



## L'anno che sta arrivando...

Caro socio, ti scrivo così da poter fare insieme a te alcune riflessioni sull'anno che sta per finire e su quello che verrà.

Quando si arriva alla fine dell'anno, o si è vicini a quell'evento, **ci si accorge di come il tempo ci sfugga tra le mani senza che quasi ce ne accorgiamo...**

La nostra vita va avanti, come il mondo, che gira senza che noi ce ne rendiamo conto, eppure, arrivi alla fine dell'anno e dici: "ma come, di già?"

C'è chi usa il periodo di fine anno per fare dei bilanci sulla propria vita, per analizzare i 365 giorni passati, o per stilare una lista dei "buoni propositi" per l'anno successivo.

Per me e anche per alcuni di voi questo è stato un anno duro.

Ci sono stati silenzi, lacrime coperte da sorrisi tirati... ma dato che al "brutto" non voglio mai pensare, e **di natura prendo sempre le cose con la massima positività... voglio augurare a me e alle persone che amo tutto il bene del mondo.**

L'anno che sta per finire per l'Associazione è stato intenso e ricco di progetti da realizzare ed è solo grazie alla tenacia e alla passione che ci contraddistinguono che siamo riusciti a raggiungere tutti gli obiettivi presentati nel programma 2017.

Tutte le attività realizzate nascono da un lavoro di gruppo, perché da sempre sosteniamo che **la partecipazione di tutti e l'apporto di pensieri differenti siano una fonte di ricchezza e di crescita della nostra Associazione.**

Abbiamo fatto tante cose insieme, tra tante difficoltà e immensi sacrifici da parte di tutti noi. L'abbiamo fatto con la consapevolezza

che **abbiamo una missione importante:** contribuire a rafforzare, con il nostro operato, quel senso di appartenenza al territorio, alla comunità, che ogni cittadino dovrebbe provare; lo ha ricordato il Sindaco nell'ultimo editoriale del Giornale Comunale "il mondo che vogliamo costruire dipende dalle nostre azioni".

Parole che incoraggiano la nostra Associazione a continuare a credere in quello che da moltissimi anni, appassionatamente e semplicemente, tutti noi volontari pensiamo indossando quella "divisa" (sempre espressione del Sindaco) e cioè che **per essere cittadini migliori basta poco.**

Basta guardare il mondo che ci circonda senza filtri, rimboccandoci le maniche e impegnandoci a migliorarlo. Questa è la strada giusta da percorrere tutti assieme e così facendo potremo essere orgogliosi di far parte di una comunità civile.

Permettetemi un pensiero personale: senza falsa modestia la Risorgiva in 20 anni di attività e volontariato ha contribuito a mettere quel fiore all'occhiello a questa bella divisa.

**Cari soci, grazie a tutti!** E vi ricordo che nel consuntivo di febbraio presenteremo in modo **continua alla pagina seguente...**

Ciao Adriano!



articolo a pag. 2



dettagliato tutte le attività svolte da ciascuno di noi.

Le notizie non finiscono qui, e infatti, come dice il titolo del mio editoriale, l'anno che sta arrivando è pieno di novità!

Caro socio, **nel 2018 la nostra Associazione compie 20 anni** e questo compleanno ci porterà tanti progetti e iniziative che realizzeremo insieme per festeggiare un traguardo tanto importante.

Tanto tempo, fa **il 23 giugno 1998, un gruppo di volontari si è avventurato in un progetto ambizioso, l'inizio di un bel sogno.**

Nel corso degli anni molti altri volontari si sono aggiunti, condividendo e facendo proprio l'obiettivo di trasformare quel sogno in realtà.

Senza dubbi un bilancio strapositivo, **20 anni vissuti con entusiasmo e grande volontà** di lavorare per il territorio, mai da soli, sempre con il sostegno e la partecipazione di tutta l'Amministrazione e dei tantissimi volontari sempre presenti e instancabili.

Grazie ancora! E adesso fate come me, chiudete gli occhi e ricordate tutti i momenti belli e felici, ma anche quelli tristi, della nostra lunga vita insieme...

Aspettate ad aprirli, prima esprimerete un desiderio: **la speranza che altri volontari possano continuare insieme a noi questa bella avventura.**

Auguri di Buon Natale e uno strepitoso 2018 insieme.  
*Nina*

Ciao Adriano...

Come tutti noi ti sei avvicinato all'Associazione e al Bosco della Giretta perché hai condiviso pienamente la motivazione più importante che ci unisce, la comunione di quell'idea che ci vede protagonisti nella cura e gestione di un bene pubblico.

La tua presenza, sebbene non operativa nelle numerose attività dell'Associazione, era costante e particolare.

Costante in quanto eri sempre il primo insieme a Cristina, la tua splendida e amorevole moglie, ad arrivare al bosco, e con il tuo tranquillo passo non ti risparmiavi nell'osservazione attenta di tutto quello che succedeva.

Cristina, invece, subito operativa, con pinza e sacchetto, per il giro di perlustrazione e pulizia.

Particolare poiché nell'attesa del rientro di Cristina tu eri capace di perderti tra i tuoi pensieri, oppure con discrezione aprire una discussione sul fatto del giorno, o altro ancora, o addirittura smarrirti tra le pagine di un libro. Sì perché la tua passione più grande erano i libri, leggere ti faceva sentire partecipe, appartenente al mondo.

Tu sapevi sempre quale risposta dare, qualsiasi fossero le domande, conoscevi ogni cosa.

E questa tua grande passione l'hai trasmessa a tutti noi.

Dicevi che Leggere un libro "magari con un bicchiere di buon vino" aiuta a mantenere la calma. Una volta che s'inizia a scavare in un libro che ha attirato la nostra attenzione, il tempo cessa di esistere, la mente s'immerge completamente tra quelle pagine. Come avviene con tutto ciò che coinvolge pienamente la nostra attenzione, la lettura è capace di farci smettere di correre verso qualcosa ed è anche in grado di frenare le nostre corse forsennate da un punto all'altro.

Leggendo sei dove devi essere, proprio qui, a fare questo, e tutte le altre cose diventano subito secondarie. Le preoccupazioni, le angosce, le paure e le ambizioni di un attimo prima sono archiviate in una scatola con sopra un'etichetta che dice soltanto "a dopo".

Ciao caro Dado, faremo tesoro dei tuoi consigli e soprattutto continueremo la nostra bella avventura con un amico in più accanto a noi: un buon libro.

*Nina*



## La nostra festa

E' questo che rappresenta per noi "Risorgivi" la festa che si svolge nel nostro amato Bosco a maggio: è per questo che abbiamo scelto di farla in uno dei periodi nei quali il nostro Bosco è al massimo del suo splendore; è per questo che ogni anno mettiamo il massimo del nostro impegno per far sì che la festa riesca al meglio e richiami e faccia divertire il maggior numero di persone.

E così lo scorso 14 maggio, aiutati dal meteo che quest'anno è stato generoso e ci ha regalato una

bellissima giornata con cielo azzurro e sole, abbiamo vestito a festa il Bosco e abbiamo accolto tutti gli amici che hanno voluto passare la domenica in nostra compagnia con giochi, gnocco fritto con affettati, panini con salamelle, torte, dolci e tanto altro. E questi amici sono stati tanti, dalle famiglie con bimbi alle coppie giovani e meno giovani, agli anziani in cerca di compagnia e desiderosi di trascorrere all'aria aperta una bella giornata e a tutti gli amanti della natura e della vita all'aria aperta, oltre agli immancabili curiosi che per la prima volta hanno varcato la soglia di questo posto magico e affascinante e che ci auguriamo non sapranno resistere al richiamo del bosco e ci torneranno.

In un clima festoso, gioioso e assolato, noi volontari, che abbiamo cominciato qualche giorno prima a scegliere i giochi da predisporre e il "menù" da offrire, dalla mattina presto della domenica abbiamo allestito tanti giochi per i bimbi, che siamo sempre felici di accogliere, nella speranza che imparino ad amare la natura e ad apprezzare il verde che ci circonda. Tanti di noi volontari sono felici di collaborare all'allestimento e allo svolgimento della nostra festa, che pure richiede impegno e dedizione. Ma quando alla sera, dopo aver visto tanta gente contenta e sorridente, dobbiamo smantellare e rimettere in magazzino l'attrezzatura, la stanchezza è meno pesante, e tutti siamo pronti a pensare che l'anno prossimo faremo meglio e non vorremo mancare all'evento.

Perché ci piace pensare di aver contribuito affinché tutto funzioni al meglio e la nostra festa sia il più vicina possibile alla perfezione.

*Michela*



## Lucciojando



Già dal pomeriggio fervono i preparativi al Bosco della Giretta. L'evento richiama ormai sempre più gente e i volontari non vogliono certo fare brutta figura. Si sa che l'accoglienza per la Risorgiva è importante e quindi via con il pane da affettare e spalmare di nutella, 400 fette basteranno? Nessun bambino deve rimanere senza! L'acqua bolle sul fuoco, presto sarà pronta anche la tisana della buona notte. Finalmente il sole volge al tramonto e la gente inizia ad arrivare. Come rivoli d'acqua le persone entrano dalle

varie entrate del Bosco e si riversano nel prato intorno al portico. Sono davvero tanti, ogni anno sempre di più. In attesa del buio tutti ascoltano affascinati la storia della vita delle lucciole e poi arriva il momento tanto atteso. Il buio ora è totale e la magia può iniziare. Ci si inoltra in fila indiana nel bosco, e la danza delle lucciole che illuminano la notte riempie di meraviglia grandi e piccini. L'atmosfera del bosco di notte, i profumi e i suoni misteriosi, rendono questa notte indimenticabile per chi ha avuto la fortuna di viverla. E al termine del giro, quando le persone sbucano dal bosco, guardando i loro visi pieni di gioia vedo i loro occhi brillare come se avessero assorbito la luminosità delle lucciole. Qui alla Risorgiva siamo tutti certi che l'anno prossimo li rivredemo ancora qui, ansiosi di rivivere questa fantastica esperienza. Anche noi saremo ancora qui, ad aspettarli, per condividere insieme questo spettacolo che la natura così generosamente ci offre.



*Lorena*





## 17 giugno, Sogno di una notte di mezza estate, sesta edizione

E' l'evento più elegante dell'anno, la serata in cui voci e musiche, curate dall'Associazione Il Clavicembalo Verde, trasformano l'atmosfera del bosco e lo rendono un luogo unico e suggestivo per un concerto a cielo aperto. Grande successo, ormai consolidato, anche per la cena organizzata da noi volontari a sostegno dell'iniziativa, un grazie particolare ai giovani camerieri che hanno servito con professionalità e dato un tocco di raffinatezza alla serata. Grazie anche agli sponsor che ci hanno aiutato a realizzare questa sesta edizione: Riva del Tempo - residenza per la terza età, Casa Famiglia Villa Eleonora, Arteclima, Spiderprint, Sbarbori Gioielli, Farmacia Culzoni, Piccolo Cantiniere, Ferramenta Allegri, Coffiplanet, Impresa Edile Edilsette, Lavanderia Bezzi Adriano.

Sonia



## 22 ottobre, festa d'autunno, festa per la solidarietà

Penso che l'autunno sia in assoluto la stagione più bella dell'anno, la più affascinante, e il nostro bosco in questo periodo è un vero incanto.

Mi piace ancora più del solito passeggiare per i sentieri che si trasformano in un tappeto morbido, sentire il rumore delle foglie secche sotto i piedi, o quel profumo inconfondibile, e godere di quel tripudio di colori caldissimi.. un'atmosfera da favola.

E quando arriva la nostra Festa d'Autunno c'è un altro, diverso spettacolo, di cui godere: il nostro Cabanon che si riempie di gente sorridente, attratta non solo dal delizioso profumo di trippa che si diffonde nell'aria, ma anche e soprattutto dal desiderio di aderire al nostro progetto di solidarietà a favore delle famiglie in difficoltà del Comune di Settimo Milanese. Mi guardo intorno.. quanta bella gente, quanti sorrisi: tutti parlano lo stesso linguaggio, quello dell'entusiasmo, delle cose fatte con amore e buona volontà, per qualcosa in cui si crede.. nessuno può sentirsi estraneo lì dentro, il senso di appartenenza la fa da padrone! Mi piace osservare i volti delle persone quando si colorano di emozioni, è come se l'autunno si fosse riversato nella nostra bella Sala Gelso per abbracciarci tutti! E dopo il pranzo tutti al bosco, per castagne e torte, da assaporare all'aria aperta, un'aria profumata di buono, di "bellezza".



Dopo gli sforzi dei volontari per organizzare al meglio questo evento, la riuscita della giornata riempie di gioia e di orgoglio tutti i nostri cuori, anche per quanto siamo riusciti a raccogliere per il nostro progetto solidale, € 1.000,00!!! Grazie stupendi amici Risorgivi!!

Susy



## Apifesta, edizione 2017

La Festa delle Api è un evento speciale del Bosco che apre le porte al mondo laborioso di questo insetto un po' temuto e un po' curioso, nella sua bizzarra mise marrone e gialla.

Il Bosco è in fermento e brulica come un alveare grazie all'allegria dei bambini, al sorriso dei nostri giovani volontari vestiti da apine, e alla curiosità degli adulti che, dopo un breve percorso di apprendimento insieme ai figli o ai nipoti, sentono di essere quasi degli esperti apistici e sono più che pronti alla degustazione del miele.

Questa Festa serve a ricordare che il miele non è solo il vasetto acquistato al supermercato, ma è il frutto pregiato di un lavoro di squadra in cui tutti hanno un ruolo importante: l'apicoltore che con dedizione, fatica e pazienza si prende

cura degli alveari; le api che con grande rigore svolgono il loro compito fino allo sfinimento; e noialtri, con il compito più arduo: la tutela e la cura dell'ambiente, perché le api sopravvivono e producono solo se circondati da una natura pulita.

Siamo molto soddisfatti della buona riuscita della Festa delle Api - Edizione 2017, grazie alla grande affluenza, soprattutto dei bambini, che accolgono con gioia e partecipazione le attività ludiche che prepariamo. In queste occasioni la fatica per i volontari è tanta, ma il risultato rinfranca e incoraggia a continuare anno dopo anno, trasformano le iniziative del Bosco in tradizioni.

*Nadia*



## Festa di Settimo Milanese

Presenti, come sempre. Con i nostri gazebo, il miele, il tesseramento, un video sulla top bar, una mostra fotografica con le immagini delle nostre attività e il nostro entusiasmo di sempre, soprattutto nella ricerca di un gioco che possa far divertire grandi e piccoli. Quest'anno un'enorme "forca" con appesa una palla. I giocatori dovevano cercare di abbattere più birilli possibili, e chi riusciva a ottenere un buon punteggio si guadagnava un bel pacchetto di pop corn. Beh, direi che ci siamo divertiti e abbiamo fatto divertire, non si può certo dire che alla nostra associazione manchi la fantasia...

*Massimo*







### Conoscere per rispettare...

La programmazione delle attività di manutenzione si fonda su alcuni principi che si ispirano al valore sociale della "manutenzione di comunità". **I lavori vengono eseguiti essenzialmente dai volontari, o meglio "saperi diffusi", che mettono a disposizione le loro esperienze e conoscenze o solo la voglia di dare una mano.** Solo alcuni interventi particolari vengono realizzati con il contributo dei servizi tecnici comunali. Le attività che riguardano arredi, immobili, attrezzature ecc... presenti derivano da una programmazione definita in base allo stato di conservazione del patrimonio, ad un confronto per la ricerca della soluzione migliore da dare per gli interventi previsti e alla condivisione con l'Amministrazione Comunale per la fase attuativa. La priorità, soprattutto nei mesi di maggior fruizione, viene data agli interventi urgenti per la sostituzione di singole parti degli arredi, con i ricambi resisi disponibili attraverso la rigenerazione del patrimonio o con nuovo materiale. Dove è possibile si interviene anche per sostituire parti del patrimonio rotto o vandalizzato (rubinetteria, pezzi di recinzioni ecc.). Per quanto riguarda il patrimonio verde, l'Amministrazione Comunale si è dotata di un piano forestale utile per programmare gli interventi necessari a garantire lo sviluppo del Bosco, e l'attuazione dello stesso avverrà attraverso i servizi tecnici comunali. I volontari invece operano per garantire la parte ordinaria della manutenzione del verde.

Tutto ciò premesso, di seguito **le attività svolte dal gruppo manutenzioni nel periodo giugno-dicembre.** Innanzitutto, sono proseguiti i lavori di rigenerazione del patrimonio per evitare, nel limite del possibile, di richiedere alla nostra Amministrazione di fare nuovi acquisti. Questa scelta

mette in pratica il principio comunitario, utilizzato più in generale per la gestione dei rifiuti, delle **"3 R.":** ossia **riuso, recupero, riduzione.**

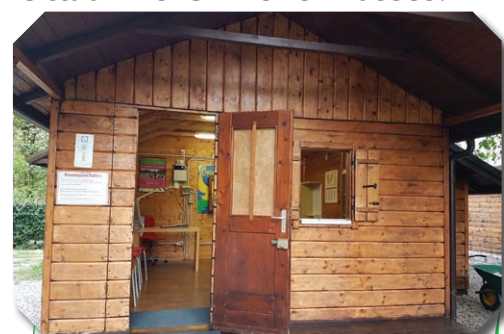
Abbiamo così rigenerato **tavoli, panchine e cestini**, rimuovendo e sostituendo quelli più datati o ammalorati. Abbiamo rimosso e iniziato le attività di rigenerazione di **bacheche e cancelli**; una nuova bacheca è già stata ripositionata all'ingresso di via Pastore e nelle prossime settimane verranno ricollocati i cancelli al laghetto e al nuovo ingresso di via Papa Giovanni XXIII. Abbiamo sostituito una parte del **tetto del box** di rimessaggio, che si era usurato nel tempo. Con un lungo lavoro di pulizia, smerigliatura e ritinteggiatura siamo intervenuti su parti esterne, pareti, finestre, ingresso e pavimento, rimettendo a nuovo il **punto informazioni.** Infine, insieme ai servizi tecnici comunali sono stati ultimati i lavori del **portico del Cagapess.** Il nostro contributo ha riguardato l'intervento di posa dell'antiruggine sulle parti pilastro. I nostri volontari "giardinieri" hanno eseguito una decina di **tagli delle aree erbose** per garantirne la loro fruizione, hanno **pulito e**

**decespugliato la rete irrigua** presente per consentire il regolare deflusso delle acque, e durante i mesi estivi hanno irrigato alcune aree utilizzando l'acqua del canale Villoresi. In autunno è iniziata l'attività di **piccola potatura**, per il contenimento di siepi e cespugli. Il nostro meccanico Michele e il magazziniere Luciano hanno garantito l'**approntamento di mezzi e attrezzature.**

**L'elenco dei lavori eseguiti rappresenta certamente ore e giornate di impegno, ma raffigura soprattutto momenti di vita, di relazioni sociali tra di noi e con i cittadini che vivono il bosco.**

In questa fase di insicurezza, individualismo e chiusure sono **"tanta roba"**. La finalità è quella di far conoscere alla cittadinanza le attività svolte, di stimolare la voglia di "dare una mano" o semplicemente di contribuire ad affermare lo spirito di appartenenza al Bosco, utile per farlo rispettare e fruire correttamente. Consapevoli che **grande è la soddisfazione nel contribuire a mantenere e sviluppare un importante "Spazio di Comunità", un prezioso "Patrimonio Sociale" da consegnare alle generazioni future.**

*Emilio per il gruppo manutenzioni*



## Una mattinata diversa per la classe 2°H della scuola secondaria

Settimo Milanese, 17 ottobre 2017.

Ci siamo recati al Bosco della Giretta per partecipare a un'attività di laboratorio che aveva come scopo la valutazione della qualità dell'acqua di un fontanile.

Le acque correnti dei fontanili venivano utilizzate in passato per irrigare i campi perché mantengono una temperatura variabile da 10°C a 16°C durante tutto l'anno e quindi era possibile avere il fieno per gli animali anche nei mesi invernali.

Per l'analisi delle acque correnti si utilizzano due metodi.

**Il metodo chimico** che impiega reagenti chimici e permette di capire le condizioni del fontanile in quel momento.

**Il metodo biologico** che si basa sulla ricerca e il riconoscimento di macroinvertebrati (bioindicatori) che hanno le seguenti caratteristiche: sensibilità differenziata agli agenti inquinanti, scarsa mobilità, ciclo vitale lungo, omogeneità genetica. Questo metodo permette di costruire la storia del fontanile, ovvero la condizione delle sue acque anche nei mesi passati.

Noi abbiamo utilizzato il metodo biologico, o Metodo Xylander, che prevede quattro fasi: campionamento dei macroinvertebrati, isolamento, classificazione, valutazione della qualità dell'acqua. Il campionamento consiste nel raschiare il fondo del fontanile con un apposito attrezzo, il retino di Sauber, e il contenuto viene depositato in un secchio.

Questa operazione è stata fatta dagli esperti. A noi è stata consegnata una bacinella contenente acqua, sassi, foglie e terriccio. Nostro compito era quello di isolare i macroinvertebrati e spostarli in un'altra vaschetta contenente acqua del rubinetto. Una volta isolati, abbiamo preso un campione per ciascuno, lo abbiamo depositato su un vetrino da orologio e ne abbiamo osservato le caratteristiche fisiche con una lente d'ingrandimento.

A questo punto, utilizzando una scheda apposita li abbiamo classificati.

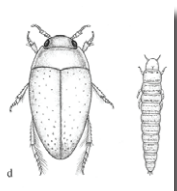
Abbiamo individuato: asellide, acaro d'acqua, larva di libellula, larva di efemerottero, larva di tricottero, larva di coleottero, gasteropode, larva di dittero, tubifex.

Infine, sulla base del tipo e del numero di esemplari isolati, con una seconda scheda siamo riusciti a stabilire che l'acqua del nostro fontanile risulta inquinata IN MODO CRITICO.

In conclusione abbiamo appreso che in base alla qualità dell'acqua troviamo tipi diversi di macroinvertebrati. Ad esempio la larva di plecoterio vive solo in acque pulitissime, mentre il coleottero, che è molto resistente, vive anche in acque sporche.

L'esperienza ci è piaciuta molto: non avremmo immaginato quanta vita si trova in un fontanile.

*Marco, Giulia, Raul, Linda, Mattia, Lapo, Davide della II^ H*



tricotteri

coleottero

## 2 - ISOLAMENTO DEGLI ORGANISMI



## Impariamo a utilizzare il nostro corpo come si deve!

Starete pensando "oh no! L'ennesimo articolo sull'attività sportiva...". Ma non è assolutamente così, **questo è un articolo dedicato al miglioramento di noi stessi**, e a una maggiore consapevolezza di come funziona il nostro corpo, insomma a prendere confidenza con la nostra macchina costituita di carne ed ossa, l'unica che potremmo mai possedere.

Dunque, che cosa impareremo leggendo tra queste righe? **Impareremo a muoverci al meglio, ad elasticizzarci un po' e a riconoscere i nostri limiti attraverso delle leggere sedute di allenamento costituite da tre esecuzioni alla settimana, alternate da un giorno di riposo.**

Iniziamo dalle basi, impariamo a fare dei buoni esercizi di stretching, poi potremo iniziare a camminare velocemente in modo da fare il minimo per tenerci in forma.

**Lo stretching rappresenta il collegamento tra l'inattività e l'attività fisica, prepara i nostri muscoli alla seduta di allenamento che ci attende, ci aiuta a mantenere il corpo tonico, flessibile, mobile e ci aiuta inoltre a prevenire i crampi**, che rappresenterebbero un bel problema, sia durante l'attività fisica che nel nostro quotidiano.

Le esecuzioni sono semplici e alla portata di tutti, ma se eseguite nella maniera sbagliata ci faranno più male che bene; l'utilità di questa attività è di ridurre la tensione muscolare, rilassarsi e preparare il muscolo allo sforzo (lo stretching infatti si pratica a inizio e fine attività proprio perchè serve sia a rilassare che a preparare lo sforzo).

Ora che abbiamo capito a cosa serve e sappiamo su cosa dovremo concentrarci partiamo con qualche esercizio basilare ricordandoci due fondamentali: **1)** mantenere una respirazione costante, non forzata e molto rilassata, **2)** stare ben attenti ad avvertire le giuste tensioni (piacevoli mai sgradevoli) altrimenti rischiamo di farci male:

**Allungamento del polpaccio:** poggiate gli avambracci sul muro scostando leggermente i piedi dalla parete, piegate un ginocchio e portate indietro l'altra gamba. Entrambi i piedi dovranno puntare dritto il muro, ora portate avanti il bacino fino a che non sentite tirare leggermente il polpaccio della gamba posteriore, mantenete la posizione per una decina di secondi e dopo di che ripetete l'operazione ma tirando l'altro polpaccio (importantissimo avere le piante dei piedi completamente appoggiate al suolo).



**Allungamento area inguinale da seduto:** sedetevi a terra e unite le piante dei piedi, piegatevi leggermente avanti col bacino e tenete la schiena dritta e sguardo fisso di fronte a noi, finché non sentirete una lieve tensione all'inguine, mantenete la posizione per circa 15 secondi.



Dovreste sentire una sensazione piacevole che piano piano andrà a sparire, se riuscite poggiate gli avambracci sull'interno coscia e spingete leggermente sempre per mantenere quella piacevole sensazione.

**Allungamento interno coscia e inguine da seduti:** stendete la gamba destra tenendo la sinistra piegata con la pianta del piede che poggia sull'interno coscia della destra, assicuratevi di non steccare il ginocchio ma di essere rilassati. Per allungare i muscoli posteriori della coscia e la parte sinistra del lombare ci basterà piegarci in avanti sempre spostando il peso con il bacino e la schiena dritta e afferrarci con le mani il piede o la caviglia della gamba stesa, a tensione raggiunta manteniamo la posizione per 15 secondi. Molto importante per la buona riuscita dell'esecuzione non irrigidire i muscoli e tenere il piede della gamba distesa dritto con la caviglia rilassata.



**Allungamento area inguinale da posizione supina:** Sdraiatevi sulla schiena e unite le piante dei piedi, lasciate divaricare le ginocchia dalla forza di gravità così vi ricorderete per l'ennesima volta che si fa stretching da rilassati (si sa mai che non l'abbia detto abbastanza volte eh...).

Come al solito mantenete la posizione quando sentite una piacevole tensione e mantenetela per quaranta secondi cercando di non addormentarvi per il troppo rilassamento.



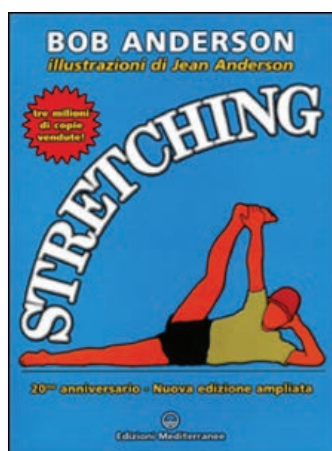
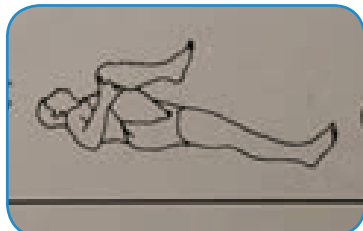
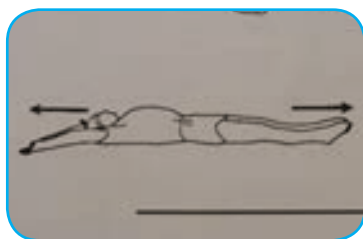


**Allungamento in estensione da posizione supina:** distendetevi a terra e portate le braccia ben distese sopra la vostra testa, ora distendete anche le punte dei piedi finché non sentite tensione lungo tutto il corpo, ma questa volta manterrete la tensione per 5-7 secondi, riposerete per lo stesso tempo e vi tenderete di nuovo per tre volte.

Questo è un ottimo esercizio da fare anche appena svegli mentre siete ancora a letto.

**Allungamento del bicipite femorale e della zona lombare da supini:** flettete un ginocchio e tirate la coscia verso il vostro petto in modo costante e lento fino ad avvertire la solita tensione leggera e mantenete la posizione per 30 secondi. Sentirete tirare il bicipite femorale, il gluteo corrispondente alla gamba alzata e la zona lombare.

Ovviamente ripetete l'operazione anche per l'altra gamba.



Questi esercizi potete farli anche una sola volta, o potete doppiarli, ma inizialmente vi consiglio di non farlo.

**Ora che sappiamo fare degli esercizi di stretching siamo pronti a imboccare la porta di casa e perderci per l'immensità del verde di Settimo e ricordarci che il verde è un colore più gradevole del grigio (ma quelli son gusti) e iniziare a camminare.**

Il mio consiglio è di fare gli esercizi di stretching, un'oretta o 40 minuti circa di camminata sostenuta e di rifare stretching per rilassarci.

Attendete il prossimo articolo per degli allenamenti più impegnativi, nel frattempo vi lascio con un libro che consiglio di leggere, si chiama "Stretching" di Bob Anderson (Googlate per informarvi su chi sia il buon Bob) in questo

modo potrete approfondire l'argomento se lo avete trovato utile.

*Cristian*

Vi ricordiamo che a marzo 2017 è stato inaugurato un nuovo percorso vita al Bosco della Giretta. Il percorso è ideato per essere seguito da tutte le fasce di età e di competenza, Perché non provare?



*il percorso tracciato in rosso*





api



Cultura

## L'arnia TOP BAR

Dalla prossima primavera il nostro apiario sarà arricchito dalla presenza di un alveare collocato in una nuova arnia, l'ormai famosa arnia Top Bar, molto diversa da quelle che popolano il nostro apiario, non solo per l'aspetto:

è a sviluppo orizzontale, ha una forma trapezoidale, è priva di fogli cerei e melari e chiusa da barre in legno che funzionano da coprifavo.

Pare sia l'arnia perfetta per chi sceglie di fare un tipo di apicoltura c.d. "naturale", ossia più semplice e che asseconi al massimo la biologia dell'ape mellifera e ciò che essa realizza in natura. I favi vengono costruiti direttamente dal lavoro di gruppo delle api, dall'alto verso il basso, ed hanno la loro naturale forma a cuore.

All'apicoltore non resta altro che stare ad osservare

il comportamento delle api, garantendone il benessere e accudendole dal punto di vista sanitario.

Il punto di forza di questa arnia è l'estrema facilità di costruzione e l'economicità, poiché può essere tranquillamente autoprodotta a partire da legni di scarto; è possibile produrre miele per "spremitura" a mano o tramite torchio, rinunciando a molte delle attrezzature necessarie quando si usano le arnie tradizionali, molto costose.

Che dire, una nuova esperienza ci attende in apiario, un nuovo approccio al mondo delle api, una nuova sfida da abbracciare per trasformarla, come sempre, in un successo! Noi siamo pronti e voi? Vi aspettiamo numerosi in apiario per il benvenuto!!

Susy



la nostra TOP BAR in magazzino



alveari in arnie TOP BAR



favo a forma di cuore



favi in costruzione



## Il turno

Otto e trenta del sabato mattina: inizio turno con ritrovo alla "Casetta".

Quando arrivo Danilo è vicino al termosifone per scaldarsi perché ha già fatto il giro del Bosco, in bicicletta, per aprire tutti i cancelli. Poco dopo arrivano Susy e Vittorio e la squadra è al completo.

Si devono decidere le cose da fare e, per concentrarci al massimo, discutiamo il programma mangiando le brioches che, molto carinamente, Vittorio ci ha portato e chiudiamo la riunione con un buon caffè.

Ora sì che siamo pronti: carichiamo sul cassone dell'Ape tutti gli attrezzi e partiamo in perlustrazione dell'area giochi del Ragno a Seguro.

In piedi sull'Ape, con i capelli al vento, fa un po' freddino. Susy ed io ci rammarichiamo di non avere guanti e cappello, ma ci dimentichiamo presto del freddo perché la vista dei colori autunnali del Bosco è incredibilmente bella.

Scesi dall'Ape ci dirigiamo in direzioni diverse per sostituire i sacchi dei cestini e per raccogliere con le pinze i rifiuti lasciati sui sentieri, vicino ai giochi e intorno alle panchine. Mentre facciamo questo siamo tutti un po' assorti nei nostri pensieri, non parliamo ma stiamo bene, ci sentiamo utili.

Sulla strada del ritorno decidiamo di dare un'occhiata ai canali vuoti. Anche qui c'è parecchio pattume. Bisogna calarsi dentro (per fortuna non c'è acqua) e i più coraggiosi sono sempre Susy (che entra anche quando l'acqua c'è!) e Vittorio. Danilo ed io restiamo sulla sponda: prima per recuperare i rifiuti che lanciano fuori e poi per recuperare loro.



Risaliamo sull'Ape, carico ormai di sacchi pieni di immondizia, e riprendiamo il nostro giro di perlustrazione. Il sole è alto adesso e non sentiamo più freddo, salutiamo i passanti, sorridiamo e siamo gasatissimi.

Ci fermiamo a pulire il portico che per fortuna non è conciato come in estate, dopo le grigliate e le varie feste.

La mattinata volge al termine. Rientriamo alla base per scaricare il cassone dell'Ape e, come sempre, c'è il nostro Luciano ad aspettarci. E' mezzogiorno e possiamo tornare a casa per il pranzo. Nel pomeriggio l'appuntamento è alle quattro. Abbiamo in programma di andare a controllare la parte nuova del Bosco e poi di tagliare un po' di legna. Durante il nostro turno non ci si annoia proprio mai :)



Nadia





Vi aspettiamo per...

prossimi  
appuntamento al  
Bosco della Giretta  
per maggiori informazioni  
Visita il nostro sito  
[www.larisorgiva.it](http://www.larisorgiva.it)

12 dicembre  
PANETTONE DE  
LA RISORGIVA



17 dicembre  
BABBO NATALE  
AL BOSCO



20 gennaio 2018  
FALO' DI  
SANT'ANTONIO



febbraio-marzo  
2018

manutenzione  
straordinaria  
al bosco



con aperitivo  
del boscaiolo!



verifica le date sul sito

febbraio 2018

La Risorgiva  
partecipa  
al CARNEVALE



## TESSERA SOCIO 2018

Rinnovare o sottoscrivere la tessera socio 2018 è molto importante, significa far crescere l'associazione di volontari che si occupa di un luogo unico e prezioso, che molti ci invidiano: il Bosco della Giretta.

La nostra speranza è quella di coinvolgere sempre più persone nelle varie attività di cura e gestione del Bosco, ma anche avere il tuo sostegno, diventando socio de La Risorgiva, versando il contributo annuale di € 6,00, aiuta la nostra associazione e la rende più forte; *più siamo e meglio stiamo.*

**Ricordati di diventare socio 2018, grazie!**