



AKB

“Anche Noi del Celeri” abbiamo i nostri Angeli.

L’ iniziale condivisione e curiosità per l’ idea di questo progetto, ben presto si è trasformata, sfogliando le pagine della bozza, in una lettura piacevole, vista la partecipazione dei vari settori che operano nella casa di riposo.

Un ringraziamento particolare a chi ha voluto cimentarsi in questa attività giornalistica offrendo il proprio tempo, che so bene molto importante, alla condivisione di esperienze con i propri colleghi e con tutta la Comunità del “Celeri”!

Una Comunità che si regge soprattutto sull’impegno costante dei dipendenti che, con la professionalità, impegno, passione nel lavoro di tutti i giorni e con la collaborazione dei volontari, fanno da corona con un simbolico abbraccio ai nostri ospiti.

E’ essenziale sentirsi partecipi di un gruppo e, mi auguro, che tutti noi, da questa esperienza possiamo consolidare la nostra appartenenza al “Celeri”!

La stampa in occasione della S. Pasqua mi permette inoltre di esprimere a tutti coloro che leggeranno la storia, le riflessioni, le curiosità contenute in questo inserto, i più sinceri auguri di buone feste.

Con affetto e stima

Walter Sala
Presidente



Lettera di un genitore ad un figlio

SE UN GIORNO MI VEDRAI VECCHIO: SE MI SPORCO QUANDO MANGIO E NON RIESCO A VESTIRMI... ABBI PAZIENZA, RICORDA IL TEMPO CHE HO TRASCORSO AD INSEGNARTELO.

SE QUANDO PARLO CON TE RIPETO SEMPRE LE STESSE COSE, NON MI INTERROMPERE... ASCOLTAMI, QUANDO ERI PICCOLO DOVEVO RACCONTARTI OGNI SERA LA STESSA STORIA FINCHÉ NON TI ADDORMENTAVI.

QUANDO NON VOGLIO LAVARMI NON BIASIMARMI E NON FARMI VERGOGNARE... RICORDATI QUANDO DOVEVO CORRERTI DIETRO INVENTANDO DELLE SCUSE PERCHÉ NON VOLEVI FARE IL BAGNO.

QUANDO VEDI LA MIA IGNORANZA PER LE NUOVE TECNOLOGIE, DAMMI IL TEMPO NECESSARIO E NON GUARDARMI CON QUEL SORRISETTO IRONICO: HO AVUTO TUTTA LA PAZIENZA PER INSEGNARTI L' ABC; QUANDO AD UN CERTO PUNTO NON RIESCO A RICORDARE O PERDO IL FILO DEL DISCORSO... DAMMI IL TEMPO NECESSARIO E SE NON CI RIESCO NON TI INNERVOSIRE: LA COSA PIÙ IMPORTANTE NON È QUELLO CHE DICO MA IL MIO BISOGNO DI ESSERE CON TE ED AVERTI LI CHE MI ASCOLTI.

QUANDO LE MIE GAMBE STANCHE NON MI CONSENTONO DI TENERE IL TUO PASSO NON TRATTARMI COME FOSSI UN PESO: VIENI VERSO DI ME CON LE TUE MANI FORTI NELLO STESSO MODO CON CUI IO L' HO FATTO CON TE QUANDO MUOVEVI I TUOI PRIMI PASSI.

QUANDO DICO CHE VORREI ESSERE MORTO... NON ARRABBIARTI, UN GIORNO COMPRENDERAI CHE COSA MI SPINGE A DIRLO. CERCA DI CAPIRE CHE ALLA MIA ETÀ NON SI VIVE, SI SOPRAVVIVE.

UN GIORNO SCOPRIRAI CHE NONOSTANTE I MIEI ERRORI HO SEMPRE VOLUTO IL MEGLIO PER TE E CHE HO TENTATO DI SPIANARTI LA STRADA. DAMMI UN PO' DEL TUO TEMPO, DAMMI UN PO' DELLA TUA PAZIENZA, DAMMI UNA SPALLA SU CUI POGGIARE LA TESTA ALLO STESSO MODO IN CUI IO L' HO FATTO PER TE.

AIUTAMI A CAMMINARE, AIUTAMI A FINIRE I MIEI GIORNI CON AMORE E PAZIENZA: IN CAMBIO IO TI DARÒ UN SORRISO E L' IMMENSO AMORE CHE HO SEMPRE AVUTO PER TE.

TI AMO FIGLIO MIO!

LA STORIA SONO LORO!

RACCONTI DI VITA VISSUTA DEI NOSTRI “NONNI”



LE BAMBOLE E I GIOCHI

LE BAMBINE DI OGGI HANNO COSÌ TANTE BAMBOLE CHE NON RICORDANO NEMMENO I LORO NOMI E SPESSO LE DIMENTICANO IN QUALCHE ANGOLO DELLA CASA SENZA GUARDARLE.

QUESTO NON SUCCEDEVA DI CERTO ALLE NOSTRE SIGNORE CHE ERANO GIÀ MOLTO FORTUNATE SE NE POSSEDEVANO UNA, E SPESSO ERA STATA A LUNGO DESIDERATA E ATTESA CHE QUANDO ARRIVAVA DONAVA LORO UNA GRANDE GIOIA ED EMOZIONE. QUALCUNA RICORDA ANCORA IL MAGICO MOMENTO IN CUI L’HA RICEVUTA, ALTRE IL VESTITO, I CAPELLI, IL NOME, LA DIFFICOLTÀ NEL CONDIVIDERLA CON LE SORELLE.

ERANO IN GENERE BAMBOLE MOLTO SEMPLICI, NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI FATTE A MANO.

LA SIGNORA C.I. RICORDA BENE LA SUA PRIMA BAMBOLA, SI CHIAMAVA MARILÙ ERA BIONDA, DI STOFFA E GLIELA AVEVA REGALATA LA ZIA DI EDOLO, SORELLA DI SUO PAPÀ QUANDO HA COMPIUTO SETTE ANNI. RICORDA CHE LA COCCOLAVA COME FOSSE UNA BIMBA, LA SORELLA SARTA LE PREPARAVA PERFINO I VESTITINI.

D.B RACCONTA CHE FINO ALL’ASILO NON HA MAI AVUTO BAMBOLE, L’UNICA COSA CHE AVEVA ERANO I BAMBINI GESÙ DI CERA PORTATI DALLE ZIE SUORE. LA PRIMA BAMBOLA SI CHIAMAVA BRUNA GLI ERA STATA REGALATA DAL PAPÀ CHE SCESO DAL MONTE CON IL BESTIAME AVEVA VENDUTO LA MUCCA PIÙ BELLA PER PAGARE I DEBITI E PER COMPRARGLI IL PREZIOSO GIOCATTOLO.

LA FACCIA ERA DI CARTAPESTA E IL CORPO DI TRUCCIOLI DI LEGNO.

LA SIGNORA M.N. RACCONTA TRA DOLCI SORRISI E OCCHI EMOZIONATI CHE HA RICEVUTO IN REGALO DAL NONNO LA SUA PRIMA BAMBOLA, SICCOME LAVORAVA IN OFFICINA L’HA CREATA CON UN BASTONE E LA NONNA L’HA IMBOTTITA.

A.B. HA RICEVUTO LA SUA PRIMA BAMBOLA ALL’ASILO ED ERA COSÌ EMOZIONATA CHE SI È FATTA FARE UNA FOTO.

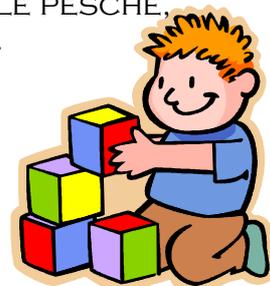
LA SIGNORA F.D. HA ANCORA LE FOTOGRAFIE DELLE SUE TRE BAMBOLE CHE CONDIVIDEVA CON LA SORELLA. UNA ERA DI PAGLIA CON LA TESTA IN CARTAPESTA, UNA IN CELLULOIDE E LA PREFERITA IN PORCELLANA SNODABILE CON UN BOTTONE DA SCHIACCIARE PER SENTIRLA PIANGERE, ALL’ EPOCA ERA INUSUALE AVERE UNA BAMBOLA COSÌ PREZIOSA.

ALCUNE SIGNORE HANNO RACCONTATO DI NON AVER MAI AVUTO BAMBOLE, MA DI ESSERSI DIVERTITE LO STESSO CON LE AMICHE AD ESEMPIO INSCENANDO COMMEDIE PER GIOCARE INSIEME A SORELLE E CUGINI: PRANZETTI CON FICHI E CON LE PESCHE, O FACENDO FINTA DI FAR DA MANGIARE CON LE SCATOLE DELLE SARDINE.

ED I GIOCHI??

LE GENERAZIONI CAMBIANO, IL MONDO CAMBIA E I GIOCHI ANCHE, MA FA DAVVERO BENE AI BAMBINI DI OGGI CRESCERE GIOCANDO CON I VIDEOGIOCHI ANZICHÉ ALL’ARIA APERTA O CON GIOCHI DI SOCIETÀ? DAVANTI A TALE INTERROGATIVO ABBIAMO CHIESTO AI NOSTRI OSPITI QUALI ERANO I GIOCHI IN VOGA QUANDO ERANO BAMBINI.

LA PRIMA RISPOSTA CHE SI È RICEVUTO È STATA UNIVOCA: “NON SI AVEVA MOLTO TEMPO PER GIOCARE, SI LAVORAVA FIN DA PICCOLI CON IL BESTIAME, IN CAMPAGNA O NEI BOSCHI. CI SI ACCONTENTAVA DAVVERO DI POCO, PER FORZA NON C’ERA UN



GRANCHÈ, CI SI DIVERTITA CON POCO E CON NIENTE MA QUANDO SI POTEVA CI SI SBUCCIAVA PERFINO LE GINOCCHIA A CORRERE E SALTARE”.

CAMBIAVANO I PAESI, MA I GIOCHI IN VALLE ERANO GLI STESSI:

- CAALÈTA: SALTA CAVALLINA
- ZÒK DE LA BANDIERA: BANDIERA
- TESTA O CRÙS: TESTA O CROCE
- ZÒK DE LE CICHE: LE BIGLIE
- CIMBOLA O GIUGÀ A SCUNDISS: NASCONDINO
- TIRABALOCC: LA FIONDA
- SERCOL: IL CERCHIO
- ZOK DEL FOCC: GIOCO DEL FUOCO
- QUÀTER CANTÙ : QUATTRO CANTONI
- ZÒK DE LA CORDA: GIOCO DELLA CORDA
- AM SALAM: MONDO
- CARITÌ: IL CARRETTINO
- IL PEGNO
- SÒK DE LE PETE: IL GIOCO DEL CEPPO
- MOSCA CIECA
- CIÀNCOL: LA LIPPA

(BIGLIE)



(CERCHIO)

(CORDA)



(SALTACAVALLINA)

RACCONTANDONE ALCUNI...

IL CIÀNCOL CONSISTEVA IN UN PEZZETTO DI LEGNO TONDO LUNGO 8-10 CM APPUNTITO ALLE ESTREMITÀ; BATTENDOLO CON UN CORTO BASTONCINO “CANELA” LO SI FACEVA SALTARE IN ARIA PER COLPIRLO AL VOLO E LANCIARLO IL PIÙ LONTANO POSSIBILE, SI MISURAVA POI LA DISTANZA E VINCEVA CHI AVEVA OTTENUTO LA MIGLIOR PRESTAZIONE.

(MONDO)



AI QUÀTER CANTÙ SI GIOCAVA DI SOLITO IN UNA PIAZZETTA IN CINQUE COMPAGNI, QUATTRO SI DISPONEVANO AI QUATTRO ANGOLI DEL LUOGO PRESCELTO, MENTRE UNO RIMANEVA AL CENTRO, AL VIA, COLORO CHE SI TROVAVANO NEGLI ANGOLI DOVEVANO SCAMBIARSI VELOCEMENTE IL CANTÙ E FARE IN MODO CHE QUELLO AL CENTRO NON RIUSCISSE A OCCUPARE UNO DEGLI ANGOLI RIMASTI, PER UN ISTANCE, VUOTI.

IL SÒK DE LE PÈTE ERA UN GIOCO DI GAGLIARDÌA. IL PRIMO RAGAZZO SORTEGGIATO, DOVEVA FARE IL SÒK SI NASCONDEVA IL VISO CON LA MANO DESTRA E METTEVA LA SINISTRA DIETRO LA SCHIENA; GLI ALTRI GIOCATORI DOVEVANO COLPIRLO SULLA MANO APERTA E DOPO OGNI COLPO IL SÒK DOVEVA INDOVINARE CHI AVEVA BATTUTO. SE NON INDOVINAVA CONTINUAVA A FARE IL SÒK.

MONDO CONSISTEVA NEL TRACCIARE IN TERRA CON UN GESSO UN RETTANGOLO CON DELLE CASELLE NUMERATE: SETTE PER RICORDARE I GIORNI DELLA SETTIMANA O DODICI PER RICORDARE I MESI DELL'ANNO. IL GIOCATORE, SALTELLANDO CON UN SOLO PIEDE DOVEVA SPINGERE UN SASSO PIATTO DALLA PRIMA ALL'ULTIMA CASELLA EVITANDO CHE IL SUO PIEDE E IL SASSO TOCCASSERO LE LINEE TRATTEGGIATE, ALTRIMENTI SI ERA ELIMINATI.

LA PAROLA ALLE A.S.A.

LA GIORNATA DI UN ASA IN RSA

LA GIORNATA DELL' ASA È UNA GIORNATA PIUTTOSTO IMPEGNATIVA, INIZIA ALL' ALBA QUANDO È ANCORA BUIO.

LA VOGLIA DI ALZARSI È SEMPRE POCA, FA FREDDO MA DOBBIAMO PENSARE CHE CI SONO I NOSTRI NONNETTI CHE CI ASPETTANO, PERCHÈ LORO HANNO BISOGNO DI NOI.

CAFFÈ, SIGARETTA, PRESA CONSEGNA, DUE BATTUTE CON LE COLLEGHE E POI PRONTI PARTENZA E VIA..... INIZIA IL TURNO.

BUONGIORNO BUONGIORNO È ORA DI ALZARSI!!!!

NON TUTTE LE MATTINE SONO UGUALI E NON È SEMPRE FACILE, PERCHÈ TROVI L'OSPITE AGITATO QUELLO UN PO' ARRABBIATO E QUELLO UN PO' ASSONNATO. IN QUEL MOMENTO STA A NOI GESTIRE LA SITUAZIONE CON TANTA COMPrensIONE E TANTA PAZIENZA.

PARLIAMO DELLA SIGNORA PAZIENZA.

ALCUNE MATTINE È LI VICINO A NOI, COME SE FOSSIMO INSEPARABILI, ALTRE VOLTE INVECE CI SEMBRA PROPRIO DI NON AVERLA INCONTRATA E QUINDI, È TUTTO PIU' DIFFICILE. DIPENDE SICURAMENTE ANCHE DALLE PROPRIE SITUAZIONI PERSONALI, CHE SAPPIAMO BENISSIMO CHE NON DOVREBBERO INTERFERIRE COL NOSTRO LAVORO, MA È ANCHE VERO CHE, SE FOSSE COME SPEGNERE UN INTERRUOTTORE, LO FAREMMO TUTTI E COSÌ SAREBBE TUTTO PIU' BELLO E SEMPLICE.

DURANTE LA GIORNATA CI SONO MOMENTI DI TRANQUILLITÀ ED ALTRI DI VERO CAOS; C'È L'OSPITE CHE CHIAMA, QUELLO CHE GRIDA, QUELLO CHE HA UN BISOGNO FISILOGICO E ALCUNE VOLTE PERDI PROPRIO LE STAFFE E ALZI UN PO' LA VOCE DICENDO BASTA BASTA..... ED ALLORA UNO ALLA VOLTA CHIEDI O CERCHI DI CAPIRE, QUAL È IL LORO PROBLEMA.

C'È L'OSPITE CHE HA SETE, L'OSPITE CHE HA BISOGNO DI ESSERE RASSICURATO , QUELLO CHE HA BISOGNO DI ESSERE CAMBIATO E L'OSPITE CHE NON È IN GRADO DI ESPRIMERE IL SUO BISOGNO E CERCA LA NOSTRA ATTENZIONE CON LAMENTI, GRIDA O IRREQUIETEZZA.

IL NOSTRO COMPITO È QUELLO DI CAPIRE, MA NON È SEMPRE FACILE, MA METTENDO IN ATTO TUTTO CIO' CHE È DI NOSTRA COMPETENZA CERCHIAMO DI SODDISFARE IL BISOGNO DEI NOSTRI PAZIENTI.

IL TEMPO SCORRE AD UNA VELOCITÀ TALE, CHE VORRESTI CHE SCORRESSE PIU' LENTO, PER AVERE IL TEMPO PER SOFFERMARSI AD ASCOLTARE E PENSARE. TANTE PERSONE HANNO BISOGNO DI RACCONTARSI PER FARSI CONOSCERE. ASCOLTARE SINGOLARMENTE I NOSTRI OSPITI DA IMPORTANZA ALLA PERSONA E CI AIUTA A CAPIRLI MEGLIO, ARRICCHENDO ANCHE IL NOSTRO CONOSCERE.

LA GIORNATA È QUASI GIUNTA AL TERMINE, MI CHIEDO:" AVRO' SVOLTO BENE IL MIO LAVORO? AVRO' FATTO TUTTO IL POSSIBILE?"

HO COMUNQUE LA CONSAPEVOLEZZA CHE DOMANI È UN ALTRO GIORNO E CHE SI PUO' SEMPRE FARE MEGLIO.....

AH, DIMENTICAVO UN GRAZIE AI NOSTRI PREZIOSI VOLONTARI.....

... E LE INFERMIERE DICONO!



ESTATE SICURA: COME VINCERE IL CALDO!

QUANDO NON C'È, NON SI ASPETTA CHE IL SUO ARRIVO, QUANDO FINALMENTE ARRIVA VORREMMO CHE FOSSE MENO INTENSO: PARLIAMO DEL **CALDO** E DELLE **ALTE TEMPERATURE** CHE CONTRADDISTINGUONO LA **STAGIONE ESTIVA**.

MA **COME DIFENDERSI DAL CALDO** IN ATTESA DEL FORTUITO ARRIVO DELLA PIOGGIA?

LE ONDATE DI CALORE POSSONO ESSERE PERICOLOSE PER ALCUNE CATEGORIE A RISCHIO COME ANZIANI, MALATI CRONICI E BAMBINI ANCHE SE POSSONO VERIFICARE SERI DISTURBI ANCHE IN ADULTI PERFETTAMENTE SANI. ECCO CHE, AVERE A MENTE ALCUNI ACCORGIMENTI È FONDAMENTALE AL FINE DI VIVERE MEGLIO LA STAGIONE ESTIVA.

UNA DELLE PRIME REGOLE RIGUARDA L'**IDRATAZIONE CORPOREA**: POICHÉ IL CALDO FA **SUDARE** È NECESSARIO REINTRODURRE I LIQUIDI PERSI BEVENDO **MOLTA ACQUA**. LA QUANTITÀ OTTIMALE GIORNALIERA SI AGGIRA INTORNO AI DUE LITRI DI ACQUA, DA ACCOMPAGNARE ANCHE AD UN'**ALIMENTAZIONE** OCULATA E RICCA, SOPRATTUTTO, DI FRUTTA E VERDURA. SONO QUESTI I CIBI PIÙ RICCHI DI LIQUIDI E SALI MINERALI, ELEMENTI ESSENZIALI PER IL CORRETTO SOSTENTAMENTO CORPOREO DURANTE L'ESTATE.

I PASTI, POI, DEVONO ESSERE LEGGERI E FRAZIONATI NEL CORSO DELL'INTERA GIORNATA: IN QUESTO MODO EVITIAMO I COSIDDETTI CALI DI ZUCCHERI E L'INCONVENIENTE DELL'ABBASSAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA DOVUTO ALLE ALTE TEMPERATURE. E' INOLTRE MOLTO IMPORTANTE EVITARE O LIMITARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE ALCOLICHE O CONTENENTI CAFFEINA.

UN AIUTO CONTRO IL CALDO POSSIAMO RICEVERLO ANCHE DALL'**ABBIGLIAMENTO**: SONO INFATTI PREFERIBILI INDUMENTI LEGGERI E SOPRATTUTTO NON ADERENTI. INOLTRE È BENE SCEGLIERE QUELLI PRODOTTI CON FIBRE NATURALI E DAI COLORI CHIARI, CAPACI QUINDI DI NON ASSORBIRE CALORE IN MANIERA ECCESSIVA.

PER QUANTO RIGUARDA GLI SPOSTAMENTI, È FONDAMENTALE **EVITARE DI USCIRE DI CASA NELLE ORE PIÙ CALDE DEL GIORNO**, OVVERO QUELLE CENTRALI. PER VIVERE IN CASA, INVECE, È BENE FARE IN MODO DA RENDERE GLI AMBIENTI QUANTO PIÙ FRESCHI POSSIBILE. SE NON MUNITI DI VENTILATORE O CONDIZIONATORE, È BENE OSCURARE E SCHERMARE LE FINESTRE ESPOSTE AL SOLE DIRETTO, IN MODO DA EVITARE CHE GLI AMBIENTI CHE VI SI AFFACCIANO SI SURRISCALDINO TROPPO.

SI TRATTA DI ACCORGIMENTO SEMPLICI MA MOLTO EFFICACI, CAPACI DI ATTENUARE I DISAGI DERIVANTI DAL CALDO.

Marta

CUOCHI E CUCINA

TORTA DI RICOTTA CON PESCHE SCIROPPATE

INGREDIENTI:

250 GRAMMI DI FARINA "OO"
200 GRAMMI DI ZUCCHERO
1 BARATTOLO DI PESCHE SCIROPPATE
250 GRAMMI DI RICOTTA
3 UOVA
MEZZA BUSTINA DI LIEVITO
UN BICCHIERE DI LATTE TIEPIDO



PREPARAZIONE:

ACCENDERE IL FORNO A 200°. IN UNA BACINELLA METTERE 3 TUORLI CON LO ZUCCHERO E SBATTERE FINO AD OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO E SPUMOSO. SETACCIATE LA FARINA CON IL LIEVITO ED INCORPORATE AL COMPOSTO DELLE UOVA PIÙ ZUCCHERO E PIANO PIANO AGGIUNGERE IL LATTE E LA RICOTTA SETACCIATA. IN UN COLAPASTA METTERE LE PESCHE. PRENDETE UNA TORTIERA, METTERE POCA ACQUA E LA CARTA FORNO CHE CON L' ACQUA FODERERÀ BENE LA TORTIERA. AGGIUNGETE IL COMPOSTO DELLA TORTA E SOPRA METTERE LE PESCHE CON LA PARTE BUCA VERSO IL BASSO. INFORNATE E DOPO 10 MINUTI ABBASSATE IL FORNO A 180° E CUOCETE PER ALTRI 30 MINUTI. SERVITE DOPO AVER SPOLVERATO LA TORTA CON LO ZUCCHERO A VELO.

BUON APPETITO! PROVATELA E, FATEMI SAPERE!

BISCOTTI FARCITI TRASFORMISTI



USATE I BISCOTTI CHE VOLETE. SPALMATE 2 FROLLINI CON UNA BASE DI "NUTELLA" E FARCIRLI CON: 1 FETTA DI ANANAS FRA 2 STRATI DI PANNA MONTATA, OPPURE CON FRAGOLE O FRUTTA CHE PIÙ VI PIACE.

CALORIE: 60.000

BONTÀ: 100.000

STRA-BUONI!!!

ELENA

LA BACHECA



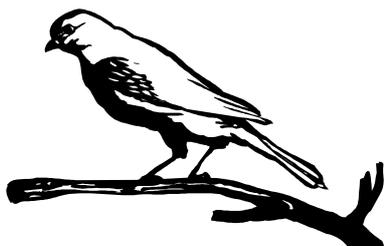
SE... DI ADA

OGGI È UN GIORNO PIÙ SERENO
PERCHÉ È NATO L'ARCOBALENO
IL SOLE BRILLA IN PIENO GIORNO
E GLI ANIMALI CI GIRANO INTORNO
SE LA NATURA VERDE È
C'È QUALCUNO CHE PENSA A TE
SE TI GUARDI INTORNO
VEDRAI MERAVIGLIE TUTTO IL GIORNO
SE L'ARIA FRESCA RESPIRERAI
VICINO AL TUO AMORE CON IL PENSIERO SARAI
SE SORRIDI A TUTTA LA GENTE
STARAI BENE CON IL CUORE E CON LA MENTE

PROVERBI

GENNAIO METTE AI MONTI LA PARRUCCA,
FEBBRAIO GRANDI E PICCOLI IMBACUCCA,
MARZO LIBERA IL SOLE DALLA PRIGIONIA,
APRILE DIORNA LA VIA,
MAGGIO VIVE TRA MUSICHE D'UCCELLI,
GIUGNO METTE LA FALCE IN PUGNO

QUANDO CANTA IL CUCU'
E FISCHIA IL MERLO
LE' FO L' INVERNO,
LE' CHE L' ESTATE!!!



IN APRILE
TACA IL MACE'C
DEL BADIL

CURIOSITA'

CANNELLA DIGESTIVA

PER FACILITARE LA DIGESTIONE, SOPRATTUTTO DOPO UN PASTO PARTICOLARMENTE ABBONDANTE O UNA PREPARAZIONE ELABORATA, POTETE ASSUMERE UNA TISANA PREPARATA PONENDO IN INFUSIONE PER 10 MINUTI IN ACQUA CALDA DELLA CANNELLA SPEZZETTATA

ZUCCHERO AL FORNO

PER DORARE LA SUPERFICIE DEI DOLCI PIÙ RUSTICI, POTETE SPOLVERIZZARLI CON ZUCCHERO DI CANNA, 10 MINUTI PRIMA DELLA FINE DI COTTURA.

BASILICO CALMANTE

SECONDO DIVERSI STUDI, IL BASILICO SAREBBE UN OTTIMO ANTINFIAMMATORIO. IN PARTICOLARE, SI SAREBBE RIVELATO UN' ARMA EFFICACE NELL' ALLEVIARE I DOLORI DERIVANTI DALL' ARTRITE. PARREBBE, INFATTI, CHE L' ASSUNZIONE DEL SUCCO CONCENTRATO IN PASTIGLIE SIA IN GRADO DI RIDURRE LE DIMENSIONI DELLE ARTICOLAZIONI INGROSSATE.

PASTA LIEVITATA

SE UTILIZZATE IL FORNO ELETTRICO, SOPRATTUTTO VENTILATO, RICORDATE CHE UNA BACINELLA D' ACQUA POSTA SU UN RIPIANO DELLO STESSO PERMETTERÀ AGLI IMPASTI LIEVITATI, COME QUELLO DELLA PIZZA O DEL PANE, DI CUOCERE SENZA SECCARE TROPPO.

LE OSTRICHE HANNO POTERI AFRODISIACI?

FALSO
(MEGLIO LA POLENTA)

LA FRUTTA FA MANGIATA LONTANO DAI PASTI?

FALSO

I PRODOTTI BIOLOGICI SONO PIU' NUTRIENTI DEGLI ALTRI?

FALSO

SALE AROMATICO

PER PREPARARE UN CONDIMENTO VALIDO PER LE CARNI, COSÌ COME PER I PESCI, LE ZUPPE E LE SALSE, FATE ESSICCARE AL FORNO BASSISSIMO ALCUNI RAMETTI BEN PULITI E LAVATI DI ERBE AROMATICHE A PIACERE. SFOGLIATELI E PASSATELI AL MIXER INSIEME A DEL SALE GROSSO O FIOR DI SALE, QUINDI CHIUDERE IN PICCOLI VASETTI DI VETRO.

L' ULTIMA PAROLA ALLE FISIO...



GINNASTICA AD OGNI ETA'

PER L'ORGANISMO DI UN ANZIANO, L'ATTIVITÀ FISICA È DI NOTEVOLE IMPORTANZA. E' FONDAMENTALE FARE DEL TEMPO DEDICATO ALL'ESERCIZIO FISICO, UN'OCCASIONE PER RIAPPROPRIARSI DELLA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA ESISTENZA, E, INOLTRE, FARE IN MODO CHE ESSO DIVENTI UN IMPORTANTE MOMENTO DI SOCIALIZZAZIONE CON ALTRE PERSONE. E' IMPORTANTISSIMO PRATICARE UN'ATTIVITÀ MOTORIA O SPORTIVA, MEGLIO ANCORA SE ALL'ARIA APERTA, FREQUENTARE CORSI COLLETTIVI DI GINNASTICA PER ADULTI O PER ANZIANI, CON LA POSSIBILITÀ DI ESSERE GUIDATI DA INSEGNANTI QUALIFICATI, CHE SAPPIANO CORREGGERE GLI ERRORI DI ESECUZIONE O ECCESSIVE PRETESE NEI CONFRONTI DEL PROPRIO CORPO, SUGGERENDO INOLTRE L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI PIÙ ADATTI E QUINDI QUELLI PIÙ UTILI AL PROPRIO STATO DI SALUTE.

L'ESERCIZIO NON È UNA SFIDA ALLE PROPRIE POSSIBILITÀ; ALL'OPPOSTO ESSO VA AFFRONTATO ASCOLTANDO IL PROPRIO CORPO, FERMANDOSI IMMEDIATAMENTE QUANDO SI AVVERTONO DELLE RESISTENZE O DEL DOLORE. L'ATTIVITÀ FISICA NON SIGNIFICA, INFATTI, SOFFRIRE PER OTTENERE UN RISULTATO AD OGNI COSTO. IL DOLORE VA BANDITO; LO SFORZO NON È IL MEZZO PER OTTENERE PRESTANZA E BELLEZZA, NÉ UN MODO PER PUNIRSI DI NON AVER FATTO PRIMA QUALCOSA PER STARE BENE.

NON VA DIMENTICATO CHE NON È PER OBBLIGO MORALE CHE SI ESEGUONO QUESTI ESERCIZI, CHE IL LORO SCOPO NON È DI SALVARSI DALLE MALATTIE O DI ASSOLVERLI PERCHÉ "QUEL CHE SI PUÒ FARE VA FATTO". LE FINALITÀ VANNO INDIVIDUATE INVECE NELLA RICERCA E NELLA PROGRESSIVA ACQUISIZIONE DI UN SENSO DI BENESSERE E DI VITALITÀ; NELLA OPPORTUNITÀ DI STIMOLO E SOSTEGNO RECIPROCO CHE SI PUÒ AVERE CON LE ALTRE PERSONE CON CUI SI FA GINNASTICA.

CONSIGLI GENERALI

SI

- AGLI ESERCIZI GRADUALI RIPETUTI A PIÙ RIPRESE, ABBINATI ALLA RESPIRAZIONE E ALLA DISTENSIONE MUSCOLARE;
- AL SAPERSI FERMARE QUANDO SI PROVA DOLORE, TENENDO LA POSIZIONE RAGGIUNTA PER QUALCHE SECONDO: GLI ESERCIZI SONO PER TUTTI, MA È GIUSTO CHE OGNUNO LI ESEGUA FIN DOVE PUÒ;
- ALL'ATTIVITÀ CONTINUATIVA CHE PERMETTE, CON L'ALLENAMENTO, IL CONTROLLO DEL RELATIVO AUMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA E RESPIRATORIA, CHE È FISIOLÓGICO;
- ALLA GINNASTICA FATTA INSIEME COME OCCASIONE DI INCONTRO E DI STIMOLO RECIPROCO AL MOVIMENTO E A CONCEPIRE DIVERSAMENTE IL RAPPORTO CON IL PROPRIO CORPO.

NO

- ALLO SFORZO ECCESSIVO;
- ALL'IRRIGIDIMENTO MUSCOLARE;
- AL PASSAGGIO BRUSCO DA UNA POSIZIONE A UN'ALTRA;

LE NOSTRE FESTE

NUMEROSE SONO STATE LE OCCASIONI PER FAR FESTA E PER STARE IN COMPAGNIA DI AMICI E PARENTI.

A DICEMBRE SONO VENUTI A TROVARCI VARI GRUPPI E SCUOLE DELLA NOSTRA VALLE:



- MARTEDÌ 10 DICEMBRE
PER INIZIARE L'IMMANCABILE
FESTA DEI COMPLEANNI,
CON IL NOSTRO
VOLONTARIO GIOVANNI
E LA SUA IMMANCABILE TASTIERA

- MARTEDÌ 17 DICEMBRE
CON GIOIA SONO ARRIVATI IL BABBO
E LE BABBE NATALE DELLA SCUOLA IPSIA DI BRENO



- SABATO 21 DICEMBRE
IL GRUPPO DEL CATECHISMO DI FUCINE HA
INTONATO
CANZONI E
MUSICHE CON
LA
FISARMONICA!





- **LUNEDÌ 23 DICEMBRE**
SONO VENUTE
A TROVARCI LE RAGAZZE DEL CORO
MADE IN A SMILE DI BRENO
CON DOLCISIME MELODIE DI NATALE.

A GENNAIO

- **MARTEDÌ 14 GENNAIO** INIZIAMO L'ANNO
CON LA FESTA DEI COMPLEANNI



A FEBBRAIO

- **MARTEDÌ 25 FEBBRAIO**
KARAOKE PER TUTTI
RICORDANDO E INTONANDO
LE PIÙ BELLE CANZONI ITALIANE



A MARZO

- **MARTEDÌ 4 MARZO** FESTA DI CARNEVALE
CON LE SUE REGINE: LE FRITTELLE!!



SABATO 8 MARZO È STATO DONATO UN AUGURIO SPECIALE ALLE NOSTRE SIGNORE
DAL SINDACO E DALL'ENTE ACCOMPAGNATO
DALLE IMMANCABILI MIMOSE E DALLA COMMEDIA DIALETTALE
MESSA IN SCENA DALLE SIGNORE DEL "FIL DE FER" DI PIANBORNO,
TANTE RISATE HANNO ANIMATO IL POMERIGGIO...



- **SABATO 29 MARZO** FESTA FOLK
DEI COMPLEANNI CON L'ASSOCIAZIONE
GHIRONDA DI PISOGLNE, POMERIGGIO DI
DANZE, CANTI E TANTISSIMA ALLEGRIA!!!



L' ANGOLO DEL VOLONTARIO

《 IO FACCIO VOLONTARIATO 》

QUANTE VOLTE SI SENTE QUESTA FRASE BUTTATA LÌ QUASI PER CASO, SENZA DARLE PESO. IL VOLONTARIATO A VOLTE VIENE PERCEPITO IN GRANDE: GRANDI REALTÀ CHE OPERANO SU TUTTO IL TERRITORIO, IN TUTTO IL MONDO.

IO DESIDERO ESPRIMERE IL MIO PENSIERO SUL PICCOLO VOLONTARIATO A CUI SINGOLARMENTE UNA PERSONA SI PUÒ DEDICARE.

HO INIZIATO IN PUNTA DI PIEDI ADERENDO ALL'INIZIATIVA CHE LA CASA DI RIPOSO DI BRENO HA PROPOSTO, " UN NONNO PER AMICO". PASSANDO A FAR VISITA E COMPAGNIA AD UN'OSPITE CHE NON AVEVA NESSUN PARENTE, DEDICAVO QUEL POCO DEL MIO TEMPO LIBERO ASCOLTANDO QUELLO CHE LA SIGNORA AVEVA DA DIRE. LA SUA VITA, LE SUE ESPERIENZE, I SUOI AFFETTI, I SUOI RICORDI E LA SOLITUDINE CHE NEGLI ULTIMI TEMPI SI SENTIVA ADDOSSO. ERA UN POZZO DI SCIENZA, ASCOLTARLA ARRICCHIVA OGNI VOLTA IL TEMPO CHE LE DEDICAVO. LA DOLCEZZA CON CUI MI PARLAVA RAPIVA LA MIA ATTENZIONE E L'EMOZIONE PRENDEVA IL SOPRAVVENTO TANTO CHE LA CONSIDERAVO UNA PERSONA CARA, DI FAMIGLIA.

QUANDO ENTRAVO NEL SALONE LA CERCAVO E SENTIVO IL SUO SGUARDO CHE INCONTRAVA IL MIO, UN SORRISO SCATURIVA DA ENTRAMBI I NOSTRI VOLTI. SPINGENDO LA CARROZZINA LA ACCOMPAGNAVO AL BAR, SI PRENDEVA UN CAFFÈ E OGNI VOLTA MI SENTIVO MIGLIORE. PRENDEVO LA SUA MANO NELLA MIA ASCOLTANDO LA SAGGEZZA CHE MI REGALAVA.

SCRIVENDO QUESTE RIGHE USANDO IL PASSATO AVRETE CAPITO CHE LA SIGNORA È PURTROPPO VENUTA A MANCARE.

HO CONTINUATO A FREQUENTARE LA CASA DI RIPOSO REGALANDO PICCOLI MOMENTI DEL MIO TEMPO AGLI OSPITI PROPONENDO CON L'ANIMATRICE ALCUNE TECNICHE DI RILASSAMENTO INDIVIDUALE CHE VENGONO APPREZZATE DAGLI OSPITI CHE SONO IN TRATTAMENTO. È UNA TECNICA ORIENTALE CHE RAGGRUPPA: AROMATERAPIA, MUSICOTERAPIA, CROMOTERAPIA E REIKI.

IN CAMBIO DI POCO TEMPO CHE DONO, RICEVO MOLTISSIMO.

RINGRAZIO LA CASA DI RIPOSO PER L' OPPORTUNITÀ CHE MI DA DI POTER STARE VICINO A PERSONE SPECIALI.

VOGLIO CONCLUDERE CON UNA FRASE D'EFFETTO CHE RACCHIUDE TUTTO QUELLO CHE SENTO "CIÒ CHE DAI È TUO PER SEMPRE".

LIDIA B.

LA RUBRICA



MARE O MONTAGNA? APPARTAMENTO O VILLAGGIO TURISTICO? OPPURE ...

TUTTI NOI ABBIAMO LE IDEE CHIARE SULLA NOSTRA VACANZA IDEALE: HAWAII, SPA, COST TO COST DELL' AMERICA, SOGGIORNO A FORMENTERA E NELLE MERAVIGLIOSE ISOLE SPAGNOLE SCORAZZANDO LIBERI SU UN MOTORINO, HOTEL 5 STELLE MA SOPRATTUTTO (E SEMPRE) TANTO, TANTO RELAX.

SOGNARE NON CI COSTA NULLA, ANZI, SOGNARE FA BENE ALLA MENTE ED ALL' UMORE MA POI, IL PORTAFOGLIO CI RIPORTA ALLA REALTÀ! PER QUESTO ABBIAMO RACCOLTO VARI MODI DI ANDARE IN VACANZA PER FARNE CONOSCERE I PRO ED I CONTRO E, PERCHÉ NO, MAGARI OFFRIRE UNO SPUNTO PER LE NOSTRE PROSSIME VACANZE ESTIVE.

CAMPEGGIO

IN CAMPEGGIO REGNA LA TRANQUILLITÀ, IL POCO TRAFFICO E L' ACCESSO DIRETTO ALLA SPIAGGIA. LA RISERVATEZZA MA ANCHE GLI SPAZI ADEGUATI AI GRUPPI ED ALLE FAMIGLIE CON ATTREZZATISSIMI PARCHI GIOCHI SONO ELEMENTI CHE CONTRADDISTINGUONO QUESTA TIPOLOGIA DI "FARE VACANZA" CHE PERMETTE FLESSIBILITÀ DEGLI ORARI DI ALZATA (E "MESSA A LETTO" PER I PIÙ PICCOLI), PRANZO E CENA MA, PER CONTRO BISOGNA SEGNALARE IL DOVER FARE LA SPESA ED IL CUCINARE.



VILLAGGIO TURISTICO

DAL MATTINO, PRANZO E SERA SONO "GODURIOSI", LE GITE CHE VENGONO PROPOSTE SONO PIACEVOLI, GLI ANIMATORI DEL VILLAGGIO SONO BELLI (QUASI SEMPRE), SIMPATICI E OFFRE TUTTO CIÒ CHE SERVE PER VIVERE UNA VACANZA

DIVERTENTE E SPENSIERATA. I BUFFET COINVOLGENTI. LA FORMULA DEL VILLAGGIO È PERÒ SCONSIGLIATA A CHI VUOLE RESTARE TRANQUILLO PERCHÉ IL RIFIUTARE LE PROPOSTE DI GIOCHI, CANTI E BALLI FA RISULTARE IL VACANZIERO ANTIPATICO, SCONTROSO E “MONTANARO”.

APPARTAMENTO

IN APPARTAMENTO SI RIESCE A SPENDERE MENO, LE PULIZIE SONO RIDOTTE AL MINIMO INDISPENSABILE E NON C'È VINCOLO DI ORARI MA, ATTENZIONE: SE LA SCELTA DELL' APPARTAMENTO È VISTA COME UNA FORMULA PER RIDIMENSIONARE IL BUDGET ESTIVO BISOGNA LIMITARE LE USCITE AL RISTORANTE!

CASCINA

PER CHI HA BAMBINI LA VACANZA IN CASCINA OFFRE LA MASSIMA LIBERTÀ: I BIMBI GIOCANO LIBERI, RISCOPRENDO LA NATURA, LA FANTASIA INVENTANDO DI VOLTA IN VOLTA NUOVI GIOCHI E STANDO LONTANO DAI VIDEOGIOCHI E DALLA TV. L' ABBIGLIAMENTO È COMODO, IL BUCATO È SUBITO LAVATO ED ASCIUTTO E LA TRANQUILLITÀ FA TRASCORRERE LE GIORNATE IN PIENO RELAX. SE DOBBIAMO TROVARE UN LATO NEGATIVO SEGNALIAMO CHE DURANTE QUESTA VACANZA NON SI VIENE A CONTATTO CON MOLTA GENTE.



TOUR

DURANTE L' ANNO VENGONO PROPOSTE DALLE AGENZIE DI VIAGGIO VARI ITINERARI ALLA SCOPERTA SIA DELL' ITALIA CHE DELL' EUROPA. I PREZZI SONO ABBORDABILI E L' UTILIZZARE QUESTI PACCHETTI PERMETTE DI VISITARE CITTÀ E POSTI NUOVI CON LE GUIDE TURISTICHE. IN POCHI GIORNI SI POSSONO CONOSCERE STILI DI VITA E POSTI NUOVI. CERTO, INTERNET OFFRE MOLTI SPUNTI E DOCUMENTI PER L' AUTO-PROGRAMMAZIONE, LE AUDIO GUIDE PRESENTI NELLA MAGGIOR PARTE DI PALAZZI, CHIESE E MUSEI POSSONO ACCOMPAGNARE E FAR CONOSCERE MOLTO AL VIAGGIATORE MA LA GUIDA TURISTICA PUÒ APPROFONDIRE, SOTTOLINEARE, COINVOLGERE E, SPESSO ARRIVA AL VISITATORE IN MANIERA PIÙ IMMEDIATA FACENDO FISSARE NELLE MENTE MOLTE PIÙ INFORMAZIONI. SICURAMENTE QUESTA FORMULA VACANZIERA NON È RILASSANTE, LA TABELLA DI MARCIA È BEN DEFINITA MA, SE SI VUOL VISITARE E CONOSCERE PIÙ POSTI QUESTO È IL PREZZO DA PAGARE. IL SUGGERIMENTO È DI VALUTARE LE PROPOSTE DI ITINERARI CHE NON ABBIAMO IN PROGRAMMA MOLTE MEZZE GIORNATE SOTTO LA PAROLA “TEMPO LIBERO” PERCHÉ IL RISCHIO È QUELLO DI RESTARE IN ALBERGO O DI TROTTERELLARE SENZA CONCLUDERE NULLA MA SOLTANTO DI STANCARSI.

CONCLUDENDO QUESTA PRIMA NOSTRA RUBRICA, UN SIMBOLICO SCAMBIO DI AUGURIO A TUTTI PER UNA BUONA VACANZA SIA PER CHI CI ANDRÀ SIA PER CHI STACCHERÀ DAL LAVORO O DALLA ROUTINE STANDO SEMPLICEMENTE ALLA PROPRIA CASA MA IN COMPAGNIA DELLE PERSONE PIÙ CARE E RITAGLIANDOSI TANTO TANTO RELAX !!!.

“A più mani”

**E' PARTITA UFFICIALMENTE LA RACCOLTA “CARTOLINE AL CELERI “ CHE SI POSSONO
ATTACCARE ANCHE DIRETTAMENTE ALL' ASTA VICINO ALLA TIMBRATRICE...**

<ANCHE “NOI DEL CELERI”>
ANNO 2014, NUMERO 1

COPERTINA REALIZZATA DA **ALE**, GRAFICA DI **LAURA**.