

Le Parrocchie insieme

e-mail: parvitave@gmail.com
 Canonica 0422 769025 - d. Giovanni 348 2627584 - d. Giuseppe 338 2810502



23 maggio Solennità della PENTECOSTE



Gv 15,26-27

Quando verrà il Paràclito, che io vi manderò dal Padre, lo Spirito della verità che procede dal Padre, egli darà testimonianza di me; e anche voi date testimonianza, perché siete con me fin dal principio.

Molte cose ho ancora da dirvi, ma per il momento non siete capaci di portarne il peso. Quando verrà lui, lo Spirito della verità, vi guiderà a tutta la verità, perché non parlerà da se stesso, ma dirà tutto ciò che avrà udito e vi annuncerà le cose future. Egli mi glorificherà, perché prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà. Tutto quello che il Padre possiede è mio; per questo ho detto che prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà.

Che cosa chiede lo Spirito alla nostra Chiesa?

Il momento non è solo quello della pandemia, che tante cose ha cambiato, ma è il momento di Dio. Le prime parole che l'evangelista pone sulla bocca di Gesù sono: **«il tempo favorevole (kairòs) è giunto a pienezza e il regno di Dio si è avvicinato a voi; convertitevi e credete al Vangelo»** (Mc 1,15). Il credente è invitato a scorgere nel susseguirsi dei giorni il tempo dell'agire di Dio, il tempo della grazia, il tempo favorevole alla conversione. Si tratta di un compito urgente e necessario.

Riconoscere il presente come il modo favorevole in cui Dio si manifesta – modo diverso da ieri – vuol dire cogliere i tempi come opportunità, ma soprattutto come necessità di cambiamento. Il Santo Padre ha affermato: **«quella che stiamo vivendo non è semplicemente un'epoca di cambiamenti, ma è un cambiamento di epoca»** (Udienza, 21.12.2019). Forse la pandemia nella sua drammatica universalità ha stabilito un "punto di non ritorno": le cose non saranno e non dovranno essere come prima. Chi vive il tempo presente come una parentesi in attesa di tornare a

fare come prima, probabilmente non coglie la singolarità dell'ora presente e non è attento ai segni dei tempi. Il primo insegnamento dovrebbe essere quello che non si potrà più continuare a fare ... come si è sempre fatto.

Siamo grati a chi ci ha preceduto e ci ha trasmesso la fede e la vita cristiana, ma questo non è più il tempo di conservare l'esistente, pur facendo i conti con la scristianizzazione e la diminuzione del clero. Il "si è sempre fatto così" dà sicurezza, tranquillità e ci dà una certa identità. Ma, comporta anche inerzia, tristezza dei tempi passati,

rinuncia all'azione. Ancora, le parole del Papa: «la pastorale in chiave missionaria esige di abbandonare il comodo criterio pastorale del "si è fatto sempre così". Invito tutti ad essere audaci e creativi in questo compito di ripensare gli obiettivi, le strutture, lo stile e i metodi evangelizzatori delle proprie comunità» (Evangelii gaudium, 33).

Ora, forse, bisogna fare qualcosa di più! È un inizio necessario, ➡➡

<p>manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.</p> <p>Vieni, padre dei poveri, vieni, datore dei doni, vieni, luce dei cuori.</p> <p>Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.</p> <p>Nella fatica, riposo, nella calura, riparo, nel pianto, conforto.</p> <p>O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.</p>	<p>nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.</p> <p>Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.</p> <p>Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido, drizza ciò ch'è sviato.</p> <p>Dona ai tuoi fedeli che solo in te confidano i tuoi santi doni.</p> <p>Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna.</p>
--	---

➔ ma non è sufficiente pensare a qualche aggiustamento. E torniamo al kairòs, così difficile da indicare. Lo Spirito di Dio parla nel silenzio interiore che ha come presupposto la rinuncia ai propri punti di vista; si manifesta nella preghiera di ciascuno e in quella comunitaria; vive nell'ascolto della Parola di Dio e della storia. Il tempo nuovo ci domanda non solo di fare, come sempre facciamo, ma di capire "verso dove" sono indirizzati i nostri sforzi, perché potremmo affaticarci invano. Questa comprensione è un dono che viene dall'alto di Dio.

Forse, possono essere utili alcune indicazioni di percorso, che non sono già soluzioni, ma, appunto, indicazioni.

In primo luogo, la **missionarietà**. È lo slancio che attraversa i secoli e rende giovane la Chiesa di Cristo, è sempre urgente, ma particolarmente oggi in cui la fede sembra per molti essere di poco rilievo. La missione ci spinge ad abitare i luoghi dell'uomo: famiglia, educazione, scuola, tempo libero, strutture sanitarie, etc. La Chiesa missionaria non si preoccupa principalmente di mantenere l'esistente, ma spinge i discepoli di Cristo a gettare le reti al largo, oltre le mura degli edifici sacri. Invita a considerare gli interessi reali della gente, le difficoltà in cui vive, le preoccupazioni che affronta.



USCIRE CON CORAGGIO E FIDUCIA



Uscire non significa trascurare la casa, ma oggi è necessario abitarla in modo nuovo, secondo la prospettiva della comunione e del cammino sinodale. Si devono intensificare le relazioni all'interno della comunità e con le altre parrocchie. È meglio un passo fatto insieme che non dieci da soli!

Il Papa ci chiede la sintesi della vita "ad intra" – nella comunità cristiana – e della vita "ad extra" cioè nella società: «in virtù del Battesimo ricevuto, ogni membro del Popolo di Dio è diventato discepolo missionario» (Evangelii gaudium, 119). "Discepolo missionario" è la sintesi più bella per chi ama la Chiesa e crede nella forza dell'annuncio evangelico oggi, come in passato.

M.D.

Lettera dalla Diocesi di Ouesso; Missione di Sr. Rita

Don Giovanni Odorico e vostra comunità parrocchiale, buongiorno!

Con tutti i sacerdoti e i credenti della Diocesi di Ouesso, noi veniamo a dirvi grazie con tutto il nostro cuore. Da quando è comparsa questa pandemia del Coronavirus tutto è cambiato. Niente funziona più come prima. Esprimiamo la nostra solidarietà a tutta la famiglia umana colpita. Partecipiamo al dolore delle famiglie della vostra parrocchia che risultano in un modo o nell'altro colpite da questa malattia. Come parecchi paesi africani, in Congo e particolarmente nell'interno del paese, le conseguenze di questa pandemia sono più economiche che sanitarie: mercanzie bloccate, imprese fallite, aumento della disoccupazione... La nostra Diocesi, come tutte le altre, è stata colpita da questa crisi: proibizione dei grandi assembramenti,



chiusura delle scuole e dei nostri luoghi di culto. Siamo in una situazione difficile. Nel nostro paese attualmente tutto si ferma. Grazie alla vostra assistenza siamo riusciti a resistere fino ad oggi. Allora, mentre veniamo a ringraziarvi per la vostra generosità, ecco che riceviamo di nuovo, nello stesso tempo, le intenzioni di messe della vostra comunità parrocchiale. Grazie a nome dei nostri sacerdoti. A causa della situazione sopra evocata, l'attualità si presenta molto dura.

Che il Signore non smetta di benedirvi! Anche noi vi benediciamo. Grazie!

Abbé Frank Bango
Econome du diocèse



Languishing - Senza gioia né dolore: ricominciare a Vivere, uscendo dalla pandemia ?



Carissimi, finalmente il tempo delle riaperture è arrivato con grande gioia e soddisfazione di molti... eppure permane in tanti una sensazione inspiegabile di mancanza di benessere denominata "Languishing" (languore). Languishing è un termine inglese adottato dal sociologo e psicologo Corey Keyes e che in lingua italiana può essere liberamente tradotto come "languire": si configura come uno stato di vuoto e stagnazione, che può caratterizzare alcuni individui. Si colloca a metà tra il benessere e la patologia; non indica, infatti, un disturbo psicologico, ma è tipico di chi mostra bassi livelli di benessere (Keyes, 2002). Languishing è l'ultimo termine ad essere entrato nel dizionario della salute mentale. È definito come la assenza di benessere e la mancanza di motivazione.

Che cos'è?

Come vi sentite? Stanchi? Frustrati? Tristi? Dopo mesi e mesi passati chiusi in casa in compagnia solo di noia e monotonia, è normale sentirsi un po' apatici, vuoti e senza meta. Non siete da soli. Anzi, è molto probabile che la maggior parte delle persone in questo momento – dopo il caos, il dolore e lo stress dovuto alla pandemia e un anno di lockdown e restrizioni – stia vivendo questa stessa strana emozione. Oggi possiamo considerarlo un effetto indiretto del Covid sul benessere mentale delle persone, sebbene già una ricerca del 2002 indagasse questa sensazione che ti fa languire in uno stato emotivo che non ha picchi né negativi né positivi, in cui non siamo infelici ma neanche felici. Come se fossi in letargo dalla vita, anche se continui a fare quelle piccole cose che ti sono concesse. Sopravviviamo, in pratica, in un limbo di restrizioni che si aprono e si chiudono come un ventaglio. Un po' il contrario dell'effetto gambero, che invece si nutre della frustrazione di chi, durante questa pandemia, ha dovuto compiere scelte difficili tornando sui propri passi. Il languishing è strettamente imparentato allo stop che ha bloccato la nostra progettualità, imponendo un fermo ad aspettative e traguardi, obiettivi e piccoli successi personali.

Da che cosa dipende tutto ciò?

In un recente articolo per il New York Times, lo psicologo Adam Grant ha spiegato cosa c'è alla base di questa sensazione di indifferenza che proviamo, racchiudendo perfettamente questo fenomeno di salute mentale nel termine languishing. Le sensazioni che stiamo già provando oggi e che probabilmente ci accompagneranno nei mesi seguenti non sono tristezza e assenza di energie, bensì mancanza di gioia e di scopi. È come, scrive Grant, confondersi tra i giorni, come osservare le nostre vite attraverso un vetro appannato. Non siamo depressi, ma, al tempo stesso, non stiamo funzionando al massimo delle nostre potenzialità. Ciò avviene perché stiamo sperimentando ormai da molti mesi l'assenza di una serie di aspetti positivi: programmazione di obiettivi, raggiungimento di soddisfazioni, socializzazione e interesse per la vita (Keyes, 2002). Il languishing determina difficoltà di concentrazione e spegne la motivazione e, di conseguenza, influenza negativamente il rendimento scolastico e/o lavorativo e le relazioni sociali. Nessuno è immune dal "languire", tuttavia i soggetti che risultano più competenti nella gestione dello stress sono meno inclini ad esso, in quanto si mostrano più resilienti. Il languishing rappresenta un vuoto penetrante nell'anima, difficile da riempire, il che significa che questo stato di stagnazione è in realtà una forma di sofferenza, anche se non lo riconosciamo molto. Ciò che rende subdolo il languishing è che, per chi lo sta vivendo, è difficile identificarlo: spesso non si riesce a individuare questa forma di sofferenza latente e, quindi, si rimane indifferenti, non chiedendo aiuto. «Languishing è il figlio di mezzo della salute mentale. È a metà tra la depressione e la prosperità. È l'assenza di benessere, non si hanno sintomi di disagi psichici, ma non si è nemmeno il ritratto di una buona salute mentale. Chi soffre di languishing non sta funzionando a pieno regime. Esso offusca la vostra motivazione, interrompe la vostra capacità di concentrazione e triplica le probabilità di ridurre l'efficienza di lavoro. È come se steste guardando la vostra vita da un finestrino appannato. Il languishing spegne le vostre motivazioni e distrugge la vostra voglia di fare». Coniato per la prima volta nel 2002 dal sociologo americano Corey Keyes, si può dire che languishing è sinonimo di «una vita di quieta disperazione». Con le varie restrizioni in atto, la mancanza di contatto sociale e l'obbligo a lavorare da casa, le giornate sembravano fondersi in un ciclo monotono continuo senza eventi di rilievo. L'arrivo del 2021 ha poi portato con sé un po' di speranza: l'accesso ai vaccini contro il Covid-19 è stata per molti una luce in fondo al tunnel. Tuttavia, allo stesso tempo, ha enfatizzato quei sentimenti di attesa continua, e l'idea di non avere controllo sul proprio presente o su cosa porterà il futuro. Il languishing non è una malattia mentale, ma soffrirne significa non vivere in tranquillità e benessere. Quindi, proprio come un dolore sordo, se lasciato incustodito, può svilupparsi in problemi più seri.

Cosa possiamo fare se siamo preoccupati di poter soffrire di languishing?

Prima di tutto, è importante saperlo riconoscere. A riguardo, secondo gli esperti, ci sono alcuni segnali a cui prestare attenzione. Il languishing, infatti, può manifestarsi in molti modi: ad esempio si può essere più letargici, fare meno esercizio fisico, non essere minimamente interessati alla pianificazione di qualsiasi cosa, anche di eventi positivi come le vacanze. Si preferisce stare lontani dalle persone, si è meno divertenti e più negativi o apatici riguardo alle questioni quotidiane, dalla politica allo sport. **Fondamentalmente, è un cambiamento in negativo del proprio normale comportamento.** Capita spesso, quando si è tristi per qualcosa, di applicare quella tristezza a tutto. Si amplia il malessere a ogni aspetto della vita, senza guardare solo ciò che fa davvero male. Come si fa a concentrarsi solo sulla vera causa di quel malessere, così da tenere al sicuro altri aspetti che invece funzionano? Le emozioni negative tendono ad offuscare le nostre capacità cognitive accrescendo il malessere: ci fanno vedere la realtà in modo ristretto. Aprire l'obiettivo puntando sulle cose che in quest'anno, nonostante tutto, ci hanno aiutati è fondamentale. Sono quelle che, sulla bilancia, pesano di più in termini di priorità e funzionalità. E proprio ciò che è funzionale a farci stare bene e in equilibrio - anche l'ansia, in certi casi, lo diventa! - che abbatte la sensazione di limbo generata dal languishing, se questo non è la punta dell'iceberg di qualcosa che già covava. In questo caso chiedere aiuto è fondamentale per non acuire il malessere.



Come si combatte il Languishing e questo senso di vuoto?

Per superare questo disagio psichico, Adam Grant suggerisce pratiche quotidiane basate sulla consapevolezza. Entra qui in gioco un concetto chiamato flow (flusso) che secondo Grant potrebbe essere l'antidoto contro il languishing: in altre



parole, le persone che si sono immerse maggiormente nei loro progetti sono riuscite a evitare questo senso di apatia e vuoto, e hanno mantenuto il loro benessere mentale pre-pandemico. Il flow infatti non è altro che quello stato di abbandono che ci fa perdere temporaneamente la cognizione del tempo e dello spazio e che si prova quando si viene "assorbiti" da qualcosa che ci piace particolarmente. Ognuno ha la sua attività preferita, bisogna quindi ritagliarsi del tempo per immergersi totalmente in essa – sia che si tratti di fare un cruciverba, attività di giardinaggio o guardare Netflix. Lasciarsi andare e immergersi nella realizzazione di "progetti personali" che ci gratificano riaccende la

motivazione e aumenta il benessere, contrastando così il languishing e quel fastidioso senso di vuoto. Altri rimedi includono invece concedersi un po' di tempo senza interruzioni, evitando quindi frequenti cambi di attività (come ad esempio controllare ansiosamente le email ogni dieci minuti) e concentrarsi su obiettivi piccoli e raggiungibili, uno alla volta, piuttosto che su una lunga lista di cose da fare.

Cosa si può fare quindi concretamente?

Alcuni consigli (Grant, 2021) per affrontare il senso di vuoto del languishing sono:

- dare un nome alle sensazioni percepite: aiuta a prendere coscienza del problema e a rendere più chiara una condizione inizialmente ambigua e confusa;
- ricordarsi che non si è soli: il languishing è uno stato d'animo comune e sono molte le persone in tutto il mondo che stanno provando in questo momento le emozioni ad esso riferite;
- focalizzarsi su piccoli obiettivi giornalieri: sono un modo per "rinnovare" l'entusiasmo partendo da piccoli passi.

Ma il principale antidoto contro il languishing è il flow, il flusso: lasciarsi andare e immergersi nella realizzazione di progetti personali che ci gratificano "accende" la motivazione e contrasta il senso di vuoto, con conseguente innalzamento dei livelli di benessere percepito. Portare a termine un lavoro o dedicarsi ad un hobby sono dei semplici esempi di attività che, coinvolgendo il soggetto, riescono ad allontanarlo dalla negatività (Betti, 2021). E allora coraggio, rimettiamoci all'opera e ricominciamo a Vivere trovando e inseguendo i nostri progetti e obiettivi, quelli veri, quelli del cuore.

Una Buona domenica e una splendida settimana a tutti voi!

Dott.ssa Digesù Lea



Recita del Rosario in Parrocchia:

Dal lunedì al venerdì in chiesa in NSV, all'aperto se farà bel tempo, alle ore 20.00

A Gaii in chiesetta alle ore 16.30

A Belvedere in chiesetta alle ore 18.30



IN SETTIMANA:

Domenica 23 - PENTECOSTE - orario festivo: 8.00-9.00 a Gaii e 10.30 Presentazione dei Fanciulli della Prima Comunione

Rosario nelle chiese (*distanziati e con mascherina, per orari, vedi sopra*)

Lunedì 24 ore 20.30 Conclusione dell'Anno Catechistico a S. Andrea di Portogruaro

Mercoledì 26 ore 20.45 Incontro dei Genitori dei Cresimandi on line

Sabato 29: S. Messa prefestiva ore 19.00

Domenica 30 - SANTISSIMA TRINITA' - orario festivo: 8.00-9.00 a Gaii e 10.30 ore 15.00 Festa del Perdono per 27 fanciulli

VIII del Tempo Ordinario - Intenzioni S. Messe:

23 DOMENICA DI PENTECOSTE

ore 8.00 * Per la comunità * D.a Vampato Teresa Anniv.* D.i Marangon Mariagrazia e Romanzin Roberto * D.a Favaretto Pierina

ore 9.00 a Gaii * D.i Fam. Moras Bruno * D.i Moras Guido, Carla e Giorgio * D.i Fam. Moras

ore 10.30 * D.i Parise Gervasio, Angela Anniv. e Fam.ri * D.i Carotti Susanna e Checchin Giorgio * D.i Bazzo Paolo, Adriano e Francesco * D.i Toffolon Giuseppe Anniv. e Reganaz Livia * D.i Toffolon Giovanni e Luvisetto Maria * D.a Demo Maria

Con la Compieta di questo giorno si conclude il Tempo di Pasqua

24 Lunedì B.V. Maria, Madre della Chiesa

ore 18.00 * D.a Buodo Lucia * D.i Visintin Bruna e Fam.ri

25 Martedì - ore 18.00 * D.i Bioses Eusebio Genoveffa e figli * D.o Sacilotto Bruno Anniv. * D.o Demo Severino nel Settimo * In ringraziamento al S. Cuore

26 Mercoledì - S. Filippo Neri - ore 18.00 * D.o don Primo Paties * D.i Savian Lino e Sr. Domizia Savian

27 Giovedì - ore 18.00 * D.a Luvisutto Antonia Anniv.

28 Venerdì - ore 18.00 * D.o Bioses Sergio * D.i Liut Rina e Joni Bruno * D.o Savian Antonio

29 Sabato - ore 19.00 * S. Rita da Cascia * D.a Del Rizzo Genoveffa * D.i Zuccolin Antonietta e Passatempo

30 DOMENICA - Santissima Trinità

ore 8.00 * D.e Zadro Carlotta, Virginia e Luigia

ore 9.00 a Gaii * D.i Leandrin Marianna e Fam.ri

ore 10.30 * D.i Maronese Enrico e Gianna o. vicini di casa * D.a Tregnaghi Gianna o. nipoti * D.i Basso Luigi Anniv., fratelli e Fra Gianpietro * D.i Bedin Albino, Maria e Loris nell'anniversario * D.i Fam. Lazzaretto * D.o Demo Giacomo * D.o Chiarot Perissinotti Ercole * D.i Trini Wanda, Maria e Savian Umberto * D.i Dei Vecchi Ennio e Andrea * D.i Paludet Domenico e Pierina

GRAZIE

Genitori della Cresima € 580 - N.N. € 50 - Per Prima Comunione € 265 - Benedizione macchine € 572 - Per la chiesa € 130 - N.N. € 50 - Battesimo € 25 - N.N. € 100 - Per il Parco € 500 - Funerale € 50

Ricordiamo i nostri morti:

Giovedì 20 **LUCON BRUNA** è deceduta all'età di 75 anni

Rosario Domenica 23 alle ore 19.00 in NSV e Funerale Lunedì 24 alle 15.30 in VSV

Condoglianze ai familiari





Parrocchia di Loncon



Intenzioni S. Messe:

domenica 23 maggio, Pentecoste, ore 9.30
S. Messa di Prima Comunione; dfto Fantuz Nicola nell'anniversario, fratelli e genitori

ore 11.00, S. Messa per la comunità: dfto Piva Aldo nell'anniversario; dfti Boron; dfto don Primo Paties;

domenica 30 maggio, SS. Trinità, ore 11.00
S. Messa: dfti Zovatto don Paolo e don Romano; dfto De Bortoli Giuseppe;

AVVISI calendario:

- **Lunedì 24 maggio, Beata Vergine Maria Ausiliatrice, ore 20.30** in duomo a Portogruaro chiusura Anno catechistico diocesano con il vescovo Giuseppe;
- **Martedì 25 maggio ore 20.00** recita del rosario al capitello del Bosco; **ore 21.00** incontro dei catechisti in sala parrocchiale;
- **Giovedì 27 maggio, ore 18.00** catechismo per la seconda media (ultimo incontro);
- **Venerdì 28 maggio ore 20.00** recita del rosario al capitello del Bosco;

23 Maggio, solennità di Pentecoste

alle ore 9.30 S. Messa di Prima Comunione per 6 fanciulli di 4 e 5 el.

Priscilla Carraro, Antonio De Bortoli, Eleonora Fantuz, Sara Muzzin, Matilde Piazza, Eleonora Vio;

Li ricordiamo nella preghiera, assieme alle loro famiglie.

Alle ore 11.00 sarà celebrata, come al solito, la S. Messa della Comunità.



Il Papa parla ai fanciulli della Prima Comunione (6 maggio 2019)

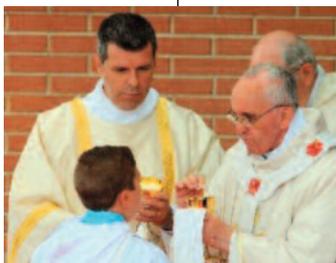
Qualcuno di voi potrebbe chiedermi: ma come possiamo incontrare Gesù, che è vissuto tanti anni fa e poi è morto ed è stato messo nella tomba? **È vero: Gesù ha fatto un atto immenso di amore per salvare l'umanità di tutti i tempi.**

È rimasto nella tomba tre giorni, ma noi sappiamo – ce lo hanno assicurato gli Apostoli e molti altri testimoni che lo hanno visto vivo – che Dio, Padre suo e Padre nostro, lo ha risuscitato. E ora Gesù è vivo ed è qui con noi, perciò oggi lo possiamo incontrare nell'Eucaristia”.

“La Prima Comunione è innanzi tutto una festa, in cui celebriamo Gesù che ha voluto rimanere sempre al nostro fianco e che non si separerà mai da noi”.

Una festa per tutti che deve ricordarci il miracolo della moltiplicazione dei

pani e dei pesci: “ Allo stesso modo in cui voi oggi aiutate il compiersi del miracolo di far ricordare a tutti noi grandi il primo incontro che abbiamo avuto con Gesù nell'Eucaristia e poter ringraziare per quel giorno”.



“Fare la Prima Comunione significa voler essere ogni giorno più uniti a Gesù, crescere nell'amicizia con Lui e desiderare che anche altri possano godere la gioia che ci vuole donare. Il Signore ha bisogno di voi per poter realizzare il miracolo di raggiungere con la sua gioia molti dei vostri amici e familiari”.

E infine ha spiegato che la Chiesa “specialmente nell'Eucaristia, esprime la comunione fraterna tra tutti i suoi membri. **La nostra carta di identità è questa: Dio è nostro Padre, Gesù è nostro Fratello, la Chiesa è la nostra famiglia, noi siamo fratelli, la nostra legge è l'amore.** Desidero incoraggiarvi a pregare sempre con quell'entusiasmo e quella gioia che avete oggi. E ricordate che questo è il sacramento della Prima Comunione e non dell'ultima, ricordatevi che Gesù vi aspetta sempre”.

* la mostra resterà aperta fino al 13 giugno 2021 nell'orario delle funzioni religiose, chi desiderasse vederla in altro orario e usufruire di una visita guidata può farlo contattando **Amalia Ruzzene (346-5200641)** o **Ada Toffolon (347-5188744)**

