



Italian Association of Assistance  
Community Services - Language Services - Heritage - Italian Bilingual School

EDIZIONE AUTUNNO 2018



# CONTATTO

Quarterly newsletter for the elderly, the housebound and carers. *Editor Michele Sapucci*  
Published by Co.As.It. 67 Norton Street, Leichhardt, NSW 2040 Tel (02) 9564 0744 Fax (02) 9569 6648 [www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)



Co.As.It.

CELEBRATING

50

YEARS

# La Storia del Co.As.It.

## Festeggiando il cinquantesimo: antenati illustri

**L'Italia** c'è in Australia dall'inizio della colonizzazione, Joseph Matra, americano di origine italiana sfuggito durante la rivoluzione, dal cui nome deriva il sobborgo di Matrville, era nella prima flotta che raggiunse questa nostra terra nel 1778. Ma quelli erano semi sparsi qua e là, incidenti della storia. Le radici della nostra comunità in terra australiana affondano in un passato un po' più recente: la seconda guerra mondiale e i prigionieri di guerra italiani internati nei campi in Australia. La nostra storia in fondo inizia lì, in un periodo in cui eravamo i nemici. E inizia con un prete, Padre Giuseppe La Rosa che, tra il 43 e il 45, formò un gruppo di volontari chiamato Circolo laico cattolico di assistenza che andavano nei campi dei prigionieri di guerra e distribuivano pacchi dono. Padre La Rosa, è uno dei tanti personaggi, forse il primo, che hanno veramente fatto la storia della nostra comunità in Australia, grazie alla sua forza di volontà e la sua fede concreta, rivolta verso il bene degli altri.

Poi, passata la guerra, giunsero nell'isola continente i Frati Cappuccini, il gruppo cambiò nome e divenne "Circolo San Francesco", e col nome cambiarono anche funzioni e compiti. La guerra era finita, l'Italia era un cumulo di macerie in cui fame e povertà la facevano da padrone e l'Australia che nel 45 aveva poco più di sette milioni di abitanti, aveva un disperato bisogno di gente. E la gente cominciò ad arrivare da ogni dove, Greci, Jugoslavi e tanti, tantissimi italiani. Il Circolo San Francesco fu la prima associazione ad assistere chi sbarcava in questo nuovo paese. Inizialmente fatta di rivoli sparsi, all'inizio degli anni cinquanta l'emigrazione italiana in Australia divenne un fiume in piena. Fu allora che il Circolo San Francesco si fece in tre per rispondere a questa ondata. L'"Associazione Italiana Cattolica San Francesco", che si occupava dei bisogni spirituali dei nostri compatrioti, bisogni profondi non solo per la radicata religiosità della nostra gente ma anche per le difficoltà psicologiche che essi dovevano affrontare nel vivere in una nuova terra, circondati da un ambiente estraneo quando non apertamente ostile, spesso soli e con la pressante necessità di trovare un mestiere che gli permettesse di mettere un tetto sopra la testa e del pane sotto i denti. A rispondere alle succitate esigenze materiali si occupò la seconda branca del fu Circolo San Francesco, l'Italo-Australian Welfare Association. Lo sport fu invece coperto dall'Associazione Calcio San Francesco che unendosi ad un club di Sutherland divenne il famoso A.P.I.A Club.

Sono questi se vogliamo gli anni eroici delle associazioni italiane in Australia. Di sovvenzioni governative ce n'erano ben poche e tutto era lasciato alla comunità e alla volontà di tanti, che spinti dal desiderio di far bene, aiutarono migliaia e migliaia di persone a stabilirsi nella loro nuova patria adottiva. George Lapaine, presidente del Co.As.It. tra l'83 e l'89, in una sua testimonianza ricorda i fine settimana passati a

## INDICE

- 2** La Storia del Co.As.It.
- 4** Il Piemonte
- 7** Viaggiare senza ansia
- 9** Don Bosco
- 11** Quando il mondo reale viene dimenticato
- 14** Lo strillone
- 16** Programma Nazionale di Screening per il Cancro Intestinale
- 18** Lo sgombro Ricetta: Spaghetti alle vongole e sgombro

Continua a pagina 3



preparare pacchi pieni di cibo raccolto facendo il giro di tutte le ditte italiane, pacchi che venivano poi donati alle famiglie da un esercito di volontari. Ma noi italiani, si sa, sappiamo darci da fare, ci siamo sempre rimboccati le maniche quando ce n'era bisogno. E infatti già nel '52, grazie ai fondi raccolti la comunità fu in grado di comprare uno stabile presso il numero due di Mary Street a Surry Hills. Provate a indovinare come venne chiamato lo stabile... Casa d'Italia, la prima, ma non l'ultima nella storia della comunità italiana a Sydney. Comprata grazie ad un prestito dell'Istituto di credito per il lavoro all'estero. Prestito garantito da tre illustri personaggi della storia della nostra comunità: Tom Giuffré, Matteo Luriola e Joe Lo Blanco.

L'acquisto fu un momento cruciale. Ora gli italiani avevano una casa. Un luogo familiare in cui sentirsi accolti, e all'epoca non ce n'erano molti a Sydney o in Australia, in cui potevano ritrovarsi, fare nuove amicizie o trovare moglie o marito. La Casa divenne il luogo in cui tutte queste cose potevano succedere, un sogno che si realizzava in un certo senso. Si ballava alla Casa d'Italia in Surry Hills, le signore dell'Italo-Australia Welfare Association, organizzavano feste e si offrivano- così ricorda un'altra storica

figura degli italiani a Sydney, Patricia Fin- come "dame danzanti" per gli emigranti scapoli che a queste feste accorrevano numerosi. Altra attività fondamentale svolta dall'Italo-Australia Welfare Association era l'insegnare l'inglese agli emigranti. Anche in questo caso il tutto veniva fatto senza soldi, in maniera letteralmente casalinga: le prime lezioni d'inglese si svolsero a casa dei volontari che spesso si offrivano anche di accompagnare gli emigranti in ospedale, ai servizi sociali o ovunque ce ne fosse la necessità, per aiutarli con questa nuova lingua, che la maggior parte degli emigranti che arrivavano nel continente non sapevano parlare. Nel 1958, la prima Casa d'Italia fu affittata, per ripagare il debito. Un'epoca si chiudeva. Molte famiglie e molti dei nostri compatrioti cominciarono ad adattarsi alla loro nuova vita in questa nuova terra, molti che erano venuti qui da soli, anche grazie alla Casa d'Italia, mettevano su famiglia. Cominciavano a crescere i figli degli emigranti, le cosiddette seconde generazioni. E altri italiani continuavano ad arrivare. La piena non era ancora finita. Ma di questo parleremo nel prossimo numero.

# Il Piemonte

Dove le vette incontrano la pianura

“ ***La vita va vissuta lontano dal paese: si profitta e si gode poi, quando si torna, come me a quarant'anni, si trova tutto nuovo. Le Langhe non si perdono.*** ”  
(Cesare Pavese)

**Il Piemonte** non ha le Prealpi. Ovvero quelle “montagnette” che collegano di solito le vette innevate delle Alpi con la sterminata pianura Padana. Può sembrare una sciocchezza ma invece è ciò che dà carattere ad un luogo. E infatti il paesaggio piemontese è veramente particolare. In Piemonte si può passare in un paio d'ore dalla Pianura Padana alle più alte cime delle Alpi, attraversare le colline del Basso Piemonte (per la loro bellezza dichiarate dall'UNESCO patrimonio dell'umanità) per raggiungere in un'ora la costa ligure, oppure esplorare le più affascinanti strade di montagna dell'Appennino, per avvistare infine il mare in lontananza. L'Italia tutta è un po' così: varietà paesaggistica estrema concentrata in poco spazio. Ma in Piemonte questa varietà è ancora più pronunciata: alpi e appennini occupano ben il 43% del territorio regionale, poi ci sono le colline che ne costituiscono il 30% e infine la Pianura Padana. Il tutto risplende di bellezza, per usare una espressione un po' retorica ma in fondo vera.

Cominciamo allora il nostro viaggio immaginario partendo dalle montagne piemontesi. Montagne aspre in cui le cime al di sopra dei tremila metri discendono rapidamente verso la pianura. Particolarmente impressionante da questo punto di vista è la Valle di Susa, dove ci sono montagne che superano i 3000 metri d'altezza. Immaginate solo per un attimo di essere circondati da un paesaggio simile, da simile bellezza: rocce innevate, pascoli e poi enormi boschi, inizialmente di conifere ma poi, man mano che si scende cedri e cipressi lasciano spazio a faggeti e castagneti.

Immaginate la maestosità e l'emozione nel guardare un monte come la Punta Nordend (4609 metri), la montagna più alta del Piemonte o il massiccio del Gran Paradiso. Non è un caso che proprio in Val di Susa si siano svolti i Giochi olimpici invernali di Torino del 2006. Ma le montagne piemontesi non sono solo Val di Susa. Numerose sono le località sciistiche. Per esempio a Macugnaga, sul Monte Rosa, ci sono piste da sci panoramiche con vista sul Lago Maggiore e il Lago d'Orta: il Piemonte, ormai lo avrete capito, è terra di combinazioni inaspettate.

Ed ecco allora che, passando le vacanze a Macugnaga si può senza troppe difficoltà fare un po' di turismo lacustre. In cui ovviamente la parte del leone la fa il Lago Maggiore per i bellissimi giardini botanici, i tesori artistici e naturali e le magnificenti Isole Borromeo. Ma anche il lago d'Orta con l'isola di San Giulio è bellissimo. Se poi si è in cerca di atmosfere particolari e non particolarmente turistiche si può scegliere di visitare il lago di Mergozzo e i laghi di Avigliana. Le montagne piemontesi non sono però solo per gli sciatori. Questi territori sono ricchi di storia, tradizione e spiritualità. L'arco alpino piemontese ospita alcuni dei più importanti monumenti della storia dell'arte e architettura mondiale, come la Sacra di San Michele, a strapiombo sulla Val di Susa, e il Sacro Monte di Varallo, non lontano dal Lago d'Orta. Altri luoghi di elevata spiritualità e bellezza in Piemonte sono l'Abbazia di Vezzolano o la Via Francigena che percorre la Val di Susa, via lungo la quale si

Continua a pagina 5



trovano numerosi castelli e monumenti di arte sacra come le Abbazie della Novalesa, di San Giusto di Susa, di Sant'Antonio di Ranverso e le antiche certose come Montebene.

Scendendo verso la pianura si incontrano le colline piemontesi. La cui bellezza è stata ben descritta nelle indimenticabili pagine di uno dei maggiori scrittori italiani del dopoguerra, Cesare Pavese. I territori collinari del Piemonte sono le Langhe, il Roero, il Monferrato e verso sud, le colline vicino a Tortona. Qui l'austera bellezza delle Alpi fa posto ad un paesaggio più dolce, più armonioso, frutto dall'unione perfetta tra natura e attività umana, tra natura e cultura. Ecco allora che lo sguardo vaga tra vigneti, boschi, castelli e bellissimi paesini. Paesini come Bra, Alba, Canelli, Nizza Monferrato, Asti e Casale Monferrato. E quando si parla di colline piemontesi non si può non parlare di vini e di cibi. Il Piemonte può vantare una tradizione enologica di prima grandezza. Asti, nel centro del Monferrato, è conosciuta in tutto il mondo per la produzione di rinomati vini, tra cui l'Asti spumante, il vino italiano più esportato o il Moscato d'Asti. Ma non solo di spumante è fatta la produzione vinicola del Monferrato dove si possono bere vini rossi quali il Barbera,

il Dolcetto, il Grignolino, la Freisa e il Ruché o bianchi da dessert come il Malvasia e il Brachetto. Da vedere sono poi le grotte in cui questi vini sono custoditi come gli infernotti del Basso Monferrato Casalese e le "Cattedrali Sotterranee", le grandi cantine dell'area di Nizza Monferrato e Canelli. Le Langhe si distinguono anch'esse per la produzione di vini pregiati, quali il Barolo e il Barbaresco. Altrettanto celebre è il tartufo bianco di Alba, la "capitale" delle Langhe, ingrediente molto raffinato tipico della cucina piemontese che è però una cucina sostanzialmente contadina ed invernale, un po' come quella lombarda e valdostana. Il bollito misto e il fritto misto sono i piatti tradizionali. Il bollito è di solito fatto da carne bovina e suina, bollite con verdure e servite con varie salse tra cui la più tipica è il bagnetto verde a base di prezzemolo e aglio. Il fritto misto invece è un misto di verdure, carni e dolci. Altro piatto della tradizione è la Bagna Cauda: una salsa a base di aglio e acciughe, cotta a lungo su fuoco molto basso, servita con una varietà di verdure crude e cotte. Piatto tipico del Vercellese è la Panissa, un risotto composto da vari tipi di riso, fagioli, cipolla, vino rosso Barbera, lardo, sale, pepe e lo squisito "salam d'la duja", un

Continua a pagina 6

salame conservato nello strutto che permette di mantenerlo morbido per periodi anche di un anno. Conservazione che gli dà un caratteristico sapore piccante. Per chi è appassionato di cibi e di vini e a queste due passioni vuole unire brevi visite a bellissimi paesini, si consiglia di informarsi sulle numerose sagre che vengono organizzate un po' ovunque in regione. Tra queste citiamo solo il Carnevale di Ivrea, il Palio di Asti, il Festival delle sagre astigiane, la Sagra dell'Uva di Caluso e l'Assedio di Canelli.

Tra le città piemontesi quella da visitare è il capoluogo, Torino, la Parigi d'Italia, fondata dai romani che avevano colonizzato la regione, strappandola alle popolazioni celtiche e liguri, tra cui i Taurini e i Salassi. Torino ha un patrimonio culturale notevole (basti citare il Museo Egizio o la Galleria civica d'arte moderna e contemporanea) e monumenti notevolissimi dovuti al fatto che, sotto i Savoia, tra 600 e 800, la città era sostanzialmente una corte europea.

Città molto ordinata e curata dal punto di vista architettonico (è la capitale italiana del liberty), vi si possono visitare importanti palazzi e dimore storiche. Torino è attorniata da una cerchia di dimore reali barocche raggruppate nel circuito turistico delle "Residenze reali".

Il Piemonte, dunque, una regione tutta da scoprire. Ma forse come ebbe a dire uno dei più grandi scrittori italiani, nonché orgoglioso piemontese, Sebastiano Vassalli, "non esiste un solo Piemonte, ma dieci, dodici, quindici Piemonti!".

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e [www.piemonte.it](http://www.piemonte.it)*

## Out-of-School Hours Italian Language & Culture Program



*Children who learn languages today take on the world tomorrow.*

The Co.As.It. Out-of-School Hours Italian Language & Culture Program is available at 15 centres across NSW.

Call or email us to enrol your child **today!**

(02) 9564 0744 | [learning@coasit.org.au](mailto:learning@coasit.org.au) | [www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)



# Viaggiare senza ansia

## Alcune semplici precauzioni



**L'estate** europea si avvicina e chissà, magari state programmando un ritorno a casa o forse una vacanza in qualche bel posto. Ecco allora che programmare con cura ed attenzione il proprio viaggio, soprattutto se si viaggia con famiglia e bambini, diventa fondamentale. Come sempre, in tutte le cose pratiche, si tratta di avere un po' di buon senso. Ma anche qualche consiglio può essere utile. In proposito il primo buon consiglio è quello di accedere al sito del Fair Trading NSW, l'associazione governativa australiana che si occupa di tutelare i diritti dei consumatori, dove si possono trovare informazioni molto utili, su un sacco di argomenti, viaggiare compreso.

Cominciamo col dire che tutti gli operatori turistici che lavorano in Australia sono sottoposti a obblighi e leggi molto severi: non vi possono dare informazioni false o fuorvianti, debbono essere molto chiari al riguardo di costi e tariffe e notificarvi immediatamente se ci sono degli aumenti rispetto al costo pattuito. Inoltre sono obbligati a darvi informazioni precise al

riguardo di visti, passaporti e simili. Queste leggi di per sé sono già un'ottima salvaguardia. Poi ci sono una serie di accorgimenti che tutti noi possiamo mettere in atto per proteggerci da truffe e raggiri. Innanzitutto bisognerebbe rivolgersi a agenti di viaggio con regolare licenza e possibilmente specializzati nel tipo di viaggio che volete fare. La pianificazione di un viaggio non dovrebbe essere affidata a gente che s'improvvisa e magari vi attrae col miraggio di prezzi convenienti. Ecco perché una volta individuata l'agenzia viaggi, chiedete in giro, fate una ricerca su internet se potete, cercate insomma di capire quanto affidabile l'agenzia sia.

Poi si tratta di capire e leggere attentamente i termini del contratto proposto, fin nei minimi dettagli, fatevi aiutare se non vi sentite sicuri con l'inglese. Particolare attenzione va posta a quali sono i vostri obblighi e gli obblighi dell'agenzia viaggi nel caso non possiate partire. Ci sono delle tasse di cancellazione?

Continua a pagina 8

E a che cosa si riferiscono: al semplice viaggio? O anche all'alloggio? Cercate insomma di capire non solo i costi se le cose vanno bene ma anche quanto dovrete sborsare nel caso le cose non andassero come previsto. E quanto e in che modalità e tempi l'agenzia vi dovrebbe rimborsare. E tenete tutta, ma proprio tutta, la documentazione: ricevute, email, ogni cosa. Più documenti avete per sostenere il vostro punto di vista, meglio è.

Una nota di cautela sul comprare i biglietti e fare tutto su internet. La tentazione, parlo per esperienza personale, è molto forte. I prezzi sono convenienti, si fa tutto da casa, è facile e veloce. E certe offerte sono fantastiche. Ma mai come in questo caso vale il detto "troppo bello per essere vero". Soprattutto diffidate di quelle agenzie viaggi virtuali che non accettano pagamenti via carta di credito o PayPal e vi chiedono di pagare tramite versamento bancario o deposito internazionale. Inoltre spesso, siccome gli "uffici" (per così dire) delle compagnie con cui si ha che fare in internet sono al di fuori dell'Australia, la legge australiana potrebbe non essere in grado di proteggervi.

Nella malaugurata ipotesi in cui le cose non andassero come previsto e siate già in viaggio, sto pensando a improvvise e inaspettate cancellazioni dei voli o "overbookings", insistete con la compagnia aerea sulla restituzione del biglietto, o sull'essere messo su un altro aereo o come minimo avere le spese di alloggio ridotte. Spesso basta una ferma richiesta a risolvere le cose. Se le cose non funzionano rivolgetevi prima di tutto all'Airline Customer Advocate. Grossolanamente traducibile come Garante dei consumatori per le linee aeree, questo servizio, offerto e finanziato dalla gran parte delle linee aeree australiane ha il compito di perorare la vostra causa, difendervi se volete, di fronte alla linee aeree stesse. È però fondamentale capire che questo ente ha potere solo sulle linee australiane e non su quelle internazionali. Qualora, non siate ancora riusciti ad ottenere giustizia, rimane solo da rivolgervi al Fair Trading NSW. Ma non fate mai il contrario perché se avete già sporto reclamo con Fair Trading NSW non potete andare dal Garante. Ovviamente, le assicurazioni di viaggio sono strumento molto utile per risolvere molti dei problemi legati al viaggiare, soprattutto quando si tratta di

rimborsi. Ma anche con le agenzie assicurative potrebbero esserci dei problemi a volte. Nel qual caso l'ente governativo cui rivolgersi non è il Fair Trading ma il Financial Ombudsman Service, che si occupa di proteggere i consumatori da frodi e abusi da parte di enti finanziari. Le possibilità di rimediare a molte situazioni dunque ci sono. Sono lì, a portata di mano e come sempre, conoscenza è potere. Ma richiede un po' di sforzo.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web, cui potete rivolgervi in caso di problemi: **www.fairtrading.nsw.gov.au** per problemi con le linee aeree e le agenzie di viaggio, **www.airlinecustomeradvocate.com.au** per problemi con le principali linee aeree australiane e **www.fos.org.au** per beghe con le agenzie assicurative.*



# Don Bosco

## La santità come allegria

**“ Non ho mai conosciuto un giovane che non avesse in sé un punto accessibile al bene, facendo leva sul quale ho ottenuto molto di più di quanto desideravo. ”**  
(San Giovanni Bosco)

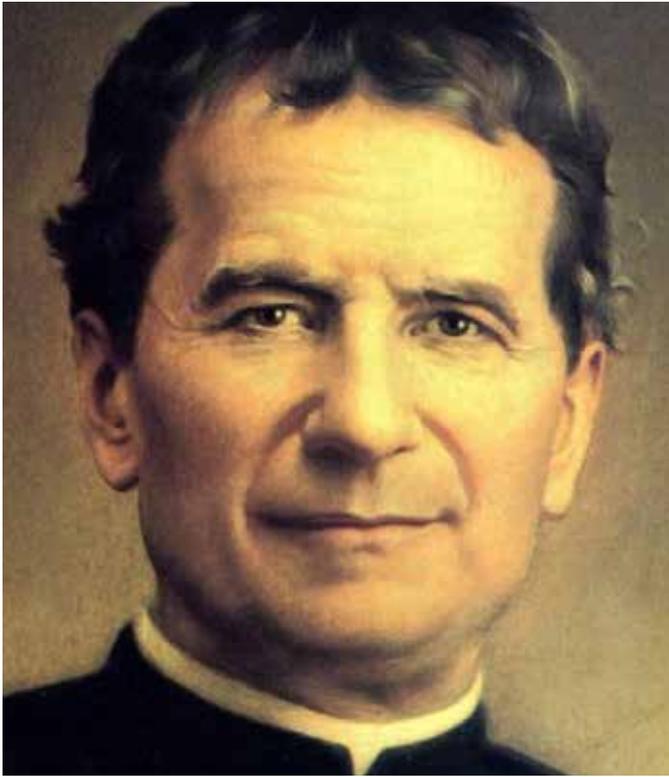
**La Fede**, se vissuta con intensità, ci dà la forza di scoprire il bene dove altri non vedono che miseria, cattiveria e mancanza di speranza. La Fede, quando non è semplice convincimento interiore, ci spinge al fare, al lavorare con passione per migliorare se stessi e il mondo. Sono questi gli insegnamenti della vita e delle opere di un grande santo piemontese, Don Giovanni Bosco.

L'infanzia di Don Bosco è di quelle segnate dalle difficoltà e dalle perdite. Nasce povero Don Bosco, nel 1815 a Castelnuovo d'Asti, ora Castelnuovo Don Bosco. Famiglia di contadini la sua, il padre gli muore di polmonite quando il piccolo ha solo due anni, lasciando la moglie Margherita vedova, con tre figli da accudire, oltre alla madre del marito, anziana e malata. A nove anni Giovanni fa un sogno, mirabilmente descritto nelle sue memorie. Il sogno è praticamente una chiamata a fare del bene e a lavorare con mansuetudine e amorevolezza (due cardini dell'approccio alla vita del futuro santo) con quei bambini e adolescenti che oggi potremmo chiamare svantaggiati, difficili. Da quel momento Giovanni non ha che un pensiero: diventare sacerdote. Per questo frequenta regolarmente la messa. E già allora il nostro santo aveva capito un cosa: non si può stabilire un rapporto con i bambini se non si "dialoga" usando i loro strumenti. E allora Giovanni alla domenica, dopo i Vespri, riunisce i suoi coetanei sul prato davanti a casa e li intrattiene con giochi vari e acrobazie imparate dai saltimbanchi delle fiere, per finire ripetendo loro la predica che aveva ascoltato in chiesa. Assieme al desiderio struggente di farsi prete Giovanni ha un'altra ambizione, quella di studiare. Ma la strada non è esattamente spianata. Non è solo un problema

di povertà e di mancanza di mezzi. Il fratello maggiore Antonio non vede di buon occhio la vocazione di Giovanni e sembra non accorgersi della viva intelligenza del piccolo e della sua memoria che ha del prodigioso: pensate che un giorno un prete, che lo aveva visto a messa, gli chiese un parere sulla predica e Giovanni gliela ripeté a memoria. Ma alla fine il futuro santo a scuola riesce ad andarci e riesce ad andarci anche con ottimo profitto terminando in tempi da record in soli quattro anni le elementari e il ginnasio. Intelligenza acuta ma anche forza di volontà dunque. Assieme a tanta umiltà. Don Bosco si pagò la scuola facendo ogni sorta di mestieri: sarto, barista, falegname, calzolaio, apprendista fabbro. A scuola, Giovanni Bosco divenne amico con un bambino, Luigi Comollo, che era spesso maltrattato e insultato dai suoi compagni. Ma Luigi accettava con un sorriso o una parola di perdono queste sopraffazioni. Le parole di Comollo e la sua fede colpirono profondamente l'animo di Giovanni al punto che nelle sue Memorie scrive: "Posso dire che da lui ho cominciato a imparare a vivere da cristiano".

Il 25 ottobre 1835, a vent'anni Giovanni Bosco entra in seminario, dopo sei anni nel giugno del 1841 viene ordinato sacerdote. Subito dopo passa al Convitto Ecclesiastico di Torino per perfezionarsi in teologia morale e prepararsi a fare il prete. Ma Giovanni non è uomo da rinchiudersi nella torre dorata degli studi teologici. Per lui la Fede significa avvicinare gli altri alla Chiesa e a Gesù. In particolare gli ultimi. Ecco allora che dopo essere stato ordinato prete comincia ad andare in giro per Torino a conoscere i giovani che cercavano in tutte le maniere di procurarsi

Continua a pagina 10



un lavoro. Di questi giovani molti erano scartati perché poco robusti e in poco tempo sarebbero morti di privazioni, stenti e malattie. Don Bosco si trovò a parlare con bimbi di sette o otto anni, che gli raccontavano il loro mestiere e i loro problemi. Poi Don Bosco cominciò a visitare anche le carceri e inorridì di fronte al degrado nel quale vivevano i giovani carcerati, rosicchiati dagli insetti e desiderosi di mangiare anche un misero tozzo di pane. Don Bosco era dolorosamente consapevole che quei ragazzi sarebbero finiti male senza una guida e quindi si fece promettere che, non appena essi fossero usciti di galera, lo avrebbero raggiunto alla chiesa di San Francesco. Il primo che accorse a San Francesco fu un giovane chiamato Bartolomeo Garelli. La sera dello stesso giorno, Giovanni fece amicizia con altri tre giovani, i fratelli Buzzetti. Quattro giorni dopo, il gruppo di giovani si era ancor più infoltito perché Bartolomeo e i fratelli Buzzetti avevano portato dei loro amici. Era così nato l'Oratorio di Don Bosco. Poco tempo dopo il gruppo si fece talmente numeroso che il sacerdote chiese l'assistenza di tre giovani preti cui si aggiunsero alcuni ragazzi come "volontari". Tre erano i pilastri delle attività dell'oratorio: l'amicizia con i giovani (spesso orfani senza famiglia), l'istruzione e l'avvicinamento alla Chiesa. Il tutto in un clima di allegria. Ecco, l'allegria gioca un ruolo fondamentale non solo nella pedagogia di Don Bosco, nel suo modo di lavorare con giovani e bambini ma anche nel suo modo di vedere la Fede, addirittura la Santità. Quando,

un giovane volontario chiamato Domenico Savio, che sarebbe anch'egli diventato santo, gli chiese quali fossero i "segreti" della santità egli gliene rivelò tre: l'allegria, l'impegno nello studio e nella preghiera e il fare del bene.

All'oratorio, trovata una sede definitiva si aggiunsero un internato per studenti e artigiani. Qualche anno dopo (nel 1852) sarebbe nata la Congregazione Salesiana al servizio della gioventù, che avrebbe raggiunto negli anni successivi, assieme alla parallela organizzazione "femminile" (l'Istituto delle Figlie di Maria Ausiliatrice), uno sviluppo incredibile sia in Italia che all'estero. Erano nati i Salesiani. Don Bosco dedicò il resto della sua vita al rafforzamento e all'espansione della sua creatura. Con uno sguardo anche verso i numerosi emigranti italiani. Ben presto infatti i salesiani si diffusero in Argentina, allora terra d'emigrazione per gli italiani, e giunsero addirittura in Australia, nella zona delle Kimberly, lavorando con le comunità indigene.

Don Bosco muore nel 1888, di logoramento, termine impreciso che indica quanto avesse dato alla Chiesa e quanto la fatica avesse lasciato un segno indelebile sul suo corpo. Durante gli ultimi anni della sua vita il prete non era più che l'ombra di sé stesso. Si dice che il suo medico di fiducia gli dicesse "Lei è un abito molto logoro... Per conservarlo ancora, l'unico mezzo è metterlo in guardaroba. Le consiglio il riposo assoluto", affermazione cui Don Bosco rispondeva "La ringrazio, dottore, ma è l'unica medicina che non posso prendere."

Beatificato nel 1929 e canonizzato nel 1934, Don Giovanni Bosco è stato dichiarato nel 1989 da Giovanni Paolo II padre e maestro della gioventù.

*Parte delle informazioni contenute in questo articolo sono tratte dai seguenti siti web [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it), [www.donbosco.it](http://www.donbosco.it) e [www.treccani.it](http://www.treccani.it)*



# Quando il mondo reale viene dimenticato

## La dipendenza da internet



**Quando** si tratta di dipendenze una delle parole chiave è compulsivo, che in italiano significa bisogno irrefrenabile ad agire, compiere, fare qualcosa. Quindi un istinto che non si controlla, che ci sfugge. Il compulsivo deve fare quello che fa altrimenti diventa triste o aggressivo, insomma sta male. Non per niente il verbo compulsare deriva dal latino e nella lingua degli antichi romani significava “spingere con violenza”, immagine che da veramente un’idea della irrefrenabilità dell’atto.

Ora, per le dipendenze da droghe o da alcool abbiamo tutti una minima idea di cosa significhi compulsivo. Ma quando si tratta di dipendenze nuove come quella da internet il concetto in qualche modo ci sfugge. Da una parte perché internet fa ormai parte delle nostre vite e quindi non ci facciamo più caso a quanto tempo passiamo (noi o i nostri figli o i nostri nipoti) attaccati al computer o a qualsiasi altro strumento elettronico. Un po’ anche perché i segnali della

dipendenza da internet sono subdoli e più difficili da osservare o notare. “magari si inizia notando che proprio non ci si riesce a stare staccati dalla rete e se ne vorrebbe sempre di più” - ci dice Eugenia Lopez, Gambling Help Project Officer-Operatrice per le ludopatie al Co.As.It.- “oppure piano piano si perdono gli interessi di prima e ci si ritira sempre di più, ci si isola, o addirittura si mente spudoratamente ai propri familiari e amici, soprattutto nel caso in cui si usi la rete per giocare eccessivamente o scommettere grosse somme di denaro”.

Studi sul tema hanno provato che ci sono due tipi di dipendenze da internet, ben distinte, con ben distinte psicologie. Da una parte c’è chi internet lo usa per giocare in rete, a quelli che una volta si chiamavano giochi elettronici. “Chi sviluppa questo tipo di dipendenza da internet di solito lo fa perché si sente frustrato nella vita reale, per vari

Continua a pagina 12

motivi, ma che hanno tutti a che vedere con una inadeguatezza di fondo, un'incapacità di sentirsi a proprio agio, di avere relazioni significative o di soddisfare i propri desideri" - ci spiega Eugenia. Ecco allora che la rete offre un'altra realtà, senza dolore, senza preoccupazioni. Un luogo metaforico in cui sentirsi felici. Si scompare nella propria identità di rete, un po' come quando da bambini sognavamo di essere dei supereroi o comunque qualcos'altro da noi. "Qualcosa o qualcuno di più forte, coraggioso, capace" - aggiunge Eugenia.

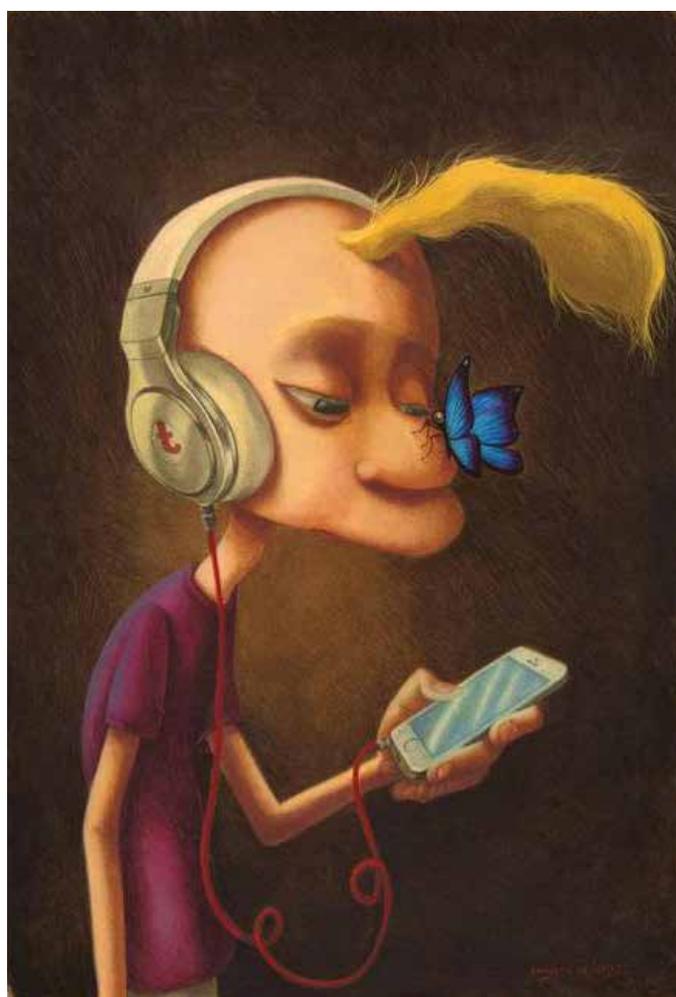
Dall'altra parte ci sono quelli che diventano dipendenti da internet perché giocano d'azzardo in maniera esagerata in un contesto fuori controllo dove si può scommettere quanto e quando si vuole, senza essere disturbati, senza doversi spostare dalla propria stanza, sprofondati nel proprio letto o nella propria poltrona preferita. "Ben detto, ma c'è una complicazione in più" - aggiunge Eugenia- "di solito chi gioca d'azzardo in rete non va nei casinò veri e cerca aiuto meno di chi ci va o, se cerca aiuto, lo fa veramente all'ultimo momento, quando spesso si sono persi molti soldi e c'è stato un deterioramento difficilmente reversibile delle proprie relazioni significative".

In poche parole chi gioca d'azzardo via internet si può ritrovare con un problema difficile da gestire, e sul cui trattamento non sempre gli esperti si trovano d'accordo. C'è chi dice che tutto sommato la dipendenza da internet sia un problema che presto o tardi si risolve da solo, quando la persona riesce a mettere in atto strategie adatte allo scopo, per esempio facendo in modo che l'uso di internet venga limitato o non ci si possa spendere più di tanti soldi, usando particolari tipi di software. "Ma anche se ci sono studi che dimostrano come si possa uscire da questo tipo di dipendenza, la cosa non è facile, anche perché spesso c'è una negazione totale del problema. Ecco che allora molto utili sono vari tipi di terapie, ovvero la possibilità di andare da uno specialista per cercare di capire perché si è dipendenti ed elaborare strategie per uscire dal buco in cui ci si è cacciati" - ci dice con forza Eugenia.

Quello da cui bisogna guardarsi sono due cose, e questo vale per tutti noi, giocatori, giocatori d'azzardo, dipendenti o meno. Prima di tutto si deve rigettare con forza questa normalizzazione

del gioco d'azzardo in rete. Il fatto che ci riempiano la testa di pubblicità in praticamente tutti i media disponibili non significa che si debba pensare che giocare compulsivamente sia normale. Come in tutto ci vuole un senso dell'equilibrio. "E poi" - aggiunge per terminare Eugenia- "bisogna pensare che internet non è poi questa creatura tanto mitica e fantastica da incuterci timore. Internet è uno strumento utilissimo da diversi punti di vista ma se usata male può avere delle conseguenze negative per noi e per tutti quelli a noi vicini."

*Eugenia Lopez, Gambling Help Project Officer- Operatrice per le ludopatie, lavora al Co.As.It. tutti i giorni e può essere contattata al 95 64 07 44 o via email a [eugenia.lopez@coasit.org.au](mailto:eugenia.lopez@coasit.org.au)*



# ITALIAN NATIONAL BALL 2018

TICKETS  
ON SALE  
NOW



CELEBRATING

50  
YEARS

**Date:** Saturday 2nd June  
**Time:** 7:00pm  
**Venue:** Customs Hall Overseas  
Passenger Terminal,  
Circular Quay, Sydney  
**Dress:** Black Tie

(02) 9564 0744 | [inb@coasit.org.au](mailto:inb@coasit.org.au)

*Sponsorship opportunities available*



# Lo strillone

## Notizie interessanti o curiose dai giornali italiani



**Quando** si tratta di ritmi del sonno gli esseri umani si possono genericamente dividere in due categorie: i mattinieri e quelli che amano le ore piccole e andrebbero a letto il più tardi possibile. Certo le cose cambiano con lo scorrere del tempo, gli adolescenti sono tendenzialmente più dormiglioni degli anziani che invece tendono a svegliarsi presto, ma alla fin fine gli scienziati ci dicono che tutto dipende dai geni e mattinieri o dormiglioni si nasce. Ognuno ha il suo orologio interno, ci spiega La Repubblica, che tecnicamente si chiama cronotipo, così come ognuno ha una sua personalità (timido o estroverso) che non può essere stravolta. Il mondo è dei mattinieri: l'ex presidente americano Barak Obama si sveglia presto per far esercizi. Ma farebbero male coloro che tra di noi amano andare a letto tardi a sforzarsi di cambiare ritmo, perché dormire quando se ne sente il bisogno è fondamentale per la produzione di ormoni (sostanze chimiche che permettono al nostro corpo di funzionare al meglio) quali ad esempio la melatonina. Ma cosa fare dunque se per lavoro o per temperamento si vive di più di notte? Gli esperti in questo caso consigliano di esporsi a una quantità di luce sufficiente, magari andando a lavoro a piedi se possibile o facendo delle passeggiate. Stare alla luce il più possibile insomma, magari godendosi albe o tramonti. Luce naturale, perché la luce dell'ufficio non funziona.

Più che sforzarsi di adattare il nostro sonno alle esigenze della società in cui viviamo dovremmo preoccuparci di quanto poco dormono i nostri figli. Stando a studi recenti: a 18 anni il settantacinque per cento dei ragazzi dorme meno di otto ore, e solo il tre per cento dorme più di nove ore. Non abbastanza, perché il sonno svolge la funzione fondamentale di pulire e di riorganizzare gli stimoli ricevuti durante il giorno. Il sonno mette ordine nella nostra testa. Le conseguenze del dormire poco possono essere molto, molto pericolose dal punto di vista psicologico: lo sviluppo emotivo viene distorto e aumentano i livelli di stress. E tutti sappiamo quanto le nuove tecnologie contribuiscano a tenere i nostri nipoti e figli svegli, creando vere e proprie dipendenze che spesso non vediamo. Preoccupati come siamo delle dipendenze da droghe, non ci accorgiamo che ci sono anche dipendenze che gli esperti definiscono comportamentali e che sono altrettanto pericolose. Stiamo parlando di cose come i videogiochi, la pornografia e i social network.

Chi il sonno lo brama fortissimamente sono le neomamme anche, ovviamente i neobabbi, spesso simboli viventi di cosa possa fare la mancanza di sonno ad un essere umano. Anche in questo caso uno dei possibili problemi cui questa mancanza può portare è la depressione ed in particolare la temuta depressione postparto.

Fortunatamente gli psicologi sono impegnati a trovare delle terapie sempre più efficaci nel curare questo disturbo. L'ultima notizia è che il detto "canta che ti passa" ha un fondo di verità. Un gruppo di ricercatori dell'University College London ha studiato delle madri affette da depressione postparto, dividendole in tre gruppi: nel primo le neomamme hanno partecipato a un gruppo di canto, nel secondo gruppo a sessioni di gioco creativo e nel terzo hanno ricevuto le solite cure, come sostegno familiare, antidepressivi e così via. Ebbene, le donne con sintomi di depressione postparto che partecipavano al gruppo in cui si cantava hanno riportato un miglioramento molto più rapido rispetto a quelle che hanno preso parte agli altri gruppi. Intendiamoci, tutte le neomamme sono migliorate in dieci settimane di trattamento. Ma quelle del gruppo canoro hanno iniziato a migliorare già nelle prime sei settimane.

Chi invece se la passa proprio male è il tardigrado...ve lo ricordate? C'abbiamo scritto un articolo qualche tempo fa, indicandolo come l'animale potenzialmente immortale. I tardigradi (chiamati anche "orsetti d'acqua") sono degli animaletti minuscoli, al massimo un millimetro, che vivono ovunque, dall'Antartide al nostro giardino e possono resistere a condizioni

estreme. Il punto di forza di questi animaletti è quello di sapersi adattare a condizioni estreme entrando in una specie di letargo: congelandosi assieme all'habitat in cui vivono oppure essiccandosi quando l'acqua viene a mancare. E così gli orsetti d'acqua possono resistere in condizioni estreme, condizioni in cui qualsiasi altro essere vivente morirebbe come in Antartide, sotto un bombardamento di radiazioni o nel vuoto dello spazio. Ebbene, secondo i ricercatori dell'Università di Modena e Reggio Emilia, il cambiamento climatico ha il potenziale di uccidere anche i tardigradi. Pare che l'aumento delle radiazioni e delle temperature dovute all'allargamento del buco nell'ozono (uno delle conseguenze più terribili del cambiamento climatico) siano fatali anche per quelli che sono ritenuti gli animali più resistenti della terra. A venire alterate sono soprattutto le capacità di riproduzione e malformazioni, che si trasmettono poi velocemente di generazione in generazione.

E se anche il Tardigrado soccombe quando il clima cambia...

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), [www.corriere.it](http://www.corriere.it) e [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it)*

## Become a Community Care Worker and Make a Difference

Co.As.It. is currently hiring part-time Community Care Workers to assist older people in their own homes to maintain independence. We'd like you to join us!

---

**What is a Co.As.It. Community Care Worker?**

Our Community Care Workers are warm, caring and friendly individuals who support people living in their own homes by providing assistance with meal preparation, respite care, social outings, transport, shopping, light housework and personal care. If you can speak Italian, that's a bonus!

---

**Benefits of becoming a Community Care Worker with Co.As.It.**

- Flexible hours
- Reimbursed travel costs
- Smart phone provided
- Ongoing training
- Salary packaging



Contact Co.As.It. today  
and step into a role you'll truly enjoy

Applicants will be required to undertake a functional pre-employment assessment and a police check. Current NSW driver's license and valid CRV also required.

Care of Italia  
87 Maitland Street,  
Leichhardt NSW 2040

(02) 9549 0744  
tularecamp@coasit.org.au  
www.coasit.org.au



# Programma Nazionale di Screening per il Cancro Intestinale

## Quando un semplice esame a casa salva le vite

**Certe** malattie anche solo a pronunciarne il nome fanno paura. Tra queste sicuramente c'è il cancro all'intestino. Spesso anche gli esami che si fanno per capire se soffriamo o no di una certa malattia ci spaventano. Per esempio, quando pensiamo al cancro intestinale ci viene in mente la colonoscopia e allora ci assale l'ansia. Molti di noi addirittura, chi scrive compreso, sono talmente spaventati dagli esami medici che li evitano a tutti i costi. Atteggiamento molto irrazionale questo, quasi come quello del bambino che ha paura della puntura, ma che è difficile scrollarsi di dosso.

Di questo e più in generale di cancro allo stomaco abbiamo parlato con Giulia Legoratto che lavora per il Co.As.It. ad un progetto finanziato dal NSW Cancer Institute. Il lavoro di Giulia è quello di capire quali siano i fattori che prevengono i membri della nostra comunità dal partecipare ad iniziative come il Programma Nazionale di Screening per il Cancro Intestinale, "iniziativa fondamentale"- sottolinea Giulia- "che permette letteralmente di salvare vite ma a cui purtroppo non tanti italiani e italiane partecipano". Tra i motivi citati nei due focus group che Giulia ha organizzato finora ci sono da una parte la mancanza di informazioni sul kit e la paura: "la gente si ritrova nella cassetta delle lettere una busta abbastanza voluminosa, la aprono e ci sono delle istruzioni in inglese e due provette. Se si hanno difficoltà con la lingua il tutto sembra strano, misterioso e complicato", ci dice Giulia.

E la paura? Chiedo io, che ruolo ha? "Un ruolo fondamentale"- ci spiega Giulia- "paura sia di scoprire che si soffre della malattia, sia del dolore che l'esame diagnostico può comportare". E quest'ultima, la paura del dolore, è la più irrealistica, "perché l'esame che viene suggerito è ASSOLUTAMENTE INDOLORE e facilissimo"- precisa con enfasi Giulia- "praticamente si tratta di raccogliere nelle provette fornite nel kit, delle feci, da

raccogliere in due momenti diversi, mettere nel frigo e spedire poi via posta all'indirizzo che si trova nella busta ricevuta. Ovviamente nel kit ci sono istruzioni molto dettagliate sul come fare, sul cosa evitare di fare e sullo scopo di questo esame, ma diciamo, in sintesi che le cose stanno esattamente come ho detto: si va in bagno due volte in giorni separati, si raccoglie nelle provette e si spedisce via posta. Semplice, veloce, gratuito e, non mi stancherò mai di ripeterlo, indolore."

Quello che questo esame va a cercare sono eventuali tracce di sangue occulto, ovvero nascosto, nelle feci. "Il problema del cancro all'intestino è che non da problemi fino all'ultimo è, come dicono i dottori, asintomatico. E può esserlo per lungo tempo, anche dieci anni. Poi, improvvisamente si cominciano ad avvertire sintomi quali perdite di sangue, cambiamenti nel ritmo in cui si va in bagno, dolore all'intestino, perdite inspiegabili di peso o stanchezza. Questi sintomi possono significare (anche se, ci tengo a dirlo, non è necessariamente così) che il cancro è in uno stato avanzato e allora le probabilità di cura diminuiscono rapidamente."- ci spiega Giulia. Perché, e questa è una cosa molto ma molto importante, il cancro all'intestino, se preso in tempo è curabilissimo, le statistiche parlano di nove cancri su dieci curabili se presi in tempo.

"Ecco perché questo esame può letteralmente salvare la vita. E vorrei ricordare che i numeri sul cancro intestinale in Australia sono impressionanti. È la seconda causa di morte in nel paese dopo il cancro ai polmoni e in media ci sono quindicimila casi di cancro intestinale in Australia ogni anno."- ci spiega Laura. Questa malattia colpisce sia uomini che donne e la sua frequenza aumenta drasticamente dopo i cinquant'anni. "Ecco perché il kit viene distribuito gratuitamente a tutti coloro che hanno fra i cinquanta e i settantaquattro anni e tutti gli esperti consigliano controlli regolari



ogni paio d'anni. Ma molto" – aggiunge Laura- "si può fare prima dei cinquant'anni con la prevenzione." Prevenzione che è poi fatta di cose semplici, cose di cui parliamo spesso. Innanzitutto una corretta alimentazione in cui le verdure occupano un posto centrale assieme alla frutta e ai legumi, la carne (specialmente quella rossa) viene presa in porzioni limitate e vengono limitati i cibi molto calorici, le bevande gasate, gli alcolici e gli insaccati. A questo cambio delle abitudini alimentari vanno poi aggiunti cambi nello stile di vita, quali una attività fisica regolare (sulla mezz'ora al giorno) e, ovviamente, non fumare e perdere peso se necessario.

"Chiaramente non tutti i cancri sono prevenibili ma seguire queste buone regole aiuta tantissimo"- conclude Giulia.

*Per ulteriori informazioni si prega di telefonare alla Linea telefonica di informazioni **1800 118 868**, dal lunedì al venerdì, durante l'orario d'ufficio. Se avete bisogno di un interprete potete chiamare il Servizio Traduzioni e Interpretariato al **13 14 50** Parte delle informazioni contenute in questo articolo provengono dal seguente sito web; **[www.cancerscreening.gov.au](http://www.cancerscreening.gov.au)***

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo, prima di prendere qualsiasi iniziativa in relazione all'argomento trattato si consiglia vivamente di consultare un professionista della salute. Se volete contattare Giulia Legoratto lo potete fare al Co.As.It. al numero **02 95640744** o via email: **[Giulia.Legoratto@coasit.org.au](mailto:Giulia.Legoratto@coasit.org.au)***

# Lo sgombro

Un concentrato di salute e bontà



**Lo sgombro** vive nelle coste del Mediterraneo, del Mar Nero, nel Nord Atlantico ma è presente anche nelle acque islandesi, groenlandesi e al largo del Canada. Abita le acque fino a 200 metri di profondità, passa l'inverno in acque profonde e va verso le coste nelle stagioni più calde. Lo sgombro o maccarello (da cui il suo nome inglese mackarel) è da sempre considerato una specie di cugino povero del tonno, non a caso in Toscana, fatto di costume alquanto divertente, lo chiamano ciortone : storpiatura dall'inglese "short tuna", come lo chiamavano gli americani presenti nel dopoguerra nel litorale toscano fra Viareggio e Livorno.

Ma tanto povero lo sgombro non lo è, anzi. Questo pesciolino che al massimo raggiunge i cinquanta centimetri, è ricchissimo di sostanze nutritive. A partire dai cosiddetti grassi buoni che proteggono il cuore, i vasi sanguigni e contribuiscono a ridurre il colesterolo totale, aumentando quello buono e riducendo quello cattivo. Oltre a fare ben al cervello. E poi ci sono i minerali. Come il calcio, essenziale nella formazione delle ossa (che se manca si

indeboliscono) e dei denti e utilissimo nella regolazione della coagulazione del sangue e il funzionamento dei muscoli. Tra i sali minerali è significativo anche il contenuto di iodio, che mantiene in salute la ghiandola tiroide.

La cosa bella dello sgombro è che mantiene intatti i suoi valori nutritivi anche quand'è in scatola. Però grazie al suo sapore forte e deciso può essere anche un ingrediente per piatti particolarmente prelibati.



# Ricetta: Spaghetti alle vongole e sgombro

*Gli spaghetti con le vongole, sono tra i piatti di mare più facili da preparare ma hanno qualcosa di magico perché concentrano i profumi e i sapori del mare in pochi gesti e con pochi ingredienti. In questa ricetta, lo sgombro grigliato, dà al piatto un sapore più pieno e lo arricchisce dal punto di vista aromatico.*

**Lavate bene le vongole prima di cuocerle. Poi su di una padella antiaderente cuocete senza nient'altro lo sgombro (si chiama cottura a secco) precedentemente privato di testa e interiora. Arrostitelo su entrambi i lati, prelevate la polpa del pesce eliminando la lisca centrale ed eventuali spine sparse e conservate la pelle dello sgombro che si è fatta croccante.**

**In una padella scaldate l'olio e l'aglio e versate le vongole finché si aprono, spruzzategli poi del vino bianco. Poi togliete i gusci. A questo punto potete aggiungere la polpa dello sgombro e cuocere ancora un paio di minuti mescolando delicatamente fino ad ottenere un sugo cremoso. Poi spruzzategli sopra una buccia di limone grattugiata finemente e tenete il tutto al caldo.**

**A questo punto è arrivato il momento di preparare gli spaghetti, scolarli al dente e versarli nella padella contenente il condimento, facendola saltare.**

**Sistemate gli spaghetti nei piatti da portata completando con pepe macinato fresco e la pelle croccante dello sgombro tagliata a quadratini.**



# 50

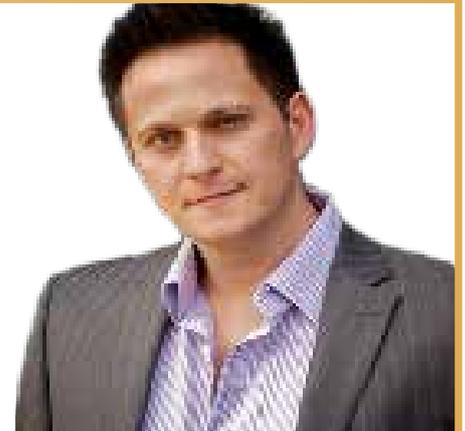
CO.AS.IT. CELEBRATING  
50 YEARS OF SERVICE



James Liotta



Cosima De Vito



Arturo Toscani

## ITALIAN CONCERT

TICKETS ON SALE — \$18 PER PERSON

**THURSDAY 5TH APRIL**

Club Burwood RSL  
10:30am  
96 Shaftesbury Road  
Burwood

**THURSDAY 5TH APRIL**

Club Burwood RSL  
7:30pm  
96 Shaftesbury Road  
Burwood

**FRIDAY 6TH APRIL**

Club Marconi  
7:30pm  
121-133 Prairie Vale Road  
Bossley Park

Payment can be made over the phone or at the Co.As.It. office  
Casa d'Italia - 67 Norton Street, Leichhardt

(02) 9564 0744 | [info@coasit.org.au](mailto:info@coasit.org.au) | [www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)

