



LA VOCE

D' ISTRIA, FIUME E DALMAZIA

*Lettera del Comitato di Venezia
dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e
Dalmazia ai soci, amici e simpatizzanti*

n° 3 della nuova serie /86 - Maggio 2019 - Tiratura 1000 copie

ANVGD Comitato di Venezia
Sede centrale:
Castello 3297/a - 30122 Venezia
tel. 041 5223101
Aperta il 1° e ° 3° martedì del
mese dalle 10.30 alle 12.30
Presente in sede: Flavio Asta
suo cell: 3356528423
Per i tesseramenti a Mestre con-
tattare il sig. Luciano Toncetti
al numero 041915468
Email: anvgdve@virgilio.it
c/c postale n° 271304
IBAN. IT96 A076 0102 0000
0000 0271 304
Sito internet:
www.anvgdvenezia.it



Il presidente Federesuli Ballarin consegna al presidente Mattarella la bandiera dei Dalmati . Al centro della foto si intravede il presidente del comitato provinciale di Venezia Alessandro Cuk

IL DISCORSO DEL PRESIDENTE MATTARELLA AL QUIRINALE PER IL GIORNO DEL RICORDO 2019

Ecco alcuni stralci significativi del discorso che il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella ha tenuto al Quirinale in occasione della celebrazione del Giorno del Ricordo il 9 febbraio 2019.

“Celebrare il Giorno del Ricordo significa rivivere una grande tra-

gedia italiana, vissuta allo snodo del passaggio tra la II Guerra mondiale e l'inizio della guerra fredda. Un capitolo buio della storia nazionale e internazionale, che causò lutti, sofferenza e spargimento di sangue innocente. Mentre, infatti, sul territorio italiano, in larga parte, la conclusione del conflitto contro i nazifascisti sanciva la fine dell'oppressione e il graduale ritorno alla libertà e alla democrazia, un destino di ulterio-

re sofferenza attendeva gli Italiani nelle zone occupate dalle truppe jugoslave. Un destino comune a molti popoli dell'Est Europeo: quello di passare, direttamente, dalla oppressione nazista a quella comunista. E di sperimentare, sulla propria vita, tutto il repertorio disumanizzante dei grandi totalitarismi del Novecento, diversi nell'ideologia, ma così simili nei metodi di persecuzione, controllo, repressione, eliminazione dei dis-

RESOCONTO DELLE INIZIATIVE SVOLTE NEL “GIORNO DEL RICORDO 2019”

sidenti. Un destino crudele per gli italiani dell'Istria, della Dalmazia, della Venezia Giulia, attestato dalla presenza, contemporanea, nello stesso territorio, di due simboli dell'orrore: la Risiera di San Sabba e le Foibe.

La zona al confine orientale dell'Italia, già martoriata dai durissimi combattimenti della Prima Guerra mondiale, assoggettata alla brutalità del fascismo contro le minoranze slave e alla feroce occupazione tedesca, divenne, su iniziativa dei comunisti jugoslavi, un nuovo teatro di violenze, uccisioni, rappresaglie, vendette contro gli italiani, lì da sempre residenti. **Non si trattò – come qualche storico negazionista o riduzionista ha voluto insinuare – di una ritorsione contro i torti del fascismo. Perché tra le vittime italiane di un odio, comunque intollerabile, che era insieme ideologico, etnico e sociale, vi furono molte persone che nulla avevano a che fare con i fascisti e le loro persecuzioni.**

Tanti innocenti, colpevoli solo di essere italiani e di essere visti come un ostacolo al disegno di conquista territoriale e di egemonia rivoluzionaria del comunismo titista. Impiegati, militari, sacerdoti, donne, insegnanti, partigiani, antifascisti, persino militanti comunisti conclusero tragicamente la loro esistenza nei durissimi campi di detenzione, uccisi in esecuzioni sommarie o addirittura gettati, vivi o morti, nelle profondità delle foibe. Il catalogo degli orrori del '900 si arricchiva così del termine, spaventoso, di "infoibato". La tragedia delle popolazioni italiane non si esaurì in quei barbari eccidi, concentratisi, con eccezionale virulenza, nell'autunno del 1943 e nella primavera del 1945.

Molti italiani rimasero oltre la cortina di ferro. L'aggressività del

nuovo regime comunista li costrinse, con il terrore e la persecuzione, ad abbandonare le proprie case, le proprie aziende, le proprie terre. Chi resisteva, chi si opponeva, chi non si integrava nel nuovo ordine totalitario spariva, inghiottito nel nulla. Essere italiano, difendere le proprie tradizioni, la propria cultura, la propria religione, la propria lingua era motivo di sospetto e di persecuzione. Cominciò il drammatico esodo verso l'Italia: uno stillicidio, durato un decennio. Paesi e città si spopolavano dalla secolare presenza italiana, sparivano lingua, dialetti e cultura millenaria, venivano smantellate reti familiari, sociali ed economiche. Il braccio violento del regime comunista si abbatté furiosamente cancellando storia, diversità, pluralismo, convivenza, sotto una cupa cappa di omologazione e di terrore.

Ma quei circa duecentocinquanta-mila italiani profughi, che tutto avevano perduto, e che guardavano alla madrepatria con speranza e fiducia non sempre trovarono in Italia la comprensione e il sostegno dovuti. Ci furono - è vero - grandi atti di solidarietà. Ma la macchina dell'accoglienza e dell'assistenza si mise in moto con lentezza, specialmente durante i primi anni, provocando agli esuli disagi e privazioni. Molti di loro presero la via dell'emigrazione, verso continenti lontani. E alle difficoltà materiali in Patria si univano, spesso, quelle morali: certa propaganda legata al comunismo internazionale dipingeva gli esuli come traditori, come nemici del popolo che rifiutavano l'avvento del regime comunista, come una massa indistinta di fascisti in fuga. Non era così, erano semplicemente italiani.

La guerra fredda, con le sue durissime contrapposizioni ideologiche e militari, fece prevalere, in quegli

anni, la real-politik. L'Occidente finì per guardare con un certo favore al regime del maresciallo Tito, considerato come un contenimento dell'aggressività della Russia sovietica. Per una serie di coincidenti circostanze, interne ed esterne, sugli orrori commessi contro gli italiani istriani, dalmati e fiumani, cadde una ingiustificabile cortina di silenzio, aumentando le sofferenze degli esuli, cui veniva così precluso perfino il conforto della memoria.

Solo dopo la caduta del muro di Berlino – il più vistoso, ma purtroppo non l'unico simbolo della divisione europea - una paziente e coraggiosa opera di ricerca storiografica, non senza vani e inaccettabili tentativi di delegittimazione, ha fatto piena luce sulla tragedia delle foibe e sul successivo esodo, restituendo questa pagina strappata alla storia e all'identità della nazione.

L'istituzione, nel 2004, del Giorno del ricordo, votato a larghissima maggioranza dal Parlamento, dopo un dibattito approfondito e di alto livello, ha suggellato questa ricomposizione nelle istituzioni e nella coscienza popolare.

Molti tra i presenti, figli e discendenti di quegli italiani dolenti, perseguitati e fuggiaschi, portano nell'animo le cicatrici delle vicende storica che colpì i loro padri e le loro madri. Ma quella ferita, oggi, è ferita di tutto il popolo italiano, che guarda a quelle vicende con la sofferenza, il dolore, la solidarietà e il rispetto dovuti alle vittime innocenti di una tragedia nazionale, per troppo tempo accantonata".

La testimonianza dell'on. Gasparri:

"Ho partecipato con animo commosso alla celebrazione del **Giorno del Ricordo** che si è tenuta

oggi al Quirinale. Tanti contributi di idee, tante testimonianze, e anche la presenza del produttore e del regista e dei protagonisti del film *Red Land – Rosso Istria* hanno reso particolarmente significativa la cerimonia odierna. E le parole di Mattarella, che hanno denunciato “la cortina di silenzio” ingiustamente caduta per troppi decenni su questa vicenda. Ma non per noi che l’abbiamo sempre conosciuta e raccontata a tutti». Lo afferma il senatore di Forza Italia **Maurizio Gasparri** al termine della cerimonia per il **Giorno del Ricordo** che si è celebrata al Quirinale.

«Mattarella – aggiunge Gasparri – ha definito anche il martirio delle foibe e la tragedia dell’esodo “una ferita della intera comunità nazionale”. Noi l’abbiamo sempre pensato ma è bene che la massima carica istituzionale lo ribadisca pubblicamente. Bene quindi l’intervento del Capo dello Stato e bene anche l’impegno del servizio pubblico che ieri sera ha trasmesso in prima serata *Rosso Istria*. Ma non basta. Perché oggi anche il ministro degli Esteri Moavero ha ammesso che ci sono ancora molti adempimenti da portare a compimento per risarcire chi ha patito l’esodo e l’esproprio di ogni bene, anche materiale. Solleciterò nei prossimi giorni Moavero e le altre autorità di governo – annuncia Gasparri – a sedere a un tavolo con i rappresentanti delle associazioni dei giuliani, degli istriani e dei dalmati. E presenterò una proposta di legge per istituire la commissione parlamentare d’inchiesta su troppi misfatti ancora sconosciuti che ha sollecitato con fermezza e con coraggio il presidente degli esuli Antonio Ballarin.

Già da lunedì il testo sarà in Parlamento per essere rapidamente discusso ed approvato».

Le iniziative per il Giorno del Ricordo 2019 in provincia di Venezia

Sono state davvero molto numerose le iniziative collegate al Giorno del Ricordo che si sono realizzate nel 2019 nella Provincia di Venezia. Delle celebrazioni ufficiali e di quelle relative ai rapporti con le Comunità degli Italiani presenti in Istria ne parliamo a parte. Queste sono gran parte delle altre.

Il 1° febbraio l’appuntamento si è svolto a Marcon dove all’auditorium De André si è svolta una conferenza di Alessandro Cuk, presidente ANVGD Venezia, che il giorno successivo era presente ad un convegno intitolato “A 15 anni dal Giorno del Ricordo” presso il Comune di Portogruaro al quale hanno partecipato numerose scolaresche, con gli interventi anche di Michele La Pietra, Francesco Tromba e Cristina Scala. Il 5 febbraio vi è stata una doppia proiezione di “Rosso Istria” al cinema Rossini di Venezia, mentre il giorno successivo la Regione Veneto ha celebrato la ricorrenza con una speciale seduta della Sesta Commissione aperta ad alcune scuole del Veneto. L’8 feb-

braio presso l’Ateneo Veneto di Venezia doppia rappresentazione dello spettacolo teatrale “L’abbraccio del ricordo” con Marzia Bonaldo, Michele Naletto, Camilla Grandi ed Enzo Pavan.

Un importante appuntamento si è svolto l’11 febbraio con l’Università di Venezia con una conferenza sul tema “L’Adriatico” e la presentazione di due volumi, uno di Giulio Mellinato e l’altro di Egidio Ivetic. Alla sera dello stesso giorno proiezione al Cinema Teatro di Mirano di “Rosso Istria” presentato da Alessandro Cuk e dall’Assessore alla Cultura di Mirano Renata Cibir. Il 12 febbraio presso il Comune di Quarto d’Altino vi è stata la conferenza sul tema “Memoria di un popolo, dalla storia alle persone” con la partecipazione di Alessandro Cuk e Roberto Biffis. Il 13 febbraio alla biblioteca VEZ di Mestre si è presentato il libro “Memorie dell’Istria veneziana” di Gianfranco Pontini con la presenza dell’autore e di Salvatore Gravili, presidente dell’Unitre di Mestre.

Il 15 febbraio si è svolta alla Biblioteca di Marghera un’importante iniziativa che ha parlato de “Il Giorno del Ricordo nelle scuole – I lavori della Scuola Grimani”.



Centro Candiani a Mestre: Al centro il produttore di “Rosso Istria” Alessandro Centenaro con Alessandro Cuk ed alcune attrici del film



Spinea. Stefano Zecchi alla presentazione del suo libro. A sinistra Alessandro Cuk, a destra il sindaco di Spinea Silvano Checchin

Hanno partecipato all'incontro Donatella Mareello, vicepresidente della Municipalità di Marghera, Stefano Antonini, segretario ANVGD e Cristina Stocco in rappresentanza dell'Ufficio Scolastico Regionale Veneto. Poi l'insegnante Rossella Zohar ha presentato i lavori realizzati su questo tema dalla scuola Grimani, tra cui il filmato che ha vinto il premio della Regione Veneto collegato con il concorso sul Giorno del Ricordo.

Sabato 16 febbraio è stato presentato al Centro Culturale Candiani di Mestre il libro "Catalogo del cinema giuliano dalmata" di Alessandro Cuk, mentre il 20 febbraio, sempre al Candiani, era presente la direttrice de "L'Arena di Pola" Viviana Facchinetti che ha presentato la sua pubblicazione "Protagonisti senza protagonismo. La storia nella memoria degli esuli giuliani, fiumani e dalmati nel mondo". La presentazione è stata arricchita dalla proiezione di numerosi filmati che hanno messo in evidenza come la presenza degli esuli giuliano dalmati sia davvero in tutto il mondo, dal Canada al Sudamerica, dall'Australia al Sudafrica.

Prestigiosa proiezione di "Rosso Istria" il 21 febbraio al Candiani

che è stata valorizzata dalla presenza del produttore del film Alessandro Centenaro e da tre attrici del film stesso. Monica Garavello che sullo schermo interpreta Noemi Cossetto (la cugina di Norma), Maria Vittoria Casarotti Todeschini che fa il ruolo di Licia Cossetto (sorella di Norma) ed Eleonora Bolla che interpreta Adria (la migliore amica di Norma anche se poi si schiererà dall'altra parte della barricata). A seguire, poi, vi è stata una serata organizzata dal Lions Club di Mestre dedicata al film all'hotel Bologna grazie anche alla collaborazione di Giampaolo Rallo. Sempre al 21 febbraio vi sono stati altri due appuntamenti, il primo al Lido di Venezia con una conferenza su "Esodo giuliano-dalmata-fiumano in un percorso lidense" con la partecipazione di Patrizia Lucchi e Germana Daneluzzi, il secondo all'Ateneo Veneto con una conferenza degustazione su "Garum, vino e maraschino". I relatori erano Margherita Tirelli, Antonio Trampus e Franco Luxardo. Da ricordare poi l'incontro del 22 febbraio presso la sede della Cannaotieri di Mestre alla Punta San Giuliano su "Vivere l'esodo – Testimonianze e racconti dei profughi giuliano dalmati a Venezia".

All'incontro, coordinato da Antonella Scarpa, sono intervenuti Regina Cimmino, Mario Cocollet e Luciano Toncetti, mentre le interessanti letture sono state ben interpretate da Alessandra Maurizio ed Elvira Naccari dell'Associazione "Voci di carta".

Doppio appuntamento con Stefano Zecchi il 26 e 27 febbraio e con la presentazione del suo libro "L'amore nel fuoco della guerra. Tradimenti e congiure nella Zara italiana". Nel primo incontro, che si è svolto al cinema Bersaglieri di Spinea, hanno partecipato, oltre all'autore, il sindaco di Spinea Silvano Checchin e il presidente ANVGD Venezia Alessandro Cuk. Il giorno dopo si è replicato al Centro Candiani di Mestre dove è intervenuto anche Giorgio Varisco, segretario della Federsuli. Da segnalare, infine, l'appuntamento che si è svolto il 6 marzo al Candiani intitolato "Le parole dell'esodo. Voci di donne" con l'esodo giuliano dalmata raccontato da tre amiche attraverso la presentazione dei libri "Bora" di Anna Maria Mori e Nelida Milani e "Quella terra è la mia terra" di Regina Cimmino. All'incontro sono intervenute Antonella Scarpa, Maria Teresa Segà ed Elvira Naccari.

Questa è la "VOCE D'ISTRIA, FIUME E DALMAZIA", la tua voce: Falla sentire! Il Tuo sostegno per noi è fondamentale. Inviaci storie, commenti, informazioni, suggerimenti, foto e quant'altro. Tutto verrà attentamente preso in considerazione e possibilmente pubblicato

I DIRITTI NEGATI DEGLI ESULI GIULIANO-DALMATI ALL'ATTENZIONE DEL PARLAMENTO EUROPEO

Le foibe, l'esodo giuliano-dalmata ed i diritti negati degli esuli istriani, fiumani e dalmati: argomenti che l'Italia comincia a conoscere sempre meglio grazie al Giorno del Ricordo e che finalmente hanno avuto pure visibilità presso le istituzioni europee. Si è, infatti, conclusa la manifestazione a cura dell'associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia, dell'associazione Coordinamento Adriatico e del Centro di Documentazione Multimediale della Cultura giuliana, istriana, fiumana e dalmata "Tu lascerai ogni cosa diletta più caramente. L'esilio dei giuliani, fiumani e dalmati alla fine del Secondo conflitto mondiale" presso la sede del Parlamento europeo a Bruxelles. Grazie al prezioso supporto dell'On. Elisabetta Gardini è stata allestita negli spazi espositivi parlamentari l'omonima mostra, visitata dal 5 al 7 febbraio da decine di visitatori, soprattutto euro-parlamentari, funzionari ed addetti ai lavori di tut-

tata Europa. Attraverso opuscoli informativi, pannelli in inglese ed il materiale multimediale a disposizione, è stata fornita per la prima volta la possibilità di visionare un'ampia panoramica sulla storia del confine orientale italiano, in maniera tale da cogliere quanto fosse radicata nei secoli la comunità italiana dell'Adriatico orientale e le catastrofi che la colpirono alla fine della Seconda guerra mondiale: «Il mito di Antigone ci

insegna come sia radicato nella cultura europea il rispetto dei morti – ha affermato l'On. Gardini inaugurando la mostra martedì 5 febbraio – e le parole di Giovanni Paolo II "Non c'è pace senza giustizia e senza perdono" attestano l'importanza di un evento come questo». Tra i primi visitatori della mostra sono intervenuti gli europarlamentari italiani Mario

all'interno del Parlamento europeo, la seconda tavola rotonda dell'evento, moderata da Davide Rossi (Federazione delle Associazioni degli Esuli istriani, fiumani e dalmati): dopo "L'Europa e l'Alto Adriatico. Le istanze italiane a trent'anni dalla caduta del Muro di Berlino", si è parlato de "I diritti degli esuli istriani, fiumani e dalmati, tra normativa in-

terna e vocazione comunitaria". Kristjan Knez (Presidente della Società di Studi Storici e Geografici di Pirano e Vicepresidente della Comunità degli Italiani "Giuseppe Tartini" di Pirano) ha fornito una rapida, ma precisa ricostruzione della storia dell'italianità autoctona e di come essa sopravviva ancora oggi dopo il terribile esodo del dopoguerra, che ha rappresentato in definitiva una pulizia etnica, e la repressione attuata dal regime di Josip Broz "Tito". Di come la tutela dell'interesse nazionale italiano sia venuta meno riguardo la questione adriatica è stato l'argomento affrontato dal Prof. Avv. Giuseppe de Vergottini (Emerito dell'Alma Mater Università degli Studi di Bolo-

gna): «Bisogna avere il coraggio di dire che l'esodo è stato un crimine contro l'umanità – ha affermato l'insigne costituzionalista – e che il principio di autodeterminazione dei popoli è stato violato non concedendo agli istriani, fiumani e dalmati il plebiscito con cui decidere in merito alla propria appartenenza statale». Affascinati dalla figura di Tito, i partiti della sinistra italiana hanno sovente trascurato la tutela dei legittimi



gruppo ppe
il parlamento europeo

Parlamento europeo

“Tu lascerai ogni cosa diletta più caramente”

L'esilio dei Giuliani, Fiumani e Dalmati alla fine del Secondo Conflitto Mondiale

4-8 Febbraio 2019

Inaugurazione della mostra
Martedì 5 Febbraio 2019
alle ore 12:30
nella JAN 3Q Area

Ospitato da Elisabetta GARDINI, MEP
Organizzato dall'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia

5 Feb ore 10:30 sala 6Q1 Con rappresentanti politici

6 Feb ore 12:30 sala 6Q2 Conferenza giuridico-culturale

  

Borghesio e Stefano Maullu ed il croato Nino Jakovčić, tra i fondatori della Dieta Democratica Istriana. In seguito ci sono state anche le visite del Presidente della Regione Veneto Luca Zaia e del Presidente del Consiglio regionale del Veneto Roberto Ciambetti, a ribadire la vicinanza di Venezia e della regione veneta con la cultura, la storia e le popolazioni dell'Adriatico orientale. Mercoledì 6 febbraio si è tenuta, sempre

interessi italiani e le forze di governo non si sono interfacciate con il territorio ed i diretti interessati, scavalcando anche il dibattito parlamentare. Esempio di tutto ciò fu il Trattato di Osimo, con cui l'Italia, dopo aver svolto trattative segrete con la Jugoslavia al di fuori dei canali diplomatici della Farnesina, rinunciò definitivamente alla sovranità sulla Zona B (Capodistria e Buie) del mai costituito Territorio Libero di Trieste. La Dottoressa Donatella Oneto (Giudice presso il Tribunale di Pavia) ha evidenziato quali erano le tutele giuridiche violate con la nazionalizzazione dei beni degli esuli da parte delle autorità della Jugoslavia: «Il pesante Trattato di Pace del 10 febbraio 1947 tutelava comunque le proprietà degli optanti per l'Italia – ha ricordato la relatrice, discendente di esuli – e la Costituzione italiana entrata in vigore il primo gennaio 1948 all'articolo 3 sancisce l'uguaglianza dei cittadini. Eppure fu proprio l'Italia a sfruttare le nazionalizzazioni arbitrarie attuate dal regime comunista per ottenere uno sconto sulle riparazioni di guerra da pagare a Belgrado ed i cittadini del confine orientale subirono discriminazioni e pagarono un debito che gravava su tutta la comunità nazionale». La protezione consolare di carattere obbligatorio non fu mai esercitata con determinazione a tutela delle proprietà dei connazionali ed il Trattato sul funzionamento dell'Unione europea è stato disatteso all'articolo 18, che proibisce discriminazioni basate sulla nazionalità, da Slovenia e Croazia, con riferimento ai beni abbandonati dagli italiani. Si è soffermato sugli indennizzi stabiliti dal Trattato di Osimo l'Avv. Davide Lo Presti, evidenziando come la cifra risarcitoria di 110 milioni di dollari ereditata dalla Jugoslavia sia stata spartita unilateralmente dagli Stati successori

Slovenia e Croazia, senza calcolare gli interessi moratori né coinvolgere l'Italia: «La giurisprudenza italiana ha poi cassato le richieste di una revisione migliorativa degli indennizzi – ha ricordato il membro della “Commissione per l'esame delle istanze e degli indennizzi e contributi relative alle perdite subite dai cittadini nei territori ceduti alla Jugoslavia, nella zona B dell'ex Territorio libero di Trieste, nelle ex colonie” – respingendo le richieste di risarcimento di danni morali e materiali. L'indennizzo erogato dallo Stato italiano, inoltre, è stato considerato come un contributo di solidarietà e perciò slegato dal valore patrimoniale».

I lavori della sessione sono stati seguiti dall'On. Jakovčić, che ha prospettato future collaborazioni per il recupero del territorio istriano in sinergia con l'associazionismo degli esuli e con l'On. Gardini, la quale ha ribadito la propria volontà di sostenere le rivendicazioni e le progettualità della diaspора adriatica. Documenti giuridici e memoriali sulla vicenda del confine orientale italiana saranno, infine, sottoposti al vaglio della Commissione europea, al fine di dare continuità a questa prima significativa iniziativa.

Trattato di Osimo, le “riflessioni” di Coordinamento Adriatico

In quella Osimo che il 10 novembre 1975 fece da teatro a quel trattato che sancì irrimediabilmente la cessione alla Jugoslavia di gran parte della Venezia Giulia, l'associazione Coordinamento Adriatico, sabato 6 aprile scorso, ha promosso il convegno **“Prima e dopo il Trattato di Osimo: riflessioni”**.

La località marchigiana, ove nel 1975 Italia e Jugoslavia concluse-

ro una trattativa bilaterale durata oltre vent'anni, ma portata a termine al di fuori dei consueti canali diplomatici e con modalità che fanno ancor oggi discutere, ospitò infatti l'incontro tra i ministri italiani e jugoslavo Mariano Rumor e Miloš Minić che sancì la fine delle aspettative degli esuli giuliano dalmati sulle terre abbandonate.

A rappresentare le associazioni degli esuli sono intervenuti Renzo Codarin (presidente dell'Associazione nazionale Venezia Giulia e Dalmazia), David Di Paoli Paulovich (presidente dell'Associazione delle Comunità Istriane), Franco Luxardo (presidente dell'Associazione Dalmati Italiani nel Mondo – Libero Comune di Zara in Esilio), Maria Rita Cosliani (vicepresidente dell'Associazione Italiani di Pola e dell'Istria – Libero Comune di Pola in Esilio), Franco Papetti (Associazione Fiumani Italiani nel Mondo – Libero Comune di Fiume in Esilio) ed Antonio Ballarin, presidente della Federazione degli Esuli istriani, fiumani e dalmati.

Introducendo l'incontro, il prof. Giuseppe de Vergottini, stimato presidente di Coordinamento Adriatico, ha ricordato l'atteggiamento rinunciatario con cui i governi italiani affrontarono la trattativa sulla sorte del mai costituito Territorio Libero di Trieste, la cui Zona A (Trieste) dal 1954 era amministrata dall'Italia e la B (Capodistria e Buie) dalla Jugoslavia, nonostante una sentenza della Corte Costituzionale del 1964 ritenesse mai cessata la sovranità italiana su entrambe le zone.

I due contributi sono di Lorenzo Salimbeni, Responsabile comunicazione dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia



Marghera. L'assessore Renato Boraso (terzo da sinistra) presenza alla cerimonia

LE CELEBRAZIONI DEL GIORNO DEL RICORDO A MARGHERA

Una partecipazione sempre più numerosa e sentita per la celebrazione ufficiale del Giorno del Ricordo a cui ha partecipato con la fascia tricolore la presidente del Consiglio comunale di Venezia, Ermelinda Damiano. La cerimonia si è svolta l'11 febbraio in Piazzale Martiri delle Foibe a Marghera per celebrare "la tragedia delle foibe e dell'esodo degli italiani da Istria, Fiume e Dalmazia", giornata istituita con la Legge 92 del 2004. Da segnalare che domenica 10 febbraio, al Duomo di Mestre, si è invece svolta la Messa del Ricordo, officiata da don Gianni Bernardi, mentre sabato al cimitero di Mestre è stata deposta una corona nel cippo che ricorda i caduti giuliano dalmati.

"Ancora una volta grazie a questo momento di celebrazioni qui a Marghera – ha esordito la presidente Damiano – abbiamo l'occasione di riflettere e interrogarci su una delle pagine più buie e drammatiche della storia del nostro Paese e del nostro popolo, che per

troppo tempo è rimasta nell'oblio. Voglio citare le parole pronunciate ieri dalla presidente del Senato, Casellati: 'La verità storica è più forte di qualsiasi ideologia e negazionismo'. Come Istituzioni abbiamo l'obbligo morale e civile e la responsabilità di ricordare, non solo per rendere giustizia a quanti hanno vissuto simili tragedie, ma soprattutto per far capire ai giovani le conseguenze di tutte quelle scelte che hanno calpestato l'umanità e l'importanza di costruire oggi un mondo basato sul rispetto, sul dialogo e sulla collaborazione reciproca".

Al posizionamento della corona d'alloro sul cippo che ricorda la tragedia delle foibe, per il Comune di Venezia, erano presenti la vicesindaco Luciana Colle, gli assessori comunali Renato Boraso, Giorgio D'Este, Simone Venturini, e sono intervenuti anche il presidente dell'Associazione nazionale Venezia Giulia e Dalmazia, Alessandro Cuk, il presidente del Consiglio regionale del Veneto, Roberto Ciambetti e il presidente della Municipalità di Marghera, Gianfranco Bettin. "Qui a Marghera abbiamo l'orgoglio di

avere iniziato presto a ragionare e a confrontarci sulla tragedia del confine orientale dell'Italia – ha spiegato il presidente Bettin – anche grazie ai nostri concittadini provenienti da quelle regioni: il rapporto vivo con le persone che qui vivono e operano ha fatto la differenza. Abbiamo così aperto una strada che è valsa per il nostro territorio ma anche per il nostro Paese e oggi affrontiamo questa giornata con un duplice spirito: quello di farne capire le radici profonde e quello di farla rivivere, senza irrigidire questo momento in un rituale. Stiamo infatti parlando di qualcosa che è ancora il vissuto di persone e comunità, qualcosa che ci parla di odio e di rancore, di cambi di regime e potere che ogni volta si scarica sui più deboli, su chi viene di volta in volta identificato come il nemico".

"Marghera è stato un esempio – ha detto Alessandro Cuk, presidente del Comitato di Venezia dell'Associazione Venezia Giulia e Dalmazia – di come gli esuli si sono impegnati per contribuire alla crescita sociale della comunità che li aveva accolti.

L'intitolazione di questa piazza è avvenuta nel 2003, l'anno precedente rispetto all'istituzione del Giorno del Ricordo, in tempi più difficili rispetto a quelli odierni, visto che si veniva da decenni di silenzio e di oblio. Il presidente Mattarella è stato molto chiaro quando ha parlato di una tragedia che non è stata soltanto una ritorsione contro i torti del fascismo, come qualche negazionista ha voluto insinuare, perché tra le vittime italiane di un odio che era insieme etnico, ideologico e sociale, vi furono molte persone che nulla avevano a che fare con il fascismo".

Alla celebrazione è stata importante la presenza dei ragazzi dell'Istituto comprensivo "Grimani" di Marghera, coordinati dall'insegnante Rossella Zohar, che hanno animato la cerimonia con letture e con canzoni. "E' bello vedere una partecipazione così sentita e la presenza delle scuole di Marghera – ha detto Roberto Ciambetti, presidente del Consiglio Regionale del Veneto – visto che solo pochi anni fa c'era qualcuno che manifestava un certo fastidio per la celebrazione di questa ricorrenza proprio in questa piazza".

SCUOLA: PREMIAZIONE DEL CONCORSO REGIONALE LE VENETO

di Stefano Antonini

Il 25 marzo si è svolta, al teatro Goldoni di Venezia, la premiazione dell'ottava edizione del concorso regionale "Tutela, valorizzazione e promozione del patrimonio linguistico e culturale veneto".

La cerimonia di premiazione è avvenuta nell'ambito della "festa del popolo veneto", il 25 marzo

ricorre, infatti, la data di fondazione di Venezia. Il concorso è organizzato dalla regione Veneto, dall'Ufficio scolastico regionale, dall'UNPLI veneto con la collaborazione dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia e dell'Unione Italiana e vi partecipano le scuole del Veneto e le scuole italiane dell'Istria Fiume e Dalmazia. Alla cerimonia hanno partecipato più di 400 alunni, compresa una delegazione di 30 alunni provenienti dall'Istria.

Numerose sono state le autorità intervenute, tra cui Cristiano Corazzari, assessore regionale all'identità veneta, Giovanni Follador, presidente dell'UNPLI Veneto, Augusta Celada, direttore dell'Ufficio Scolastico del Veneto, Alessandro Cuk presidente del comitato ANVGD di Venezia, Maurizio Tremul, presidente dell'Unione Italiana, Marianna Jelich Buić, responsabile del settore cultura della giunta esecutiva dell' U.I. Il concorso si prefigge di avvicinare le giovani generazioni al proprio patrimonio culturale e territoriale, permettendo loro di conoscere e comprendere la storia del Veneto, il dialetto e le sue differenziazioni lo-

cali favorendo lo sviluppo di attività didattiche che vadano a rintracciare e a valorizzare le tradizioni dell'identità veneta attraverso i due ambiti di indagine del territorio e della lingua, al fine di celebrare la festa del Popolo Veneto, come momento di premiazione e presentazione dei lavori vincitori svolti in una cornice di riflessione e incontro con il territorio e le istituzioni.

Gli studenti si sono impegnati in diverse sezioni del concorso:

1. La lingua veneta nelle sue espressioni creative nel teatro, nella musica e nella poesia;
2. Il territorio regionale con il suo patrimonio storico-artistico ed enogastronomico;
3. Raccogliere, raccontare, drammatizzare le leggende e i misteri del proprio territorio e/o esempi antichi e moderni di solidarietà veneta partendo dall'eredità della figura di San Martino.

Tra le 40 scuole premiate ci piace segnalare: La scuola elementare "Giuseppina Martinuzzi" di Pola, la scuola media superiore italiana "Dante Alighieri" di Pola, la scuola elementare di Gallesano di Dignano e la scuola elementare di Momiano – Buie.



Premiazione della scuola media superiore italiana "Dante Alighieri" di Pola, consegnano il premio Stefano Antonini, Alessandro Cuk e Maurizio Tremul

LA COMUNITÀ DEGLI ITALIANI DI ISOLA D'ISTRIA E IL CORO DI POLA PRESENTI A MESTRE E A VENEZIA DURANTE IL GIORNO DEL RICORDO

Quest'anno tra le iniziative relative al Giorno del Ricordo ci sono stati due importanti appuntamenti che hanno visto il coinvolgimento delle Comunità degli Italiani presenti in Istria: il primo a Mestre il 23 febbraio con la Comunità "Dante Alighieri" di Isola d'Istria e il secondo a Venezia il 9 marzo con il Coro della Comunità di Pola. L'incontro con la Comunità degli Italiani di Isola d'Istria era già stato programmato l'anno scorso, ma poi è stato annullato per motivi di salute della presidente della Comunità. Quest'anno è stato rimesso in calendario e finalmente si è realizzato presso il Centro Culturale Candiani con un pomeriggio molto interessante, ricco di sollecitazioni culturali e di scambi reciproci di conoscenze. All'incontro ha partecipato il nuovo presidente della Comunità Fiorenzo Dassena e il presidente precedente Amina Dudine che ha presentato il libro "Domenico Lovisato – Patria, Scienza, Famiglia" di Giorgio Dudine. La pubblicazione parla di Domenico Lovisato (Isola d'Istria 1842-Cagliari 1916), espulso a vita dalla propria terra per i suoi sentimenti patriottici che troverà la sua seconda patria in Sardegna. Qui sarà stimato quale scienziato e-emplare, mirabile docente universitario, instancabile ricercatore ed esploratore. Amina Dudine, che ha curato il progetto grafico e l'impaginazione ha proiettato anche alcune immagini e video, mentre Tessa Dassena e Tanija Pulin del gruppo filodrammatico, hanno letto alcuni passi significativi inseriti nel libro. All'incontro hanno partecipato anche Bruno



da sin. Amina Dudine, Fiorenzo Dassena, Alessandro Cuk, l'assessore Boraso del Comune di Venezia

Moretto (Associazione Veneziani nel mondo) e Loredana Flego (Progetti internazionali) che hanno parlato delle relazioni progettuali di tipo culturale che si sono sviluppate tra le realtà veneziane e la Comunità di Isola d'Istria, mentre l'Assessore Renato Boraso ha portato il saluto del Comune di Venezia ribadendo l'importanza di questi incontri tra le istituzioni e le Associazioni che lavorano per far conoscere la cultura e la storia dell'Istria. L'appuntamento che ha invece concluso le celebrazioni del Giorno del Ricordo 2019 è stato in verità un doppio concerto, del Coro "Lino Mariani" della Comunità di Pola, a Venezia presso la chiesa di S. Angelo Raffaele. Un'iniziativa che si è sviluppata a cura del Comitato di Venezia dell'ANVGD ma che ha visto l'importante collaborazione di don Paolo Bellio, parroco della

il coordinamento di Vito Pauletić e la direzione dei maestri Orietta Sverko, Ileana Pavletić Perosa, Klara Cerin e l'accompagnamento al pianoforte del Maestro Branko Okmaca. Il coro maschile, quello femminile e l'orchestra mandolinistica hanno presentato un repertorio molto vario, composto sia da brani classici che quelli più moderni, dal "Va' pensiero" di Verdi a musiche di Ennio Morricone e di Sergio Endrigo. Il giorno successivo il coro "Lino Mariani" ha accompagnato, con canti liturgici, la messa delle 9.30 officiata da don Paolo Bellio, sempre alla chiesa di S. Angelo Raffaele, per poi proporre un altro breve concerto alla fine della messa. Vi è stata poi una bicchierata per uno scambio di saluti tra la comunità veneziana e quella di Pola.

(Il coro di Pola a Venezia))

Chiesa di San Sebastiano che ha nel suo ambito parrocchiale anche le chiese di S. Angelo Raffaele e di S. Nicolò dei Mendicoli. Nel pomeriggio di sabato 9 marzo vi è stato il concerto vero e proprio da parte del prestigioso coro di Pola, con



CORSO DI AGGIORNAMENTO PER GIORNALISTI SUL TEMA DEL CONFINE ORIENTALE A VENEZIA

Si è svolta il 5 aprile a Venezia un'importante iniziativa promossa e organizzata dal Comitato di Venezia dell'ANVGD in collaborazione con l'Ordine dei Giornalisti del Veneto e la Regione Veneto.

Si è trattato di un corso di aggiornamento per giornalisti dal titolo "Il Giorno del Ricordo sui media tra passato e presente" che si è tenuto presso la sala conferenze del Palazzo Grandi Stazioni della Regione Veneto. Al Seminario hanno partecipato anche alcuni rappresentanti dell'Associazione Venezia Giulia e Dalmazia. Il corso è stato introdotto da Alessandro Cuk che ha portato i saluti dell'Ordine dei giornalisti del Veneto, da Italia Giacca che ha introdotto il tema come consigliere nazionale dell'Anvgd e da Roberto Ciambetti, presidente del Consiglio regionale del Veneto. Il seminario si è sviluppato nell'arco di tutta la mattinata, dalle ore 9.30 fino alle 13.00 e ha visto le relazioni di Alessandro Cuk (giornalista e critico cinematografico) sul tema "Il confine orientale nel cinema e nei documentari", di Edoardo Pittalis (giornalista, già vice-direttore de *Il Gazzettino*) che ha parlato sul tema "Le foibe, l'esodo giuliano dalmata e la complessa vicenda del confine orientale", mentre Lucia Bellaspiga (giornalista di *Avvenire*) ha sviluppato il suo discorso su "Il giorno del ricordo sui media dalla sua istituzione ad oggi". Si è trattata di un'occasione importante di riflessione e di approfondimento sui temi relativi al Giorno del Ricordo, per migliorare il rapporto con il mondo della comunicazione e far conoscere in maniera oggettiva e significativa la "complessa vicenda del confine orientale".



Il tavolo dei relatori: da sinistra Edoardo Pittalis, Lucia Bellaspiga, Italia Giacca e Alessandro Cuk

INAUGURATO A JESOLO UN MONUMENTO AI MARTIRI DELLE FOIBE

di Elio Ricciardi

Il 10 febbraio è stato inaugurato a Jesolo il bellissimo monumento per i "Martiri delle foibe". Nel fondo della foiba è una colomba che sta per alzarsi seguendo le altre due che stanno prendendo il volo: il martirio si sta sublimando nella pace. E' stato realizzato, a proprie spese, dalla Federazione di undici Associazioni Combattentistiche e d'Arma di Jesolo. L'inaugurazione è stata preceduta da una lunga polemica tra l'ANPI che, sostenuta da tre articoli di "La Nuova Venezia", voleva inserire le date 1920-1945, e le altre dieci associazioni che, dopo averle inizialmente accettate, si erano successivamente accorte della strumentalizzazione politica, rifiutandola.

Hanno vinto le dieci associazioni anche grazie allo scultore, Presidente dei Granatieri, che aveva il diritto di non accettare modifiche alla sua opera. L'ANPI ha infine accettato, chiedendo di inserire un suo rappresentante fra gli oratori. Alla manifestazione, molto bene organizzata dal Segretario del-

la Federazione, anche Presidente regionale dei Bersaglieri, hanno partecipato circa 500 persone, in massima parte delle Associazioni d'Arma e Combattentistiche, molto forti nella zona del Piave. Nella sfilata per raggiungere il monumento, dietro alle autorità e ai gonfalon comunali seguiva un gruppo dei Bersaglieri della provincia di Padova che nell'ultimo raduno dei Dalmati hanno assunto l'incarico di assicurare il ricordo di Zara, Fiume e Pola, ricevendo anche il relativo striscione e il labaro dei reduci del battaglione Zara. Con loro era anche un gruppo di esuli. Seguivano le varie Associazioni Combattentistiche e d'Arma che terminavano con il passaggio di corsa dei Bersaglieri. Gli interventi sono stati tenuti, nell'ordine, dal Sindaco, dal Presidente della Federazione, dall'autore del monumento Sergio Dalla Mora, dal Presidente provinciale dell'ANPI Diego Collovini e dal sottoscritto Elio Ricciardi, in rappresentanza della Federazione degli Esuli. Il rappresentante dell'ANPI ha evitato riferimenti espliciti a responsabilità del fascismo e a colpe delle nostre Forze Armate nella seconda guerra mondiale. Nel mio intervento ho in particolare inquadrato foibe



Il monumento inaugurato

e esodo in vicende cominciate nel 1866 e terminate con le pulizie etniche della fine del '900, dimostrando così implicitamente l'inadeguatezza delle date volute dall'ANPI e dicendo fra l'altro: "E' fondamentale notare che noi Italiani quando tra le due guerre mondiali ne avemmo la possibilità, non provocammo pulizie etniche, estranee alla nostra cultura, a differenza da quella dei popoli balcanici, non solo slavi. Penso che la predetta constatazione, inconfutabile, possa essere sufficiente per evitare argomenti non determinanti e per evitare polemiche inopportune specie in questo giorno che deve essere un giorno di unità nazionale. Nel ricordo dei Caduti e dei sacrifici fatti per l'Italia, per la Patria. Tutti, senza distinzioni manichee".

STORIA: SCHEGGE DI DIVERSITA'



di Antonio Zett

Nel 1945 le Diplomazie dei Governi vincitori della Seconda Guerra Mondiale erano impegnate nella ricerca di accordi e di nuovi strumenti di gestione del potere. In questo ambito vanno

citati alcuni contesti che direttamente o indirettamente hanno interessato il nostro paese.

Nel gennaio del 1947, Alcide De Gasperi, in qualità di Presidente del Consiglio italiano, si recò negli Stati Uniti al fine di intraprendere rapporti economici e di perorare aiuti per l'Italia. Tale operazione fu accompagnata dai titoli della stampa italiana che invocavano solidarietà verso il nostro paese. Tale viaggio ebbe esito positivo, riuscendo De Gasperi ad ottenere prestiti monetari ed ingenti aiuti materiali verso l'Italia. Sul piano prettamente politico, fu siglato a Terranova (Canada) un atto diplomatico, la Carta Atlantica (14 Agosto 1941), dove i sottoscrittori, gli Stati Uniti e l'Inghilterra, definivano oltre che l'obiettivo primario della Guerra, cioè quello di sconfiggere definitivamente le forze nazi-fasciste in Europa anche le loro finalità territoriali, che risultavano essere diverse rispetto a quelle dell'Unione Sovietica. Celebre è rimasta la dichiarazione del Primo Ministro britannico Winston Churchill che disse che ci si stava avviando verso quella che definì "la Cortina di Ferro", cioè la linea di confine tra i paesi occidentali e quelli orientali che dal Mare del Nord, attraverso la Polonia, giungeva sino all'Adriatico. Il piano Marshall fu una delle prime iniziative politico-economiche messe in atto dagli Stati Uniti per la ricostruzione dell'Europa dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale e fu anche uno dei motivi della rottura con l'Unione Sovietica. Molotov, ministro degli esteri sovietico, abbandonò il tavolo delle trattative per il piano Marshall e fu impedito ai paesi dell'est Europa di accedere agli aiuti, la Jugoslavia fu l'unico paese che fece eccezione a tale divieto. L'Unione Sovietica era contraria che fossero gli Stati Uniti a diri-

gere e coordinare l'esecuzione di tale piano. In quel periodo si stava ultimando il trattato di Pace, in cui erano interessate l'Italia e la Jugoslavia. Il Ministro degli Esteri italiano Carlo Sforza, delegò come segretario della delegazione italiana Antonio Meli Lupi di Soragna, il quale firmò il Trattato di Pace a Parigi il 10 Febbraio del 1947 alle ore 11.15, nel palazzo Quai d'Orsay, nella sala dell'Orologio. Nelle stesse ore, a Pola il Generale di Brigata Robert (Robin) William Michael de Winton stava per passare in rassegna il picchetto d'onore, quando dalla folla uscì una donna, Maria Pasquinelli, persona fortemente ideologizzata, la quale dal suo cappottino estrasse una rivoltella, e la utilizzò sparando tre colpi alla schiena uccidendo il Comandante. Lei rimase immobile, in attesa di essere uccisa, ma non era a conoscenza che i fucili degli inglesi presenti al picchetto erano caricati a salve. Si fece prendere, e dalla sua tasca uscì un foglietto in cui veniva riportato: "non ho nulla di personale, ma la divisa che indossa il Comandante rappresenta un simbolo della volontà che i paesi alleati hanno utilizzato nella stesura dell'accordo di Pace tra le parti". Era un mondo in trasformazione, che segnava l'assetto futuro dove le due super potenze, Stati Uniti ed Unione Sovietica, avrebbero preso il sopravvento.

RICORDI

Delle mie radici fiumane in memoria del papà Andrea Budicin e della mamma Caterina Krismanich. Per i miei figli Diego, Elisabetta e Andrea, i nipoti Manuel Ferro, Nicola e Luca Budicin. Sono nato a Fiume italiana il lontano 17 ottobre 1945, ho subito l'esodo nel 1947 deciso dai miei genitori perché non volevano sottostare al regime imposto da Tito. Avevo quasi due anni quando ho lasciato la mia città natia. Ero troppo piccolo per capire perché i miei genitori avessero deciso di andarsene e per sempre. L'ho capito dopo, da persona matura e così mi sono sempre più avvicinato alle mie radici fiumane. Vado spesso a Fiume per la festa di San Vito che è il patrono della città. I miei genitori erano molto legati a Fiume e ne sono morti di nostalgia e di crepacuore. Quando mi trovo a Fiume i miei pensieri sono rivolti alla mamma e al papà. Ho cercato di entrare in contatto con possibili rimasti, conoscenti dei miei genitori, ma le mie ricerche non hanno avuto esito positivo. Sono passati troppi anni e chi poteva conoscerli è probabilmente ormai defunto. La mamma mi diceva che al tempo eravamo una famiglia felice anche se, non mi vergogno di dirlo, povera. Giuseppe Budicin, un fiumano patocco

POESIE



di Regina Cimmino

Pasqueta

1947-1993

Portime in Siana
a ingrumar
violete e ciclamini
a sgrafarse
le man coi biancospini.

In 'sto bosco
per tanti naseva
el primo amor,
el primo baso.
Strensime forte
adesso
che sia per quella volta,
per quel
che no xe sta'.

In memoria dell'Albero del Diavolo

Ti vestivi di verde
tutto in una notte di primavera.
Caldo il tuo tronco
immensa la tua ombra d'estate.
Ti spogliavi dalle foglie
tutto alla prima sciroccata d'autunno.

Ora per te è sempre inverno
morto,
i tuoi rami chiedono all'uomo
perché.

TESSERAMENTO 2019 - SOSTENIAMO L'ANVG

E' partito il Tesseramento 2019 dell'Associazione Venezia Giulia e Dalmazia. Il Direttivo Provinciale ha mantenuto le quote per il tesseramento 2019 in €. 12,00 per i capifamiglia e €. 6,00 per ogni familiare. Il versamento va fatto sul conto corrente postale n. 271304 intestato all'Associazione Venezia Giulia e Dalmazia - Comitato Provinciale Venezia. Il versamento può essere effettuato anche mediante bonifico bancario: questo è l'IBAN corrispondente al nostro conto corrente postale IT96 A076 0102 0000 0000 0271 304

Qualora i soci abbiano cambiato indirizzo o siano deceduti si pregano i familiari di darne comunicazione al numero 041 5223101 o all'indirizzo di posta elettronica anvgdve@virgilio.it

Oblazioni in memoria dei defunti

Corich Nevio: € 12 a ricordo dei propri cari.

Tufari Marina: € 10 euro in memoria dei miei genitori.

Troiani Sambugaro Bianca: € 10 in memoria defunti

Zanetovich Giuliana: € 18 in memoria di mio padre Ezio Zanetovich e di tutti i caduti di Fiume.

Sponza Eneo: € 38 in ricordo dei defunti genitori e parenti.

Godeas Maria Silvia: € 50 in ricordo del fratello Giannantonio Godeas scomparso a Milano lo scorso agosto.

Barbato Veglia: € 32 in ricordo dei genitori Nicola e Elisabetta Barbato e del fratello Bruno

Rismondo Andrea: € 38 in memoria della famiglia Rismondo Luigi, Anna, Silvano, Etta, Guido, Lucia, Ruggero, Riccardo, di Rovigno.

COMUNICATO

Come abbiamo annunciato la volta precedente, da questo numero il notiziario è spedito solo ai soci in regola con il tesseramento annuale. Lo sforzo finanziario e l'impegno in termini di tempo e di lavoro da parte di coloro che provvedono alla sua redazione è in ogni caso notevole, per cui invitiamo tutti i soci e i simpatizzanti a sostenerci sia economicamente sia collaborando alla sua realizzazione. Le uscite saranno quadrimestrali: a gennaio, maggio e settembre.

FITNESS E TERZA ETÀ COME INVECCHIARE SENZA DIVENTARE VECCHI E VIVERE PIU' A LUNGO

di Flavio Asta

(Tesoriero del Comitato di Venezia dell'ANVGD e insegnante di Ed. Fisica in pensione)



Seconda e ultima parte. La precedente è stata pubblicata nel numero 2 della VOCE uscito a febbraio 2019

Ora basta chiacchiere, anche se credo, o almeno lo spero, siano state fin qui interessanti, e passiamo alla fase operativa. Prima cosa da fare è quella di iscriversi in palestra ad un corso di attività motoria specifico per l'età che avete (adulti o terza età). Vi sembra come primo consiglio qualcosa di scontato? Magari lo fosse! Voi ad esempio ne frequentate uno? In ogni caso prendete nota di quale fondamentale caratteristica devono avere questi corsi, non ha importanza (se non nel costo) se si svolgono in palestre private o in quelle scolastiche dove l'attività è promossa dagli Enti Locali in collaborazioni con le associazioni sportive. L'importante è che l'istruttore sia: o un diplomato ISEF, cioè uscito dell'Istituto Su-

periore di Educazione Fisica o, visto che gli ISEF hanno chiuso da alcuni anni la loro attività lasciando il posto alle nuove Facoltà di Scienze Motorie, un laureato in quel settore. Come si fa a saperlo? Semplice: quando andate a chiedere informazioni, chiedete anche questo! Se la risposta è: "no, ma ha frequentato corsi..." lasciate perdere sono persone non adeguatamente titolate. Trovata la palestra giusta, frequentatela regolarmente cercando di non accumulare troppo assenze (normalmente sono due incontri settimanali). Se l'istruttore ha il titolo giusto (in questo caso sarebbe meglio chiamarlo insegnante) seguite tranquillamente le proposte motorie e le esercitazioni fisiche che vi proporrà e ascoltate i suoi consigli tecnici. Il programma di attività che vi verrà proposto per migliorare (o mantenere) le vostre qualità fisiche comprenderà inevitabilmente i seguenti argomenti che si possono riassumere nell'acronimo FACE formato dalle iniziali in lingua inglese delle seguenti parole: FACILITATION (Flessibilità, Allungamento), AEROBIC (Aerobica), CHARGE (Sovraccarico o Forza), EQUILIBRIUM (Equilibrio). Vediamoli uno ad uno: **Facilitation**, è un altro modo per dire Stretching o allungamento, oppure flessibilità. L'allungamento muscolare è fondamentale. Non lasciate che il tempo e la pigrizia imprigionino il vostro corpo portandolo all'immobilità. Vi possono essere molte ragioni per condizionare la vostra mobilità articolare, una di queste è senz'altro l'artrosi, un processo degenerativo dovuto all'usura delle cartilagini, quelle strutture che ricoprono i capi articolari delle ossa che si articolano fra di loro ed impediscono alle stesse di toccarsi direttamente e quindi di rovinarsi.

Ma l'inattività soprattutto procura un accorciamento della muscolatura (ad esempio quella posteriore della coscia) che non essendo seguita da quella ossea (l'osso non si riduce!), costringe in questo caso a piegare le gambe e curvare in avanti il busto, facendo assumere al malcapitato la classica postura della persona molto anziana e sedentaria.

Fortunatamente, le esercitazioni di allungamento (stretching) possono farci mantenere per tutto il corso della vita una più che buona flessibilità muscolare. Ci sono diverse pubblicazioni, reperibili anche tra gli scaffali del supermercato che trattano dell'argomento con relative illustrazioni.

Aerobica: non è quel tipo di attività che molti di voi possono pensare, cioè il muoversi freneticamente a suon di musica assordante, assolutamente il contrario! vale a dire svolgere un'attività fisica, sì continua, ma non stressante, esempio? La corsetta lenta, ma anche la camminata un po' veloce, può andare bene per sviluppare questa fondamentale qualità. Nei corsi di attività motoria che necessariamente si svolgono all'interno di una palestra, è una qualità che si sviluppa poco, lo si fa invece meglio all'aperto e non occorrendo particolari attrezzature sportive se non un buon paio di scarpe da ginnastica, è facile da migliorare o mantenere, occorre però tenere conto che nel corso degli anni per inevitabili motivi fisiologici se non allenata, decresce anche del 40% dai 20 ai 70 anni.

Forza: Alcuni ricercatori hanno evidenziato che un 70enne allenato può essere più forte di un 30enne sedentario! E'una qualità che facilmente si incrementa a qualsiasi età, si sviluppa spostando o sollevando dei pesi come manubri e/o bilancieri, sostituiti

nelle palestre (di solito in quelle private) da raffinati macchinari che imitano i movimenti che si farebbero a corpo libero nel sollevare dei sovraccarichi, con in più, il non indifferente vantaggio, di evitare infortuni osteo-muscolari. Specialmente questo tipo di esercitazioni richiedono l'assistenza ed il controllo di personale qualificato.

Equilibrio: probabilmente molti, sbagliando, pensano che sia una qualità di poca importanza o quanto meno non essenziale, e invece non è assolutamente così. Intanto è da sapere che l'equilibrio si perde presto e molto rapidamente nel tempo.

Uno scienziato giapponese valuta l'età biologica (quella che dimostriamo indipendentemente da quella riportata nella carta d'identità che si identifica invece come età cronologica) a seconda di quanti secondi ad occhi chiusi si riesce a mantenere la posizione eretta su un piede solo (posizione mono-podolica).

Una prova che potete fare anche voi in questo momento, mettete da parte il notiziario e provate (meglio sarebbe farvi cronometrare da un'altra persona) eseguito il test confrontate il risultato ottenuto con questa tabella:

dai 20 a 29 anni 10 secondi

dai 30 ai 39 anni 9 secondi

dai 40 ai 49 anni 8 secondi

dai 50 ai 59 anni 6/7 secondi

dai 60 ai 69 anni 4/5 secondi

dai 70 a 80 anni 2/3 secondi

Dopo di che traete le vostre conclusioni e probabilmente vi renderete conto della sua importanza, soprattutto nella terza età (Oltre il 65% dei ricoveri delle persone anziane riguardano le conseguenze di traumi per cadute). Per cui anche senza eseguire questa prova, ma vi accorgete che al mattino avete una qualche difficoltà ad infilarvi i pantaloni stando in pie-

di per cui dovete farlo da seduti, è il segno che dovete anche voi apprezzare il valore dell'equilibrio. Gli esercizi ci sono e sono relativamente facili da eseguire.

La longevità sarebbe un altro argomento interessante di cui parlare, in questa sede lo faccio solo superficialmente. Tra l'altro anche tra gli scienziati non c'è accordo su quale sia il limite massimo teorico della vita umana. Una teoria, tra le tante, è quella del limite della divisione cellulare e del conseguente accorciamento del cromosoma che è al suo interno che avviene appunto ad ogni divisione della cellula. Sembra che tali divisioni e conseguenti accorciamenti dei rispettivi cromosomi possano avvenire al massimo per 50 volte, dopo di che la cellula muore. Si ritiene poi, che ogni divisione cellulare e tutto quello che gli viene dietro, avvenga ogni due anni e mezzo, per cui il conto è presto fatto (naturalmente se per altre cause non si è passati prima a miglior vita), $50 \times 2,5 = 125$ anni! C'è anche però il rovescio della medaglia, così carichi di anni dovremo rassegnarci, sono sempre gli scienziati a dircelo, a veder sostituito, pezzo per pezzo, il nostro corpo, articolazioni per prime, organi interni successivamente.

Conclusione: Se con spirito sereno, senza lasciarsi coinvolgere da fanatismi fuori luogo, dedicandosi ad una sana attività fisica sotto la guida di persone qualificate, praticata con gioia ed accompagnata da una sobria alimentazione, tutti riusciremo a regalarci una giovinezza molto, molto lunga. Ricordiamoci però, di tanto in tanto, quanto sia in ogni caso effimera la nostra esistenza con le parole del grande Shakespeare: *"Life is the shadow of a passing cloud"* **la vita è l'ombra di una nuvola passeggera.**

LA NOSTRA CUCINA

(Ricette ricercate da **Stefano Antonini** e tratte dal libro: "Sapori de Dalmazia" di Gioia Calussi)



Rambascìci

Ingredienti

1 cappuccio acido, 400 gr. di manzo e 400 gr. di maiale macinati, 300 gr. di pancetta affumicata o di lardo, 4-6 salsiccie, 1 uovo intero, 2 spicchi di aglio, 1 cipolla grossa, prezzemolo, noce moscata, pepe, sale, 100 cc di olio, crauti, 50 gr di pane grattugiato.

Preparazione

I rambascìci sono involtini di carne con foglie di capuzo garbo, si fa bollire per una decina di minuti in acqua e aceto un cappuccio e, man mano che le prime foglie si ammorbidiscono, si staccano, procedendo via via molto delicatamente. Le foglie devono restare intere per avvolgere il ripieno così composto: preparare un soffritto con cipolla e due spicchi di aglio ben tritati. Unirlo alla carne macinata, salare e pepare, aggiungere 100 gr di pancetta affumicata tagliata a pezzettini, una grattatina di noce moscata e alla fine l'uovo intero battuto e mescolato con 50 gr. di pane grattugiato, ammorbi-

dito in latte bollente. Mescolare, amalgamare bene il tutto e formare gli involtini appiattendolo le nervature centrali del cappuccio schiacciandole con il pestacarne. Porre poi un cucchiaino di ripieno nella parte più larga della foglia ed infine avvolgerla verso il centro. In una capace casseruola coprire interamente il fondo unto d'olio con foglie di cappuccio, poi sistemare ben stretti, uno accanto all'altro, gli involtini, dei crauti, la pancetta rimasta tagliata a dadi e le salsiccie. Completati gli strati, coprire d'acqua e far cuocere a fuoco lento fino a fine cottura. Si servono bollenti, dopo avervi spremuto il succo di un limone, con contorno di crauti e purè di patate

LO SPORT

Questa nuova rubrica ospiterà notizie riguardanti le prestazioni sportive dei nostri soci, dei loro figli e nipoti.

CAMILLA VIGATO, nata a Padova il 5 settembre 2000 è nipote di Regina Cimmino (vedi sue poesie a pag. 12).



Dopo aver praticato ginnastica artistica e nuoto, approda all'Atle-

tica. I primi risultati arrivano subito, al secondo anno cadette è già campionessa regionale e vicecampionessa italiana di salto triplo.

All'esame di terza media il suo lavoro sull'esodo Giuliano-Dalmata e il secondo dopoguerra è stato pubblicato su "L'Arena di Pola". È allenata dal tecnico Enrico Lazzarin per la società G.A. Aristide Coin 1949. È stata insignita nel 2016 dal Panathlon Mestre del "Premio città di Mestre per lo sport".

Principali risultati ottenuti:

Campionessa italiana di salto triplo a Jesolo il 19 giugno 2016, ottenendo il minimo per gli europei di categoria non ancora sedicenne. Finalista agli europei di Tbilisi (nona classificata). Doppio titolo italiano indoor Under 20 nel salto in lungo e nel salto triplo con la misura di 12.86, (Ancona, febbraio 2017) terza prestazione all-time di categoria e risultando quarta nel ranking mondiale indoor (graduatorie IAAF Under18). Campionessa italiana outdoor di salto triplo e vicecampionessa nel lungo a Rieti (16/17 giugno 2017). Nel 2018 Doppio titolo italiano outdoor (Agropoli 1-2 giugno 2018) nel salto in lungo e triplo. (Nona prestazione all-time nel salto triplo). Nella stagione indoor 2019 ad Ancona il 2 marzo vince la gara di salto triplo nell'incontro internazionale Italia-Francia Under 20 con la misura di 12.96, ottava prestazione all-time di categoria. Sempre ad Ancona il 3 aprile 2019 vince il settimo titolo italiano nel salto triplo. Frequenta il 5° anno al Liceo Stefanini di Mestre indirizzo scienze applicate con ottimo profitto. Il 25 aprile ha ricevuto al Palazzo Ducale, un riconoscimento alla III edizione del premio "Festa di San Marco" quale eccellenza nello sport della città metropolitana di Venezia.

LA VOCE D'ISTRIA, FIUME E DALMAZIA

*Lettera del Comitato di Venezia dell'Associazione Nazionale Venezia Giulia e Dalmazia ai soci, amici e simpatizzanti
n° 3 della nuova serie /86 - Maggio 2019*

Hanno collaborato a questo numero:

Alessandro Cuk, Antonio Zett, Flavio Asta, Stefano Antonini, Regina Cimmino, Giuseppe Budicin, Lorenzo Salimbeni, Elio Ricciardi

Sommario:

Il discorso del presidente Mattarella	pag. 1
Le iniziative del "Giorno del Ricordo"	" 3
I diritti negati degli esuli (mostra al parlamento europeo)	" 5
Convegno sul trattato di Osimo	" 6
Le celebrazioni del "Giorno del Ricordo" a Marghera	" 7
Scuola: Premiazione al concorso regionale veneto	" 8
La Com. degli Italiani di Isola d'Istria e il Coro di Pola in visita a Mestre e Venezia	" 9
Corso di aggiornamento per giornalisti	" 10
Inaugurazione a Jesolo del monumento ai Martiri delle Foibe	" 10
Storia: Schegge di diversità	" 11
Poesie	" 12
Ricordi	" 12
Fitness e terza età	" 13
La nostra cucina	" 15
Lo Sport	" 15

PROSSIMA USCITA A SETTEMBRE 2019



Panoramica della mostra allestita con il contributo dell'ANVGD a Bruxelles presso la sede del parlamento europeo dal 5 al 7 febbraio 2019