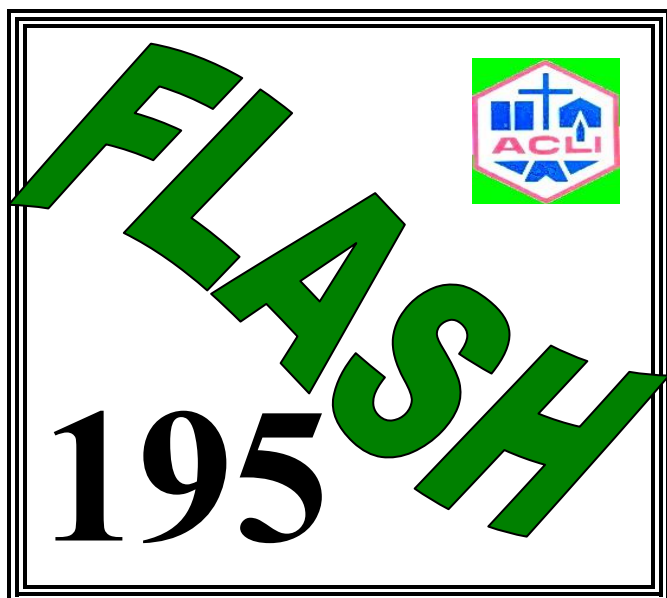




## **NOTIZIARIO DI INFORMAZIONE DEL NUCLEO ACLI SANITA' APS**

Ciclostilato in proprio per distribuzione esclusiva ai Soci

**Anno XXVII – settembre 2026**

Supplemento de "Il Giornale dei Lavoratori" ACLI Milano aps



**Sedi:**

**Nucleo Acli Sanità aps  
Numero Repertorio RUNTS 39097  
c/o Presidio Ospedaliero Paolo Pini  
Via Ippocrate 45  
20161 MILANO**

**telefono: 02.6622.0729 (interno 8)  
lunedì – mercoledì – venerdì  
dalle ore 9,00 alle ore 11,30**

**c/o Ospedale Niguarda  
Piazza Ospedale Maggiore 3  
20162 MILANO**

**telefono: 02.643.8870  
martedì dalle ore 10 alle ore 11,30  
mercoledì dalle ore 10 alle ore 11,30  
venerdì dalle ore 14 alle ore 16**

## **AI SOCI E SIMPATIZZANTI**

### **Ricominciamo!**

Ricomincia tutto a settembre: la scuola, il lavoro, la tv, la stagione cinematografica, le trasmissioni radio, le aperture domenicali dei supermercati, la coda all'Ikea.

Settembre è il mese del rientro alla normalità, del "ricominciamo daccapo", soprattutto quando si parla dei buoni propositi. Molto spesso coincidono con consapevolezze antiche: riacquistare la linea perduta, dedicare più tempo agli amici, prendersi cura di sé stessi e coltivare le proprie passioni o trovarne di nuove.

Non più stressati dai gravosi impegni quotidiani, ci siamo dedicati ad attività rilassanti e gratificanti, abbiamo potuto dedicarci ai nostri hobby preferiti.

Perché allora non cerchiamo di ritagliarci anche durante l'inverno questi spazi per continuare a fare ciò che ci piace?

Cerchiamo di non disperdere i benefici che abbiamo accumulato durante la pausa estiva e continuiamo a coccolarci ancora dedicandoci alle nostre letture preferite o a qualche attività manuale che ci piaceva tanto. Questi momenti di relax regalati a sé stessi ci aiuteranno a mantenere il buon umore e l'equilibrio per affrontare i nostri a volta noiosi ritmi lavorativi senza stressarci. E non dimentichiamo mai i momenti belli, che abbiamo vissuto durante l'estate, i ricordi piacevoli ci aiuteranno così a conservare il buon umore e a prepararci mentalmente a ripeterli anche durante l'inverno.

Basta solo un pizzico di volontà e ottimismo. Queste due parole dovranno essere la chiave che ci aiuterà ad affrontare con serenità e gioia la stagione invernale, che dopo la pausa estiva, potrebbe apparirci pesante e noiosa.

alessandro zardoni  
(Presidente del Nucleo)



## LA LIBERTA' DI ESPRES- SIONE

La libertà di espressione è uno dei pilastri fondamentali che sostengono il processo democratico e proteggerla è essenziale se vogliamo vivere in una società giusta e uguale per tutti. Non farlo indebolisce la democrazia. Ecco cinque motivi per cui è importante la libertà di espressione:

### **1. Permette di lottare per la verità**

Per permettere ai cittadini di prendere decisioni significative su come vogliono che la società funzioni, hanno bisogno di accedere a informazioni veritiere e accurate su una vasta gamma di argomenti. Questo può accadere solo quando le persone si sentono sicure di discutere le questioni che riguardano le loro comunità. Proteggere la libertà di espressione incoraggia le persone a parlare, il che rende più facile affrontare i problemi sistemici dall'interno. Questo dissuade le persone dall'abusare del loro potere, il che aiuta tutti a lungo periodo.

### **2. Rende tutti più responsabili**

Quando si tratta di elezioni, i cittadini hanno l'opportunità di chiedere conto ai loro politici. Per decidere chi votare, hanno bisogno di capire quanto bene si è comportato un partito politico quando era al potere e se ha mantenuto o meno le sue promesse elettorali. Riportando le questioni sociali più urgenti della società, i [media](#) e le organizzazioni della società civile (OSC) contribuiscono alla percezione pubblica di quanto bene stia facendo il governo. Tuttavia, questo è utile solo se sono liberi di coprire in modo veritiero storie che sono critiche nei confronti dello stato.

### **3. Permette partecipazione attiva dei cittadini**

Le elezioni e i referendum sono una buona opportunità per i cittadini di plasmare la direzione della società. La libertà di espressione rafforza altri diritti fondamentali come la li-

bertà di riunione, che i cittadini usano per influenzare il processo decisionale pubblico assistendo a proteste, manifestazioni o partecipando a campagne. Questo permette loro di protestare contro una decisione impopolare, come il divieto di aborto in Polonia, o mostrare al governo che vogliono un'azione politica più forte su una questione importante. Quando i manifestanti in Germania hanno riempito le strade a centinaia di migliaia per protestare contro la guerra in Ucraina, questo ha inviato un forte segnale al governo che la gente sosteneva dure sanzioni contro la Russia.

### **4. Promuove il giusto trattamento delle minoranze**

In una società democratica, tutti dovrebbero essere trattati in modo uguale e giusto. Tuttavia, i gruppi minoritari che sono sottorappresentati nel governo sono spesso messi da parte, e le loro opinioni vengono trascurate a favore di quelle appartenenti al gruppo sociale dominante. Facendo campagne e parlando apertamente dei problemi che riguardano le loro comunità, le persone emarginate possono ottenere un ampio sostegno pubblico per la loro causa. Questo aumenta la loro capacità di influenzare l'agenda pubblica e porre fine agli abusi dei diritti umani.

### **5. È essenziale per il cambiamento e l'innovazione**

Tutti vogliamo che la società diventi migliore per tutti, ma perché questo accada la società ha bisogno di incoraggiare e sostenere la libertà di espressione. I governi autoritari che sopprimono le critiche e trattengono le informazioni di interesse pubblico negano ai cittadini il diritto di prendere decisioni informate o di agire su importanti questioni sociali. Trattenere informazioni vitali fa sì che i problemi si inaspriscano e peggiorino. Questo ostacola il progresso e rende molto più difficile trovare una soluzione quando il problema viene finalmente alla luce. In Cina, per esempio, un medico che ha cercato di avvertire la comunità medica di un virus mortale - Covid-19 - è stato invitato a "smettere di fare commenti falsi" ed è stato indagato per "diffusione di voci". Questo ha avuto l'effetto devastante di ritardare l'introduzione di misure per contenere il Covid-19, che ha provocato una pandemia globale e milioni di morti.

## IL SENSO DELLA VITA

Un professore, in piedi davanti alla sua classe, prese un grosso vaso di vetro vuoto e cominciò a riempirlo con dei sassi piuttosto grandi, il cui diametro era di circa tre centimetri. Una volta terminata l'operazione chiese agli studenti se il contenitore fosse pieno ed essi risposero di sì.

Allora il professore tirò fuori una scatola piena di piselli, li versò dentro il vaso di vetro e lo scosse delicatamente. I piselli andarono ad infilarsi negli spazi vuoti lasciati tra i vari sassi. Ancora una volta l'insegnante chiese ai suoi allievi se il vaso fosse pieno ed essi, ancora una volta, dissero di sì.



Allora il professore tirò fuori una scatola piena di sabbia e la versò delicatamente nel vaso. La sabbia coprendo sassi e piselli riempì ogni altro spazio vuoto. Di nuovo il professore pose la stessa domanda agli studenti e questa volta essi risposero senza dubbio alcuno che il vaso di vetro era pieno.

Allora il professore da sotto la scrivania tirò fuori due lattine di birra e le versò dentro il vaso di vetro, fino a svuotarle completamente: la sabbia assorbì tutta la birra versata. Alcuni studenti risero, altri rimasero a bocca aperta.

*“Ora – disse il professore, non appena si sopirono le risate – voglio che voi capiate che questo vaso di vetro rappresenta la vostra vita. I sassi sono le cose impor-*

*tanti: la famiglia, gli amici, la salute, i vostri figli futuri... sono le cose per le quali se tutto il resto fosse perso, la vostra vita sarebbe ancora piena. I piselli sono le altre cose per voi importanti: il lavoro, la casa, l'auto. La sabbia rappresenta tutto il resto, le piccole cose che ruotano intorno alle cose importanti della vita.*

*Se dentro il vaso mettete per prima la sabbia – continuò il Professore – non ci sarebbe spazio a sufficienza per i piselli e per i sassi. Lo stesso vale per la vostra vita. Se dedicate tutto il vostro tempo e le vostre energie alle piccole faccende, non avrete spazio per le cose che per voi sono davvero importanti.*

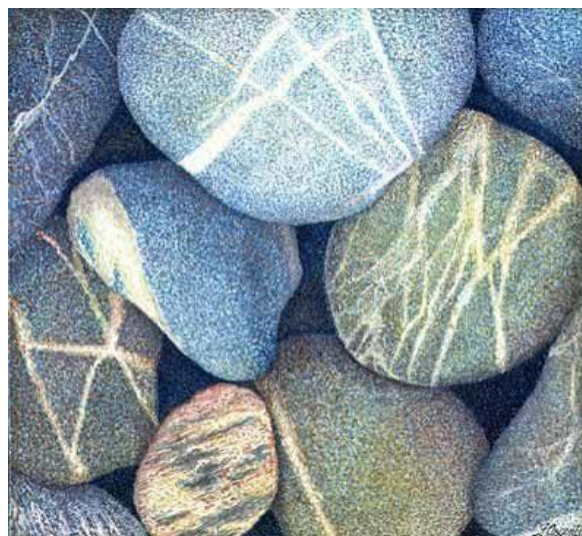
*Dedicatevi alle cose che vi rendono felici: giocate con i vostri figli, portate la persona che amate al cinema, uscite con gli amici. Ci sarà sempre tempo per lavorare, pulire la casa, lavare l'auto.*

*Come prima cosa prendetevi cura dei sassi, sono le cose che veramente contano. Fissate le vostre priorità: il resto è solo sabbia! “*

Una studentessa alzò la mano e chiese:

*“Professore, allora cosa rappresenta la birra? “*

L'insegnante sorrise e rispose: *“Sono contento che me l'abbia chiesto. Essa serve per dimostrarvi che non importa quanto piena possa essere la vita: c'è sempre spazio per un paio di birre con un amico “.*





# LA PAGINA DEL CUORE

in ricordo di Ivo Bertani

## UN PEZZO DI CIOCCOLATO

Nel 1933, a Parigi, nacque una bambina in un'amorevole famiglia. Il suo nome era Francine. Nel 1940, suo padre Robert fu catturato dai tedeschi e mandato in un campo di prigionia in Austria. Poi toccò alla madre e a Francine. Furono stipate su un treno diretto a Bergen-Belsen.

A ogni prigioniero fu concessa solo una piccola borsa.

La madre, Marcelle, scelse con cura. Tra i pochi oggetti essenziali, nascose due pezzi di cioccolato: un tesoro inimmaginabile, da conservare per quando la fame o la disperazione diventavano insopportabili. Bergen-Belsen non era un luogo di morte rapida. Era peggio. La fame era costante. Le malattie si diffondevano incontrollate. I cadaveri si accumulavano come oggetti usa e getta. La speranza diminuiva di giorno in giorno.

Francine aveva dieci anni. Un giorno, notò una donna in disparte rispetto alle altre. Sola. Stava partorendo un bambino ed era nel mezzo del travaglio. Troppo debole per gridare, troppo debole per sopravvivere da sola.

Francine infilò la mano in tasca. Sentì odore di cioccolato. Quello era l'ultimo pezzo. Lo mise nelle mani della donna.

Quel piccolo gesto, quasi invisibile, cambiò tutto.

Lo zucchero diede forza alla donna.

Energia sufficiente per sopportare il dolore. Contro ogni previsione, nacque una bambina sana e strillante in quel luogo progettato per cancellare la vita.

E, contro ogni previsione, sia la madre sia la neonata sopravvissero.

Poche settimane dopo, il campo fu liberato dalle truppe alleate. Francine, Marcelle, Robert sopravvissero.

Il tempo passò.

Francine è cresciuta. È diventata insegnante. Decenni dopo, durante una conferenza, una donna chiese di parlare e disse che doveva fare qualcosa prima di incominciare.

«Mi chiamo Yvonne» disse «Sono una psichiatra di Marsiglia. Sto cercando Francine Christophe».

Francine alzò la mano. Yvonne si avvicinò e le posò delicatamente qualcosa nel palmo.

Un pezzo di cioccolato.

«Sono la bambina. Sono nata a Bergen-Belsen» disse a bassa voce.

*Cinquant'anni prima, una bambina affamata aveva scelto la compassione anziché la sopravvivenza individuale. Perché neanche l'inferno può cancellare l'amore e la compassione.*

(Bruno Ferrero da "La Buonanotte")

