

Giugno/Luglio 2009



## Notiziario Parrocchiale di S. Giovanni Battista in Telgate

Fondato da don Cienze Bortolotti nel 1929

Abbonamento annuale 2009 - Ordinario Euro 20,00  
L'abbonamento può essere sottoscritto tramite  
l'incaricata di zona oppure presso l'Arciprete.

Anno LXXX, n. 6

"L'Angelo in Famiglia" - Pubbl. mens. - Sped. abb. Post. - 50% Bergamo  
Direzione e Amministrazione: Società Editrice SS. Alessandro Ambrogio Bassiano  
Bergamo Viale Papa Giovanni XXIII, 118 - Tel. 21.23.44

# Telgate:

## Babele o Pentecoste?

Il racconto della Pentecoste (Atti 2,1-11) ci fa conoscere lo stupore dei presenti a Gerusalemme per la festa; provengono dalle varie regioni del bacino del Mediterraneo eppure, ascoltando gli Apostoli commentano: "li udiamo parlare nelle nostre lingue delle grandi opere di Dio" Esattamente il contrario della confusione delle lingue avvenuta a Babele (Gen. 11,6-9). La confusione di Babele spinge gli uomini a disperdersi sulla terra. Questo disperdersi ha un aspetto positivo, perché porta ad occupare la terra che Dio ha dato all'uomo; ma è anche segno di in-

comprensione e ostilità tra i vari gruppi umani. L'ideale degli uomini di Babele era un'unica lingua a servizio di un sogno di potere e di unità dove le differenze sono annullate; sogno che però finisce miseramente con la dispersione. A Pentecoste l'unità è ritrovata, ma nel rispetto delle differenze; e tutti capiscono che Dio si prende cura di loro, perché li ama.

Mentre rincorro questi pensieri, mi cade l'occhio sulla pubblicità elettorale trovata nella cassetta della posta nei giorni scorsi; a Telgate ben cinque liste per circa 2.500 elettori! Potrebbe essere



# Sommario

<i>LA LETTERA DELL'ARCIPRETE</i>	
<b>Telgate: Babele o Pentecoste?</b>	<b>1</b>
<i>CALENDARIO LITURGICO PASTORALE</i>	
<b>Ricorrenze ed appuntamenti dell' estate 2009</b>	<b>3</b>
<i>LA PAROLA DEL PAPA</i>	
<b>Il Corpus Domini</b>	<b>5</b>
<i>LA PRIMA COMUNIONE</i>	
<b>Fotocronaca della Cerimonia</b>	<b>7</b>
<i>ALL'INDOMANI DEL VOTO</i>	
<b>Per chi ha pubbliche responsabilità</b>	<b>8</b>
<i>DAL GRUPPO MISSIONARIO DI TELATE</i>	
<b>Alcune considerazioni di fondo</b>	<b>9</b>
<i>CONVEGNO DIOCESANO PER PICCOLI MISSIONARI «IO CI STO'»</i>	
	<b>10</b>
<i>RIFLESSIONI E PROPOSTE</i>	
<b>I cristiani e la politica</b>	<b>11</b>
<i>L'ULTIMA CONTESSA DI TELGATE</i>	
<b>Il palazzo Agosti - Ferrari</b>	<b>13</b>
<i>COMONTE E DINTORNI</i>	
<b>Camminata al Santuario</b>	<b>17</b>
<i>RICETTE PER LA SALUTE</i>	
<b>a cura di Eli Consonni</b>	<b>18</b>
<i>FESTA DELL'ANZIANO 2009</i>	
<b>Alcune istantanee in allegria</b>	<b>20</b>
<i>CASE IN FESTA - COSCRITTI IN FESTA</i>	
	<b>22</b>
<i>ANAGRAFE PARROCCHIALE</i>	
	<b>23</b>
<i>NOTIZIE UTILI</i>	
<b>Per saperne un po' di più</b>	<b>24</b>

un buon segno, perché vuol dire che qualcuno si interessa ancora della “cosa pubblica”. Punto di partenza unico: il bene comune del nostro paese e delle persone che lo abitano; ma storie diverse, pensieri diversi, sensibilità diverse, accentuazioni diverse, opzioni operative diverse hanno portato a coagularsi in liste diverse, con obiettivi diversi, programmi diversi; ben cinque.

Una nuova Babele? C'è da augurarsi di no, perché Telgate proprio non ne ha bisogno; non può ridursi al teatrino delle beghe di gruppi contrapposti. Ci si augura che i nuovi amministratori, chiunque essi siano, sappiano ritrovare unità di intenti e condivisione di impegno pur nel rispetto delle differenze a tutto vantaggio del bene comune di Telgate e dei suoi abitanti.

Penso che nessuno degli eletti, a motivo delle cinque liste, possa onestamente ignorare la larga maggioranza che non l'ha eletto; questo obbliga tutti, maggioranza e minoranze, a “imparare l'uno il linguaggio dell'altro”, a cercare, nel rispetto delle diversità, il bene comune concretamente possibile e a recepire le giuste attese degli “altri”, che sono avversari, cioè contrapposti dal punto di vista politico, ma che mai devono diventare nemici da combattere; nella peggiore delle ipotesi, sono sempre persone da aiutare a sbagliare il meno possibile.

A Babele e a Pentecoste c'è sì l'intervento di Dio; ma che fa la differenza nei risultati è l'uomo con il suo modo di avvertire, accogliere, assecondare e tradurre in scelte operative concrete l'intervento di Dio.

Il Notiziario va alle stampe quattro giorni prima delle elezioni. Per il benessere e il progresso di Telgate auguro alla nuova Amministrazione comunale, comunque sia composta, di essere davvero all'altezza dei suoi compiti e delle attese più belle e legittime degli elettori, cosicché tutti capiscano che qualcuno veramente si prende cura di loro per passione disinteressata, non per meschini giochi di potere o di interessi; cosicché Telgate sappia fare quel balzo di qualità che attende e che ben si merita.

Con viva cordialità.

Il vostro Arciprete  
don Tarcisio

# Calendario Liturgico Pastorale giugno-luglio 2009

## GIUGNO



### 18 - giovedì: festa S. Gregorio Barbarigo

Gregorio Barbarigo, nato a Venezia da nobile famiglia nel 1625, fatto sacerdote servì la S. Sede nella diplomazia; a 32 anni fu nominato vescovo di Bergamo, dove esercitò il suo ministero episcopale per sette anni. Nell'esercizio del suo ministero si ispirò a S.

Carlo Borromeo, prefiggendosi la riforma della diocesi secondo le indicazioni del Concilio di Trento, imprimendo in ogni ambito, dal seminario alle congregazioni religiose, l'impronta del suo genio pastorale e dando per primo spiccato esempio di pietà. Trasferito alla diocesi di Padova continuò nella sua opera di riforma spendendovi tutte le sue energie fino alla morte il 18 giugno 1697. Con S. Alessandro è invocato come patrono della nostra diocesi.



### 19 - venerdì: solennità del S. Cuore di Gesù

Il cuore di Cristo è il segno del suo immenso amore. La liturgia richiama l'immagine del cuore per celebrare le grandi opere dell'amore di Dio e l'abbondanza dei suoi doni che vengono da Gesù. Celebrare la festa del Sacro Cuore vuol dire anche accendere in noi la risposta al suo amore.



### 21 - DOMENICA XII DEL TEMPO ORDINARIO

Ricorre oggi la memoria di S. Luigi, patrono della gioventù,

### 24 - MERCOLEDI' - NATIVITA' DI S. GIOVANNI BATTISTA, patrono della nostra Comunità Parrocchiale

Il vangelo ci presenta di S. Giovanni Battista la nascita prodigiosa, lo spessore morale, la forte austerità, la missione unica e la coerente, coraggiosa testimonianza fino alla morte.

“Uomo mandato da Dio per rendere testimonianza alla luce e preparare al Signore un popolo ben disposto; voce che grida nel deserto:preparate la via al Signore, raddrizzate i suoi sentieri. Gesù stesso ne tesse l'elogio affermando che “tra i nati di donna non ce n'è uno più grande di Giovanni Battista”.



La festa per la nascita di S. Giovanni Battista ci ricorda che c'è una testimonianza da accogliere, una strada da percorrere, una luce da seguire, una missione da vivere. Giovanni Battista è martire per aver affermato senza mezzi termini, anche davanti ai potenti e ai politici del suo tempo, la volontà di Dio sull'amore

coniugale fedele e indissolubile che sta a fondamento “non negoziabile” della realtà della famiglia. Il suo esempio di coerenza conserva la sua validità anche ai nostri giorni; molti vorrebbero una morale familiare più accomodante, che si adatta alla mentalità e alla moda corrente e trovano decisamente scomoda e urtante l'affermazione chiara e categorica di Giovanni Battista: “non è lecito”. Ma non si può confondere il Vangelo di Cristo con il vangelo “secondo me”.

### 28 - DOMENICA XIII DEL TEMPO ORDINARIO

### 29 - lunedì - solennità dei Santi Apostoli Pietro e Paolo

Pietro e Paolo hanno edificato con doni diversi la Chiesa di Cristo.

**Pietro**, pescatore di Galilea, fu scelto da Gesù per essere “pescatore di uomini”, per “confermare i fra-



telli nella fede”, per “pascere gli agnelli e le pecore” del gregge di Cristo, per “legare e sciogliere” sulla terra e davanti a Dio, per essere segno visibile di unità nella fede e nella carità. La sua missione viene oggi continuata dal suo successore che è il Vescovo di Roma, il Papa.

**Paolo**, convertito sulla via di Damasco dallo stesso Cristo che stava perseguitando, fu da lui scelto per portare il Vangelo a tutti i popoli. Sono impressionanti i suoi viaggi missionari in tutto il bacino del Mediterraneo, se pensiamo alla scarsità di mezzi dell'epoca.

Pietro e Paolo hanno sigillato la loro testimonianza a Cristo con il martirio, subito a Roma nel 67 durante la persecuzione di Nerone.

Sulle loro tombe sono sorte le rispettive basiliche, meta da sempre di pellegrinaggi: la basilica di S. Pietro in Vaticano e di S. Paolo fuori le mura dell'antica Roma.

Oggi è giornata di preghiera e di solidarietà per il Papa, successore di Pietro.

## LUGLIO

### 5 – DOMENICA XIV DEL TEMPO ORDINARIO

Oggi nella nostra parrocchia si celebra la festa del Sacro Cuore di Gesù

*NB – Per i mesi di luglio, agosto e fino a metà settembre le varie ricorrenze e feste di calendario saranno richiamate dal foglio in distribuzione tutte le domeniche alle porte della chiesa.*

## Appuntamenti Importanti

Si richiama fin d'ora l'attenzione su quattro ricorrenze che attendono tutta la comunità dopo la pausa estiva.

**LA SOLENNITA' DEL S. CROCIFISSO** che sarà celebrata **DOMENICA 20 SETTEMBRE** secondo il consueto orario.

**LA SETTIMANA DELLA COMUNITA'** che inizierà **DOMENICA 27 SETTEMBRE** per concludersi **DOMENICA 4 OTTOBRE**

**LA FESTA DELLA MADONNA DEL ROSARIO** che sarà **DOMENICA 4 OTTOBRE** con la solenne processione della Madonna del Rosario dopo la Messa delle ore 18. Si ricorda che ormai tradizione che i **CINQUANTENNI** portino la statua della Madonna del Rosario durante la processione.

**LA FESTA DELLA FAMIGLIA** che sarà celebrata **DOMENICA 27 SETTEMBRE** all'inizio della Settimana della Comunità.. Saranno festeggiate le coppie che ricordano 25 - 30 - 35 - 40 - 45 - 50 - 55 ecc. anni di matrimonio. Ci sarà la Messa solenne di ringraziamento per tutte le coppie festeggiate alle ore 10,30; alla Messa seguirà un rinfresco per tutti

Si dà comunicazione di queste ricorrenze con largo anticipo affinché singoli o gruppi non organizzino in tali date manifestazioni o iniziative che possano le disturbare o intralciare. I contenuti e i programmi dettagliati delle singole ricorrenze saranno resi noti a tempo opportuno.

# Corpus Domini

Qual è il significato proprio della solennità odierna, del Corpo e Sangue di Cristo? Ce lo dicono i gesti fondamentali di questa festa: la celebrazione dell'Eucaristia e la processione che segue. Prima di tutto ci si *raduna* intorno all'altare del Signore, per *stare insieme alla sua presenza*; in secondo luogo c'è la processione, cioè il *camminare con il Signore*; e infine *l'inginocchiarsi davanti al Signore*, l'adorazione, che culmina nel momento finale della benedizione eucaristica, quando tutti ci si prostra davanti a Colui che si è chinato fino a noi e ha dato la vita per noi. Sofferamoci brevemente su questi tre atteggiamenti, perché siano veramente espressione della nostra fede e della nostra vita.

Il primo atto, dunque, è quello di *radunarsi* alla presenza del Signore. Immaginiamo per un momento che in tutta Roma vi sia quest'unico altare, e che tutti i cristiani della città siano invitati a radunarsi qui, per celebrare il Salvatore morto e risorto. Questo ci dà l'idea di che cosa sia stata alle origini, a Roma e in tante altre città dove giungeva il messaggio evangelico, la celebrazione eucaristica: in ogni Chiesa particolare vi era un solo Vescovo e intorno a Lui, intorno all'Eucaristia da lui celebrata, si costituiva la Comunità, unica perché uno era il Calice benedetto e uno il Pane spezzato. Viene alla mente la celebre espressione di S. Paolo: "Tutti voi siete uno"! In queste parole si sente la verità e

la forza della rivoluzione cristiana, che si sperimenta proprio intorno all'Eucaristia: qui si radunano alla presenza del Signore persone diverse per età, sesso, condizione sociale, idee politiche. L'Eucaristia non può mai essere un fatto privato, riservato a persone che si sono scelte per affinità o amicizia. L'Eucaristia è un culto pubblico, che non ha nulla di esoterico, di esclusivo. Partecipando alla Messa, non scegliamo noi con chi incontrarci, ci troviamo gli uni accanto agli altri, accomunati dalla fede e chiamati a diventare un unico corpo condividendo l'unico Pane che è Cristo. Siamo uniti al di là delle nostre differenze di nazionalità, di professione, di ceto sociale, di idee politiche: ci apriamo gli uni agli altri per diventare una cosa sola a partire da Lui. Questa fin dagli inizi è stata una caratteristica del cristianesimo



realizzata visibilmente intorno all'Eucaristia, e occorre sempre vigilare perché le ricorrenti tentazioni di particolarismo, seppure in buona fede, non vadano di fatto in senso opposto. Pertanto, il *Corpus Domini* ci ricorda anzitutto questo: che essere cristiani vuol dire radunarsi da ogni parte per stare alla presenza dell'unico Signore e diventare in Lui una sola cosa.

Il secondo aspetto costitutivo è il *camminare con il Signore*. E' la realtà manifestata dalla processione dopo la Santa Messa, quasi come un suo naturale prolunga-



mento, muovendoci dietro Colui che è la Via, il Cammino. Con il dono di Se stesso nell'Eucaristia, il Signore Gesù ci libera dalle nostre "paralisi", ci fa rialzare e ci fa "procedere", ci fa fare cioè un passo avanti, e poi un altro passo, e così ci mette in cammino, con la forza di questo Pane della vita. Come accadde al profeta Elia, che si era rifugiato nel deserto per paura dei suoi nemici, e aveva deciso di lasciarsi morire. Ma Dio lo svegliò dal sonno e gli fece trovare lì accanto una focaccia appena cotta: "Alzati e mangia - gli disse - perché troppo lungo per te è il cammino". La processione del *Corpus Domini* ci insegna che l'Eucaristia ci vuole liberare da ogni abbattimento e sconforto, ci vuole far rialzare, perché possiamo riprendere il cammino con la forza che Dio ci dà mediante Gesù Cristo. E' l'esperienza del popolo d'Israele nell'esodo dall'Egitto; un'esper-

rienza che risulta esemplare per tutta l'umanità. Infatti l'espressione "l'uomo non vive soltanto di pane, ma ... di quanto esce dalla bocca del Signore" è un'affermazione universale, che si riferisce ad ogni uomo. Ognuno può trovare la propria strada, se incontra Colui che è Parola e Pane di vita e si lascia guidare dalla sua amichevole presenza. Senza il Dio-con-noi, il Dio vicino, come possiamo sostenere il pellegrinaggio dell'esistenza, sia singolarmente che in quanto società e famiglia dei popoli? L'Eucaristia è il Sacramento del Dio che non ci lascia soli nel cammino, ma si pone al nostro fianco e ci indica la direzione. In effetti, non basta andare avanti, bisogna vedere verso dove si va! Non basta il "progresso", se non ci sono dei criteri di riferimento. Anzi, se si corre fuori strada, si rischia di finire in un precipizio, o comunque di allontanarsi più rapida-

mente dalla meta. Dio ci ha creati liberi, ma non ci ha lasciati soli: si è fatto Lui stesso "via" ed è venuto a camminare insieme con noi, perché la nostra libertà abbia anche il criterio per discernere la strada giusta e percorrerla.

C'è poi il terzo elemento costitutivo del *Corpus Domini*: inginocchiarsi in adorazione di fronte al Signore. Adorare il Dio di Gesù Cristo, fattosi pane spezzato per amore; è il rimedio più valido e radicale contro le idolatrie di ieri e di oggi. Inginocchiarsi davanti all'Eucaristia è professione di libertà: chi si inchina a Gesù non può e non deve prostrarsi davanti a nessun potere terreno, per quanto forte. Noi cristiani ci inginocchiamo solo davanti al Santissimo Sacramento, perché in esso sappiamo e crediamo essere presente l'unico vero Dio, che ha creato il mondo e lo ha tanto amato da dare il suo Figlio unigenito. Ci prostriamo dinanzi a un Dio che per primo si è chinato verso l'uomo, come Buon Samaritano, per soccorrerlo e ridargli vita, e si è inginocchiato davanti a noi per lavare i nostri piedi sporchi. Adorare il Corpo di Cristo vuol dire credere che lì, in quel pezzo di pane, c'è realmente Cristo, che dà vero senso alla vita, all'immenso universo come alla più piccola creatura, all'intera storia umana come alla più breve esistenza. L'adorazione è preghiera che prolunga la celebrazione e la comunione eucaristica e in cui l'anima continua a nutrirsi: si nutre di amore, di verità, di pace; si nutre di speranza, perché Colui al quale ci prostriamo non ci giudica, non ci schiaccia, ma ci libera e ci trasforma.



## 17 Maggio 2009: una data per ricordare

Una calda domenica di primavera, come da anni non si vedeva, ha fatto da cornice alla tradizionale ricorrenza della prima Comunioni per una trentina di ragazzi e ragazze della nostra comunità telgatese. Il corteo con i rispettivi genitori e parenti, si è snodato per le vie del paese a partire dalla scuola materna, accompagnati dalle allegre marcette della banda musicale "Telgate 90". Tra due ali di folla plaudente si è giunti alla parrocchiale alle 10 e trenta in punto con l'inizio della cerimonia. Tangibile l'emozione in chiesa durante le fasi della cerimonia alla prima Mensa Eucaristica di questa nuova schiera di fanciulli che sono stati accompagnati a Gesù Cristo dopo un lungo periodo di preparazione da parte di don Luca Suor Carmela e dalla costante dedizione delle catechiste

Daniela, Giuliana e Federica... non sottovalutando l'impegno delle famiglie.

Le congratulazioni ed i ringraziamenti a tutti coloro che hanno lavorato, anche anonimamente, alla buona e perfetta riuscita di tutta la giornata che sarà impressa perennemente nel cuore e nella mente di tanti nostri fanciulli.

don Luca, Suor Carmela



# PER CHI HA PUBBLICHE RESPONSABILITA'

(e non solo)

Si offrono alla riflessione dei neoeletti a pubbliche responsabilità e di tutti i seguenti pensieri spigolati dalle lettere di S. Paolo.

1. Se uno desidera avere un compito nella comunità, desidera una cosa seria. Ma bisogna che sia non violento, non litigioso, gentile e non attaccato ai soldi... E che sappia dirigere bene la propria famiglia, perché se uno non sa governare la propria famiglia, come potrà aver cura di tutto il popolo? (Tim. 3,1-3)
2. Cercate di avere in abbondanza i doni dello Spirito: amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé (Gal. 5,22) per la edificazione della comunità (1 Cor. 14,12). State lontani da chi è fazioso (Tt 3,9-10)
3. Nessuno cerchi l'utile proprio, ma quello altrui. Agite in modo da non scandalizzare nessuno (1 Cor. 10,23-24.32). Non fate nulla per invidia e per vanto, anzi, con grande umiltà, stimate gli altri migliori di voi. Badate agli interessi degli altri e non soltanto ai vostri (Fil. 2,3-4). Tendete alla giustizia (1 Tim.6,11).
4. Abbiamo doni diversi. Chi ha un ministero attenda al ministero. Chi dà, lo faccia con semplicità. Chi presiede lo faccia con diligenza (12,7-8). Tutto è lecito, ma non tutto edifica (1 Cor. 10,23).
5. L'attaccamento al denaro è la radice di tutti i mali (1 Tim 6,10). Chi è avvezzo a rubare non rubi più, anzi si dia da fare lavorando onestamente con le proprie mani, per farne parte a chi si trova in necessità (Ef. 4,28). Arricchitevi di opere buone (1 Tim 17,19).
6. Tutta la legge trova la sua pienezza in un solo precetto: amerai il prossimo tuo come te stesso. Ma se vi mordete e divorate a vicenda, guardate almeno di non distruggervi del tutto gli uni gli altri! (Gal 5,14-15).
7. Bando alla menzogna: dite ciascuno la verità al proprio prossimo, perché siamo membra gli uni degli altri. Dalla vostra bocca escano parole buone che possano servire per la necessaria edificazione, giovando a quelli che ascoltano (Ef 4,25-29).
8. Ricordatevi di coloro che soffrono, essendo anche voi in un corpo mortale (Eb. 13,3). Se possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti (Rm 12,18).
9. In conclusione, tutto quello che è vero, nobile, giusto, puro, amabile, onorato, quello che è virtù e merita lode, tutto questo sia oggetto dei vostri pensieri (Fil 4,8).
10. Non fatevi illusioni; non ci si può prendere gioco di Dio. Ciascuno raccoglierà ciò che avrà seminato. Non stancatevi di fare il bene; se infatti non desistete, a suo tempo mietete (Gal 6,7-9).



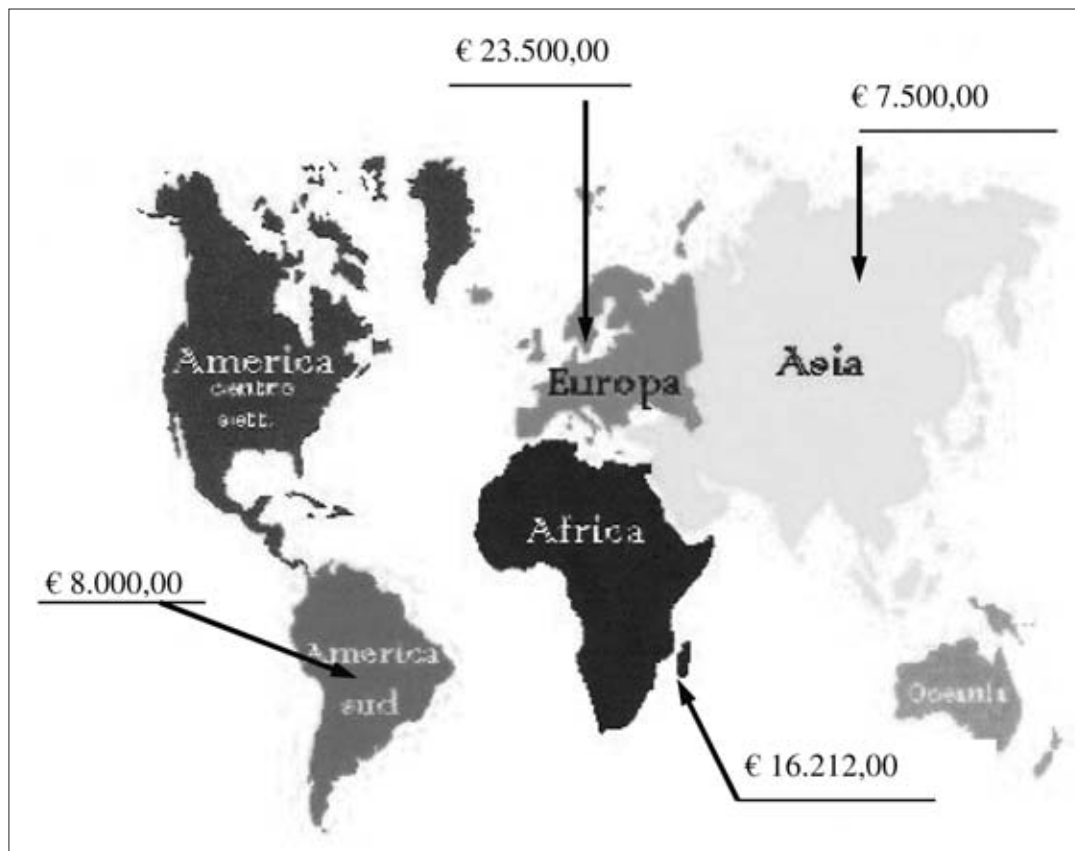
## GRUPPO MISSIONARIO PARROCCHIALE TELGATE *Onlus*

Piazza Vittorio Veneto, 17 - 24060 TELGATE (BG)  
CF e P.IVA - 02813570161 - C.C.I.A.A. 325439

Come ogni anno (lo si fa ormai da diversi anni) presentiamo in sintesi alla comunità il nostro bilancio sociale ed economico 2008. E' un lavoro fatto da tante persone che quotidianamente si spendono, nel silenzio, nella gratuità, per il bene della nostra comunità, per i poveri, per i più poveri a 360°.

Nel gruppo ci sono gli uomini che lavorano alla piazzuola ecologica per la separazione del materiale ferroso e cartaceo che viene riciclato, fanno la raccolta porta a porta dei vari materiali, fanno altro e altro ancora. Ci sono donne e ragazze coordinate da Suor Carmela e aiutate da Bertoli Giuseppina, che fanno lavori di cucito e di ricamo; tutto questo accompagnato da tante preghiere.

Il ricavato di tutti questi lavori è stato così distribuito:



Infine ci sono i ragazzi missionari, i loro animatori Gianluca, Emanuela, Paola che con pazienza e dedizione aiutano questi ragazzi ad aprire il loro cuore ai bisogni del mondo, insegnando loro la condivisione e l'amicizia: "C'è più gioia nel donare che nel ricevere".

Di tutto questo ringraziamo il Signore, affidiamo a lui i nostri sforzi, i piccoli insuccessi, le pene segrete, le difficoltà ma anche i buoni risultati del nostro lavoro e a Lui chiediamo l'aiuto perché tra noi regni sempre l'amicizia, la collaborazione e la gioia di donare.

## IL CONVEGNO DIOCESANO DEI RAGAZZI MISSIONARI

# “L'ANNUNCIO E' LA NOSTRA FESTA” TRA ALLEGRIA E TANTA PIOGGIA IL NOSTRO “CI STO”

Il 29 Marzo il gruppo dei ragazzi missionari di Telgate ha vissuto un giorno di grande festa presso il Seminarino; l'oratorio di Citta' Alta in Bergamo.

La giornata si è aperta all'insegna dell'allegria tra canti e balli e siamo rimasti meravigliati dai tanti ragazzi presenti (circa 800) che erano lì come noi per un unico grande scopo: CONDIVIDERE LA MISSIONE.

Grazie alla presenza di P. Leonardo Raffini missionario saveriano in Brasile e in Africa abbiamo potuto conoscere meglio alcune realtà missionarie e come l'amore e la fede possono cambiare e salvare la vita di tante persone che



*Un veduta dei convegnisti*

vivono nel buio della disperazione.

La gioia dello stare insieme si è manifestato anche nella partecipazione alla S. Messa nella cattedrale, abbracciando il nostro Vescovo Francesco, ritmando i canti con le mani e alzandole per accogliere l'evangelario portato in processione sull'ambone, ascoltando la proclamazione del vangelo del chicco di grano e seguendo con rispettoso silenzio le parole della consacrazione, ricevendo con devozione nel nostro cuore l'amico Gesù e rinnovando tutti insieme il nostro “CI STO” ad annunciare e vivere nella vita di tutti i giorni il vangelo di Gesù.

“Non si spenga mai in voi il luccicare dei vostri occhi pieni di speranza e di amore in Gesù” questo è stato il saluto e l'augurio del nostro Vescovo che anche noi passiamo alla nostra comunità di Telgate.

Il pomeriggio poi si è svolto all'insegna del gran gioco “LA CACCIA AL TESORO” che ci ha permesso di conoscere le vie, i luoghi e i borghi medioevali di Città Alta. La pioggia non ci ha assolutamente fermato anzi ha acceso sempre più l'allegria dei nostri ragazzi che non sono stati fermi neanche un minuto.

Possiamo dire infine tanta acqua ma altrettanta tanta gioia nello stare insieme in gruppo in compagnia di altri ragazzi e di Gesù.

**GRAZIE A TUTTI!**



*Il gruppo di Telgate*

# ì CRISTIANI e la POLITICA

*Anche dalle pagine del Notiziario si offre alla riflessione degli elettori e degli eletti il documento dell'Ufficio Diocesano per la Pastorale Sociale*

## 1. LA POLITICA E LA VITA QUOTIDIANA -

L'appuntamento elettorale cade in un tempo nel quale, a fianco di una forte crisi economica che investe la quotidianità della vita anche di molte famiglie bergamasche, si evidenzia un crescente deterioramento della comunità stessa. L'indebolimento dei legami sociali, che comprende le strutture sociali, non fa che accrescere insicurezza, inquietudine e senso di disagio. Questo si traduce in precarietà e fragilità psicologica; precarietà e fragilità abitativa, lavorativa e scolastica; precarietà e fragilità nella famiglia, negli affetti e nelle relazioni. La crisi che stiamo attraversando non è solo finanziaria ed economica, ma anche di solidarietà, di solidarietà reale vissuta nel contesto quotidiano. È il prevalere della cultura e dell'etica individualistica neoliberista che riduce la persona ad individuo, utente.

## 2. LA POLITICA COME SERVIZIO ALLA COMUNITÀ -

A servizio dell'uomo in società, la politica si colloca tra le realtà umane più ricche di significato e più cariche di potenzialità positive. Per il raggiungimento del suo compito - il perseguimento del bene comune - essa non può basarsi e confidare nelle sole risorse del "buon governo", inteso nel senso di un uso razionale delle risorse, di efficacia ed efficienza dei servizi e di sola organizzazione. Essa abbisogna di una idea e di un modello d'uomo e di società. In questo contesto la Chiesa riconosce come l'identità culturale e ideale della nostra convivenza civile si fonda sui principi etici comuni presenti nella Costituzione repubblicana. La costruzione del bene comune possibile si traduce anzitutto nella volontà di contribuire a costruire una comunità nella quale vi è un legame inscindibile tra persona e solidarietà. Di fronte al rischio di una deriva verso

una forma di "inciviltà politica", che tende a trasformare la democrazia in "autoritarismo" e la sussidiarietà in una pura distribuzione di potere, la ricerca e la costruzione del bene comune è prioritaria.

Alla luce delle Scritture e della Dottrina Sociale della Chiesa, i cristiani sono consapevoli che il bene comune chiede d'esser perseguito, in una società bergamasca segnata da profonde trasformazioni, attraverso l'esercizio della responsabilità, della disponibilità al confronto e con il coraggio di scelte coerenti.

### 3. LA POLITICA COME PROPOSTA -

La Chiesa non dà indicazioni di voto, riafferma i seguenti valori rispetto ai quali i cittadini/elettori sono chiamati ad esercitare le loro responsabilità:

1. **La vita**, che va difesa "in ogni istante della sua esistenza", nel "rispetto integrale degli embrioni". Vanno inoltre favorite politiche di accompagnamento per ogni tempo della vita.
2. **La famiglia**, quella "fondata sul matrimonio" che non può essere assimilabile ad altre forme di convivenza. Vanno favorite politiche familiari adatte a valorizzare questa istituzione, condizione base per una società sana e solidale.
3. **La giustizia sociale**, cioè la difesa delle persone deboli e fragili; è la garanzia di cura dei bisogni fondamentali delle persone e la costituzione di servizi che salvaguardino la dignità di tutte le persone.
4. **Il diritto al lavoro**. In questo tempo di particolare crisi economica ed occupazionale, c'è il bisogno di riaffermare politiche adeguate in grado di difendere la dignità di chi già lavora, non solo in un'ottica di profitto ma anche etico.

5. **La salvaguardia dell'ambiente**, inteso come atteggiamento che impedisca lo sfruttamento indiscriminato delle risorse e la discriminazione ingiusta nell'accesso ai beni.
  6. **La costruzione della città a misura d'uomo**, cioè il concepire l'abitare come criterio per riaffermare la propria appartenenza ad un territorio, promuovendo la costruzione di città che valorizzino luoghi di incontri e di legami di solidarietà e partecipazione.
  7. **L'immigrazione**: cioè l'impegno per un'accoglienza che consenta effettivo e dignitoso inserimento degli immigrati, nel rispetto dei valori e delle norme che reggono la nostra convivenza.
  8. **La parità scolastica**: che rimane un traguardo ancora da raggiungere e deve comportare un sostegno "pieno e concreto" alle scuole libere che vivono e attuano realmente il principio di sussidiarietà.
  9. **L'unità europea**: pieno contributo dell'Italia a tale impresa, senza però rinunciare al nostro patrimonio culturale, civile e morale.
  10. **Solidarietà internazionale**: "dedizione" alla sua causa, a quella della pace e della giustizia, soprattutto verso le popolazioni in condizioni di povertà disumana.
- E' utile richiamare che non tutte le opzione

politiche sono eticamente corrette e che deve finire il tempo delle deleghe in bianco; da qui, la necessità di un discernimento personale e comunitario per non rinunciare al proprio diritto-dovere di cittadini chiamati a collaborare, anche come cristiani, a costruire il proprio futuro.

**4. POLITICA COME IMPEGNO** - Da queste affermazioni deriva una precisa responsabilità nei confronti della politica e delle scelte di voto nelle imminenti elezioni. E' auspicabile la crescita della partecipazione politica partendo dall'animazione del tessuto sociale nelle sue diverse espressioni.

Quotidianamente, al di là delle scadenze elettorali, si dovrà mantenere attiva la partecipazione per concorrere con metodo democratico alla determinazione delle politiche locali, nazionali ed europee. Appare prioritario favorire un rinnovamento della classe politica/amministrativa che attinga ad una più diffusa e coraggiosa presenza dei cattolici i quali abbiano già dato testimonianza d'impegno alle comunità, animati da autentico spirito di servizio e non da interesse di parte. Solo così sarà possibile verificare se davvero si ha a cuore la costruzione di una città terrena secondo i valori della giustizia, della solidarietà e della pace.

# Publicità Ottimismo

*Se vuoi qualcosa veramente,  
TROVI sempre il momento di farla.*

# L'ultima *Contessa* di Telgate

La coscienza della gente tende sempre a mitizzare le figure che, nel bene e nel male, hanno segnato indelebilmente la vita e le vicende di un paese; queste tracce, depositate nei recessi più reconditi della memoria collettiva, vanno sovente ad incrementare le leggende o gli splendori impropri di una società ormai definitivamente scomparsa e consegnata al verdetto della storia.

Le ultime notizie di cui si ha un flebile ricordo, appartengono alla sfera della famiglia dei signori Ferrari, gli ultimi proprietari dell'omonimo palazzo che, negli anni cinquanta del secolo scorso, venne acquistato dalla Parrocchia di Telgate per essere adibito ad Oratorio Maschile.

I "Ferrari", che non si fregiavano d'alcun titolo nobiliare, erano una ricchissima famiglia di signorotti milanesi, subentrati nella proprietà del palazzo e dei vasti possedimenti di Telgate, ai Conti Agosti, nobili veneziani. Questi, nei primi anni del settecento, costruirono a Telgate la villa di campagna come residenza estiva, seguendo una moda assai diffusa nella Repubblica di S. Marco.



Superato il terribile periodo napoleonico si rassegnarono al tramonto



della "Serenissima Repubblica di Venezia" ceduta all'Austria e passarono al nuovo Padrone con armi e bagagli come del resto fece la stragrande nobiltà veneta. La cessione delle proprietà di Telgate ai Signori Ferrari avvenne (probabilmente) a seguito dei rivolgimenti politici avvenuti nel nord Italia, dopo il passaggio della Lombardia, dagli Asburgo al regno Sabauda, alla fine della seconda guerra d'indipendenza (1859).

I nobili Agosti, di solida fede austriaca, mal si adattavano a subire il nascente regime italiano che di lì a poco avrebbe unificato l'Italia. La villa di Telgate, riccamente affrescata ed arredata, n'era il simbolo più appariscente; in diretta concorrenza con gli altri palazzi nobiliari che durante l'ottocento e buona parte del secolo scorso segnavano urbanisticamente il centro storico.

Vanno ricordati in special modo il palazzo dei conti Marenzi in piazza Vittorio Veneto, il palazzo dei conti Medolago in Via Dante, e il palazzo dei Vavassori (l'attuale municipio). Tutte queste famiglie erano stabilmente legate a possedimenti agricoli seminativi che garantivano dei solidi profitti attraverso la coltivazione di cereali e foraggi tramite le innumerevoli famiglie di braccianti che dipende-



vano interamente dalla casata nobile di riferimento.

I Ferrari, come tutte le facoltose famiglie, risiedevano nei mesi invernali a Milano, e ritornavano nella villa di Telgate ai primi di maggio, non mancando d'essere presenti alla festa di S. Croce.

Il loro arrivo in paese era precedu-



to da uno stuolo di servitori, tra i quali spiccavano: il vetturino di landau, lo schaffeur, numerosi camerieri, il maggiordomo, il cuoco, ed altro personale dedito al riordino del palazzo e dell'attività consueta.

Il rituale non era troppo diverso da quello che sicuramente veniva seguito al tempo dei conti Agosti, compresa la presenza del fattore per il rendiconto delle attività agricole.

Questa lunga premessa è d'obbligo per inquadrare la fisionomia della contessa Carlotta Ferrari, onde poter meglio definire i suoi tempi e le modalità correnti dell'epoca.

Non sappiamo se costei fosse in realtà una vera contessa, tuttavia la gente di Telgate la ricorda come una gran signora dai modi raffinati, facilmente attribuibili ad un ceto e a una classe sociale che a quel tempo godeva ancora di certi privilegi.

Guardando le foto allegate è ritratta seduta a sinistra del vescovo missionario Mons. Belotti (quello con la gran barba bianca): una notevole e distinta signora che in quella occasione era la munifica ospite per le tante personalità religiose e civili convenute a Telgate per l'incoronazione del SS. Crocifisso del 1937.

La vediamo ancora seduta al tavolo delle autorità nel salone del suo

palazzo ove fu allestito il pranzo conviviale per gli importanti ospiti delle feste. Il salone in oggetto è l'attuale auditorium.

A destra di Mons. Bernareggi, vescovo

di Bergamo, sta seduto Mons. Angelo Giuseppe Roncalli, il futuro Papa Giovanni XXIII che redasse nelle sue memorie un resoconto dettagliato di quei giorni.

La Signora Carlotta tenne alto il prestigio della sua famiglia grazie soprattutto al suo palazzo che risultava essere a quel tempo la residenza più facoltosa del paese. Il parco annesso alla villa era ricchissimo d'essenze arboree d'ottima specie, ineguagliabile per magnolie, cedri, abeti e per due collinette circondate da canneti, irrimediabilmente spianate nel 1956 per fare spazio al campo sportivo. In un simile habitat potevano vivere animali esotici come caprioli e cervi; perfino una coppia di stupendi pavoni che contribuivano ad alimentare nell'immaginario collettivo le fole e le fantasie di una popolazione rigorosamente esclusa da quel mondo riservato.

Si favoleggiavano feste e perfor-



Telgate - Villa Ferrari

mance da bell'epoque in quei saloni affrescati ed in realtà qualcosa di verosimile poteva anche esserci, dato che numerosi personaggi erano stati accolti in quel palazzo e dalle loro memorie scritte emergono lusinghieri commenti per l'ospitalità ricevuta dalla famiglia Ferrari.

La contessa manteneva con i domestici rapporti affabili e cordiali e, non poche sono le testimonianze di quanti, alloggiati in suoi ambienti come inquilini, si vedevano amabilmente restituire i soldi dell'affitto.

Ma questi signori, ultimo retaggio di un mondo tramontato, non si sottrassero ai doveri comuni di cittadini; la storia rimane a testimoniare come essi parteciparono alle sorti che la patria chiese a tutte le famiglie telgatesi. L'elenco dei caduti della Grande guerra porta al primo posto il Tenente Ferrari Luigi e poi la lunga serie di



Ottavio Agosti mentre ringrazia il re di Spagna Filippo III per l'ordine di San Giacomo ricevuto a decoro della patria.



Oliviero Agosti mentre rende omaggio all'imperatore Massimiliano per la liberazione della patria dall'esercito francese predisposto alla strage.



44 nostri concittadini che caddero sul Campo dell'Onore.

Molti conoscono, inoltre, come l'erezione della Scuola Materna di Telgate avvenne per un cospicuo lascito testamentario della Contessa Antonia Noli Marenzi, ma ignorano che lo stesso lascito venne preceduto di alcuni mesi da uno analogo di 15.000 lire ad opera del defunto Vincenzo Ferrari.

Le due generose offerte permisero all'inizio del secolo scorso di avere in paese una struttura didattica tanto necessaria ai bisogni dell'infanzia e a sostegno delle famiglie. E come non dire dei legati perpetui in suffragio dei defunti dell'intera famiglia, di cui la Chiesa di Telgate beneficiò per molti decenni?

Anche a Telgate le vicende della seconda guerra mondiale lasciarono un grande segno; dopo l'otto settembre 1943 e con la nascita della Repubblica Sociale il palazzo Ferrari venne scelto come sede del Comando Tedesco di presidio del territorio circostante; anche le pertinenze del medesimo vennero occupate dalle truppe di stanza in paese: stalle, cucine, rimesse e quanto altro potesse servire al distacco militare che aveva

preso alloggio nelle proprietà della contessa.

La sua permanenza in paese si diradò nel dopoguerra, anche perché, divenuta anziana e vedova, non seguiva più di tanto la vita di un piccolo paese come Telgate. Le attività di riferimento passarono al suo fattore di fiducia Belotti Rosolino che continuò le attività dell'azienda agricola fino al 1960.

Alcuni anni prima l'arciprete di Telgate Mons. Pietro Biennati prese contatti con i suoi figli ed eredi per acquistare il palazzo ed il parco annesso. La trattativa andò a buon fine e di fatto, anche la parrocchia di Telgate poté avere un oratorio maschile con un campo di calcio che venne ricavato nel parco.

L'oratorio venne aperto nel 1956 con grande soddisfazione di tutta la comunità telgatese, anche se le strutture architettoniche dell'immobile vincolarono non poco la sue attività; gli ambienti più che fatiscenti ebbero bisogno di parecchi e costosi interventi per adeguarli alle esigenze dell'oratorio.

Un primo grande pericolo corse l'oratorio nell'estate del 1958, allorché un furioso incendio divampato nella cascina agricola adiacente, minacciò la distruzione dell'intero palazzo.

La plurisecolare magnolia con le sue ubertose e verdi fronde si parò da sola a fermare l'avanzata delle fiamme, scongiurando il disastro fino all'intervento dei pompieri. I danni all'edificio furono alquanto limitati, ma essa rimase segnata per sempre nei suoi rami bruciacchiati e tuttora visibili accanto al presbiterio della chiesina a ricordo di quella terribile notte.

**Gli Ospiti Illustri del palazzo Agosti -Ferrari**

**Mons. Angelo Giuseppe Roncalli**  
settembre 1937



Il futuro papa Giovanni XXIII, intervenne ai solenni festeggiamenti per l'Incoronazione del SS Crocifisso di Telgate, venne ospitato in casa Ferrari assieme ad altri prelati. In occasione di tale visita espone nella sua agenda personale con puntigliosa cronaca la sua permanenza a Telgate. Le sue memorie recentemente editate ci permettono di conoscere diversi aspetti di quelle Feste altrimenti sconosciuti. E' lui stesso ad indicare dove sedeva al tavolo delle autorità ed è abbastanza riconoscibile nella foto che lo ritrae in gruppo con la contessa Carlotta e tutti gli altri intervenuti.

**Davide Bertolotti**, scrittore- giornalista - topografo novembre 1824 Ospitato dal conte Ottavio Agosti diede alle stampe un opuscolo intitolato: " LETTERE DA TELGATE". Racconta in quattordici lettere indirizzate ad un ufficio governativo del Regno del Piemonte le sue impressioni di viaggio che fece in Val Calepio e nei dintorni: mirabili descrizioni delle località che visitò



da Telgate a Rovato fin su a Love-re. La sua prosa risente dell'influenza neoclassica.

Egli si reputa di essere il primo scrittore italiano a cimentarsi nel "Romanzo Storico" sulle orme dello scrittore inglese Walter Scott, autore di "Ivanhoe".

Scrisse una smisurata serie di opere tra i quali romanzi storici come "La calata degli Ungheri in Italia nel novecento", monografie, trattati scientifici, novelle, compendi di storia e soprattutto appunti di viaggio che servivano a compilare carte topografiche di territori non pienamente conosciuti.

Il notiziario parrocchiale, a puntate, sta pubblicando le sue lettere dallo scorso ottobre.

**Napoleone Buonaparte.** Nell'estate del 1800

Durante la seconda campagna d'Italia, il Primo Console, dopo la vittoria di Marengo del 14 giugno 1800, si lanciò all'inseguimento

degli Austro-Russi che si ritiravano dalla Lombardia. L'esercito sconfitto, allo scopo di ritardare al massimo l'avanzata delle truppe francesi, distruggeva i ponti sui fiumi Ticino, Adda e Oglio. Le truppe rivoluzionarie sostarono nelle campagne di Telgate e Palosco nell'attesa di ricostruire il ponte romano di Palazzolo.

Napoleone che aveva l'abitudine di restare in testa alle sue truppe, pernottò una o più notti nel Palazzo dei Conti Agosti di Telgate. In effetti, questo palazzo, circondato da un alto muro si prestava bene ad essere difeso ed essendo assai vicino al fronte fu scelto come quartier- generale dove ricoverare le vettovalie dell'esercito.

Napoleone trovò il palazzo vuoto perché verosimilmente i Conti erano fuggiti, Quali saranno stati i commenti del Primo Console vedendo le didascalie dipinte sotto i grandi affreschi dello scalone nobile del palazzo, non è dato a sapere, poiché nei medesimi sono celebrate le gesta militari dei conti Agosti e le vittorie che l'imperatore di Germania ottenne sui francesi.

Le notizie di tale sosta forzata a Telgate ci vengono confermate da



Mons. Angelo Giuseppe Roncalli nelle sue memorie, dove ci assicura di aver dormito nel medesimo letto usato da Napoleone.

### Bibliografia

Telgate e il suo Crocifisso  
Don Giuseppe Carminati 1987

Lettere da Telgate  
Davide Bertolotti 1825

L'albero della Libertà  
Prof. Riccardo Caproni 1996

Lettere del delegato apostolico  
in oriente Mons. Roncalli  
(Giovanni XXIII) 1939

### Cronotassi dei curati

I coadiutori parrocchiali che hanno retto i primi cinquantanni dell'oratorio maschile nell'ordine

Don Gabriele Albini  
dal 1951- al 1955  
solo per alcuni mesi

Don Egidio Aristolao  
dal 1955- al 1959

Don Giancarlo Pezzotta  
dal 1959- al 1967

Don Emilio Brozzoni  
dal 1968 al 1973

Don Giancarlo Rozzoni  
dal 1974 al 1981

Don Valerio Vigani  
dal 1981 al 1990

Don Marco Arnoldi  
dal 1990 al 1998

Don Luca Nessi  
dal 1998 attuale direttore

Antonio Toccagni

## PILLOLE DI SAGGEZZA

Molte parole non sono mai indizio di molta sapienza.

(Talète - in più antico filosofo greco, matematico e astronomo - c. 625 - c. 545 a.C.)

# L'ennesima CAMMINATA del Gruppo di Telgate

## SANTUARIO DI COMONTE

Domenica 24 maggio abbiamo fatto un'altro pellegrinaggio verso il santuario a Comonte di Seriate Partiti alle 4.00 siamo arrivati per le 7.00 e il custode dell'oratorio ci ha preparato un caffè.

Poi ci siamo preparati per la S. Messa animata da noi.

Dopo la funzione siamo saliti sulla collina dove è situato il Santuario dell'addolorata, ridiscesi abbiamo visitato la chiesa dove si trovano le spoglie della S. Paola Elisabetta Cerioli, la sua casa dove ha vissuto e dedicato la sua vita ai bambini poveri e abbandonati.

Testimonianza che continua ancora oggi attraverso gli istituti delle suore e padri della sacra famiglia.

Anche questa volta tutto si è svolto senza grandi intoppi e ora stiamo preparando la prossima meta.

Volti nuovi abbiamo visto speriamo che alla prossima ci sia anche il tuo.

---

gruppo  
"Camminare che passione!"





## *Le ricette della Salute*

*a cura di Elisabetta Consonni*

### Combattiamo la ritenzione idrica!

#### Dieta e consigli utili

Il nostro organismo è costituito per il 70% circa da **acqua** distribuita nei diversi organi dunque, per poter svolgere le sue normali funzioni, esso necessita di un costante ed adeguato rifornimento di acqua per poter reintegrare le perdite che avvengono attraverso la sudorazione, l'espirazione nonché la produzione di feci ed urine.

Il bisogno di introdurre acqua si avverte tramite la sensazione della sete, ma in realtà quando questa compare significa che l'organismo è già leggermente disidratato e, proprio per questo motivo è fondamentale prevenire questa sensazione introducendo adeguate quantità di liquidi bevendo regolarmente nell'arco della giornata.

Infatti, se la quantità di liquidi introdotta non è sufficiente a ripristinare le perdite si ha un aumento della concentrazione di **Sali** nel plasma. Questa condizione viene avvertita immediatamente da recettori che sono localizzati a livello cerebrale, più precisamente nell'ipotalamo, e successivamente questo segnale di "bisogno di acqua" viene trasmesso al rene che, a sua volta, si attiva per risparmiare liquidi tramite la produzione di uno specifico ormone: si tratta dell' **ADH (l'ormone anti-diuretico)** o vasopressina che permette di ri-

sparmiare acqua ed è a questo punto che si avverte il senso della sete: a mano a mano che iniziamo ad introdurre liquidi, si riduce nuovamente la concentrazione di Sali nel plasma e l'aumento di volume del sangue blocca la produzione di ADH così la sensazione di sete svanisce.

Gli elettroliti principalmente coinvolti in questo importante sistema di regolazione dei liquidi corporei sono **Sodio** e **Potassio**. Dunque un'alterazione della loro concentrazione implica l'attivazione di meccanismi che hanno la funzione di ripristinare i normali livelli di liquidi circolanti nel nostro organismo.

Per evitare che il nostro organismo "**trattenga**" liquidi è consigliabile seguire una dieta che garantisca adeguate entrate di acqua e che non sia particolarmente ricca di sodio.

Il **fabbisogno giornaliero** di acqua è di circa **30-40 ml per kg di peso corporeo**, fabbisogno che viene soddisfatto tramite la produzione di acqua endogena (circa 300 ml) che deriva dai processi ossidativi e poi attraverso l'introduzione di acqua che avviene sia mediante l'assunzione di bevande, come l'acqua, che dovrebbe essere pari ad almeno **1,5 L al giorno** sia mediante il consumo di alimenti che contengono acqua. Gli alimenti che hanno il maggior contenuto di acqua sono frutta e verdura. È consi-

gliabile consumare, nell'arco della giornata, 2 porzioni di frutta fresca di stagione e almeno 2-3 porzioni di verdura anche sottoforma di minestroni e/o passati di verdura.

Ecco alcuni esempi di ortaggi ad elevato contenuto di acqua: **lattuga, indivia, radicchio, cicoria, rape, cavoli, cavolfiori, broccoli, spinaci, carciofi (89-9% di Acqua)** e poi **pomodori, carote, cetrioli, zucchine, zucca, melanzane, peperoni, finocchi, sedano, asparagi (9% circa)**.

Anche la frutta è una buona fonte di acqua, ma non bisogna eccedere nel suo consumo poiché contiene anche zuccheri semplici. L'**anguria** è al primo posto con un contenuto di acqua del 95% seguita dagli **agrumi** (arance, pompelmi, mandaranci) con 91%. Tra la frutta fresca mediamente zuccherina: **mele, pere, pesche, prugne, albicocche, melone** che contengono 88% di acqua ed infine tra quella più zuccherina: **banane, fichi ed uva** con un contenuto dell'84%.

Infine non dimentichiamoci che anche altri alimenti sono comunque fonte di acqua: una porzione di **pasta o riso** (80 g a crudo) una volta cotta contiene circa il 60-70% di acqua, una di **carne e pesce** (100 g a crudo) il 40-50% ed infine **latte e yogurt** hanno un contenuto del 70-80%.

Per quanto concerne l'assunzione di **Sodio** è consigliabile innanzitutto limitare la cosiddetta quota discrezionale ovvero evitare di aggiungere il sale alle pietanze e poi evitare l'uso di dadi, estratti di carne ed insaporitori a base di glutammato di sodio.

Ecco alcuni esempi di alimenti ricchi di Sodio, che è quindi consigliabile **consumare con moderazione**: insaccati, formaggi stagionati (grana, parmigiano, pecorino...), tutti i cibi in scatola, conservati sotto sale (capperi, acciughe, arachidi, nocciole, mandorle salate, patatine e snacks salati in genere), in salamoia (olive, sottaceti, anche i pesci come salmone e tonno), gli alimenti essiccati e affumicati come

ad esempio : aringhe, acciughe, merluzzo e baccalà; salse di vario tipo come maionese, ketchup, salsa di soia, mostarda, senape; piatti e sughi pronti sia freschi che surgelati poiché generalmente contenenti insaporitori.

Può essere utile, per evitare la ritenzione idrica, adottare **metodi di cottura** semplici quali: alla piastra, al vapore, al cartoccio, al forno e l'utilizzo di spezie quali pepe, peperoncino, paprica, curry ed erbe aromatiche quali basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino, timo, maggiorana così da poter insaporire i piatti evitando di ricorrere all'uso eccessivo del sale da cucina (Cloruro di Sodio).

Quindi il sodio assunto con la dieta è in grado di influenzare in modo significativo la quantità di liquidi trattenuti dall'organismo, ma è importante ricordare che la strategia giusta per combattere questo problema non è quella di bere acqua povera di sodio poiché non è l'acqua la fonte più importante di questo minerale bensì limitare il consumo di sale e di tutti gli alimenti, precedentemente elencati, che ne sono ricchi.

Accanto al tipo di alimentazione, anche lo stile di vita è fondamentale, infatti, la stasi circolatoria è un altro fattore favorente la ritenzione idrica. Diventa quindi essenziale uno **stile di vita attivo** che consiste sia nel mantenersi quotidianamente attivi attraverso abitudini che possono sembrare banali come salire le scale invece che prendere l'ascensore, camminare invece di usare la macchina, ma soprattutto svolgendo dell'attività fisica con regolarità e costanza.

Infine anche **massaggi** che favoriscono il linfodrenaggio possono essere utili nell'evitare il ristagno di liquidi nei tessuti.

Si tratta infatti di tecniche che sono in grado di drenare i liquidi lungo i vasi linfatici fino alle ghiandole linfatiche che provvedono ad eliminarli attraverso l'apparato renale.

---

Dott.ssa Stefania Setti  
Medico Specialista in  
Scienza dell'Alimentazione – Nutrizione Clinica  
Humanitas Gavazzeni Bergamo

# 33<sup>a</sup> Festa dell'anziano

Offriamo come d'abitudine a degnissimo decoro della nostra numerosa compagine della terza età telgatese, una breve e significativa sintesi della tradizionale Festa dell'anziano che si celebra nella nostra parrocchia da 33 anni.

Le foto, forse meglio delle parole, sanno raccontare le varie fasi della cerimonia che ha riunito in chiesa oltre duecento dei nostri anziani che hanno varcato la mitica soglia delle settanta primavere.

Preziosissimo come al solito l'impegno del nostro fotografo ufficiale Baldelli Claudio, che insieme alla Corale parrocchiale, e alla banda Telgate 90 hanno da sempre sottolineato con la propria presenza, l'affezione e la dedizione della parrocchia al mondo della terza età.

Incisive e significative le parole dedicate da don Tar-

cisio nell'omelia rivolte ai presenti e da quest'anno anche a se medesimo, essendo anche per lui giunto l'anniversario, che consente insieme ai suoi coscritti del 1939 di partecipare per la prima volta alla festa.

Numeroso come mai il gruppo d'insieme per la foto ricordo davanti all'altare, e qualche occhiata di compiacimento rivolta all'altare della Madonna recentemente restaurato, i nostri anziani si sono avviati al suono della banda verso la scuola materna per il momento conviviale della giornata.

Mentre si scorrono le foto, rivolgiamo al comitato organizzatore che fa capo alla famiglia Erli Eliso le nostre felicitazioni ed il ringraziamento per tutto quanto predisposto non dimenticando il personale di servizio che nei locali della scuola materna, gentilmente concessa, ha allestito il pranzo.



*La numerosa compagine della terza età davanti all'altare*



*L'omelia per la Festa dell'anziano*



*una panoramica del salone alla Scuola Materna*



*La sig.ra Emilia Brevi recita la poesia di S. Francesco*



*Il taglio della torta da parte dei tre decani*



*Auguri a Tutti gli Anziani*

# Case in festa

Battesimo di Vezzoli Elia



# Coscritti in festa

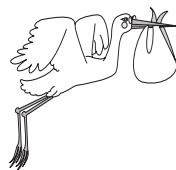


La classe 1939 di Telgate, insieme al loro coscritto l'arciprete don Tarcisio, compie settant'anni ma non li dimostra!  
Auguri per altri settanta

# Anagrafe Parrocchiale

## BATTEZZATI IN CRISTO

NDOU ALESSIO di Admir e Marije Ndou  
STOCCO JACOPO di Stefano e Chinelli Sara  
VALOTA ELISA di Paolo e Bertoli Giovanna



## SPOSATI IN CRISTO

PANDOLFI ANGELO GIUSEPPE con MARTINELLI ELENA  
MARCHINA CRISTIAN con BENIS MARA



Immagine dell'Altare della Madonna recentemente restaurato. E' stato applicato un mosaico in oro chiaro con tessere in pasta di vetro all'interno della nicchia; sono state restaurate e portate ai lati le due statue lignee di ESTER e GIUDITTA, donne dell'Antico Testamento che rimandano a Maria Santissima. E' stata restaurata la statua della Madonna.

Restano da ultimare alcuni ritocchi alla base delle statue e della nicchia per esaltare il mosaico e mettere in evidenza l'immagine di Maria.

Sul bollettino di settembre si offrirà la lettura e la spiegazione delle modifiche apportate.

**Rev.do Arciprete CORNOLTI don TARCISIO**

tel. 035.830674 - fax 035.830674

parrocchiatelgate@tiscali.it - www.parrocchiatelgate.org

**Direttore Oratorio Rev.do NESSI don LUCA**

tel. 035.830256 - oratorio.telgate@tele2.it

**Rev.do RIZZI Mons. GILDO**

tel. 035.4421168

**Rev.da SUOR CARMELA**

tel. 035.830743

**REDAZIONE NOTIZIARIO PARROCCHIALE**

tel. 035.833850 - fax 035.833850 - redazione.bollettino@virgilio.it

**ACLI c/o CASA PARROCCHIALE**

martedì dalle 9,30 alle 11,00 - tel. 035.833850 - caritastelgate@tiscali.it

**CENTRO PRIMO ASCOLTO CARITAS**

**c/o CASA PARROCCHIALE**

martedì dalle 20,30 alle 22,00 - sabato dalle 9,00 alle 11,00

secondo e quarto martedì del mese dalle 17,00 alle 19,00 sportello

primo ascolto per situazioni disagio mentale

tel. 035.833850 - caritastelgate@tiscali.it

**CIF CENTRO ITALIANO FEMMINILE**

BREVI VINCENZINA - tel. 035.833157

**CORALE PARROCCHIALE S.G. BATTISTA**

CONSONNI ELISABETTA - tel. 035.831000 - cell. 338.7996937 - coraletelgate@virgilio.it

**CORO ARCOBALENO**

PESENTI MOIRA - tel. 035.830114

**CORO ALBACHIARA**

REDOLFI ORNELLA - tel. 035.4420335

**CORPO BANDISTICO MUSICALE "TELGATE 90"**

PESENTI EMANUELE - cell. 335.6923437

**GRUPPO DOMICILIARITÀ**

Rev.do Arciprete CORNOLTI don TARCISIO - tel. 035.830674

**GRUPPO MISSIONARIO PARROCCHIALE**

c/o CASA PARROCCHIALE giovedì ore 20,30 - PEZZOTTA LUISA - tel. 035.830292

---

**Sacramento del Battesimo:** si celebra in forma comunitaria, senza la S. Messa, la seconda domenica del mese alle ore 11,30 e la quarta domenica del mese alle ore 16,00. I genitori sono pregati di chiedere il Battesimo per tempo affinché il sacerdote possa avere un incontro con la famiglia prima della celebrazione.

**Sacramento del Matrimonio:** i fidanzati sono pregati di annunciarsi almeno quattro mesi prima della data fissata per le nozze. Premettano alla richiesta del sacramento un corso di preparazione al matrimonio. Tale corso in parrocchia si tiene abitualmente nei mesi invernali.

**Per i malati:** i parenti sono pregati di informare i sacerdoti in caso di malattia di un familiare, esprimendo così che si gradisce la visita del sacerdote in casa o in ospedale. Tutti i primi venerdì del mese si passa per la confessione e comunione ai malati.