

sempre

**in dialogo**

DICEMBRE 2023 - ANNO IX - N. 5

Bimestrale - Poste Italiane S.p.A. - Speciazione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (convertito in Legge 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, NE/PP Milano

**LA VITA È "VOCAZIONE"  
ANCHE NELLA VECCHIAIA**

NOTIZIARIO Movimento Terza Età



sempre

in dialogo



All'interno,  
inserto staccabile  
con il testo  
del nuovo Statuto  
del Movimento

## SOMMARIO

- 2 - **La vita è “vocazione”  
anche nella vecchiaia**  
*Carlo Riganti*
- 6 - **Con la moltitudine dell’esercito  
celeste annunciamo la pace**  
*Franco Cecchin*
- 8 - **Voci ambrosiane  
al Sinodo universale**  
*Annamaria Braccini*
- 10 - **L’Arcivescovo scrive alle famiglie:  
pregate per le vocazioni**  
*Maria Teresa Antognazza*
- 12 - **Le sofferenze della Terra Santa  
e il dovere della pace**  
*Fabio Pizzul*
- 14 - **Un’Europa da conoscere  
per scegliere il nuovo parlamento**  
*Gianni Borsa*
- 16 - **Sperimentare lo Yoga della risata**  
*Rossella Pulsoni*
- 18 - **Donne lombarde  
nel Risorgimento**  
*Bianca Maria Magini*

---

Per parlare con la segreteria  
e fissare appuntamenti: 02 58391334  
351 6990997

segrmovimento@mtmilano.it

Come articolo di apertura di quest’ultimo numero del nostro Notiziario 2023, ritengo opportuno ripartire, ancora una volta, dal capitolo VII della *Proposta Pastorale 2023-2024* del nostro Arcivescovo *Viviamo di una vita ricevuta* e, precisamente, dalla frase «*La verità è che la vita è vocazione anche nella vecchiaia*» (pag. 48).

Subito all’inizio mons. Delpini ci presenta l’icona di alcune figure dell’Antico Testamento, che secondo il comune sentire sarebbero arrivate al compimento della loro vita, per affermare con forza che gli anziani hanno ancora un loro ruolo nella società civile e una vocazione in quella ecclesiale. Essi vengono spesso chiamati a testimoniare, con Simeone e Anna, il compiersi dell’attesa di una vita e le promesse di una storia; con Abramo e Sara, quando ormai la stagione della fecondità è tramontata, la chiamata è per un nuovo inizio e per una inaspettata fecondità; con Zaccaria, l’invito è a sognare per poter realizzare anche ciò che, secondo i comuni parametri umani, potrebbe sembrare incredibile o irrealizzabile.

Tutta questa dinamicità profetica è ben rappresentata da mons. Delpini, quando afferma che la presenza degli anziani nella comunità cristiana si rivela una risorsa che offre molti doni: ci sono infatti anziani che si rendono presenza preziosa e operosa perché hanno competenza, desiderio e tempo per mettersi a servizio della società civile ed ecclesiale. La storia passata e recente del

# La vita è “vocazione” anche nella vecchiaia

Movimento ci vede impegnati su questo versante, anche se da qualche tempo, complice il Covid e i “venti di guerra” che spirano ovunque, abbiamo perso la spinta iniziale e ci siamo lasciati prendere da questo senso di sfiducia e di regressione nel privato, dilagante nella società.

## Con piedi in cammino

Negli incontri di ottobre, accogliendo l’invito di papa Francesco, ci siamo lasciati coinvolgere dal tema della 97a Giornata Missionaria Mondiale: “*Cuore ardente, occhi aperti, piedi in cammino*”. Lasciamo che Egli faccia ardere il nostro cuore, ci illumini e ci trasformi, affinché possiamo annunciare in famiglia, ai vicini di casa, alle amiche e agli amici del MTE, il suo mistero di salvezza con la potenza e la sapienza che vengono dal suo Spirito.

Oggi come allora, il Signore risorto è vicino, anzi cammina accanto a noi, specialmente quando ci sentiamo smarriti, scoraggiati, impauriti di fronte al mistero dell’iniquità che ci circonda e ci vuole soffocare. Perciò, come spesso ripete papa Francesco, «non lasciamoci rubare la

speranza!». Il Signore Gesù è più grande dei nostri problemi, soprattutto quando li incontriamo nell’apparente banalità del quotidiano. Lasciamoci sempre accompagnare dal Signore risorto che, spiegandoci il senso delle Scritture, ci fa ardere il cuore nel petto. Lasciamo che i nostri occhi si aprano e lo riconoscano nello spezzare del pane, perché Gesù nell’Eucaristia è culmine e fonte del nostro essere Chiesa. Concretamente, perché molti di noi operano anche nella Caritas e avvicinano gli anziani ammalati per portare loro l’Eucaristia, occorre ricordare che un semplice spezzare il pane materiale con gli affamati nel nome di Cristo è già un atto cristiano missionario; tanto più lo spezzare il Pane eucaristico che, essendo Cristo stesso, è azione missionaria per eccellenza.

Dopo aver aperto gli occhi, riconoscendo Gesù nello «spezzare il pane», i discepoli «partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme» (cfr. Lc 24,33). Questo andare in fretta, per condividere con gli altri la gioia dell’incontro con il Signore, manifesta che la gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontra-

*Dobbiamo  
riprendere  
coraggiosamente  
il cammino della  
fede diventando  
protagonisti nel  
MTE e nella società*

no con Gesù. Ma negli incontri di ottobre ci è anche stata offerta la chiave di lettura del nostro nuovo Statuto (pubblicato come inserto nel Notiziario n. 3 di giugno/luglio 2023), che dobbiamo imparare a leggere e a meditare per renderlo uno strumento vivo, prendendo coscienza che, da adesso in poi, il nostro Movimento deve avere i “*piedi in cammino*” per rinnovarsi e ripartire, visto che

in esso si dice di favorire la costruzione di alleanze e collaborazioni, specie su progetti e iniziative della Diocesi, di interesse per la popolazione anziana; che indica il Gruppo parrocchiale come la struttura di base del Movimento, perché su di esso il Movimento si regge.

### **Mettersi al servizio della comunità**

Da questi convegni ottobrini, sulla base dei due incontri di formazione realizzati a settembre e con la presentazione delle sette tappe del testo della catechesi *Chiamati ad essere Testimoni*, i responsabili parrocchiali presenti hanno espresso con chiarezza la convinzione che uno dei modi di essere profeti oggi è quello di riprendere coraggiosamente il cammino della fede rispondendo alla chiamata del Signore, diventando protagonisti nel MTE e nella società, prendendo coscienza dei talenti ricevuti e assumendoci la responsabilità di metterli al servizio della

*Essere profeti oggi  
significa prendere  
coscienza dei  
talenti ricevuti  
e assumersi la  
responsabilità di  
farli fruttare*

comunità in cui siamo inseriti.

Questo è stato un dono dello Spirito perché in tutti gli incontri abbiamo respirato un'aria nuova, una volontà di ripresa, un desiderio di diventare *lievito* nei gruppi e nelle comunità parrocchiali. Rendiamo lode al Signore!

Il primo frutto di questa assunzione di responsabilità, in ap-

plicazione dell'art. 8 dello Statuto sopra richiamato, è stata l'accettazione del servizio di Responsabile della Zona Monza/Vimercate da parte di Marisa Mauri; di Responsabile della Zona Monza/Meda da parte di Maria Paola Longoni, affiancata da Maria Pia Pardini; di Responsabile della Zona di Lecco da parte di Luisa Spreafico.

Sono stati poi riconfermati per la Zona di Melegnano Est/Melzo Mario Vidari; per la Zona di Varese Tommaso Di Bernardo; per la Zona di Rho Franco Ceriani, affiancato da Adele Rossetti di Caronno; per la Zona di Melegnano Ovest/Abbiategrosso Cesare Giocondi. A tutti i Responsabili di Zona, nuovi e riconfermati, il “*grazie*” di tutto il Movimento per questo servizio nella carità, coscienti che in questi tempi incerti e dilaniati da guerre, il cammino potrà sembrare arduo e, a tratti, in salita. Ma confidiamo nel Signore Gesù che per bocca di Isaia ci assicura: *Farò camminare i ciechi per vie che non conoscono, li guiderò per sentieri sconosciuti,*

trasformerò davanti a loro le tenebre in luce, i luoghi aspri in pianura. Tali cose io ho fatto e non cesserò di fare (Is 42,16).

### L'intervista su «Avvenire»

Concludo segnalandovi che alla fine di ottobre ho rilasciato alla giornalista della Diocesi, Stefania Cecchetti, un'intervista a nome del Movimento, pubblicata su «Milano Sette», inserto di «Avvenire» di domenica 29 ottobre, sul capitolo VII della *Proposta Pastorale* dell'Arcivescovo.

Alla domanda finale della giornalista, «Qual è la "mission" del MTE?», ho così risposto: «Come recita l'art. 4 del nostro Statuto, il Movimento vuol sostenere e partecipare a percorsi e progetti diocesani, affinché gli anziani non siano semplici utenti della vita ecclesiale, ma ne diventino attori mediante incontri di promozione umana, di arricchimento culturale, di catechesi, di preghiera e spiritualità o, addirittura, offrendo la propria malattia e sofferenza per contribuire alla costruzione e diffusione del Regno di Dio sulla terra. Attualmente il Movimento sta

compiendo un cammino di rinnovamento, intrapreso dal 2022, anno del cinquantesimo di fondazione, che ha avuto come filo conduttore il tema della valorizzazione dei talenti o carismi di ognuno. Le 18 catechesi sulla vecchiaia tenute dal papa Francesco, e che noi abbiamo pubblicato nel volume *Giorni e sogni dell'Età anziana*, ci hanno confermato che gli anziani possono ancora essere protagonisti della propria vita, che non è necessariamente svuotata dal progredire dell'età o dall'indebolimento fisico».

Carissime sorelle e fratelli del Movimento, sciogliamo allora le vele al soffio dello Spirito, prendiamo il largo, non lasciamoci prendere dallo sconforto. Recuperiamo con gioia il nostro senso di appartenenza al Movimento, riprendiamo il nostro cammino di rinnovamento, innovazione e rilancio del MTE in una Chiesa ambrosiana sinodale, a sua volta in cammino verso il Signore che viene.

**Carlo Riganti**  
*Presidente diocesano*

### Scelti i responsabili di zona

#### Le new entry

Zona Monza/Vimercate	<b>Marisa Mauri</b>
Zona Monza/Meda	<b>Maria Paola Longoni</b> , affiancata da <b>Maria Pia Pardini</b>
Zona di Lecco	<b>Luisa Spreafico</b>

#### Riconfermati

Zona di Melegnano Est/Melzo	<b>Mario Vidari</b>
Zona di Varese	<b>Tommaso Di Bernardo</b>
Zona di Rho	<b>Franco Ceriani</b> , affiancato da <b>Adele Rossetti</b>
Zona di Melegnano Ovest Abbiategrosso	<b>Cesare Giocondi</b>

***A tutte e tutte, i migliori auguri di buon lavoro a servizio del MTE***



# Con la moltitudine dell'esercito celeste annunciamo la pace

**G**ia da quarant'anni preparo i biglietti di auguri del Natale, della Pasqua e dell'estate, e ogni volta m'immedesimo nella situazione esistenziale che sto vivendo nella comunità cristiana e nella società civile e poi interagisco con Gesù Cristo, Via Verità e Vita. Il mio biglietto di augurio per il Natale 2023 parte dal momento drammatico e assurdo che stiamo vivendo sia nell'ambito interpersonale che in quello internazionale: mai come adesso viviamo e sperimentiamo conflitti, contrapposizioni e guerre fratricide.

Sono andato in anticipo nella grotta di Betlemme dov'è nato Gesù, il Figlio di Dio diventato uomo, l'Emanuele, il Dio con noi, e ho cercato di rivivere l'esperienza inaspettata di alcuni pastori che in quella notte vegliavano, facendo la custodia del loro gregge: «E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste che lodava Dio e diceva: "Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini che egli ama"» (Lc 2,13-14).

Dall'evento unico e coinvolgente è scaturito il mio augurio natalizio: "Uniamoci non alla moltitudine degli eserciti del mondo di oggi, che uccidono tantissimi innocenti, ma a quello dell'esercito celeste che loda Dio Padre perché mediante suo Figlio diventato uomo ci dà la capacità di costruire la pace, partendo dai vicini per allargarci al mondo intero".

È un augurio sentito e impegnativo che rivolgo a tutti, e in modo particolare a voi sorelle e a voi fratelli del Movimento della Terza Età. Prendendo atto che siamo la maggioranza di quelli che partecipano alla vita della comunità cristiana, siamo chiamati ancor di più da Gesù Cristo a essere costruttori di pace.

Suggerisco alcuni passi da compiere perché l'annuncio dell'esercito celeste sia fruttuoso.

## **Ravviamo l'empatia**

L'empatia è l'atteggiamento di chi si rapporta con l'altro non con il dominio, ma con l'accoglienza: è un mettersi in sintonia con la vicenda dell'altro come se fosse la propria, senza esserne dominato.

## **Rivolgiamo parole che facilitano la relazione**

Regaliamo sguardi e sorrisi che aprono e dilatano la mente e il cuore delle persone che incontriamo. Facilitiamo un dialogo non di contrapposizione e nemmeno di accusa, ma di confronto e d'incoraggiamento.

## **Poniamo gesti di benevolenza responsabilizzante**

Mettiamo in atto gesti di bontà, che incoraggino e che facilitino la collaborazione e il costruire insieme. Nella fraternità e nella condivisione delle proprie capacità e risorse, realizzeremo qualcosa di grande.



### **Valorizziamo i nostri talenti**

Mettiamo a frutto le capacità, che Dio ci ha donato, per tessere una trama di relazioni, che favoriscono la riconciliazione, la giustizia e la pace tra noi coetanei, con la prima e seconda generazione.

### **Preghiamo il Bambino di Betlemme**

Chiediamo con insistenza al Signore Gesù che ci aiuti a collaborare con Lui perché la

Pace vera, che ha attuato nella sua Pasqua, sia accolta in ogni parte della terra nel cammino della Chiesa e di ogni popolo.

Uniamoci all'Esercito Celeste nella notte di Natale, con affetto grandissimo.

**Don Franco Cecchin**

*Assistente diocesano*







# L'Arcivescovo scrive alle famiglie: pregate per le vocazioni

Quando, con un gesto altamente significativo, l'arcivescovo di Milano Mario Delpini, insieme a tutti i Vescovi delle diocesi della Lombardia ha scelto di indirizzare una lettera aperta a tutte le famiglie invitando a pregare per le vocazioni, ha subito chiarito il senso del suo pensiero. Quando parliamo di "vocazioni" non pensiamo innanzitutto alla scarsità di scelte di consacrazione speciale (preti e suore, per intenderci) e non stiamo pensando solo ai più piccoli. C'è una ricerca costante della propria vocazione, che attraversa tutte le età. Vocazione dunque che cosa significa? Scrive mons. Delpini nella lettera pubblicata con il titolo *Qualcuno bussava al tuo cuore* (Centro Ambrosiano): «Gesù sta alla porta. Bussa. Desidera entrare nella vita di ciascuno perché ciascuno accolga il desiderio di Gesù di essere amico, compagno di viaggio, Signore e Salvatore». E aggiunge: «Apriamo la porta perché entri Gesù e doni a ciascuno la grazia di vivere la propria vita come vocazione alla pienezza della gioia, nel praticare la libertà come decisione di amare secondo la forma personale che il discernimento sa riconoscere».

Stando così le cose, sottolineano i Vescovi Lombardi, parlando di "vocazione" ci stiamo occupando della vita di ogni persona, in particolare di ogni ragazza e ragazzo che, guardando ai passi da compiere in futuro, si interrogano su quale percorso intraprendere per sviluppare i propri talenti, per realizzare i propri desideri e trovare il proprio modo specifico e unico di essere felice e vivere relazioni piene con gli altri.

## Passi da adulti

Ma anche gli adulti sono invitati a fare passi di discernimento: «Gli adulti pregano per invocare il dono dello Spirito: la sapienza per considerare ogni cosa con il "pensiero di Cristo"; il consiglio per orientare la vita, le scelte, le decisioni; la forza per perseverare nel bene». Un cammino, dunque, serio,

lungo, profondo, che riguarda tutti, a tutte le età e in tutte le condizioni esistenziali in cui ci si trova. È quello che monsignor Delpini chiama "la seconda vocazione": «La vita è sempre sorprendente: ogni persona, ogni famiglia, se racconta la sua storia, se rivisita alcuni momenti determinanti, riconosce motivi di stupore, di

*La vocazione va riletta e ripensata a ogni età della vita. È il modo in cui ciascuno sceglie di aprire a Gesù che bussava*



# **STATUTO**

## **del Movimento Terza Età**

**Approvato dall'Arcivescovo Mons. Mario Enrico Delpini  
il 5 Giugno 2023**

# MARIO ENRICO DELPINI

ARCIVESCOVO DI MILANO

01484

Prot. Gen. n.

Oggetto:

Decreto modifica Statuto

Movimento Terza Età

---

Il Movimento Terza Età, sorto nel 1972 in stretto contatto con l'Azione Cattolica, è un prezioso strumento per la promozione della sensibilità della comunità cristiana verso la pastorale della Terza Età, promuovendo in particolare il protagonismo degli anziani come soggetti di attività e proposte pastorali;

il Movimento è retto da uno Statuto, aggiornato con decreto arcivescovile in data 11 luglio 2015 (prot. gen. n. 2053/15);

l'esperienza di questi anni rende tuttavia opportuno, in occasione del cinquantenario di fondazione, un ulteriore aggiornamento statutario e il Consiglio diocesano se ne è fatto carico approvando, nella seduta del 16 maggio u.s., un nuovo testo e presentandolo per il tramite del Responsabile diocesano, così come previsto dall'art. 19 dello Statuto vigente;

pertanto, avendo esaminato la proposta avanzata e verificato la sua coerenza con quanto disposto dall'ordinamento canonico, con il presente atto,

**approviamo**  
**lo Statuto del Movimento Terza Età**

nel testo allegato al presente decreto.

Invochiamo su tutti gli associati il dono della Benedizione del Signore.

Milano, 5 giugno 2023

  
Arcivescovo

  
Cancelliere Arcivescovile





## **ART. 1 COSTITUZIONE**

Il Movimento Terza Età (M.T.E.) è una aggregazione laicale costituitasi nella Diocesi di Milano nell'anno 1972, su proposta del Cardinale Giovanni Colombo alla Presidenza diocesana dell'Azione Cattolica.

Il Movimento ha sede in Milano, Via Sant'Antonio 5.

## **ART. 2 NATURA**

Il Movimento, di natura ecclesiale, opera all'interno del progetto diocesano, con specifico riferimento ed attenzione alla realtà degli anziani, sulla base delle linee tracciate nel cap. 12 del Sinodo diocesano 47°.

Il Movimento è soggetto alla vigilanza dell'Ordinario diocesano di Milano (can. 305).

## **ART. 3 FINALITÀ**

Il fine del Movimento è la evangelizzazione e la promozione umana degli anziani.

Per questo il Movimento promuove la formazione religiosa, spirituale, culturale e sociale degli anziani, favorendone l'attivazione e la partecipazione alla vita della comunità ecclesiale e civile. Il Movimento è attento e sensibile ai problemi e alle esigenze delle persone anziane. Sollecita i propri aderenti ad adeguate forme di interventi nelle istituzioni pubbliche e private, pur non avendo dirette finalità assistenziali.

## **ART. 4 MTE E ASSOCIAZIONI**

Il Movimento, pur agendo in piena autonomia, promuove relazioni primariamente con l'Azione Cattolica e anche con altre Associazioni che abbiano analoghe finalità, pur nella distinzione dei compiti e degli ambiti di impegno. Con esse favorirà la costruzione di alleanze e collaborazioni, specie su progetti e iniziative della Diocesi, di interesse per la popolazione anziana.

## **ART. 5 MEMBRI**

Possono far parte del Movimento uomini e donne che, condividendone le finalità, partecipano senza obblighi formali alla sua vita in ogni sua articolazione. Per contribuire alle necessità economiche dell'attività del Movimento è previsto il pagamento di una quota annuale di adesione il cui importo è stabilito dal Consiglio diocesano.

## **ART. 6 ARTICOLAZIONE**

Il Movimento si articola in gruppi facenti riferimento, di norma, alla Parrocchia o alla Comunità pastorale di appartenenza.

Tali gruppi sono soggetto ed oggetto della pastorale degli anziani, al cui servizio si pongono.

Il Movimento è costituito da organi zionali e diocesani. Ogni articolazione del Movimento costituisce specifica realtà di promozione e attuazione della pastorale degli anziani.

## **ART. 7 GRUPPO PARROCCHIALE**

Il gruppo parrocchiale, o della Comunità pastorale, è la struttura di base del Movimento.

Esso, è retto dalla commissione animatori, composta da almeno tre aderenti nominati con partecipazione democratica dal gruppo stesso.

Uno dei membri della commissione animatori, scelto d'intesa con il Parroco, è nominato responsabile del gruppo parrocchiale, con il compito di rappresentare e curare le attività del gruppo stesso, coerentemente con le linee di indirizzo formulate dal movimento.

## **ART. 8 ORGANO ZONALE**

L'articolazione zonale del Movimento è costituita dalla Commissione zonale, composta dai responsabili dei gruppi parrocchiali esistenti nella zona pastorale e dal Responsabile di Zona.

La Commissione zonale ha il compito di promuovere la formazione dei responsabili parrocchiali, coordinare e stimolare l'azione del Movimento, nel più ampio contesto della pastorale zonale.

Il Responsabile di Zona viene individuato dai Responsabili parrocchiali con l'approvazione del Vicario Episcopale di zona.

## **ART. 9 ORGANI DIOCESANI**

Gli organi diocesani del Movimento sono:

Il Presidente diocesano

Il Consiglio diocesano

L'Ufficio di Presidenza (UdP)

L'Assistente diocesano.

## **ART. 10 IL PRESIDENTE DIOCESANO**

Il Presidente diocesano del Movimento, è nominato dall'Arcivescovo, su proposta del Consiglio diocesano, e rimane in carica per un triennio.

Egli rappresenta il Movimento, ne promuove lo sviluppo e ne coordina le attività.

Spetta al Presidente:

- a) convocare e presiedere il Consiglio diocesano e l'Ufficio di Presidenza diocesano;
- b) delineare le linee fondamentali e i programmi annuali de Movimento;
- c) proporre la nomina dei membri da cooptare nel Consiglio Diocesano;
- d) proporre la nomina del segretario e del tesoriere del Movimento;
- e) proporre tutte le iniziative e le attività di cui all'articolo 12 del presente Statuto.

Il Presidente è coadiuvato da un Vice-Presidente, da lui nominato fra i membri del Consiglio Diocesano. L'incarico ha durata triennale e cessa in ogni caso alla nomina di un nuovo Presidente.

Qualora il Presidente fosse temporaneamente impedito per malattia o assenza motivata, ne assume le funzioni il Vice-Presidente.

Qualora il Presidente, per qualsiasi motivo, dovesse cessare il suo incarico, il Vice-Presidente ne assumerà le funzioni fino alla nomina del nuovo Presidente.

Spetta al Presidente attribuire le aree di competenza e operatività del Vice-Presidente

## **ART. 11 IL CONSIGLIO DIOCESANO**

Il Consiglio diocesano è composto da:

- a) il Presidente diocesano;
- b) i Responsabili zonali;

- c) i Membri cooptati in quanto incaricati per compiti specifici, in numero non superiore alla metà dei componenti del Consiglio;
- d) il Segretario e il Tesoriere.

L'Assistente diocesano partecipa al Consiglio senza diritto di voto.

I compiti del Consiglio diocesano sono:

- a) approvare le linee fondamentali e i programmi annuali del Movimento;
- b) approvare il Regolamento diocesano e le eventuali modifiche allo Statuto;
- c) deliberare i programmi dell'anno e la loro attuazione;
- d) proporre all'Arcivescovo il Presidente diocesano;
- e) nominare i membri cooptati;
- f) approvare entro la fine di giugno il bilancio preventivo del successivo esercizio decorrente dal 1° ottobre al 30 settembre di ogni anno, determinando le quote annuali dovute per l'adesione formale al Movimento;
- g) approvare entro il mese di novembre il bilancio consuntivo, predisposto dal tesoriere;
- h) nominare su proposta del Presidente diocesano il Segretario e il Tesoriere del Movimento;
- i) mantenere i rapporti con la presidenza diocesana della Azione cattolica;
- j) promuovere contatti e collaborazioni con gli enti religiosi e civili della Diocesi;
- k) studiare ed attuare iniziative volte a sensibilizzare la comunità ecclesiale e civile sulle questioni della popolazione anziana;
- l) costituire commissioni per la cura e lo sviluppo delle attività del Movimento.

Il Consiglio diocesano si riunisce, di norma, almeno quattro volte all'anno ed ogni qualvolta ritenuto opportuno dal Presidente.

## **ART. 12 UFFICIO DI PRESIDENZA DIOCESANO**

L'Ufficio di presidenza (UdP) è composto da:

il Presidente diocesano; il Vicepresidente; il Tesoriere; il Segretario.

L'Assistente diocesano partecipa all'UdP senza diritto di voto.

L'UdP ha il compito di dare esecuzione alle delibere del Consiglio diocesano.

In caso di urgenza adotta i provvedimenti ritenuti necessari, sottoponendoli alla ratifica del Consiglio diocesano, nella riunione immediatamente



successiva.

L'UdP si riunisce, di norma, con periodicità mensile ed ogni qualvolta sia ritenuto necessario dal presidente diocesano, o ne venga richiesta la convocazione da almeno la maggioranza assoluta dei componenti.

### **ART. 13 ASSISTENTE DIOCESANO**

L'Assistente diocesano del Movimento è nominato dall'Arcivescovo.

Suoi compiti sono:

curare la formazione religiosa e spirituale degli aderenti, con particolare attenzione agli animatori parrocchiali e ai responsabili delle diverse articolazioni del Movimento;

curare che i gruppi parrocchiali si avvalgano dell'assistenza di un sacerdote, nominato dal Parroco (o dal responsabile della Comunità pastorale), d'intesa con il Vicario episcopale.

L'Assistente partecipa alle attività del Movimento e alle riunioni del Consiglio Diocesano e dell'Ufficio di Presidenza Diocesano senza diritto di voto.

### **ART. 14 DURATA E GRATUITÀ DELLE CARICHE**

Le responsabilità ai diversi livelli, previste dal presente statuto, hanno durata triennale e possono essere rinnovate una sola volta.

I responsabili e gli animatori del Movimento, a qualsiasi livello, esercitano la loro funzione a titolo gratuito.

## *NORME GENERALI DI AMMINISTRAZIONE*

### **ART. 15 ENTRATE**

Le entrate del Movimento sono costituite dalle quote di adesione di cui all'art. 5, da contributi volontari e da elargizioni di enti e privati.

Il Movimento può beneficiare di eredità, lasciti e donazioni.

### **ART. 16 RESPONSABILITÀ AMMINISTRATIVE**

La responsabilità amministrativa del Movimento è del Presidente. Il tesoriere

opera in conformità alle sue indicazioni.

Gli atti di straordinaria amministrazione devono essere approvati dal Consiglio diocesano.

Il Movimento non svolge attività commerciali. Eventuali attività promosse sul territorio che rivestano, anche saltuariamente, carattere commerciale, non impegnano il Movimento in quanto tale, né il Presidente diocesano.

### **ART. 17 RIFERIMENTI AL REGOLAMENTO**

È demandato al Regolamento diocesano:

indicare le modalità di nomina dei responsabili ai diversi livelli del Movimento;

orientare la vita dei gruppi parrocchiali e degli organi collegiali;

indicare i compiti del segretario e del tesoriere;

disciplinare quanto non espressamente indicato nello Statuto rispettandone le linee fondamentali.

L'approvazione del Regolamento è di competenza del Consiglio diocesano con il voto favorevole della maggioranza assoluta dei consiglieri in carica. Il Movimento è soggetto alla vigilanza dell'Ordinario diocesano di Milano per le competenze di cui al can. 325.

### **ART. 18 MODIFICHE**

Il Presidente diocesano può proporre modifiche al presente Statuto al Consiglio diocesano.

Per l'approvazione è richiesta la maggioranza qualificata dei due terzi dei consiglieri in carica.

Le modifiche entrano in vigore dopo l'approvazione dell'Arcivescovo di Milano.

### **ART. 19 CESSAZIONE**

In caso di cessazione del Movimento tutte le attività patrimoniali residue saranno devolute all'Arcidiocesi di Milano perché le destini ad opere assistenziali a favore degli anziani.

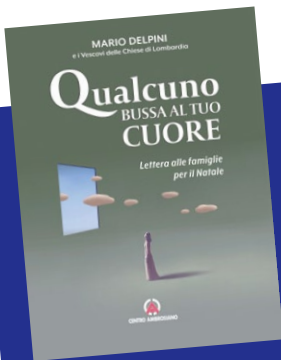
gratitudine e risente del dolore di ferite, di passaggi faticosi. Talora gli eventi si concatenano in una linearità prevedibile, secondo il ciclo della vita, per quanto ogni storia sia irripetibile. Non di rado però ci sono momenti che si possono riconoscere come l'irrompere di una "seconda vocazione": per circostanze esterne o per esperienze spirituali e grazie illuminanti come rivelazioni, quello che era un percorso prevedibile può essere segnato da un nuovo inizio. Nella continuità con la scelta che ha definitivamente dato forma alla vita, una nuova forma conferma e insieme cambia il modo di vivere».

### In ascolto della Parola e della vita

È una prospettiva illuminante e benefica che ci sollecita, a ogni svolta dell'esistenza (e cia-

scuno ne ha un elenco ben chiaro nella mente) a metterci in ascolto di noi stessi, a confrontarci con la Parola di Dio e a lasciar parlare la vita, dove si intravedono – spesso con fatica – i segni di un cammino incoraggiato e sostenuto dalla provvidenza di Dio Padre. A pregare per questo ci chiamano monsignor Delpini e gli altri Vescovi di Lombardia, in una lettera che tutti dovremmo avere a cuore di leggere e di conservare sul comodino per tornarci di tanto in tanto e trarne spunti per riguardare la vita che scorre, interrogandoci sulla nostra vocazione: che colori ha assunto, che direzione ha preso, che sfide ha raccolto e quali altre ancora attendono di essere accolte.

**Maria Teresa Antognazza**



*Con questa lettera pubblicata da Centro Ambrosiano, l'Arcivescovo Mario Delpini, insieme ai Vescovi delle Chiese di Lombardia, desidera entrare in tutte le case della diocesi in occasione del Natale, per pregare insieme e condividere il desiderio di accompagnare ciascuno all'incontro gioioso e fecondo con Gesù.*

*È un modo bello e originale per riconoscere nelle relazioni domestiche quel terreno buono dove fiorisce la vita e dove i piccoli e i più giovani sono accompagnati dai loro adulti di riferimento a esplorare la grandezza del mistero racchiuso nella propria esistenza.*

*Alla fine di ogni capitolo i Vescovi consegnano una preghiera, da recitare in famiglia in qualche momento condiviso lungo il tempo che avvicina al Natale, che diventa augurio per una vita piena, dove l'incontro con Gesù apre nuovi orizzonti e consegna promesse di felicità inaudite.*

*La speranza è che, anche grazie a questa lettera, grandi e piccoli si lascino interpellare da un Amico speciale che bussa alla porta del loro cuore e gli aprano, scoprendo come questo incontro sia portatore di libertà e capacità di amare.*

Per informazioni [www.itl-libri.com](http://www.itl-libri.com)







# Un'Europa da conoscere per scegliere il nuovo parlamento

**T**ra il 6 e il 9 giugno 2024 (solo domenica 9 giugno in Italia) i cittadini europei andranno alle urne per eleggere i 720 deputati e deputate che comporranno l'Europarlamento per i successivi cinque anni (2024-2029). Sono solo 45 anni che esiste un Parlamento eletto dai cittadini: la prima elezione diretta risale al 1979. In precedenza gli eurodeputati erano indicati dai rispettivi parlamenti nazionali per occupare i seggi dell'emiclo di Strasburgo.

È diffusa la consapevolezza che si tratta di elezioni importantissime, sia per il futuro dell'integrazione comunitaria, sia per la stessa tenuta della democrazia nel "vecchio continente", le cui istituzioni partecipative sono sempre più messe in discussione dal crescente nazionalismo e da un preoccupante e disinformato populismo.

Per questa ragione ancor più che in passato è essenziale che i cittadini conoscano l'Europa, le istituzioni comunitarie, le loro competenze e il loro rapporto con quelle dei singoli Paesi membri. Ciò anche per con-

trastare le fake news sull'Unione europea (Ue) diffuse maldestramente da politici interessati al facile consenso elettorale. Su queste pagine torneremo anche prossimamente a parlare del Parlamento europeo, che sarà posto in relazione alle altre, importanti istituzioni Ue – la Commissione e il Consiglio – con i quali condivide la responsabilità delle normative europee e delle politiche comuni.

## Com'è composto il Parlamento?

In emiciclo siedono, al momento, 705 eurodeputati, eletti con liste nazionali nei 27 paesi membri dell'Ue. Il numero di seggi per paese è stabilito in base a un criterio proporzionale digressivo, che tiene conto della popolazione nazionale.

Nel corso del 2023 è stato però deciso un aggiornamento della ripartizione dei seggi per paese, portando a 720 i seggi complessivi per la legislatura che prenderà avvio dopo le elezioni del giugno 2024.

La Germania si conferma il Paese più rappresentato (96 seggi), seguito da Francia (81), Italia (76), Spagna (61), Polonia (53),

*Per arrivare  
preparati al voto  
del prossimo mese  
di giugno occorre  
conoscere le  
istituzioni europee  
e la posta in gioco*

Romania (33), Paesi Bassi (31). Quindi vengono Belgio (22), Repubblica Ceca, Grecia, Ungheria, Portogallo e Svezia, che hanno ciascuno 21 deputati eletti. Seguono Austria (20), Bulgaria (17), Danimarca, Finlandia e Slovacchia con 15, Irlanda con 14 rappresentanti, Croazia (12), Lituania (11), Lettonia e Slovenia (9), Estonia (7); Cipro, Lussemburgo, Malta sono i paesi con le delegazioni nazionali più piccole (6 eurodeputati ciascuno).

### Come si vota?

I sistemi elettorali cambiano da Paese a Paese e di elezione in elezione: in alcuni casi i deputati europei sono eletti con il sistema proporzionale, in alcuni con liste chiuse, in altri si possono esprimere preferenze (come accade in Italia). Varia anche l'altezza della soglia che un partito deve raggiungere per poter sedere in Parlamento: in Italia è del 4%, in alcuni Paesi (come Francia, Polonia o Ungheria) del 5%, ma ci sono anche 13 Paesi che non hanno nessuna soglia.

Se fino al 2019 si è sempre e solo votato sulla base di liste nazionali, in preparazione per le elezioni del 2024 c'è una proposta che prevede la partecipazione di una lista transnazionale.

### Sfide vecchie e nuove

La prossima legislatura del Parlamento europeo si porterà dietro argomenti-chiave ereditati da questi anni e ne dovrà affrontare di nuovi. Basti pensare alle grandi sfide demografica (invecchiamento della popolazione), economica (inflazione, fiscalità, conti pubblici in affanno),

ambientale (cambiamento climatico), migratoria. Occorrerà dare piena attuazione a NextGenerationEu e ai Piani nazionali di ripresa e resilienza (Pnrr) per rilanciare le produzioni, la competitività, le infrastrutture e il lavoro. Tutto questo potrebbe comportare la necessità di riforme della governance Ue delle stesse istituzioni europee, anche nei rapporti con gli Stati membri. Al centro dell'attenzione dovrà poi restare la cittadinanza europea secondo la formula di una "Europa utile".

**Gianni Borsa**



Gianni Borsa, corrispondente per l'Agenzia Sir, è autore di numerosi libri sull'Europa

# Sperimentare lo Yoga della risata nei gruppi MTE

I Gruppi MTE delle diverse Zone hanno ripreso da tempo le proprie attività e incontri periodici e alcuni nel loro programma hanno provato ad introdurre appuntamenti nuovi e inediti.

Tra questi può certamente essere menzionato l'incontro dedicato al tema "*Yoga della risata*" che, sin dal titolo, suscita una certa curiosità e fa subito scattare la domanda: che cosa vuol dire, che cosa si fa?

A spiegare di che si tratta, ma soprattutto a condurre l'incontro con esercizi e risate, è stata Cristina Lotterio che, quale esperta della materia, è riuscita a intrattenere i partecipanti in modo sereno, gioioso e direi anche spensierato, dove al termine tutti si sono sentiti più rilassati, contenti di aver trascorso in modo simpatico e diverso il tempo dell'abituale incontro.

In realtà, lo Yoga della risata è una forma di esercizio, è un metodo per ridere senza motivo (risata indotta) e, poiché studi scientifici hanno appurato che il nostro organismo non distingue tra una risata

"forzata/indotta" e una "spontanea", ridere diventa una forma di esercizio che produce benefici a livello fisico e psichico. È una tecnica - nata nel parco di Mumbai in India nel 1995, dal dottor Madan Kataria - che coniuga esercizi della risata con la respirazione, così da ossigenare meglio tutto l'organismo, aiutando a essere anche più disponibili nelle relazioni sociali grazie all'energia positiva sprigionata dalla risata liberatoria. Diversi, infatti, sono gli studi che hanno dimostrato che la tecnica, praticata con costanza, aiuta a superare stati di depressione e ansia, condizioni che purtroppo sono sempre più spesso cattive compagne di questo nostro tempo, tanto che oggi le persone che praticano regolarmente lo Yoga della risata sono milioni in tutto il mondo.

Dunque, la risata regola la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, migliora la circolazione e rinforza il sistema immunitario, è in grado di generare un generale senso di benessere.

il Movimento Terza Età organizza corsi di:

**Yoga della risata**  
**per anziani**

per informazioni chiamare Cristina: tel. 02 58391334 - cell. 351 6990997



Allora perché non introdurre nelle attività dei propri Gruppi, per l'anno 2024, un incontro dedicato a questo tema come hanno già fatto altri gruppi locali, come quello di Nerviano, la parrocchia di Sant'Andrea o o dei Seniores di Santa Maria del Suffragio a Milano e la parrocchia Santa Margherita di Paina di Giussano.

In tutti la soddisfazione è stata molto alta, specie perché Cristina Lotterio ha una bella capacità di coinvolgimento dei partecipanti e la sua risata è davvero trascinante!

Inoltre, è bene sottolineare che anche questo è un modo per fare della forma-

zione nel MTE, sperimentando così nuove occasioni e metodi di stare insieme, soprattutto per ricordare che proprio nel corso di formazione sulla comunicazione, "Rapporti relazionali e la conoscenza di sé", realizzato il 16 e il 23 settembre, ci è stato detto con le parole di Charlie Chaplin che «una giornata senza un sorriso è una giornata sprecata!».

Non rimane che programmare lo Yoga della risata per il proprio Gruppo e nel box trovate tutti i riferimenti.

**Rossella Pulsoni**

## L'Arcivescovo in visita a Lesmo

Venerdì 8 settembre 2023, la parrocchia S. Maria di Lesmo ha accolto la visita del nostro Vescovo, che si è articolata in due momenti particolarmente significativi: nel pomeriggio la benedizione, presso l'Oratorio San Giuseppe, che ha visto la presenza di più di duecento ragazzi; in seguito, alle ore 21, la Messa solenne con tutta la Comunità Parrocchiale. A quest'ultima hanno partecipato anche diversi componenti del MTE, di cui una rappresentanza, visibile nella foto ricordo con mons. Delpini.

Tutta la comunità ha partecipato solennemente alla celebrazione nel giorno della festa liturgica della Natività della Beata Vergine Maria. La toccante omelia del vescovo Delpini ha lasciato un segno fra i tanti partecipanti alla funzione religiosa, attraverso il racconto su Giuseppe.

L'Arcivescovo si è soffermato sul concetto di "ascolto" mostrato da Giuseppe nell'accogliere il sogno dell'Angelo e nell'accettare Maria come sua sposa. In tutti noi è rimasto impresso il suo motto: «non smettere di sognare», compito al quale siamo chiamati anche noi "anziani" nel nostro percorso.

### Il Movimento Terza Età di Lesmo



# Donne lombarde nel Risorgimento Cristina di Belgioioso e le altre

Quando si parla di Risorgimento si pensa sempre al maschile: Mazzini, Garibaldi, Cavour. E le donne? Per lungo tempo non si è parlato di quelle donne che con la loro presenza pubblica sono state le prime "donne nuove" che hanno dato una precisa connotazione femminile al Risorgimento iniziando una lunga tradizione.

Erano donne di ogni ceto sociale, alcune direttamente coinvolte nei moti carbonari, come Teresa Casati Confalonieri che fu sempre al fianco del marito Federico, condannato al carcere dagli austriaci dopo il fallimento dei moti lombardi del 1821. O come la contessa Clara Maffei, nel cui salotto riuniva il meglio della cultura milanese; fu suo ospite anche Giuseppe Verdi che era diventato un simbolo della ribellione.

C'erano anche donne educatrici come Anna Solera Mantegazza, altre semplici popolane impegnate a portare messaggi durante le rivolte (a questo proposito possiamo ricordare la sestese Giuditta Meregalli semplice popolana che, compagna di Radetzky durante le Cinque Giornate, intercedette perché Milano non venisse bombardata e trattò a

suo nome con i rivoltosi), a soccorrere i feriti, a nascondere gli esuli, a confezionare abiti. Molte sono le storie di queste donne patriote, novanta, che spiccano nel *Dizionario biografico delle donne lombarde*, strenuo lavoro della giornalista Rachele Farina realizzato in occasione dei 150 anni dell'Italia.

Una donna sicuramente da ricordare come simbolo del Risorgimento al femminile è Cristina Trivulzio di Belgioioso (Milano 28 giugno 1808 - Milano 5 luglio 1871). Grazie alla sua personalità poliedrica fu indubbiamente una delle figure più suggestive dell'età risorgimentale: fu giornalista e politica suscitando diffidenza e critiche. Come patriota entrò a Milano alla testa dei volontari i primi di aprile del 1848; come crocerossina ante litteram coordinò l'assistenza dei feriti durante la rivolta nella Repubblica Romana del 1849.

Donne. Finalmente si è cominciato a mettere in risalto il loro importante protagonismo a lungo occultato.

**Bianca Maria Magini**

**DONNE  
FAMOSE  
NELLA  
STORIA**

*L'inizio del nuovo anno del Notiziario "Sempre in dialogo" mi ha fatto pensare a un nuovo argomento, da trattare allo scopo di creare un nuovo interesse in chi legge. Si tratta di una rubrica che tratti situazioni e profili di donne famose nella storia.*

*L'occasione mi è stata offerta dall'aver frequentato*



Per gli amici e amiche del Movimento Terza Età

**MTE** invito

# Scambio degli auguri di Natale

**Mercoledì 13 dicembre, alle ore 10  
in Santa Maria presso San Satiro (Via Torino-Milano)**

**L'occasione per celebrare  
insieme la Santa Messa in attesa del Natale e  
per scambiarsi in modo diretto e fraterno gli auguri.**

**Dopo la Messa, dalle ore 11.00 alle ore 12.00,  
visita guidata della chiesa.**

**Per raggiungere la chiesa:  
metropolitana linea Rossa e Gialla, fermata DUOMO;  
linea Verde, fermata CADORNA.**

**Per aderire alla visita guidata e per informazioni  
Cristina Lotterio - 02 5839 1334 - 351 699 0997**