancuso*

Diceva un foglio bianco come la neve: 'Sono stato creato puro, e vodlio rimanere così per sempre. Preferirei essere bruciato e finire in cenere che essere preda delle tenebre e venir toccato da ciò che è impuro.' Una boccetta di inchiostro sentì ciò che il foglio diceva, e rise nel suo cuore scuro, ma non osò mai avvicinarsi. Sentirono le matite multicolori, ma anch'esse non gli si accostarono mai. E il foglio bianco come la neve rimase puro e casto per sempre - puro e casto - ma vuoto.

Khalill Gibran



LUSSURIA

*La Venere, coperta da una pianta
che je serve da ombrello quanno piove,
è tutta quanta ignuda: tutta quanta
liscia, pulita, lucida... Però,
a un certo punto, nun ve dico dove,
c'è scritto: «Checco Nocchia d'anni ottanta.
Roma, sei maggio novecentonove...»
Che voleva er sor Checco? Nu' lo so...*

Trilussa

L'ANGOLO DELLA POESIA



Il Nonnino

Nonnino, caro nonnino bello,
tu che vivi in una dimora senza saperlo,
nella tua gabbia c'è un fringuello che canta solo per rabbia.

Con la tua carrozzina, nel solito salottino,
mi aspettavi per la messa del mattino.

Nonnino, caro nonnino bello,
se ci vedi con la mascherina
è perché giochiamo come i bambini.

Santo Bologna
Nucleo Redaelli- Milano

C'è un nonno

C'è un nonno in disparte
che gioca alle carte,
le gioca da solo:
nessuno lo vuole.

C'è un nonno in giardino
che beve del vino,
lo beve da solo:
nessuno lo vuole.

C'è un nonno per strada
non so dove vada,
cammina da solo:
nessuno lo vuole.

C'è un nonno che dorme
speriamo che in sogno
qualcuno ci sia in sua compagnia.

Roberto Piumini



Non sei Volontario e vuoi scoprire
la tua voglia di solidarietà?
Chiamaci!
Ne saprai di più per decidere.
La scelta del giorno e l'ora per renderti utile
dipendono solo da Te.

**DIVENTA
VOLONTARIO !**

INVITO ALLA LETTURA: FIDUCIA IN SE STESSI

A cura di Fernando Sferra

La fiducia in se stessi: da dove viene? Come funziona? Cosa la genera e cosa la rafforza? Perché alcune persone credono in se stesse più di altri? Dipende dal carattere o dal lavoro che siamo capaci di fare noi stessi? Che rapporto c'è tra la fiducia in se stessi e la fiducia negli altri?

Charles Pépin, scrittore e filosofo francese, ci conduce dentro uno degli aspetti centrali dell'esistenza di ognuno di noi. Il saggio è composto da dieci capitoli:

1. Coltivare i legami giusti: la fiducia relazionale. La fiducia in se stessi deriva in primo luogo dagli altri. Aristotile nell' *Etica Nicomachea* dice che un amico ci rende migliori. Gli amici possono essere anche i genitori, il coach sportivo, il maestro di yoga.

2. Allenatevi. Pratica della fiducia. La teoria delle 10.000 ore sviluppata dallo psicologo Andersen Ericsson trova conferma tra i più grandi artisti, sportivi e musicisti (Serena Williams, i Beatles) i quali sono diventati così grandi dopo essersi esercitati per oltre 10.000 ore che corrispondono a tre ore al giorno per dieci anni.

Per acquisire fiducia in noi stessi abbiamo bisogno di esperienze concrete, di competenze precise e di successi reali (abbiamo fiducia di orientarci in una città straniera, d'intrattenere una conversazione, di esprimere un nostro dissenso, di formulare nostri desideri, di prendere la parola in pubblico).

3. Ascoltatevi. Se è la ragione a imporsi, allora obbediremo alla ragione, se è la sensibilità a trionfare, allora ci affideremo alla sensibilità. Per ascoltare noi stessi, basterà che una facoltà non prevalga sulle altre. Sapere ascoltarsi vuol dire prima acquisire il sapere e poi non dimenticare di rimetterlo in discussione (riguarda anche la religione e la tradizione).

Sapersi ascoltare impone anche un'altra necessità: quella di non sottomettersi alla dittatura dell'emergenza. Molte cose sono urgenti, ma non tutte sono importanti!

4. Meravigliatevi. Se ascoltiamo una canzone e la troviamo bella, ci emoziona, non dubitiamo che quella canzone è bella. Pensiamo anche che tutti la trovino bella. Frequentare la bellezza è un modo per avvicinarsi al proprio essere.

5. Decidete. Spesso confondiamo i due termini: scegliere e decidere. Scegliere vuol dire selezionare secondo logica, fondarsi su criteri razionali per suffragare le nostre decisioni, sapere prima di agire.

Decidere vuol dire agire prima di sapere e quindi siamo più liberi senza i criteri indiscutibili che implicano la scelta. Bisogna superare l'incertezza per decidere e l'incertezza si supera quando si decide e si prende fiducia in se stessi.

6. Mettete le mani in pasta. Oggigiorno non compiamo più quei semplici gesti che, fino a non molto tempo fa, davano un senso alla vita di un uomo: tagliare la legna, ricavarne dei ceppi, metterli al fuoco, soffiarsi sopra per tenere accesa la fiamma. Siamo iperconnessi ma sempre più lontani dal mondo del "fare".

7. Passate all'azione. Non tutto dipende da noi. Esiste ciò che dipende da noi e ciò che non dipende da noi. Gli imprenditori e gli avventurieri sanno, come tutti gli audaci, che la fortuna va incoraggiata.

8. Ammirate. È necessario ammirare figure singolari, personaggi che hanno avuto il coraggio di diventare se stessi che possono darci le ali per volare. Ammirare vuol dire ammirare un individuo.

E qui sta, appunto, la differenza tra ammirazione e rispetto: tutti quanti sono degni di rispetto, ma ammiriamo solo chi ha osato diventare se stesso. Oggi non ammiriamo più abbastanza.

9. Rimanete fedeli al vostro desiderio. (L'antidoto alla crisi di fiducia). Oggi abbiamo infinite occasioni di confronto con gli altri. Il confronto con gli altri ci distoglie dalla verità della nostra esistenza: noi siamo tutti individui con una singolarità. Il nostro valore è quindi assoluto, non relativo a quello altrui.

10. Confidate nel mistero. Confidare nella vita vuol dire scommettere sul futuro. È credere che nella vita, in qualsiasi vita, vi sia qualcosa di buono, e probabilmente anche di tenero. È continuare ad amare la vita anche quando sembra ostile.

In conclusione, nutrire fiducia vuol dire far tacere il "Fifone" che c'è in noi.



1°quadrimestre 2021

Appuntamenti e Formazione

COME A TUTTI NOTO, AL MOMENTO LE RECENTI VICENDE LEGATE AL COVIT-19 ED AL PERDURARE DEL REGIME DI EMERGENZA CI HANNO COSTRETTO A CONFERMARE LA SOSPENSIONE DI OGNI ATTIVITÀ, ANCHE NEI DIVERSI NOSTRI NUCLEI, FINO A DATA DA DEFINIRE.

CONFIDIAMO PERCIÒ DI POTER RIPRENDERE AL PIÙ PRESTO CON LA CONSUETA GENEROSITÀ LA NOSTRA ATTIVITÀ.

VUOI AIUTARCI ?

TI SUGGERIAMO COME FARE
FAI UNA DONAZIONE

C/C

VERSAMENTO SUL C/C POSTALE: 16029209
INTESTATO: UNIONE SAMARITANA ONLUS
P.LE OSPEDALE MAGGIORE, 3 – 20162 MILANO

C/C

BONIFICO BANCARIO:
BANCA INTESA – S. PAOLO
C. IBAN: IT85B 03069 09606 100000011008

LA DONAZIONE A UNA ONLUS CONSENTE AGEVOLAZIONI FISCALI
(L.G.80 DEL 14/5/05)

5 per MILLE

È POSSIBILE PER IL CONTRIBUENTE ASSEGNARE DIRETTAMENTE QUESTA QUOTA A

UNIONE SAMARITANA ODV

C.F.: 970 474 601 55

GRAZIE DELLA VOSTRA DISPONIBILITÀ

NESSUNO È AUTORIZZATO A RISCOUTERE CONTRIBUTI IN NOME E PER CONTO DELL'UNIONE SAMARITANA

Visita il Sito

Riceverai tutte le informazioni sulla nostra Organizzazione

www.unionesamaritana.org



"IL DONO" Notiziario dell'UNIONE SAMARITANA – ODV

Sede dell'Associazione e Redazione:

C/o ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda
P. za Ospedale Maggiore, 3 - 20162 - Milano MI - Tel 02 6444 2249 - Fax 02 6444 4503
E-mail: unionesamaritana@gmail.com ed unsam.ildono@gmail.com

Autorizzazione Tribunale di Monza n° 188 dell'11.11.1951

Poste Italiane S.p.A. - Sped. I.A.P.-D.L.353/2003(Conv.L.46/2004) Art.1-Commi 2e3 LO/MI

Direttore responsabile: Lanfranco Zanalda

Responsabile editoriale: Daniela Lacchè

Componenti la Redazione: Daniela Lacchè – Mario Doneda. – Fernando Sfera

Hanno collaborato a questo numero:

Fernando Sfera – Daniela Lacchè – William Shakespeare – Dante Alighieri – Vito Mancuso – Khalil Gibran – Trilussa – Santo Bologna – Roberto Piumini

Stampato da: Fabbrica dei Segni Cooperativa Sociale – Novate Milanese - MI

Segreterie dei nuclei

ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda – Milano – Tel. 02 6444 2249
ASST Santi Paolo e Carlo

Polo/Presidio Osp. San Carlo Borromeo – Milano – Tel. 02 4022 2525

Casa di Cura Ambrosiana – Cesano Boscone (MI) – Tel. 02 45 87 63 70

A.S.P. Istituto Golgi-Redaelli – Milano – Tel. 02 41 31 51

A.S.P. Istituto Golgi-Redaelli – Vimodrone (MI) – Tel. 02 26 51 00 00

Centro Girolamo Fondazione Don Gnocchi – Milano – Tel. 339 15 40 065

Casa dell'Anziano San Camillo – Carugate (MI) – Tel. 02 9254 771

Casa Famiglia Mons. Carlo Testa – Cologno Monzese (MI) – Tel. 02 25 39 70 60

Fondazione Ricovero Martinelli – Cinisello B. (MI) – Tel. 02 66 05 41 int. 303

R.S.A. Don Cuni – Magenta (MI) – Tel. 02 9700 711

AL LETTORE – Ai sensi dell'Art. 13 Regolamento UE 679/2016 GDPR, Unione Samaritana ODV, Titolare del trattamento, desidera informarLa che tratta i dati personali forniti al momento della donazione, o ottenuti da informazioni o elenchi pubblici e/o acquisti in occasione dei precedenti incontri, in ragione della carica istituzionale da Lei rivestita, per inviarLe il periodico "Il Dono", in cui sono descritte attività e riflessioni dei Volontari della Associazione. Base giuridica del trattamento è il legittimo interesse di Unione Samaritana ODV, ai sensi dell'art. 6, comma 1, lett. f) GDPR, in considerazione dell'interesse che ha manifestato nei nostri confronti e della rilevanza sociale dei temi affrontati nel periodico. Il trattamento sarà svolto da soggetti autorizzati all'assolvimento di tali compiti, debitamente nominati responsabili o soggetti autorizzati del trattamento, dotati di misure di sicurezza atte a garantire la riservatezza dei soggetti interessati cui i dati si riferiscono e ad evitare l'indebito accesso a soggetti terzi o a personale non autorizzato. In particolare, i Suoi dati potranno essere comunicati, nei limiti strettamente necessari per le finalità perseguite, a dipendenti, collaboratori, professionisti e società eventualmente incaricate di specifici trattamenti, oltre che a enti pubblici anche a soggetti di ispezioni o verifiche e a soggetti che possono accedere ai Suoi dati in forza di disposizioni di legge. Il Titolare si impegna ad effettuare il trattamento dei Suoi dati nell'osservanza di quanto previsto dal GDPR, nonché dalla normativa nazionale vigente in materia di privacy, con l'unica finalità di dare allo scopo sopra descritto. Il Titolare si impegna altresì a trattare i Suoi dati in modo lecito e secondo correttezza, raccogliendo e registrando gli stessi per scopi determinati, espliciti e legittimi, avendo cura di verificare che i Suoi dati siano pertinenti completi e non eccedenti rispetto alla finalità per cui sono stati raccolti o successivamente trattati. La conservazione verrà effettuata per il tempo strettamente necessario a conseguire la finalità sopra descritta. In base all'art. 15 e ss del GDPR, Lei ha il diritto, in qualsiasi momento e gratuitamente, di richiedere informazioni in merito all'esistenza del trattamento dei Suoi dati, del periodo di conservazione degli stessi, di ottenerne una copia, di rettificarli, di integrarli o di aggiornarli e/o cancellarli. Lei ha altresì il diritto di ottenere la limitazione del trattamento dei Suoi dati, il blocco degli stessi e di riceverne copia su un formato di uso comune e leggibile da dispositivo automatico. Per far valere i Suoi diritti o se non desidera ricevere più il periodico "Il Dono", invii una richiesta scritta al Titolare, indicando in oggetto "Privacy – esercizio dei diritti", all'indirizzo e-mail unionesamaritana@gmail.com. Qualora ritenga siano stati violati i diritti a Lei conferiti dalla Legge, da parte del Titolare e/o di un terzo, ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei Dati Personali e/o al altra autorità di controllo competente.