



## Sommario



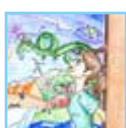
**FURLANS:  
AUTONOMISCJ  
PLATONICS**  
William Cisilino

pag 3



**BUINE BLAVE,  
TRISTE BLAVE**  
Enos Costantini

pag 4-5



**TRA I SENTIERI  
DELLE FIABE**  
Angelica Pellarini

pag 6



**PROGETTO  
UJLDM**  
Daniela Campigotto

pag 7



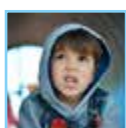
**PSICOLOGIA  
DEL BENESSERE**  
Sara Grassi

pag 8 - 9



**"SCAMPANOTADÔRS  
FURLANS"**  
Gino Ermacora

pag 10



**AMIGDALA**  
Erica Cossettini

pag 11



**VIAGGIO NELLE  
MERAVIGLIE  
NASCOSTE DEL FRIULI**  
Giuseppe Muscio

pag 12-13

## Tratti che lasciano il segno



## Rosanna Lodolo Gasparini

Rosanna Lodolo Gasparini, artista udinese di origine morteglianese, formatasi come ceramista è Maestra d'arte, titolo di studio conseguito presso l'Istituto Statale d'arte di Venezia dove fu allieva del celebre docente (maestro di ceramica) armeno Gazar Gazighian.

Ebbe come insegnante di disegno alla scuola media il professor Marcello Tomadini, noto miniaturista cividalese che la incoraggiò a continuare gli studi artistici. Fin dall'età adolescenziale alimentò la passione per l'arte frequentando lo studio di Ludovica Tamburlini, pittrice e ritrattista friulana maturatasi nelle Accademie di Belle Arti di Venezia e Milano.

Diplomatasi nel 1959, lavorò dapprima come bozzettista presso la Galleria d'Arte Carrara di Udine. Passò quindi all'insegnamento di Disegno ed Educazione Artistica nella scuola media, attività a cui si dedicò per vent'anni.

Nel corso della sua crescita e formazione artistica Rosanna Lodolo Gasparini cercò di mantenere uno stretto contatto con i tempi facendo proprie diverse esperienze per prediligere, alla fine, la modellazione dell'argilla.

Ha al suo attivo numerose mostre personali, collettive e simposi.



segue Rosanna Lodolo Gasparini



Sue opere si trovano in collezioni private e musei in Italia e all'estero ottenendo premi e riconoscimenti da parte della critica. Suoi scritti riguardanti argomenti d'arte, sono apparsi su libri e riviste scientifiche.

**Rosanna, ci può raccontare in che modo ha iniziato a lavorare la ceramica o meglio dove è nata la passione per la ceramica?**

A ritroso nella memoria, fin da sempre: facevo i miei giocattoli con il fango che trovavo nei campi (conservo ancora le mie prime tazze), li cuocevo nel forno della cucina economica per poi dipingerli con vernice per muri. Ricordo che in una lezione il "maestro" Marcello Tomadini, mio insegnante di disegno alla Scuola media, ci aveva assegnato come tema in classe "Illustrate, disegnate un oggetto che avete a casa". Io disegnai il mio pianoforte in prospettiva e lui, avendo notato in me un'attitudine per questa materia, mi spronò a proseguire gli studi d'arte.

Durante le vacanze estive andavo nell'atelier di una cugina di mia mamma che aveva frequentato l'Accademia, per apprendere le prime nozioni artistiche. In seguito mi iscrissi all'Istituto Statale d'Arte di Venezia, sezione ceramica.

**Qual è la sua fonte di ispirazione e come sceglie il materiale?**

La materia base è per me sempre l'argilla. Mi piace comunque sperimentare continuamente altre tecniche.

Innanzitutto mi è indispensabile abbozzare

a matita o con altro materiale i progetti dei miei lavori. Mi appassionano i collages materici, raccolgo molti oggetti, trovo che ogni piccola cosa ha una sua anima e da lì traggio ispirazione, così nascono le mie composizioni. Amo sempre riferirmi alla natura che ritengo, dopo la figura umana, la mia musa ispiratrice.

Il fascino silenzioso di un germoglio di peperone ti può far creare.

**Quanto è importante amare il materiale scelto per le proprie opere?**

Importantissimo, è il feeling che devi sentire con questa tua materia. La mia necessità di toccare e manipolare si antepone al dipingere.

La tridimensionalità mi affascina. La forma coinvolge senz'altro più sensi: oltre al tatto, anche la vista e poi, se vogliamo, dalla scultura possiamo ottenere toccandola o picchiettandola, un suono, coinvolgendo l'udito. Inoltre la scultura gioca con lo spazio appropriandosene. Da qui il fascino che ne deriva. Se il fruitore mi chiede il permesso di toccare un'opera: "Sì, la può toccare; Sì, la deve toccare" -rispondo. Essa ha la forza di trasmettere sensazioni piacevoli. Mi pare di poter affermare che sono meno numerose le persone che apprezzano la scultura, forse per la sua non facile collocazione, rispetto a quelle che amano la pittura.

**Si diletta anche in altre forme d'arte?**

Dipingo a tempera e, come già accennato, eseguo lavori di assemblaggio (dada assemblages). Prima di ogni realizzazione, come sempre, creo bozzetti. La scultura, assieme alla ceramica, mi dona una sensazione di calore emozionante e impensata. Mi avvolge spiritualmente e con passione.

L'artista, quando pratica questa disciplina con onestà intellettuale lo fa soprattutto per se stesso, per un personale sentire, senza mire di mercato. Rispetta, inoltre, i canoni che stanno alla base di una buona realizzazione estetica ovvero guardando con attenzione alla forma, al senso compositivo e al colore. Il modellare dev'essere sempre in sintonia con il modulare. Armonia ed essenzialità espressiva sono il mio motto.

**Andrea Biban**

[rosannalodolo@alice.it](mailto:rosannalodolo@alice.it)  
tel. 0432 44017

## Prossimi numeri & per collaborare

USCITE TRIMESTRALI

Le prossime uscite de **LO SCATOLINO** seguiranno il seguente calendario:

- III trimestre: 15/09
- IV trimestre: 15/12

Se anche tu vuoi pubblicare qualcosa mandaci articoli, foto, immagini, lettere, poesie, commenti... entro 30 giorni dalla pubblicazione.

Potrai far parte anche tu di questa piccola realtà editoriale. Si ringraziano tutti coloro che fino ad ora hanno contribuito e collaborato per arricchire queste pagine.

**La pubblicazione degli articoli è gratuita**

**Contatti:**

**mail:** [info@scatolificioudinese.it](mailto:info@scatolificioudinese.it)  
**tel.** 0432 84500

## DOVE TROVARE LO SCATOLINO

**Ass. Cure Palliative Mirko Spacapan**

Via Gorizia, 84/a - Udine

**Progettoautismo FVG**

Via Perugia, 3 - Feletto Umberto

**Istituto salesiano Bearzi - FVG Job**

Via Don Giovanni Bosco, 2 - Udine

**Trevisan Sanitaria**

Via Celio Nanino, 129 - Reana del Rojale

**Oasi dei Quadris**

Via Caporiacco - Fagagna

**Ludoteca di Udine**

Via del Sale, 21 - Udine

**Codacons FVG c/o**

Città Fiera - Via A. Bardelli, 4 - Martignacco

**Biblioteca Dignano**

Via S. Gallo, 35 - Dignano

**La Pescheria Verzegnassi**

Via Mantica, 2 - Udine

**Ass. Amigdala**

Via Ampezzo, 52 - Udine

**Libreria Friuli**

Via dei Rizzani, 1 - Udine

**Pasticceria Myriam**

Via Fortunato De Santa, 18 - Forni di Sopra

**Cooperativa Aurora**

Via Venezia, 70 - Codroipo

**Cooperativa Aurora**

Via Bersaglio, 7 - Udine

**La Bioteca**

Via Villa Glori, 41 - Udine

**Reg. Tribunale di Udine**

nr. 9 - 24 settembre 2013 - Nr. Roc 24037

**Editore:** Igab sas

**Proprietà:** Scatolificio Udinese srl

**Direttore responsabile:** Davide Vicedomini

**Caporedattore:** Angelica Pellarini

**Presidente del comitato direttivo:** Andrea Biban

**Progetto grafico:** Igab sas

# “La stilografiche di Marchet” a cura di William Cisilino

## Furlans: autonomiscj platonics

*I friulani spesso si lamentano – quasi sempre in osteria – della situazione politica del bistrattato Friuli, senza considerare che essi stessi sono la causa prima delle proprie sventure. Negli oltre cinquant'anni di Regione autonoma, hanno preferito dare fiducia ai partiti italiani, anziché percorrere la strada di una alternativa di governo autonomista.*

*Riproponiamo qui una riflessione sul tema del grande friulanista Giuseppe Marchetti (nato a Gemona del Friuli il 23 luglio 1902 e scomparso a Udine l'8 maggio 1966), apparsa sulla “Patrie dal Friûl” nel 1947. Un articolo pungente, a tratti corrosivo, ma sicuramente sincero e ancora attuale. Buona lettura!*

William Cisilino



A Rome la Costituent e à, pe prime volte, disfate une leç che e veve fate za cualchi mès:

l'articul 108 ch'al meteve il Friûl tal numar des Regjons par cont so, ma sot di chê molene che si clame l'autonomie normâl. O regjistrin cheste scopule che nus è capitade, cence cirî di scuindi cetant fuarte che e je: o fasin par dî ch'o intindin benon il valôr di chel «provisoriamentri», ch' a'ndi vûl tant pocjîs doman a passâi parsore un colp di spugne. Il centralisim roman, ch'al torne ogni dì plui a rinfrancjâsi, lu à metût li cun chê intenzion.

O savevin che ançe i difensôrs de camore burocratiche sparnicâts pe Furlanie a vevin divisât di molâ il lôr colp cuant che al sarès vignût il moment di stabilî il numar des Regjons: ma si vin un fregul lusingâts che la Costituent e fos une cjosse avonde serie par rispjetâ la legalitât dai siei procediments e par no disdî vuê ce che à dit îr.

No fasarin comentis su chest cont par vie che un articul de Costituzion, formulât chê altre dì, al proibîs il «vilipendio» cuintri la supreme «assise» de republiche. (Chel sì al è un articul ch'al coventave

e che nissun cirarà di rimangjâlu: Dî' vuardi!).

Anzit o fasarin di miei: o ricognossarìn che l'Assemblee romane e à vût un pont di reson. Par fâ une ilegalitât di cheste fate, e à tirade fûr la scuse che il popul furlan nol domande ordenaments speciâi, anzit al è contrari.

Vualtris, amîs, o saveis cetant che e je vere cheste... veretât. Ma chel... Cudignele che, prin di ducj, le à butade fûr, e la grande part dai onorevui che le àn fate buine, ce savevino? I nestris onorevui, che a savevin alc, a jerin chenti a passâ l'ore là dal Jeur o in altris sîts. A Rome e jere rivade une sglavinade di mozioms e di protestis, di telegrams e di o.d.g. che a valevin juste lis spesis di pueste, ma chei di là vie a sintin il pols dal Paîs cussî. De bande nestre di chest matereâl a'ndi jere rivât vie pôc, ançe parcè che i furlans a son, sì, autonomiscj, almancul il nonante par cent, ma no metin man al tacuin nancje par bati un telegram. Lôr a son autonomiscj platonics: a spietin che l'autonomie ur capiti jù pe cope, che ur e regalîs sore grazie. Lôr a sperin che Rome, la centrâl de mangjarie burocratiche, la cucagne dai cavalîrs e dai comandatôrs di mieç in jù, si gjavi di bessole il fen di bocje par amôr de Furlanie.

Al ven a stâi che chel dîs par cent di masse svelts o di masse gnognos che a son contraris, a son contraris pardabon, e pe lôr cause a lavorin, si remenin, a spindin; e chei nonante par cent che a son a favôr a stan a viodi cemût che e va, cui braç in crôs, cence movi un dêt o spindi un centesin par judâ a tignîle sù. Ese marivee se a Rome si crôt — o si fâs fente di crodi — che il popul furlan al rifude il regâl che i vevin fat o almancul no si romp nancje a dî grazie? Si puedial lamentâsi che e sedi stade fate cheste ilegalitât, che infin dai conts e risulte democraticamentri justificade di cui sa centatis statistichis? Il mont nol è fat pai indurmidîts.

Cumò o sin a chest pont: o ch'al nas un

fat gnûf ch'al basti a fâ capî a chei di là jù ce ficjasse che a àn fate, e quale che e je la vere volontât, la vere necessitât dai



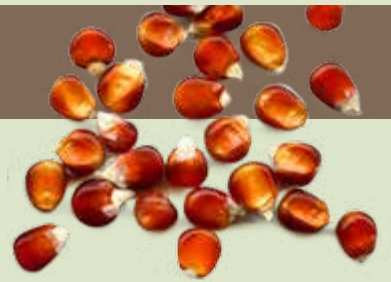
furlans; o che, di chi a trê-cuatri mès la Costituent e tire un sfrîs su chel «provisoriamentri» e ançe cheste biele ocasion che si veve di alçâ il cjâf di sot il jôf e sarâ lade a trai. O seguitarin a mantignî une sdrume di mangje-cjartîs, a paiâ tassis par che e vegni risanade la «Cuistion dal Meridion», a inçopedâsi ogni pît alçât in cualchi sarasin, a strissinâ fagots par dut il mont, par fâ puest ai parons d'importazion, a cjantâ, fin che nus al permetaran «Oh ce biel cjiscjel a Udin», a imbastardîsi fintremai che i cucs a podaran freâsi lis mans parcè che la malandrete semence dai furlans e sarâ piardude, l'unitât (!) spirituâl e sarâ fate, e cheste tiare e sarâ diventade une provincie di teronie.

Il fat gnûf al podarès jessi chest culi: che chel nonante par cent di furlans che si diseve, sot di cheste gnespule si dismovès, si unîs di fûr di ducj i partûts — parcè che dai partûts nol è mai di infidâsi: a manovrin la barcje seont la buere che e sofle par lôr — al alçâs la vôs, al metès adun la volontât, l'ativitât e ançe, se al covente, chel pedoglôs di un tacuin e al des man fuarte a chei pôcs che a piardin timp, flât, sudôr e interès in cheste campagne, par smascarâ e stringhiâ come cu va tante cragne stomeose che e fermente sot lis patriotichis bandieris dai aversaris... Ma lu vin dit tantis voltis e simpri dibant. E alore a àn reson lôr: i furlans no bazilin di dispedoglâsi; e cussî mo che si russin.

Pre Josef Marchet

# Buine blave, triste blave Enos Costantini

## La polenta come nicchia per gourmet, il resto *bon pal purcit*



Giovanni da Udine, decorando con grottesche la villa La Farnesina di Roma ha rappresentato il mais nel 1517, venticinque anni dopo la scoperta dell'America. Si tratta, con ogni probabilità, della prima raffigurazione di questo cereale in Italia.

Era il maggio del 1493 quando Cristoforo Colombo presentò il mais alla regina Isabella di Spagna. Era il 1517 quando Giovanni da Udine dipinse almeno due varietà di mais nella villa La Farnesina di Roma.

Era il 1595 quando pre Daniele, cappellano di Pozzecco, ricevette come "stipendio" 4 staia di *sorgo turco*.

Il mais venne chiamato *sorc turc* (*sortùrc, sartùrc*) perché tutto quello che era foresto, e magari un po' "diverso", veniva etichettato come *turc*. I fagioli, pure essi arrivati dalle Americhe, vennero in un primo momento detti *fasui turcs* e, poi, per brevità divennero *fasui* e basta.



Così in molti paesi il *sorc turc* fu denominato semplicemente *sorc*. Ciò poteva ingenerare confusione perché prima di Cristoforo Colombo qui avevamo già un *sorc* e, allora, i furlani risolsero brillantemente la

questione chiamando quest'ultimo *sorc ros* (*soròs*), con varianti quali *sorc neri* e *sorc lunc*.

I furlani dettero al mais anche il nome di *blave*. Prima del mais chiamavano *blave* tutte le granaglie; si trattava, quindi, di un nome generico: non troverete mai il prezzo della

*blave* nei documenti medievali, mentre troverete i prezzi di frumento, segala, farro, grano saraceno, avena, miglio, ecc.

Avendo conquistato il cuore, ma soprattutto lo stomaco dei furlani il mais divenne il cereale, cioè la *blave*, per eccellenza, per antonomasia. Una pianta a ciclo vegetativo estivo non era tanto concupita dai padroni (i coldiretti non esistevano) perché questi volevano soprattutto frumento, mentre i lavoratori dei campi capirono subito che il cereale "turco" aveva grandi potenzialità produttive (tutto deve essere rapportato ai tempi, ovviamente) e un buon valore energetico. Detto e fatto: la polenta di *blave* divenne un pilastro dell'alimentazione furlana. Fino agli anni Sessanta del secolo scorso la si incontrava almeno tre volte al dì.

Era una polenta saporita, profumata e di buon valore nutritivo, anche se, ovviamente, andava accompagnata con alimenti più ricchi di proteine e di quegli amminoacidi che il mais non contiene. Normalmente ciò non era un problema perché i fagioli, guarda caso pure essi di origine americana, svolgevano alla perfezione questa funzione. Ovvio che se c'era un *toc di formadi* e un *fregul di cjar* (mai abbondanti) si raggiungeva il medesimo scopo nutrizionale e si variava un po' la coreografia del desco appagando nel contempo il vasto popolo delle papille gustative.

Qualche vecchierel canuto e stanco al par mio rimembrerà ancora la *meste*, detta pure *'suf*, che di sera era somministrata a grandi e piccini. Farinata di mais bollente con latte freddo, oppure farinata di mais fredda con latte bollente.

Sì, in caso di influenza il latte bollente, senza farinata di mais, ma con cognac in dose generosa ingenerava una sudata bestia e ti trovavi sfebbrato. Ma sto andando fuori dal seminato.

E la pellagra? La pellagra non era colpa del mais, era colpa della miseria. I nullatenenti, quelli che vivevano lavorando alla giornata, si trovavano senza lavoro d'inverno, quindi senza soldi e dovevano tentare di sopravvivere con quel po' di mais cinquantino, ammuffito, che erano riusciti a mettere da parte in qualche stanzaccia umida. Accanto alla bestemmia, all'ubriachezza e al furto campestre la pellagra divenne (nell'ordine) la quarta piaga del Friuli.

Il miglioramento delle condizioni sociali risolse il problema perché migliorò l'alimentazione e, anche in questo senso, le latterie svolsero un ruolo fondamentale.

### Domanda

Domanda: "ma, prof., prima di Cristoforo Colombo non facevano la polenta?".

Certo che la facevano. La polenta è una via di mezzo tra una minestra, che è liquida, e un pane, che è solido. La polenta è una poltiglia di cereali, una "pappa" più o meno densa. Ricordiamo che per i cagnelli deve essere tanto dura che se ti cade su un piede ti fa cainare, mentre per i meneghelli deve scappare sul tagliere in ogni direzione. Sì, ma insomma, con che cosa la facevano prima della scoperta dell'America?

I legionari romani con il farro. I furlani del medioevo coi cereali che avevano a disposizione, prevalentemente con quelli estivi perché il frumento era panificato (e andava quasi tutto al padrone). I cereali estivi erano il miglio, il sorgo (che divenne *sorc ros*) e il grano saraceno. Miglio (*mei*) e *sorc ros*



Emblematica immagine di Tarcisio Baldassi (1899 - 1997), fotografo di Buja.

sono qui da tempo immemorabile, il grano saraceno (*sarasìn* o *paiàn*) sembra essere arrivato nel Quattrocento dall'Asia centrale. Il miglio era sicuramente usatissimo per la polenta, ma poteva entrare, come del resto gli altri cereali anche nelle minestre.

Ovviamente le pappe/polente si potevano fare mescolando farine di granelle diverse e ciò vale anche per il pane. Quest'ultimo, però, per riuscire, ha bisogno di una buona percentuale di cereali panificabili, quelli che "lievitano", praticamente il frumento (mettiamoci anche i farri) e la segala. Le polente si possono fare, invece, con tutti i cereali. Basta avere acqua, *une cjalderie e vueli di comedon*.

### Dai cristiani alle bestie

Quando gli americani, nell'immediato secondo dopoguerra, ci hanno imposto di coltivare gli ibridi di mais vi è stata una certa resistenza da parte degli agricoltori. Perché? Perché gli ibridi non davano una buona polenta (e, a meno di grandi concimazioni, non davano neanche grandi produzioni) che era il "piatto base". Poi, col boom economico, siamo passati dalla polenta alla bistecca (la fettina di vitello come *status symbol*) e al pane bianco da esame finestra (altro *status symbol*), quindi gli ibridi hanno avuto campo libero. Eccome se lo hanno avuto: l'intera pianura è divenuta per

decenni un'unica grande coltivazione di mais, con inquinamenti da nitrati e da atrazina della falda freatica. Ora ditemi voi come si fa a disinquinare la falda freatica. A chi me lo sa dire gli regalo una damigiana di Merlot. Sìiiiiiii, siamo nei limiti di legge, ecc. ecc., ma non è stato il buon Dio a fissare i limiti di legge.

Osservazione peregrina: il mais da alimento per furlani è passato ad alimento per bestie. Poi le bestie, fatte col mais (a centinaia, migliaia, centinaia di migliaia di chilometri di distanza), ci arrivano nel piatto. Una logica bestiale. Il mais ha portato tanta ricchezza che gli agricoltori sono quasi scomparsi: il paziente sta bene, ma è deceduto.

–*Tu sês bon nome di criticâ* – mi sento dire. Il gentile lettore non capisce la differenza tra *criticâ* e *tontonâ*, ma tant'è.

Comunque, visto che la critica deve essere propositiva, che cosa propongo? Allo 0,2 per cento dei furlani propongo di andare alla ricerca della buona farina di mais vitreo da polenta che ancora qualcuno si ostina a coltivare. E la può trovare anche bio. Poi mi inviti a cena. Tutti gli altri, la maggioranza, il 99,8 per cento, continuano pure a passare la domenica nei centri commerciali, con cani, figli e suocera al seguito: per loro ci sono centinaia di prodotti a disposizione, quasi tutti fatti col mais, quello per le bestie.

# Tra i sentieri delle fiabe *a cura di Angelica Pellarini*

## Il viaggio di Tilda

Questa è la storia di Tilda, una bambina molto curiosa che un giorno non molto lontano visse una straordinaria avventura. Un bel giorno, Tilda si avvicinò a una grande porta a due ante: poteva vedervi attraverso e oltre essa scorse immagini, udì suoni e risate che la incuriosirono a tal punto da spingerla a entrare.

Al primo passo che fece alzò lo sguardo e si ritrovò improvvisamente a guardare l'intero Sistema Solare: col naso all'insù scorse la grande stella e, attorno ad essa, i pianeti danzare. Poteva osservarli da lontano e vedere i segni tracciati dalle loro orbite, ma poteva anche avvicinarsi a tal punto da poterli osservare come attraverso l'oblò di un'astronave.

Tilda era affascinata e continuò ad avanzare, quando si trovò in mezzo ad altri bambini che fissavano le piramidi con stupore. Il gruppetto, in poco tempo, viaggiò insieme ai propri compagni appena incontrati e vide i luoghi più lontani e sconosciuti: i poli, l'Egitto, le terre delle popolazioni precolombiane dell'America e, in ogni luogo, scoprì animali nuovi, con i loro versi, le loro fattezze ed i loro habitat.

"Che posto magico è questo?" - si chiese Tilda. In quel luogo, effettivamente, accadevano tante cose meravigliose. In poco tempo sentì parlare di gravità e accelerazione, mentre guardava la pallina che aveva lasciato cadere attraverso un tubo rotolare fino a terra; imparò ad assemblare i circuiti di un robot, a codificarlo e a comandarlo in base alle istruzioni da lei inserite; disse ai suoi compagni che era felice, ma sentì anche che alcuni di loro erano arrabbiati o tristi e discussero assieme dei loro sentimenti, confrontandosi e sostenendosi.

Questo luogo meraviglioso avrebbe avuto in serbo altre esperienze indimenticabili: Tilda è una bimba curiosa (come abbiamo detto), quindi si azzardò a fare qualche passo in più, sbucando in un luogo diverso, sempre mutevole e movimentato. Dapprima poté rilassarsi e concentrarsi, dopo tante emozioni, tramite posizioni di yoga e

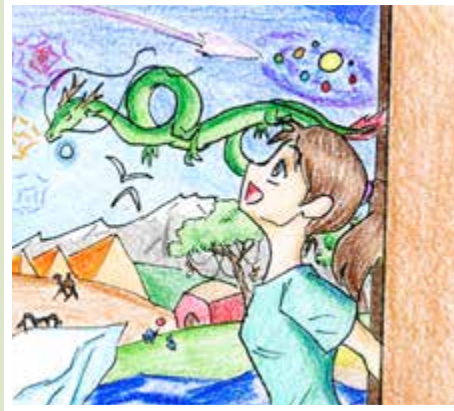


Illustrazione di Chiara Pistrino

insegnamenti sulla respirazione, dopodiché fu pronta a nuove avventure: cacciò squali e cercò tesori, costruì torri altissime e seguì percorsi insidiosi, mentre provava a lanciare, saltare, osservare e imparava a conoscere i propri movimenti.

Prima di proseguire il suo viaggio, Tilda trovò uno spazio per sedersi, riposare e pensare, lesse molti libri, dai titoli più diversi, che parlavano di filosofia, di psicologia, di amicizia, amore, rispetto e tutto ciò su cui è importante interrogarsi.

Mentre leggeva, udì voci di bambini, con le loro mamme e i loro papà: mossa ancora da curiosità salì una rampa di scale e si affacciò, vedendo oltre un cancelletto giochi di luci e ombre, colori, suoni di campanello e versi

di animali. Qui vide bimbi correre nella fattoria con i cavalli e saltare tra le liane della giungla insieme alle scimmie, scivolare con la pancia sul ghiaccio dietro ai pinguini. I bambini erano piccoli, ma imparavano tanto e in fretta, scoprivano i loro sensi e le loro capacità, ridevano assieme a mamma e papà, felici di sperimentare. La giornata di Tilda volse al termine: lentamente ripercorse la sua strada, osservando gli sprazzi di verde attorno a lei, le luci, le proiezioni. Sbadigliò, stanca, e mentre oltrepassava la porta a due ante, si voltò a dare un ultimo sguardo a sole e pianeti. "Wow!" - sussurrò - "domani tornerò qui per vivere nuove avventure e imparare cose nuove, condividendole con gli altri". La porta si chiuse, lasciando intravedere ancora ciò che stava dietro di lei, pronta ad accogliere nuovamente i bambini e le famiglie curiosi come Tilda.

*Tilda è una Cooperativa Sociale nata a settembre 2016 e sita in via della Roggia 85/A a Udine: fonda la propria attività sui principi dell'educazione permanente, dell'educazione motoria per l'apprendimento cinestetico, del sostegno continuativo alla genitorialità come attività continuativa e strutturata e dell'utilizzo consapevole e attivo della tecnologia per l'educazione 3.0 di tutta la famiglia. Il racconto di Tilda racchiude alcune delle esperienze che un bambino può vivere all'interno della nostra struttura: sul sito [www.tildacoop.it](http://www.tildacoop.it) potrete trovare tutte le informazioni sulle nostre attività. Vi invitiamo a venirci a scoprire, con un pizzico di curiosità.*

### ANGELICA PELLARINI

Cantastorie e arte-terapeuta con le fiabe della tradizione, diplomata a "La voce delle fiabe", la prima scuola italiana per Cantastorie fondata da Piera Giacconi. Conduce gruppi con le fiabe rivolti a bambini, adolescenti e adulti. Realizza progetti su misura, spesso in collaborazione con altre figure professionali.

cell. 328 5376003  
[angelica@lavocedellefiabe.com](mailto:angelica@lavocedellefiabe.com)



**TILDA COOP. SOCIALE**  
*Laboratori, percorsi ed eventi  
per i bambini e le famiglie*  
Via della Roggia, 85/A - 33100 Udine  
cell. 380 3658129 - [lab@tildacoop.it](mailto:lab@tildacoop.it)

# Progetto UILDM Udine Onlus

## Il calore di "Casa UILDM"

Si chiama "Casa UILDM" ed è un piccolo spazio tutto nostro, un contenitore di idee, esperienze ed emozioni più grandi della stanza che le contiene.

È nato nel 2013 quando l'Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare onlus di Udine ha voluto creare un luogo destinato ad ospitare una serie di iniziative rivolte ai suoi soci e ad offrire occasioni di incontro a ragazzi e adulti affetti da malattie neuromuscolari, che incidono in modo rilevante sulla loro autonomia, in particolare per ciò che riguarda gli aspetti motori e respiratori. Arrivando, nei casi più gravi, alla necessità di ricorrere alla ventilazione meccanica, tramite mascherina o tracheotomia, e all'alimentazione attraverso la Peg, un sondino collegato direttamente con lo stomaco. Tra le iniziative messe in cantiere e tuttora in corso, la prima che si può ricordare è quella del laboratorio sulla comunicazione da cui è nato il periodico WheelDM. La redazione è composta da una decina di soci con disabilità che si occupano di tutto: dalla scelta del nome della testata alla grafica, dalla scrittura degli articoli ai titoli, dall'impaginazione alle foto.

Alla base del progetto c'è un uso intensivo delle nuove tecnologie informatiche e della comunicazione. C'è chi gestisce il computer con gli occhi e chi usa i comandi vocali, chi



*I protagonisti di arte terapia all'inaugurazione della mostra*

lavora con una tastiera virtuale sullo schermo e chi usa il mouse tradizionale. Le riunioni di redazione si aprono sempre con il caratteristico squillo di Skype che annuncia l'avvio di una videochiamata di gruppo, che consente di far partecipare anche chi, per le sue condizioni di salute, fa più fatica a muoversi da casa e a prendere parte ad altre attività.

Altrettanto importante è l'attività di arteterapia, una disciplina che utilizza le attività artistiche come mezzo riabilitativo e di mantenimento del benessere psico-fisico. Il percorso, avviato nell'ottobre 2015, fino ad oggi ha coinvolto sette persone con disabilità e si è svolto in parte con incontri di gruppo a "Casa UILDM" a Udine, in parte con interventi a domicilio.



*La redazione di WheelDM durante un'intervista*

La mostra "Un segno di noi", già esposta in diverse località del Friuli, raccoglie una selezione dei lavori realizzati dai protagonisti di un progetto che, come testimoniano loro stessi in un video che si può guardare anche sul nostro sito internet, ha offerto a tutti

la possibilità di sperimentare nuove forme di espressione, di valorizzare competenze rimosse, di esplorare i propri sentimenti e il proprio vissuto, di ritrovare un'immagine positiva di sé attraverso il "fare".

"Casa UILDM", infine, è anche il calore e l'allegria del laboratorio creativo in cui nascono gli oggetti proposti nei nostri mercatini solidali e, soprattutto, nuove, grandi amicizie.

Visitando il sito [www.uildmudine.org](http://www.uildmudine.org) è possibile avere qualche notizia in più su questi progetti e sulle altre attività della UILDM di Udine. Si può inoltre scoprire come sostenere un'associazione di volontariato friulana, che da quasi cinquant'anni fornisce aiuti concreti alle persone con disabilità e alle loro famiglie, finanzia borse di studio per la ricerca e l'acquisto di materiale sanitario, offre servizi di informazione e consulenza, si batte per la tutela dei diritti e la promozione dei servizi assistenziali.

*Daniela Campigotto*  
 Presidente UILDM Udine Onlus  
 Viale A. Diaz, 60 Udine  
[segreteria@uildmudine.org](mailto:segreteria@uildmudine.org)

# Psicologia del BenEssere

## Il Bruco e la Farfalla Metafora della Crescita Personale

L'espressione "crescita personale" rappresenta un percorso di conoscenza che ha come scopo il superamento dei limiti che ci separano dai nostri obiettivi, la ricerca del proprio posto nel mondo, la trasformazione interiore che ci permette di evolvere a un livello di benessere più alto.

Per capire concretamente come avviene questo percorso ci viene in aiuto il massimo esperto in trasmutazione: il Bruco, che dentro di sé porta il desiderio di essere Farfalla! E realizza ciò che agli occhi degli altri sembra impossibile. Il Bruco rappresenta quella fase in cui siamo presi dagli automatismi della nostra vita quotidiana, lavoriamo, mangiamo, dormiamo, assolviamo impegni e incombenze senza porci domande, guidati da un pilota automatico che decide per noi il nostro destino senza che ce ne rendiamo conto. Poi arriva il momento in cui sorgono delle domande in noi: che senso ha la mia vita? Dove mi condurranno le mie scelte? È davvero questo quello che voglio? O forse mi merito qualcosa di più? Perché devo soffrire così tanto? Perché la vita mi mette davanti tutte queste difficoltà? Perché... Perché... Perché...? E inizia la spasmodica ricerca, una fame insaziabile di risposte, di soluzioni così che la nostra mente come l'amico Bruco, cresce, cresce e non ne ha mai abbastanza, si riempie di informazioni, corsi, libri, esperienze, prove, errori, ancora dolori, delusioni, dubbi e incertezze. Solo quando finalmente tocchiamo il fondo, ci arrendiamo, molliamo la presa, ci sentiamo sfiniti e impotenti, solo allora arriva il momento più misterioso e magico, la trasmutazione interiore, il Bruco che esausto della realtà nel quale si trova incastrato, si chiude in se stesso,

si trasforma in Crisalide e compie la sua metamorfosi. Solo lì nel buio della propria interiorità possiamo affrontare le nostre paure, le ombre che nella quotidianità facciamo finta di non vedere, le parti di noi che disprezziamo, i demoni che ci inseguono da tutta una vita... Fa paura? Certo! È impegnativo? Sicuramente! È difficile? Può sembrare anche impossibile! Ma come per il bruco, se si affronta la metamorfosi con coraggio e determinazione, ciò che sembrava impossibile diventerà realtà! La farfalla rappresenta in noi uno stato di grazia, di pace e di beatitudine, nel quale i nostri sforzi vengono ripagati e si può assaporare la vita con

leggerezza, gioia, piacere... L'essere Farfalla non è uno stato permanente, ma una fase nella vita da assaporare pienamente. Non è facile vivere a lungo come Farfalle, perché le difficoltà quotidiane ci riportano coi piedi per terra, ma più ci avviciniamo alla nostra anima, più siamo presenti sinceramente a noi stessi e viviamo consapevolmente il momento presente... più occasioni avremo per prendere il volo!

Sara Grassi

saragrassi.psy@gmail.com  
cell. 340 7544714

Chiara Pistrino, 20 anni, si è diplomata presso l'Istituto d'Arte G. Sello e ora frequenta il corso di Grafica Digitale al Centro Solidarietà Giovani di Udine. La tecnica di disegno preferita è la matita, ma utilizza anche tecniche miste. Si diletta con ottimi risultati nella scultura, ha progettato e creato un drago in cartapesta di circa 1 metro, che esporrà dal 27 Maggio 2017 a Lignano Sabbiadoro presso Terrazza Mare. La grande passione di Chiara rimane però il fumetto che approfondisce sin da bambina con impegno e dedizione. Da tre anni sta sviluppando il suo primo fumetto occupandosi delle illustrazioni e dei testi. Grazie al corso di grafica che sta frequentando, Chiara ha l'opportunità di svolgere uno stage formativo presso lo Scatolificio Udinese, unendo così le sue abilità nel disegno tradizionale, a tecniche di illustrazione digitale.

Illustrazioni di Chiara Pistrino





## L'angolo della poesia

### La "Gioia" di essere farfalla

Gioia aveva dimestichezza con la poesia fin da bambina quando, sapendo già leggere e scrivere, aveva ottenuto dalla maestra della prima classe l'esonero a comporre inutilmente le aste e le lettere dell'alfabeto. La prima poesia che Gioia dettò, da ammalata, alla madre (non potendo più muovere le mani) fu nel 1976, alla vigilia del quarto intervento al cervello, quando la possibilità di uscirne viva era del 30%. Fu la poesia "Amore".

"Sogno o Incubo?" è la seconda poesia dettata da Gioia nella condizione di immobilizzata e ciò avvenne nella primavera del 1984, otto anni dopo. Da diversi mesi Gioia soffriva di grave insonnia, motivata dalla sua condizione di prigioniera: una mente lucida, brillante e un'anima vulcanica intrappolate entro un corpo immobile.

«Carta e penna ...» - disse - e cominciò a dettare senza indugio quelli che in breve si rivelarono i versi della poesia "Sogno o Incubo?".

Alla fine proruppe in un pianto spontaneo e liberatorio. Fu così che iniziò la 'dettatura' di tutte le altre sue poesie, raccolte poi in quattro volumetti a formare l'intera sua opera poetica. Il lettore non ha bisogno di spiegazioni perché i versi di Gioia parlano da soli nella loro emozionante ed efficace esposizione che contiene anche i richiami di tipo più 'tecnico' propri di chi aveva frequentato con successo l'istituto Malignani, infatti Gioia è stata la prima donna in Italia a conseguire il diploma in aeronautica. Solitamente per sogni si intendono le immagini belle del sonno e per incubi quelle traumatizzanti. In questi versi Gioia ce le ha donate entrambe per renderci partecipi sia dell'asprezza della sua condizione - *incubo* - sia dell'estasi liberatoria al momento dell'agognato abbandono della materia - *sogno*.

#### SOGNO O INCUBO?

È strano,  
vedo una crisalide  
in sezione,  
c'è dentro una farfalla adulta  
con ali colorate,  
ripiegate, stropicciate, com-  
presse.

È troppo stretta la crisalide,  
non riesco a romperla:  
Qualcuno  
ha voluto darmela d'acciaio?

Intanto  
le mie aspirazioni,  
i miei desideri  
aumentano,  
aumentano, mi gonfiano,  
mi gonfiano  
sempre più.

Sento che improvvisamente  
la crisalide scoppierà,  
scoppierà in mille briciole  
e, per un attimo,  
fra l'esserci e il non esserci,  
prima di volare nel cosmo  
con ali trasparenti,  
solo allora ringrazierò Dio;

adesso, non posso,  
adesso non c'è,  
adesso,  
non esiste.

Gioia Turollo

maggio 1988

## Metamorfosi

Per metamorfosi si intende una fase delicatissima nella vita delle farfalle, ma anche di molti altri animali, in cui avviene il passaggio dalla fase larvale a quella adulta attraverso radicali trasformazioni morfologiche e fisiologiche.



Nelle farfalle lo stadio larvale, conosciuto ai più con il nome di "larva" o di "bruco", si caratterizza per un corpo cilindrico dotato di tre paia di zampe articolate nella parte anteriore, più un certo numero di "false zampe" (pseudopodi) nel resto del corpo.

Il bruco alimentandosi cresce di dimensioni fino al punto di massima maturazione; in questa condizione smette di alimentarsi e, in molte specie, comincia a ricoprirsi di una cuticola che rapidamente indurisce fino a formare la "crisalide" o "pupa". Durante questa fase, che può durare da poche settimane a diversi mesi, si assiste alla radicale trasformazione da bruco a farfalla. Poco prima dello sfarfallamento, la crisalide comincia a fendersi e la farfalla inizia faticosamente ad uscire dall'involucro che l'aveva ospitata.

Dopo la schiusa la farfalla rimane per un certo periodo con le ali ripiegate e penzolanti, espandendole pian piano pompando emolinfa nelle nervature alari. In questa delicata fase, in cui le farfalle sono estremamente vulnerabili, è importante che le ali siano tese definitivamente prima che si completi il loro processo di indurimento, altrimenti resterebbero deformate rendendo l'animale inadatto al volo.

Dott. Luca Dorigo

Tecnico Sezione Zoologica  
Museo Friulano di Storia Naturale

# “Scampanotadôrs furlans - Gino Ermacora”

## Una sonora associazione

L'Associazione, nata nell'autunno del 2001, ha sede a Zuglio accanto alla Pieve di San Pietro. Il nostro scopo principale è stato fin da subito quello di continuare e tramandare la tradizione dello scampanio manuale friulano che lentamente si stava spegnendo.

Dopo appena due anni, con l'aiuto di alcuni gruppi di volontari bergamaschi e molti di noi, siamo riusciti a costruire un piccolo campanile scuola, impiegato prevalentemente per la didattica dello scam-



panio. Nell'immediato persone di diverse età si sono avvicinate al suono delle campane. La provenienza dei nostri allievi è prevalentemente friulana. La soddisfazione è di tutto il direttivo dell'Associazione è stata grande nel vedere la scuola allargare sempre più i propri confini per trasmettere questa importante tradizione campanaria a regioni vicine e, perchè no, a quelle lontane. Poco tempo dopo, accanto a questa torre è stato installato un campanile più piccolo (donato dalla famiglia di un nostro socio scomparso, Romano Dario) con lo scopo di far esercitare anche i bambini più piccoli e renderli partecipi dell'arte campanaria.

Visto l'interesse di tutti sempre più vivo e considerata la buona collaborazione con la Simet, ci siamo dotati di una struttura mobile in acciaio con allestite tre campane del peso di circa 18 quintali per eventuali esibizioni a terra.

Ci siamo attivati anche per la pubblicazione di una collana di dieci volumi sul censimento della campane e campanili



del Friuli Venezia Giulia. Per ora abbiamo stampato tre libri riguardanti il cividalese e le sue valli, l'alto pordenonese, Udine e i suoi dintorni.

Al momento il proseguimento di questo progetto è fermo a causa dell'attuale crisi e del mancato sostegno degli Enti pubblici. Noi continuiamo il nostro cammino con le nostre forze nonostante i mancati finanziamenti.

Sostenuti da molti soci, cerchiamo di indi-

convegna, raduni nazionali, un segno che le campane nelle comunità non sono un "vaso di bronzo", ma una presenza sociale, testimoni del tempo e della storia che scorre sotto i campanili. Musica questa per le nostre orecchie di Scampanotadôrs, una forza calamitante con i sacri bronzi con cui abbiamo un rapporto speciale e privilegiato.

*Il Presidente Renato Miotti*



viduare altre iniziative "a portata di crisi" e continuare con l'attività di censimento, calendari, piccole pubblicazioni, rassegne,

[info@scampanotadors.org](mailto:info@scampanotadors.org)

# Associazione culturale Amigdala

## L'espressione della rabbia

Le emozioni possono esprimersi (o non esprimersi) con una gamma di modalità: a un estremo vi è l'espressione diretta (per es. il bambino che afferra un gioco con forza e decisione e se lo porta alla bocca), all'altro c'è la rimozione, vale a dire il blocco totale e la scomparsa di quel comportamento o atteggiamento indipendentemente dalla situazione relazionale (ad es. il bambino che non prende mai, ma aspetta rassegnato e implorante che l'adulto gli dia ciò che desidera). Nel mezzo ci possono stare le varie possibilità di espressione indiretta dell'emozione (ad es. sono arrabbiato con te per un

motivo preciso e mi lamento che sto male invece di esprimere la mia rabbia apertamente, perché ho paura di perdere il tuo affetto).

La repressione (intesa come non accettazione) dell'aggressività, e la conseguente frustrazione dei bisogni, sono tra le principali cause dell'insorgere della rabbia. Questa emozione è espressa

molto presto dal neonato che si urla e si dimena, quando, ad esempio, non riceve il latte entro il suo tempo di tolleranza dell'attesa (che varia e aumenta con i giorni e i mesi) o quando, più grande, gli viene tolto un gioco o impedito di fare qualcosa a cui tiene molto.

I bambini si arrabbiano con molta facilità, ma in una condizione serena riescono a uscirne altrettanto facilmente. In un funzionamento equilibrato questo stato

generale dura poco e si attiva solo quando è necessario. Una rabbia espressa continuamente, cronicizzata nel tempo, indica uno stato di equilibrio precario che può portare all'insorgenza di malesseri. Ma anche l'incapacità a esprimere la rabbia può essere dannosa. I bambini possono imparare ad avere paura della propria rabbia anche nei casi in cui è sacrosanta. Ciò può avvenire perché temono che questa espressione induca i genitori a togliere loro l'affetto. Quindi la ingoiano, la trattengono, la chiudono. La rabbia chiusa, non espressa, diventa rancore, che può persistere a lungo soffocato e riemergere sotto forma di esplosioni anche violente.

La rabbia, chiusa e inespressa:

- può rimanere a bollire dentro di noi o "contro di noi", e la ritroviamo ad esempio nella depressione, in comportamenti autolesivi, in alcuni disturbi psicosomatici (quali ad es. gastrite, ulcera, alcuni dolori muscolari, ...)
- può diventare

violenza rivolta all'esterno, la ritroviamo in tante manifestazioni e comportamenti purtroppo sempre di attualità.

Va inoltre ricordato che la rabbia, quando impedita nell'espressione, trattenuta e accumulata, finisce con l'esprimersi in contesti diversi da quelli in cui è insorta, o verso la persona che non è all'origine della frustrazione (la situazione del padre che viene maltrattato sul lavoro e a casa si sfoga sui figli; o del bambino bravo



e buono a casa che a scuola fa scenate apparentemente inspiegabili): in questi casi diventa rabbia 'negativa', nel senso che non è più finalizzata a costruire qualcosa, ma è rivolta 'contro', costituendo a volte il primo gradino della distruttività e della violenza.

Per fare in modo che la rabbia trovi la sua giusta espressione senza diventare rancore, essere associata alla cattiveria o alla violenza, è importante dare ascolto e accogliere la rabbia dei bambini e ritrovare (in noi adulti, come riferimento per i nostri figli) la calma e la giocosità della Forza.



**Dott.ssa Erica Cossettini,**  
psicologa psicoterapeuta  
ad indirizzo funzionale

*erica.cossettini@*  
*associazioneamigdala.it*  
cell. 392 9816587

Riceve a Udine  
presso Associazione  
Culturale Amigdala

# Viaggio nelle meraviglie nascoste del Friuli

## Alle origini del volo, Preone... e il suo mare!



Affioramento dolomia di Forni a Preone (foto Muscio)

La scoperta dell'importanza paleontologica della Dolomia di Forni, che affiora estesamente nel versante meridionale dell'alta Val Tagliamento, è relativamente recente: le ricerche svolte



*Austriadactylus* (foto d'archivio)



Il crostaceo *Dusa* (foto d'archivio)

negli ultimi decenni dal Museo Friulano di Storia Naturale di Udine, hanno fatto in particolare di Preone uno dei giacimenti fossiliferi più noti, grazie alla scoperta in loco, fra gli altri, dei resti dei più antichi rettili volanti conosciuti al mondo. Lo studio dei fossili rinvenuti ha permesso anche la ridefinizione delle caratteristiche paleoambientali e paleogeografiche dell'area a fine Triassico, più precisamente nel Norico, circa 210 milioni di anni fa. Il Friuli allora si trovava molto più a Sud rispetto ad oggi, il clima era tropicale, caldo e probabilmente arido; il mare basso di piattaforma si alternava a bacini marini profondi centinaia di metri: condizioni analoghe a quelle delle attuali Bahamas o del Golfo Persico. La presenza di rettili e piante terrestri nei depositi di bacino, l'origine non marina della sostanza organica presente nelle rocce, la scoperta di impronte di dinosauri nei livelli derivati dai sedimenti

costieri, testimoniano l'emersione locale della piattaforma e la probabile esistenza di isole. I fossili rinvenuti nella Dolomia di Forni, soprattutto nella Valle del Rio Seazza a Preone, ma anche in altre località vicine, sono diverse migliaia e rappresentano oltre 70 specie diverse. I molluschi sono pochissimi, decisamente numerosi invece i crostacei. Anche i vegetali terrestri sono comuni, mentre i vertebrati (pesci e rettili), benché presenti, risultano più rari.

La Dolomia di Forni si è depositata in condizioni prevalentemente anossiche che hanno consentito la fossilizzazione di spoglie che, in ambienti normalmente ossigenati,

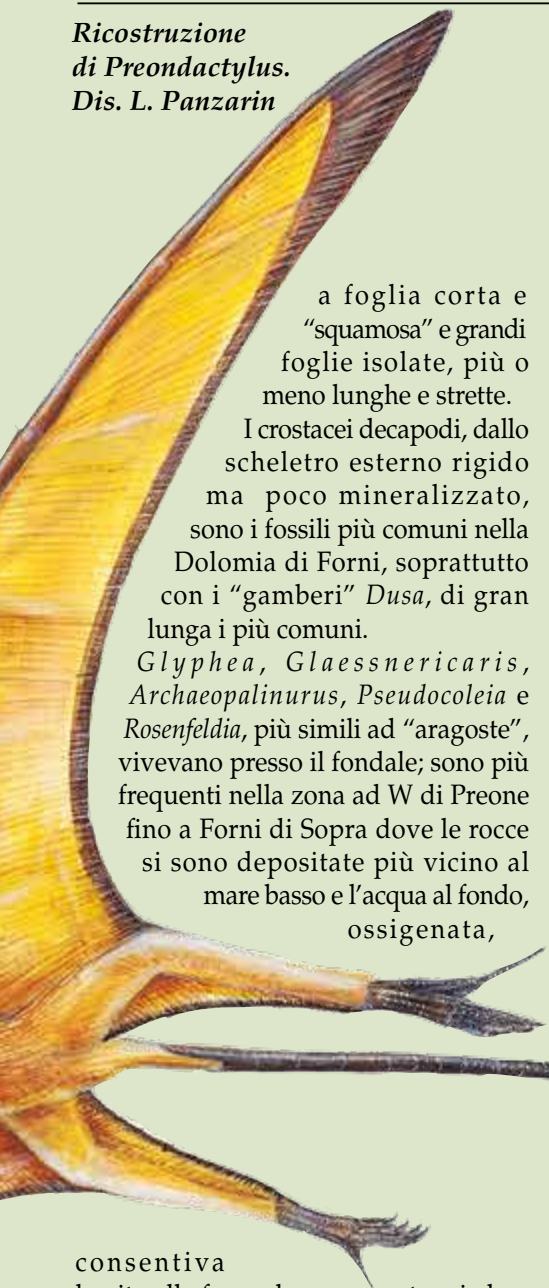


sarebbero state distrutte.

La mancanza di ossigeno al fondo, infatti, impedendo la presenza di predatori e necrofagi, ha favorito la conservazione e la fossilizzazione di organismi particolarmente delicati (come ad esempio i crostacei).

Resti di piante terrestri, quelle che crescevano sulle zone emerse, sono piuttosto frequenti in queste rocce e sono rappresentate essenzialmente da due tipologie distinte: rametti di conifere

**Ricostruzione  
di *Preondactylus*.  
Dis. L. Panzarin**



a foglia corta e "squamosa" e grandi foglie isolate, più o meno lunghe e strette.

I crostacei decapodi, dallo scheletro esterno rigido ma poco mineralizzato, sono i fossili più comuni nella Dolomia di Forni, soprattutto con i "gamberi" *Dusa*, di gran lunga i più comuni.

*Glyphea*, *Glaessnericaris*, *Archaeopalinurus*, *Pseudocoleia* e *Rosenfeldia*, più simili ad "aragoste", vivevano presso il fondale; sono più frequenti nella zona ad W di Preone fino a Forni di Sopra dove le rocce si sono depositate più vicino al mare basso e l'acqua al fondo, ossigenata,



**Un piccolo pesce foliodoride (foto d'archivio)**

*preonensis*, un piccolo rettile arboricolo, da *Longobardisaurus*, un lucertolone dalla dentatura specializzata, e, soprattutto dagli soprattutto dagli pterosauri.

Gli pterosauri - i "rettili volanti" - furono i primi vertebrati ad acquisire la capacità del volo attivo ed i rappresentanti più antichi sono proprio quelli rinvenuti in quest'area. *Preondactylus buffarini*, basato sull'esemplare rinvenuto nel 1982 lungo la valle del Rio Seazza, è considerato lo pterosauro più primitivo tra quelli noti. Altre specie presenti sono *Austriadactylus cristatus*, affine a *Preondactylus* ma con una, sottile ma ampia, cresta sul cranio. La terza specie di pterosauro della Dolomia di Forni è *Carnidactylus rosenfeldi*, dall'apertura alare di circa 70 centimetri. Una



**Langobardisaurus (foto d'archivio)**

masserella di ossa (calco esposto), identificata come un rigurgito gastrico, è forse attribuibile ad uno pterosauro. Questi reperti sono oggetto di studio da parte di specialisti di tutto il mondo: alcuni sono stati esposti recentemente a New York in una mostra dedicati proprio ai rettili volanti.

**Giuseppe Muscio, geologo  
direttore del Museo Friulano  
di Storia Naturale  
g\_muscio@tin.it**

consentiva la vita alle forme ben- toniche. Fra i crostacei sono presenti anche i piccoli tilacocefali. Come detto alcuni degli invertebrati generalmente comuni allo stato fossile sono rari o assenti nella Dolomia di Forni.

I pesci risultano piuttosto differenziati. Si va dalle forme ridotte di pesci che vivevano in gruppo come le attuali sardine ad esemplari come *Sargodon*, lungo oltre 35 centimetri e dal un corpo appiattito, o ai pesci predatori rappresentati soprattutto dal longilineo *Saurichthys* e da *Birgeria*. *Thoracopterus*, invece, è un pesce volante caratterizzato da ampie pinne pettorali. La presenza di piccoli animali terrestri, finiti in acqua dopo la morte o annegati, è testimoniata da *Megalancosaurus*



**Ricostruzione paleoambientale del Norico di Preone**

# Collettivo Spicelapis

## Una fucina di illustratori



Spicelapis è un collettivo di illustratori, nato a Udine nel dicembre 2015, con l'intento di diventare un punto d'incontro, un luogo in cui far nascere idee e progetti legati al mondo dell'illustrazione e del disegno e dar vita a una rete attiva di disegnatori. Spicelapis è il temperamatite, ciò che affila, aguzza, appuntisce, le matite e le menti, per riversare in linea ordinata su carta il vortice nella testa. Un collettivo che opera in Friuli Venezia Giulia, organizza e partecipa a mostre ed eventi, mostrando come diverse menti e mani possono realizzare lo stesso tema.

"The Debut" è stata la prima esposizione aperta al pubblico di Spicelapis; tema centrale il personaggio del nostro libro preferito. L'inaugurazione itinerante ha avuto luogo il 1° aprile 2016, presso il circuito della "Libreria Diffusa" di Udine: libreria "Odos", "Pecora Nera", Kobo Shop, "C.L.U.F.", "Martincigh". "The Debut" ha toccato più location all'interno dell'area regionale e si è conclusa a Trieste il 2 febbraio presso il "Bar Libreria Knulp". Abbiamo realizzato diversi progetti, uno dei quali nato dalla collaborazione con il festival d'arte "Malerbe" a San Daniele. Spicelapis ha reinterpretato i preziosi codici miniati custoditi nella "Civica Biblioteca Guarneriana", opere successivamente riproposte il 15 ottobre 2016 per l'anniversario dei 550 anni della biblioteca. La mostra "L'immaginario di Cora Slocomb" ha aperto le esposizioni del 2017, in collaborazione con "L'associazione Giulietta e Romeo in Friuli": presso il Castello di Brazzà a Moruzzo il collettivo si è ispirato alla figura di Cora, una delle figure femminili più ispiranti del Friuli. Si è conclusa il 29 aprile, in collabo-



Illustrazione di Giacchetta Serena

razione con il "Far East Film Festival", l'esposizione "Metamorfosi", dove gli illustratori hanno affrontato miti, leggende e cosmogonie dei paesi Orientali. L'evento "Trova La Metamorfosi in Città", voluto con l'obiettivo della libera diffusione dell'arte, attraverso un'attività di ricerca e il coinvolgimento del pubblico, ha fatto sì che ogni spettatore potesse aggiudicarsi la riproduzione di un'opera della mostra; tali riproduzioni erano poste in una serie di luoghi ospitanti attività del festival, indicati e numerati nella mappa. Sui prossimi numeri de Lo Scatolino conosceremo da vicino alcuni illustratori e illustratrici di Spicelapis e vi terremo informati sui nostri progetti.



Collettivo Spicelapis

# Per chi cerca lavoro



## Alcuni siti utili da consultare

### FVJOB

Portale social del lavoro del Friuli Venezia Giulia con opportunità anche in Veneto e Trentino Alto Adige.

### Monster

Per trovare offerte di lavoro, creare un curriculum, prepararsi a un colloquio di lavoro, migliorare la tua carriera.

### Miojob

Miojob: ogni giorno migliaia di offerte di lavoro qualificato da tutta Italia. Il punto d'incontro di Repubblica fra chi cerca lavoro o vuole cambiarlo.

### offerte/lavoro

### Trovolavoro

Trovolavoro è il portale di annunci di lavoro del Corriere della Sera dove si possono trovare offerte di lavoro e informazioni utili per chi cerca lavoro.

### Bancalavoro

Bancalavoro.it è un potente motore di ricerca che si appoggia ad uno dei più vasti database di offerte di lavoro; per l'Italia abbiamo oltre 800.000 annunci di lavoro.

### Helplavoro

Gli annunci di aziende che cercano personale in Friuli Venezia Giulia.

[/offerte-di-lavoro-in-friuli-venezia-giulia.html](#)

### Almalaurea

Un ponte fra l'Università ed il lavoro.

### Bachecalavoro

Su Bachecalavoro.com trovi tutti gli annunci per lavoro part time, lavoro d'ufficio o nel settore turistico e molto altro.

### Kijiji

Offerte di lavoro nella tua zona. Annunci di lavoro per città.

### offerte-di-lavoro

### Lavoro

Trova lavoro fra tutte le offerte di impiego e annunci di lavoro pubblicate in Italia. Inserisci il tuo curriculum, candidati alle offerte.

### Infojobs

Cerca tra più di 45.000 offerte di lavoro la posizione più adatta a te. InfoJobs.it è il sito di recruiting che si dichiara primo in Italia per traffico Internet e numero di offerte.

### Cercolavoro

55.000 offerte di lavoro di 50.000 aziende: 1.000.000 di curricula registrati.

### Jobconnect

Offerte di lavoro, JobConnect ti consente di cercare tra migliaia di offerte di lavoro e di rendere il tuo curriculum online visibile alle aziende.

### Jobberone

La prima piattaforma sociale "made in Italy" dedicata al mondo del lavoro.

### jobberone

### Jobbydoo

Ogni giorno centinaia di migliaia di offerte di lavoro da più di 1.000 siti specializzati di tutta Italia.

### Careerjet

Careerjet.it - motore di ricerca del lavoro per l'Italia. Cerca lavori da più di diecimila siti web.

### Jobrapido

Metamotore di ricerca di annunci di lavoro in Italia.

### Experteer

Experteer: migliaia di posizioni aperte, retribuite a partire da 50.000 annui. Head hunter, aziende, opportunità professionali per candidati di alto livello.

### Talentmanager

Ricerca tra offerte di lavoro, annunci, proposte e opportunità di lavoro per posizioni altamente qualificate per manager, laureati, neolaureati.

Giovanni Cassina  
cell. 328 7342796  
[redazione@fvjob.it](mailto:redazione@fvjob.it)

## MaisenzaperlaFriuli

Questa volta si parla di libri di storia. No, non voglio spaventare nessuno, non certo di saggi, ma di romanzi. Appunto, non di un romanzo, ma di una serie di romanzi e della loro autrice. Almudena Grandes. La Storia è quella terribile della guerra di Spagna, la serie si chiama "Episodi di una guerra interminabile" ed è costituita per il momento da tre volumi: **Inès e l'allegria**, **Il ragazzo che leggeva Verne** e infine **I tre matrimoni di Manolita** Guanda editore.

Sembrerebbe normale narrare tre trame, parlando di tre libri. Io invece non ve ne racconterò neanche una. Vi dirò soltanto che i tre libri non sono collegati strettamente dal punto di vista della narrazione, ma lo sono, al contrario, per l'ambientazione sapiente che si colloca prima, durante e subito dopo la guerra di Spagna. In ognuno dei tre romanzi emerge in modo prepotente il punto di vista fortemente femminile dell'autrice. Sembra quasi che Grandes voglia insegnare alla Spagna di oggi (e forse a noi tutti/e) che nessun Paese è veramente grande, libero e civile se non fa i conti fino in fondo con il proprio passato. In tutti e tre i volumi, episodi storici reali si intrecciano con la "piccola storia". Alcune vicende sono eroiche, altre vergognose, altre ancora semplicemente normali. L'autrice utilizza un linguaggio ricchissimo che ci "spinge" dentro le vite dei moltissimi personaggi (alcuni realmente esistiti, altri, la maggior parte, inventati); ce li fa amare per il loro coraggio, oppure odiare per la loro viltà, perché non sono né eroi né antieroi, sono semplicemente sopravvissuti e sopravvissute. Insomma storie tutte da leggere, in attesa che Grandes pubblichi gli altri volumi che ci ha promesso per completare la serie. Aspettiamo con ansia.

Sara Rosso - Libreria Friuli  
Via dei Rizzani, 1 - Largo del Pecile  
Udine - tel. 0432 21102  
[sararosso87@gmail.com](mailto:sararosso87@gmail.com)



## “ASD Udinese Calcio Femminile”

Con lo sport intendiamo proporre una dimensione aggregativa del calcio femminile. Siamo sensibili alla vita delle nostre atlete, dalla salute alla sana pratica sportiva, curando gli aspetti psicologici che entrano in gioco nel momento in cui incontrano i propri limiti. Riconoscerli e accettarli, programmando un lavoro su se stesse. Imparano a relazionarsi e interagire tra di loro, con l'allenatore e gli adulti di riferimento in condizioni a volte anche di grande stress emotivo. L'appartenenza a una squadra è un importante motivo di aggregazione.

Crescono con valori sociali di condivisione e di disciplina che le tengono lontane da “rischi”. Un ambiente sano, quello sportivo, dove s'impara a lottare per un obiettivo, un sogno, anche a costo di grandi sacrifici. S'impara già a questa età a resistere agli urti e alle sofferenze della vita (resilienza). Questa è una grande sfida che la “ASD” intende assumersi attraverso una stretta collaborazione con professionisti del settore che metteranno a disposizione delle ragazze le proprie competenze. Promuoviamo lo sport nelle scuole e organizziamo open day duran-

te i quali ragazze e bambine possono prendere contatto con i primi calci e approfondire le loro competenze tecnico sportive. Siamo inoltre molto attivi sui Social ([www.udinesecalciofemminile.it](http://www.udinesecalciofemminile.it)).

È nostro desiderio essere a fianco di altre Società dilettantistiche per attuare insieme iniziative ed eventi, sportivi e non, che valorizzino e promuovano la nostra città e la nostra regione. Pertanto è fondamentale la collaborazione con Comuni, Enti locali, Associazioni e Aziende. Abbiamo già instaurato una collaborazione con l'Udinese Calcio Spa per il settore giovanile dedicato al calcio femminile. Siamo un partner del progetto del Comune di Udine legato al Centro per le famiglie di via Zilli. Proponiamo, attraverso competenze che disponiamo al nostro interno e a collaborazioni esterne, uno sportello di ascolto in particolare per le donne,



sui temi legati al lavoro, salute e alimentazione. La ASD Udinese Calcio Femminile è attiva anche nel sociale. In accordo con la Onlus Unione Trapiantati Polmoni Padova, l'associazione Fibrosi Cistica F.V.G., la LIFC (Lega Italiana Fibrosi Cistica) e l'A.N.D.O.S. (Associazione Nazionale Donne Operate al Seno) ci stiamo impegnando nella realizzazione di spot e convegni a favore di queste associazioni.

*ASD Udinese Calcio Femminile  
via delle Scuole 4 - 33100 Udine  
[info@udinesecalciofemminile.it](mailto:info@udinesecalciofemminile.it)*

## La Ricetta di Giusi Quattrone - Gelato al formaggio

Finalmente sta arrivando l'estate, la mia stagione preferita, quella che più di altre si presta alla convivialità, agli aperitivi con gli amici, alle cene in terrazza o qualcosa di fresco e gustoso da trovare pronto in casa e così è nata la ricetta del gelato al formaggio.

**Ingredienti per 8 palline:** 100 grammi latte-  
ria invecchiato, 1 albume, 2 costole sedano  
cuore, q.b. pane di segale, q.b. sale, 0,5 deciltri di latte, 1,5 deciltri panna fresca.

Iniziamo ponendo il formaggio tagliato a cubetti con il latte e la panna in un contenitore abbastanza capiente (io uso direttamente il minipimer!) e frulliamo il tutto così da renderlo cremoso. Riponiamo successivamente il composto in un pentolino così da scioglierlo con una fiamma dolce per circa



tre minuti, finché non diventa cremoso, con l'accortezza di mescolarlo con una frusta per evitare i fastidiosi nodini.

Nel frattempo che la crema si raffredda, montiamo l'albume a neve con un pizzico di sale e successivamente aggiungiamolo alla crema al formaggio con movimenti verticali dal basso verso l'alto.

Il lavoro è quasi finito, facciamo raffreddare

il gelato al formaggio in freezer fino a che inizia a gelare.

Quando è pronto, preleviamo dal congelatore la crema al formaggio e ricaviamo, quando la consistenza sarà ottimale, tante palline di gelato al formaggio quanti sono i nostri ospiti.

Consiglio di iniziare a scongelarlo circa 1 ora prima di quando lo si vuole servire.

Il gelato di crema al formaggio è molto buono con qualche goccia di aceto balsamico, oppure come centro tavola circondato da un misto di verdure tagliate in verticale per un pinzimonio inusuale o semplicemente adagiato su delle fettine di pane di segale e delle listarelle di sedano.

*Buona estate a tutti!*