

*Settembre 2019*

*n. 66*



***Ricorda, Canta e Cammina***

***Progetto Benessere Jerza ftà***



***Estate / Autunno***

## Feste del periodo di estate/autunno

Domenica 14 aprile - Le Palme

Domenica 21 aprile - Pasqua

Giovedì 25 aprile - Festa liberazione



Mercoledì 1 maggio - San Giuseppe artigiano

Domenica 2 giugno - Ascensione del Signore

Domenica 2 giugno - Festa della Repubblica

Domenica 9 giugno - Pentecoste

Domenica 16 giugno - SS Trinità

Sabato 29 giugno - S.S. Pietro e Paolo

Giovedì 15 agosto - assunzione di M.V.

Domenica 29 settembre - S.S. Michele e Gabriele

Venerdì 4 ottobre - San Francesco

Lunedì 7 ottobre - Beata Vergine del Rosario

Venerdì 2 novembre - Tutti i Santi

Domenica 8 dicembre - Immacolata Concezione



### **15 agosto: festa dell'Assunzione di Maria.**

Il 15 agosto si festeggia l'Assunzione della Vergine Maria al cielo, la quale, preservata immune da ogni colpa originale, finito il corso della sua vita, fu assunta, cioè accolta, alla celeste gloria in anima e corpo e esaltata dal Signore quale regina dell'universo, perché fosse più pienamente conforme al Figlio suo, Signore dei dominanti e vincitore del peccato e della morte.

Per essere stata la Madre di Gesù, Figlio Unigenito di Dio, e per essere stata preservata dalla macchia del peccato, Maria, come Gesù, fu risuscitata da Dio per la vita eterna. Maria fu la prima, dopo Cristo, a sperimentare la risurrezione ed è anticipazione della risurrezione della carne che per tutti gli altri uomini avverrà dopo il Giudizio finale. Fu papa Pio XII il 1° novembre 1950 a proclamare dogma di fede l'Assunzione di Maria. Le Chiese ortodosse celebrano nello stesso giorno la festa della Dormizione della Vergine (la differenza principale tra Dormizione e Assunzione è che la seconda non implica necessariamente la morte, ma neppure la esclude). La "dormitio Virginis" e l'assunzione, in Oriente e in Occidente, sono fra le più antiche feste mariane.



## Lo stesso giorno si festeggia il ferragosto.



Perché si festeggia Ferragosto?

Lo festeggiamo con gite fuori porta e cene in spiaggia, con musica e fuochi d'artificio. Ma da dove arriva la tradizione di celebrare il giorno di Ferragosto?

Un antico detto siciliano recita "agosto è il principio dell'inverno". E proprio per salutare simbolicamente l'estate da anni si è scelto di fare festa a metà mese, in occasione di Ferragosto. La festività ha origini risalenti al periodo romano e al calendario pagano: il termine deriva infatti dal latino



"ferie Augusti", periodo durante il quale i romani si astenevano dai raccolti. L'espressione significa «riposo di Augusto» ed è nata in onore di Ottaviano Augusto, primo imperatore romano a cui si deve il nome dell'ottavo mese dell'anno. Fu lui a istituire una giornata di festa nel 18 a.C., per celebrare i raccolti e la fine dei lavori agricoli, concedendo al popolo un periodo di meritato riposo dopo le grandi fatiche. Anticamente, il Ferragosto veniva celebrato il primo agosto con corse di cavalli, feste, decorazioni floreali. La Chiesa cattolica decise poi di spostare i festeggiamenti al 15, assimilando la festa pagana intorno al VII secolo e facendola diventare la celebrazione dell'Assunzione di Maria Vergine in Cielo.

In provincia di Cuneo è famoso il Concerto di ferragosto che quest'anno è arrivato alla XXXIX edizione.

Il concerto di Ferragosto dell'Orchestra "Bartolomeo Bruni" Città di Cuneo ha avuto come teatro dell'edizione 2019 i **Prati di San Lorenzo a Limonetto, nel Comune di Limone Piemonte**, alla base del Colle di Tenda al confine con la Francia.

L'evento è stato trasmesso in **diretta nazionale TV su RAI 3 e RAI Sat** dalle ore 12.45 di giovedì 15 agosto.

*Silvio Invernelli*



La vita è breve. Rompi le regole, perdona velocemente, bacia lentamente, ama profondamente, ridi incontrollabilmente e non rimpiangere mai ciò che ti ha fatto sorridere.

(Mark Twain)

«La gioia è molto contagiosa; quindi, siate sempre pieni di gioia.»  
Madre Teresa di Calcutta



Rita Molinengo



Giuseppe Costamagna

**Diamo il Benvenuto  
nella nostra  
famiglia a.....**



Caterina Sasia

## 16/17 luglio: eclissi parziale di luna.

Un'eclissi lunare è un noto fenomeno ottico durante il quale l'ombra della Terra oscura del tutto o parzialmente la Luna e che si verifica nel momento in cui quest'ultima è in fase di "piena" mentre il Sole, Terra ed essa si trovano allineati in quest'ordine.



La Luna ha mantenuto la sua promessa, e piano piano, a partire dalle 22 del 16 luglio, ha iniziato a nascondersi nel cono d'ombra della Terra. Uno spettacolo testimoniato dalle foto arrivate da varie parti d'Europa.

L'eclissi lunare di questo luglio 2019, in realtà è stata un'eclissi parziale in quanto la parte di Luna piena che è stata oscurata ha oscillato tra il 55 e il 70%, una percentuale che ha dato l'effetto di colore rossastro al nostro satellite.

In molti sono riusciti a seguire l'evento a occhio nudo. Ma era meglio un binocolo o un telescopio per cogliere a pieno i dettagli del fenomeno: la Luna piena è sorta nel cono di penombra della Terra, quindi con la sua luce già un po' smorzata, poi ha iniziato a entrare nel



cono d'ombra alle 22 circa. Il massimo dell'eclissi si è avuta alle 23.30. Poi, come era arrivata, l'ombra gradualmente è scomparsa dal disco lunare. La fase si è completata intorno all'una del mattino del 17 luglio. Alle 2.20 l'uscita dal cono di penombra e la fine dell'eclissi. La prossima eclissi di Luna, che sarà totale, è attesa per il 31 dicembre 2028.

## 50 anni dal primo sbarco sulla luna

Il 20 luglio di 50 anni fa i primi passi dell'uomo sulla Luna erano il punto di arrivo di un'impresa senza precedenti, che in pochi anni aveva portato a realizzare il programma Apollo, e di una tecnologia che ancora sta restituendo i suoi benefici sulla Terra, dai microchip che hanno portato i personal computer nelle case e alla base degli smartphone fino al velcro e al teflon utilizzato nelle pentole antiaderenti.

Celebrata dai media di tutto il mondo, la missione Apollo 11 è diventata oggi il simbolo della nuova corsa allo spazio nella quale nuovi protagonisti si sfidano in una gara che intende tornare alla Luna in modo stabile, facendo del nostro satellite una base di ricerca senza precedenti e un avamposto per l'esplorazione del Sistema Solare, a partire da Marte.

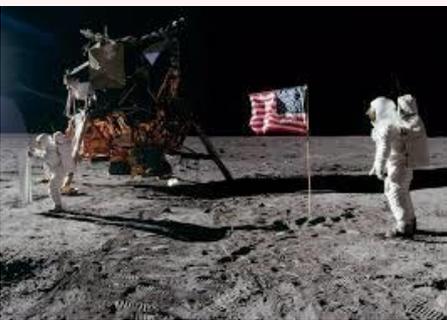
Gli americani dovevano raggiungere la Luna, a tutti i costi, per surclassare i sovietici nella corsa allo spazio. Era una sfida tecnologica e politica ma portava in grembo anche un sogno, assecondava una predisposizione naturale, la curiosità di spingersi oltre, la voglia di conoscenza. Quando Neil Armstrong e Buzz Aldrin posarono lo scarpone sulla soffice polvere del Mare della Tranquillità, era il 20 luglio 1969, sei ore dopo aver toccato il suolo con il modulo Eagle, l'Aquila, il buon esito della missione era ancora tutt'altro che scontato.



Sei missioni hanno portato in tutto 12 uomini a sbarcare sul nostro satellite naturale in poco meno di tre anni e mezzo, dal 1969 al 1972. Tutti maschi, tutti americani. Oggi li potremmo chiamare temerari scavezzacollo, se vogliamo anche loro malgrado, per i rischi che si trovarono a correre. La lista di inconvenienti durante le varie missioni Apollo è lunga. A cominciare dalla prima discesa con l'Apollo 11, quella di Armstrong e Aldrin, quando il computer si mise a fare le bizze. Saltò fuori che Aldrin aveva tenuto operativo il radar per tornare in emergenza verso il modulo in orbita se ci fossero stati problemi. Troppe cose da gestire per un computer super affidabile ma dalla potenza paragonabile a un Commodore 64.



Ora che sulla Luna stiamo per tornarci, vale la pena guardarsi indietro e capire quanto le cose siano cambiate. La corsa allo spazio aiutò l'uomo a implementare le tecnologie che usiamo ancora oggi, non ultimo i circuiti integrati, gli antenati dei primi computer grazie alla miniaturizzazione dei componenti. Mezzo secolo dopo siamo diventati una civiltà spaziale. Senza le tecnologie legate allo spazio non potremmo vivere e arrivare in orbita: è diventata quasi routine.



Raggiungere la Luna 50 anni fa era un lancio di dadi. Nessuna agenzia spaziale oggi e nessun astronauta sarebbero disposti a correre questi rischi. Ora possiamo farlo in tutta sicurezza, forse già nel 2024 gli americani porteranno la prima donna a calpestare quel suolo. La Luna questa volta non dovrà essere più la meta. Ma una tappa.

Dalla Luna, dove un giorno forse fonderemo colonie, estrarremo acqua, elio-3 per la fusione fredda e carburante, e faremo il vero grande salto, verso Marte.

Silvio I.

## Verdura e frutta dell'estate.

L'estate arriva con il cesto carico di verdure di stagione: **bietole, cetrioli, cicorie, cipolle, cipollotti, fagiolini, fagioli, piselli, fave, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, ravanelli, rucola, zucchine.**

Le verdure sono alimenti senza grassi, ricchi di fibre e sostanze preziose come minerali, quali per esempio il potassio e il magnesio che servono a sconfiggere il senso di spossatezza e affaticamento che si percepiscono quando iniziano a salire i gradi del termometro.

L'estate poi regala della **frutta** davvero **succosa e nutriente**. Dimentichiamo per qualche mese mele e pere e riempiamo il frigorifero di colori: arancio, viola, rosso, giallo e blu.



I frutti dell'estate sono **ricchissimi di vitamine** e si prestano a golose macedonie e **merende fresche**, perfette per l'estate.

Nelle pagine che seguono ci soffermeremo su un ortaggio e un frutto:

### lo Zucchino e il Fico.

## Lo Zucchini

È una pianta monoica, cioè pianta che produce fiori unisessuali, uno maschile e uno femminile, portati però dalla stessa pianta. Il fiore maschile porta il polline, e ha lo scopo di impollinare il fiore femminile che porta l'ovario, che una volta impollinato, questo possa diventare il frutto. Il fiore maschile una volta prodotto il polline che feconderà il fiore femminile, ha finito il suo scopo ed è destinato a seccarsi, mentre il fiore femminile produrrà il frutto. L'impollinazione viene fatta per opera di insetti (impollinazione entomofila), per lo più api e bombi. I frutti hanno numerose forme e colori, a seconda delle varietà e delle coltivazioni prodotte dall'uomo.



Si sviluppa adeguatamente in clima mite ed in posizione soleggiata ma ben aerata. È una pianta da rinnovo che apre una rotazione triennale. È consociabile con cipolle, fagioli rampicanti e lattuga. I semi si interrano direttamente a dimora da aprile a giugno, e comunque quando la temperatura, sia diurna sia notturna, si mantiene sopra i 20 °C. Se ne piantano 2 o 3 per ogni buchetta, in verticale nel terreno e con la parte più stretta rivolta verso il basso.

In Italia le coltivazioni di zucchine abbondano e possiamo trovarle già a inizio primavera. Le zucchine sono verdure ad alto contenuto d'acqua (94,23 gr d'acqua ogni 100 gr) e, per questo motivo, vengono consigliate in tutte le diete ipocaloriche.

Queste verdure hanno un sapore gustoso e intenso e possono essere impiegate in cucina in vari modi, abbinata a carne, verdure, pasta e riso. Anche i fiori di questa pianta chiamati fiori di zucca sono molto utilizzati in cucina, soprattutto per la preparazione di risotti, ma anche fritti oppure ripieni. Le zucchine apportano molti benefici al nostro organismo grazie al potassio, all'amico folico e alla vitamina C ed E. In più, hanno proprietà calmanti: vengono consigliate, quindi, nelle prime fasi di svezzamento dei neonati.



## Il Fico

Il **fico** è un albero da frutto dei climi subtropicali temperati appartenente alla famiglia delle Moraceae e al genere Ficus, che ne rappresenta la specie più nordica; produce il frutto detto **fico**.

Il fico è longevo e può diventare secolare, anche se è di legno debole e può essere soggetto ad infezioni fatali. È un albero dal fusto corto e ramoso che può raggiungere altezze di 6-10 m; la corteccia è finemente rugosa e di colore grigio-cenerino; la linfa è di un bianco latte; le foglie sono grandi, scabre, oblunghe, grossolanamente lobate a 3-5 lobi, di colore verde scuro sulla parte superiore, più chiare ed ugualmente scabre sulla parte inferiore.

Quello che comunemente viene ritenuto il frutto è in realtà una grossa infruttescenza carnosa, ricca di zuccheri a maturità, detta siconio di colore variabile dal verde al rossiccio fino al bluastro-violaceo, cava, all'interno della quale sono racchiusi i fiori unisessuali, piccolissimi; i veri frutti, che si sviluppano all'interno dell'infiorescenza (che diventa perciò un'infruttescenza), sono numerosissimi piccoli acheni. Dal sapore zuccherino e dalla polpa morbida e dolcissima. I fichi sono dei frutti che comunemente consideriamo dalla crescita spontanea. Chi non ha mai sbucciato un fico fresco insieme ai propri nonni, o magari da piccolino per merenda, insieme ad una fetta di formaggio. I fichi sono perfetti per realizzare marmellate e conserve. Sono ricchi di fibre e sali minerali. Al palato regalano una morbidezza unica!

I fichi sono dei frutti che comunemente consideriamo dalla crescita spontanea. Chi non ha mai sbucciato un fico fresco insieme ai propri nonni, o magari da piccolino per merenda, insieme ad una fetta di formaggio. I fichi sono perfetti per realizzare marmellate e conserve. Sono ricchi di fibre e sali minerali. Al palato regalano una morbidezza unica!



## POLPETTE DI ZUCCHINE

**Zucchine** 800 g - **Parmigiano** da grattugiare 100 g - **Pangrattato** 30 g - **Timo** 5 g - **Ricotta vaccina** 80 g - **Uova** 1 - **Sale fino** q.b. - **Semola di grano duro** q.b. - **Olio di semi** q.b.  
**Pepe nero** q.b.



Per preparare le polpette di zucchine cominciate lavando accuratamente le zucchine e privandole delle estremità . Grattugiatele quindi attraverso una grattugia a denti medi , ponetele in un colino posto al di sopra di una ciotola e salatele leggermente. Posizionate ora al di sopra delle zucchine un piattino, e sopra di esso ponete un peso . Lasciate le zucchine così coperte a riposare per almeno 1 ora: perderanno così moltissima acqua . Schiacciatele ulteriormente con un cucchiaio  
Poi rovesciate le zucchine così spurgate su un canovaccio pulito ; arrotolatelo a caramella intorno alle zucchine, e strizzate bene . Le zucchine perderanno così le ultime tracce di acqua. Ponetele in una ciotola, e unite la ricotta (che avrete scolato e setacciato)  
Unite anche il parmigiano e mescolate bene . Aggiungete le foglioline di timo lavate  
Ed infine uova e pangrattato. Mescolate accuratamente per amalgamare tra loro tutti gli ingredienti  
E regolate di sale e di pepe. Lavorate ancora l'impasto, che dovrà risultare omogeneo e abbastanza consistente da poter formare una palla. Con le mani leggermente inumidite, procedete adesso a formare le vostre polpette prelevando per ciascuna 20 g di impasto e dandogli la classica forma rotonda e leggermente schiacciata.



Passatele poi nella semola e disponetele su un vassoio: dovrete ottenere circa 22 polpette. Ponete in un tegame l'olio e quando raggiunge i 180° immergetevi poche polpette per volta  
E frigatele fino alla doratura. Scolatele e ponetele ad asciugare su un vassoio ricoperto di carta paglia o carta assorbente. Le vostre polpette di zucchine sono pronte per essere gustate ben calde!

## FICHI RIPIENI CON ROBIOLA E PROSCIUTTO CRUDO

INGREDIENTI PER 4 FICHI



**Fichi** neri 4 - **Prosciutto crudo** ( 4 fette da 20 g ciascuna) - **Robiola** 80 g  
**Scorza di limone** 1 - **Melissa** q.b. - **Olio extravergine d'oliva** 10 g  
**Pepe nero** q.b. - **Sale fino** q.b.



Per realizzare i fichi ripieni per prima cosa lavate e asciugate delicatamente i fichi. In una ciotola mischiate la robiola con le foglioline di melissa, i 10 g d'olio di oliva, la scorza di limone, sale e pepe e lavorate il tutto con un cucchiaio fino a ottenere una crema liscia. Trasferite la crema in una sacca da pasticciare. Ora incidete una croce con il coltello sulla parte superiore dei fichi per dividerli in quattro parti e apriteli delicatamente come se fossero i petali di un fiore (7-8). Disponete i fichi su un piatto da portata, poi spremete su ogni fico un ciuffo di crema di robiola e adagiate una fettina di prosciutto arrotolata. Terminate il piatto aromatizzando con le foglioline di melissa, una spolverata di pepe nero, altra scorza di limone e qualche goccia d'olio di oliva: i vostri fichi ripieni sono pronti per essere serviti!

## Le esperienze delle stagiste Chiara ed Enrica in Casa Don Dalmasso:



### Chiara Comba...

Mi chiamo Chiara e sono una studentessa che frequenta l'indirizzo socio-sanitario dell'Istituto Grandis di Cuneo. Dal 1 luglio al 12 luglio ho svolto l'alternanza scuola/lavoro presso Casa Don Dalmasso. Durante queste due settimane ho aiutato gli ospiti della struttura a svolgere compiti che per noi sono semplici, ma che per loro sono diventati troppo difficili da eseguire da soli. Mi sono occupata, ad

esempio, di servire i piatti al momento del pasto, oppure ho cercato di dare una mano a chi non riusciva a mangiare da solo.

La prima settimana ero di turno il mattino. Quando arrivavo gli ospiti avevano già fatto colazione, quindi aiutavo le O.S.S. ad accompagnarli nel salone oppure fuori nel cortile. Ogni mattina erano in programma attività diverse, molto interessanti e coinvolgenti: due bei momenti di vita comunitaria sono state l'attività con il cavallo e andare al mercato di Caraglio.

L'attività che più mi è piaciuta è stata la "Palestra di Vita". Avendola studiata a scuola sapevo già di cosa si trattasse, ma partecipandovi attivamente sono riuscita a capire quanto sia fondamentale per mantenere le capacità cognitive degli ospiti. La prima volta che ho partecipato alla "palestra" mi sono presentata e in seguito gli ospiti dovevano pormi delle domande. Le mie risposte venivano annotate su un foglio che in seguito veniva coperto affinché loro dovevano ricordarsi le informazioni su di me.

La seconda settimana ho fatto il turno del pomeriggio. Quando arrivavo gli ospiti avevano già pranzato, quindi mi sedevo e facevo loro un po' di compagnia. Ricordo con piacere tante belle chiacchierate con alcuni degli ospiti! Non tutti i pomeriggi erano previste delle attività siccome faceva molto caldo, ma il lunedì abbiamo fatto ginnastica dolce e il giovedì la tombolata. Dopo le attività aiutavo a servire la merenda e poi la cena.

Seppure molto breve, è stata una bellissima esperienza. Ognuna delle persone che ho conosciuto nelle due settimane di stage mi è rimasta nel cuore e mi ha insegnato qualcosa di bello e utile. Ho imparato che è molto gratificante poter essere di aiuto per qualcuno e che c'è molto da imparare dalle persone anziane.

Mi sono trovata molto bene sia con gli ospiti sia con il personale e ringrazio tutti quanti di cuore per avermi fatta sentire fin da subito accolta e ben accolta nella vostra "Casa".

*Chiara*



### Enrica Tropini...



Ciao a tutti, mi chiamo Enrica e sono una studentessa di Scienze dell'educazione presso l'Università di Torino. Nei mesi estivi ho avuto la meravigliosa opportunità di svolgere un tirocinio universitario insieme agli ospiti di casa Don Dalmasso, è stata una un'esperienza che mi ha colpito molto e mi ha aperto gli occhi verso un mondo finora sconosciuto. Ho avuto modo di passare questo

periodo a stretto contatto con tutti gli ospiti della struttura condividendo con loro gran parte della mia giornata: durante le attività, i pasti, i momenti di preghiera, ma anche durante i momenti liberi. La cosa più importante di questa mia esperienza è stato il modo in cui gli ospiti mi hanno accolto all'interno delle loro vite. Molti, infatti, durante le giornate mi raccontavano alcune storie del loro passato e a loro volta erano curiosi di conoscere alcune storie della mia vita. Una cosa che mi ha colpito in questo periodo è stato vedere come per alcuni ospiti fosse molto importante avere al loro fianco una persona che passasse semplicemente del tempo con loro, a volte anche senza parlare, stando solamente seduti uno accanto all'altro, tenendosi per mano.



Per questo sono molto importanti tutte le figure che sono inserite all'interno della struttura. Approfizzo di queste poche righe per ringraziare tutte le persone che mi hanno accompagnato durante questo tirocinio: il direttore, Patrizia e Maurizio, Paola, gli O.S.S, le infermiere, gli addetti alla cucina e i volontari. Grazie per tutto quello che avete fatto per me, ma grazie soprattutto per quello che fate per gli ospiti della struttura, perché senza di voi tutto questo sarebbe impossibile. Sarà un'esperienza che porterò per sempre nel cuore, grazie di tutto.

Enrica



## La “FIDUCIA”: come darla e riceverla.

Riflettere sulla parola “fiducia” è una cosa di non poco conto: sappiamo bene quanto sia difficile darla e riceverla, ci vuole un grande atto di fede soprattutto ai giorni nostri!

Ricordo un esercizio che ho fatto in occasione di una formazione sulla comunicazione ed il lavoro di equipe: un nostro compagno si metteva alle nostre spalle e noi, ad occhi chiusi, dovevamo lasciarci andare. Era un po' come cadere nel vuoto, non sapeva-

mo se il compagno dietro di noi avrebbe lasciato la presa oppure si sarebbe avvicinato per evitarci una rovinosa caduta.

Così è la vita, non sai mai se ci sarà un appoggio dove cadrai, in amore, amicizia, con la famiglia e con il lavoro.

Quello della Fiducia è un tema di crescente interesse nel campo della psicologia: ecco alcune riflessioni della Dr.ssa Dr.ssa Federica Ficuciello.

### “Quante volte abbiamo pensato “Posso fidarmi”?”

Alcune esperienze nella vita possono portarci a sviluppare un atteggiamento ostile e diffidente verso gli altri. Atteggiamento che, in alcune situazioni, può essere anche funzionale in quanto ci permette di preservarci dalle brutte esperienze fungendo da “scudo”. In altre situazioni, questo atteggiamento può impedirci di fare un'esperienza soddisfacente e costruttiva nella relazione con l'altro.

Ma che cos'è la fiducia? E perché nonostante le brutte esperienze dovremmo mantenere un atteggiamento positivo verso gli altri?

Con il termine “**Fiducia**” si intende “*un atteggiamento, verso gli altri o verso se stessi, che risulta da una valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza o tranquillità*”.

Esistono due tipi di fiducia, tra loro strettamente collegati: la fiducia in se stessi e la fiducia negli altri. Ciò che influenza il nostro atteggiamento di base, le nostre aspettative e le intenzioni degli altri sono proprio le nostre esperienze infantili. Ad esempio, una persona che difficilmente tende a fidarsi degli altri potrebbe aver sperimentato, durante la propria infanzia e adolescenza, situazioni di abbandono, abuso fisico e/o psicologico, oppure figure di riferimento con atteggiamenti eccessivamente critici, sospettosi, iperprotettivi. Ciò vuol dire che le esperienze negative hanno portato quella persona ad attribuire un valore negativo alle relazioni con gli altri.

### Ma come avere fiducia nell'altro?

Innanzitutto, bisognerebbe imparare a fidarsi prima di se stessi e a credere nelle proprie capacità. In questo modo saremo più predisposti a dare fiducia all'altro, ad aprirci accettando anche il rischio di un'esposizione di sé che può renderci vulnerabile. Essere fiduciosi è un requisito fondamentale per costruire sane relazioni interpersonali. **Fino a prova contraria, ogni persona è degna di fiducia. Laddove si dovessero avere “prove” di fiducia mal riposta, allora si può decidere se proseguire o interrompere quella determinata relazione, ma senza cambiare la propria prospettiva e senza attribuire necessariamente un valore negativo a tutti i rapporti interpersonali.**

Silvio I.



## Estate: le feste con le strutture di Valdieri e San Pietro Monterosso.

In queste calde giornate d'estate abbiamo trascorso dei bellissimi momenti con tanti compagni di viaggio e amici.



Siamo stati ospiti, il sette giugno, a Monterosso per partecipare al gioco dell'oca con gli amici di Valdieri, abbiamo cantato, risposto alle domande, dato i numeri..... E siamo saliti sul gradino più alto del podio, perché abbiamo portato a casa il trofeo dell'oca.

A mezzogiorno abbiamo consumato un buonissimo pasto preparato dai cuochi sempre disponibili a ogni richiesta!

Tra una chiacchiera e l'altra il pomeriggio è trascorso e tra canti e barzellette è arrivato il momento del rientro, saluti, strette di mani, abbracci e un arrivederci a Valdieri con Giochi senza frontiere !



Il nove luglio siamo stati ospiti a Valdieri, peccato il sole ha rifiutato l'invito, abbiamo dovuto mettere la maglietta perché le temperature erano fresche.

I nostri giocatori di bocce sono stati bravissimi, ma poi la fortuna non ci ha più accompagnato, ci siamo divertiti tantissimo e siamo saliti sul podio, anche se non al primo posto!!!!

Anche a Valdieri abbiamo consumato un buonissimo pranzo e sorseggiato del buon vino!

Questi momenti di festa e di condivisione hanno come obiettivo quello di incentivare la socializzazione tra anziani provenienti da case di riposo differenti, di incrementare il loro bagaglio di emozioni e conoscenze mediante l'incontro con realtà differenti da quelle che vivono e vedono quotidianamente.

*Patrizia B.*



## Palestra di Vita: l'intervento del nuovo Sindaco.

Martedì 16 luglio ci siamo ritrovati tutti in cerchio nel salone al secondo piano a Casa Don Dalmasso, ma non era un incontro di Palestra di Vita come tutti gli altri, oggi un ospite speciale era atteso a questo incontro.



Il Sindaco di Bernezzo, anzi il nuovo Sindaco.

Lorenzo è stato accolto con un caldo applauso e con tanta curiosità e voglia di conoscere i suoi sogni e i suoi progetti. Così è iniziata la nostra intervista.

Abbiamo chiesto a Lorenzo di descriversi con tre aggettivi : felice – serio – aperto

Felice perché ama la vita, ama la sua famiglia, ricorda i momenti belli passati con la nonna perché i genitori lavoravano, ricorda a tutti noi che ha un gemello e che ha avuto una bella infanzia.



Serio perché ogni scelta che ha fatto nella sua vita ha cercato di portarla a termine nel migliore dei modi, credendoci.

Aperto a tutte le nuove esperienze, aperto all'ascolto.

Abbiamo chiesto se avesse esperienze prima di diventare Sindaco. La risposta è stata affermativa, l'esperienza è stata quella di essere Consigliere Comunale.

Nel sentire parlare Lorenzo è cresciuta la curiosità nel sapere se ha dei sogni e dei progetti.

La risposta è stata positiva, i sogni effettivamente sono tanti, così come i progetti; sicuramente continuare la collaborazione con Casa Don Dalmasso (è già stata confermato il Progetto Nati per leggere).

I progetti per il paese sono : la sistemazione degli edifici scolastici,

Creare luoghi d'incontro,

Ristrutturazione del mulino.

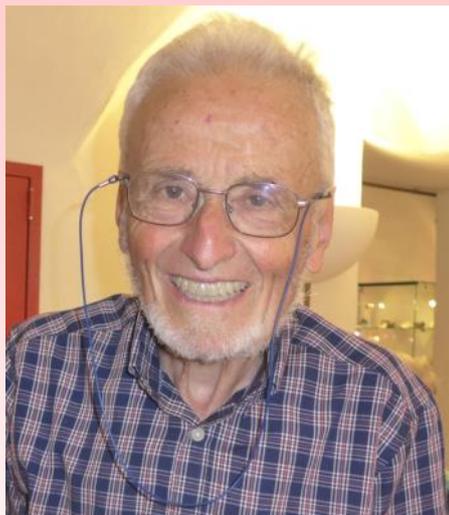
Ristrutturazione della sala polivalente.

La chiacchierata continua, Lorenzo è già un amico e tutti noi auguriamo al Sindaco un buon lavoro !!!!!



*Patrizia B.*

## Storie di Vita: FRANCO BAGNIS (a cura di Pietro Piumetti)



*- Ho dormito sulla parete Nord del Monviso con Chiamparino  
attaccato a 6 chiodi -*

Sono nato a Cervasca il 26.8.43. Mio padre Lorenzo faceva il geometra, è morto a 64 anni, era stato sindaco di Cervasca, eletto subito dopo la liberazione. Mia madre Angela Bramardi era casalinga, è morta all'età di 82 anni.

Secondogenito, ho un fratello di nome Giovanni con cui vivo a Cervasca nella casa di campagna dei genitori.

Ho vissuto la fanciullezza a Cervasca. Sono laureato in filosofia, ho poi lavorato come insegnante presso i licei di Torino, Bra, Fossano, Saluzzo, Busca e in particolare di Cuneo, andando in pensione all'età di 63 anni.

Ho convissuto con Adriana Mocellini, maestra d'asilo e poi titolare del negozio di musica "Muzak" di Cuneo, da cui ho avuto il figlio Lorenzo (laureato in agraria- lavora attualmente per il benessere degli animali). Adriana è deceduta nel 2018, con lei dividevo la passione per la montagna, era una persona entusiasta della vita, promotrice di diverse iniziative culturali, sento ancora la sua mancanza!

Come interessi avevo la politica, ho fatto parte del comitato nazionale del PSI, andavo spesso a Roma, mi considero un seguace di Giolitti.

Ero patito per lo sci e le scalate in montagna, in particolare le pareti. L'impresa più difficile è stata la parete nord del Monviso, realizzata con Chiamparino (ex presidente della regione Piemonte). Ricordo che abbiamo dormito appesi alla parete attaccati a 6 chiodi. Anche se poi non ho dormito perché avevo paura di cadere!

Come insegnante accompagnavo tutti gli anni gli studenti a Sestriere, oppure a Lurisia, Limone, ecc. per fare la settimana bianca. Queste gite erano molto bene organizzate per cui non ho mai avuto incidenti con i ragazzi, ricordo invece che a Sestriere, a seguito di una caduta rovinosa, mi ero rotto il ginocchio. Allora le piste non erano battute come oggi.

A Scuola insegnavo filosofia e storia, il filosofo preferito è Kant, perché mi ha consentito di penetrare la conoscenza della realtà umana ed esistenziale. Seguono il maestro di tutti Aristotele, Nietzsche perché da lui ho assorbito la filosofia asiatica. Norberto Bobbio mi aveva preso in simpatia, voleva mandarmi alla Sorbonne di Parigi. Oggi assistiamo ad un piattume dei filosofi in Italia, si procede senza un pensiero sulla vita. L'editoria è nelle mani di criminali della cultura e/o persone irresponsabili che dicono cose false.



Pur essendo ateo ammiro la figura di Gesù Cristo perché ha trasformato Dio da vendicativo ad amorevole. Mi ha sempre fatto riflettere su come abbia accettato fino in fondo la sua morte, tenendo anche quando era rimasto solo nell'orto del Getsemani. Ho simpatia per papa Francesco perché con il suo coraggio simboleggia il Dio amore che ci ha trasmesso Cristo. Ammiro anche gli psicoanalisti Freud e Lacan perché hanno contribuito a svelare la strada per trovare il paradiso su questa terra. Per me non esistono verità assolute, la verità è una continua scoperta che il soggetto fa nell'interazione con le altre persone e questo è il bello della vita dove non finisci mai di scoprire.

*Pietro P.*



## **“A PROPOSITO DI ALTRI MONDI”**

**C'è sempre tempo per stupirsi e fare nuove esperienze.....**

Dal 22 giugno al 2 Luglio la comunità Bernezzese ha avuto l' onore, grazie all' Ex sindaco Laura Vietto, di poter ospitare una delegazione di persone Senegalesi al fine di potersi scambiare BUONE PRASSI, coinvolgendo agricoltori di bernezzo, sulle tecniche di coltivazione. Fin da subito Casa don Dalmasso si è data disponibile nel essere un soggetto attivo nel rendere possibile la loro accoglienza. Dapprima mettendo a disposizione il proprio pulmino per facilitarne le trasferte e poi nell' averli nostri ospiti, nella giornata del 28 giugno, per condividere con loro un succulento pranzo con ricette tipiche piemontesi.

Anche in questa occasione si è voluto dare spazio al confronto e al dialogo con i nostri ospiti. Grazie alla disponibilità di Aldo Rabut, abbiamo potuto condividere, durante la Palestra di Vita, la sua esperienza dei giorni trascorsi in senegal con la delegazione italiana. Molto bello il condividere le foto del viaggio che hanno reso l' idea di com' è la cultura e la vita in quei paesi. Impressionante la povertà e la difficoltà nel coltivare la terra. Molti dei nostri ospiti si sono meravigliati di come, seppur nella povertà, vi sia una serenità e una allegria nel modo di vivere di queste tribù.

E' stato bello averli ospiti a pranzo da noi e poter condividere dal vivo alcune delle esperienze viste e raccontate dalle immagini. Due culture molto diverse da loro accumulate dal voler aiutarsi nel migliorare il proprio stato. Per alcuni dei nostri ospiti è stata una vera e propria scoperta



ta il poter vedere , conoscere queste persone e la loro cultura. L'ospitalità che la comunità bernezzese e Casa don Dalmasso hanno saputo esprimere resterà sicuramente un tassello indelebile nel cuore di questi nostri nuovi amici. Un grazie particolare vanno a Cristian dell' Associazione “A proposito di altri mondi” per averci dato la possibilità di condividere questa esperienza, un caloroso abbraccio va a Maduc e sua moglie che hanno coordinato il gruppo di Senegalesi (Maduc è rimasto colpito dal vedere che da noi i cavalli sono così grandi mentre da loro sono tutti piccoli). Un grazie

particolare va a Laura Vietto che ha saputo credere in questo progetto e a nome di tutta la popolazione Bernezzese ha saputo portare il nome di Bernezzo e le sue eccellenze dall'altra parte del Mondo.

Grazie anche alla nuova amministrazione e al neo sindaco LORENZO che ha dimostrato tutte le sue qualità di poliglotta e le sue competenze nel portare avanti questo progetto. Per noi rimarrà un altro bel ricordo da condividere con i nostri ospiti e i loro parenti.

*(Gabriele)*



## Giornata al mare ad Andora: arte e cultura alla portata di tutti

- Continua il gemellaggio con la Residenza “Val Merula” di Andora all’ insegna di scambi culturali



Anche quest’anno continua il percorso di gemellaggio con la Residenza per anziani Val Merula di ANDORA (SV). Mercoledì 31 Luglio siamo stati con una ventina di ospiti dai nostri amici andoresi per continuare con le attività di scambio culturali. L’ anno passato ci hanno deliziato con un bel giretto in trenino panoramico sulle colline e lungo il litorale marino mentre quest’anno ci hanno fatto assaporare arte e cultura. Dopo una gustosissima colazione all’ autogrill siamo arrivati ad Andora alle 10.00 dove i nostri amici ci attendevano alle porte del palazzo TAGLIAFERRO (palazzo storico della cittadina ad oggi allestito a museo). Quest’anno hanno voluto condividere con noi un poco della loro storia facendoci visitare la SALA THOR HEYERDAHL dedicata alla figura di Thor Heyerdahl che nacque a Larvik ma trascorse anche gran parte della sua vita ad Andora e a Colla Micheri.

La storia narra che Thor Heyerdahl cercasse il paradiso in terra e che ritenne di averlo trovato qui, nel borgo medievale sulla collina di Andora, che al suo arrivo era quasi disabitata con strutture da ristrutturare che Thor Heyerdahl acquistò con il sogno di riunire in questo splendido luogo i grandi della Terra in modo da convincerli a sviluppare politiche di pace e di attenzione all’ecologia ed alla cooperazione fra persone di differenti origini e nazionalità. Abbiamo potuto vedere i reperti che si trovano nel percorso espositivo quali modellini delle imbarcazioni, cimeli, documenti inediti, reperti fotografie e disegni realizzati dal ricercatore che permetteranno al visitatore di scoprire le imprese ed alcuni aspetti inediti della personalità di “Thor Heyerdahl – L’uomo che volle cambiare la storia”.



Ma la nostra giornata all’ insegna della cultura e della curiosità è continuata con la visita della mostra mineralogica allestita all’ interno del **Museo Mineralogico Luciano Dabroi** considerato, per quantità e per qualità il secondo Museo di Mineralogia d’Europa. Il museo propone una **collezione di più di 5000 pezzi donata al Comune di Andora dal dottor Luciano Dabroi**, al quale il museo è intitolato.

E' stata per noi l' occasione di poter condividere che anche nel nostro piccolo paesino è presente la mostra di fossili di ATTILIO con oltre 500 esemplari.



**Le sorprese non sono finite qui**, grazie alle capacità organizzatrici di NIVES (direttrice della struttura di Val Merula) abbiamo avuto l' onore di conoscere un artista di fama mondiale come JANE McADAM FREUD . La mostra allestita voleva generare un dialogo fra passato e presente, fra presenza e assenza, creando una sovrapposizione

significativa tra le antichità collezionate da Sigmund Freud e le opere realizzate dall'artista. Abbiamo avuto l' onore di scambiare due parole (misto piemontese e inglese) con l' artista in persona e l'assessore alle politiche sociali del comune di Andora che ha condiviso con noi anche un ottimo pasto consumato all' interno della residenza Val Merula. I nostri complimenti vanno anche ai cuochi anche loro veri artisti.

E non finisce qui... la nostra giornata culturale è continuata con una passeggiata fino al mare dove abbiamo potuto assaporare la freschezza del mare e la passeggiata a piedi scalzi nella sabbia. Esperienza che alcuni dei nostri ospiti hanno fatto per la prima volta. E' sempre bello vedere l' espressione stupita e meravigliata di chi vede per la prima volta la maestosità del mare. Più bello quando lo si scopre alla veneranda età di oltre 80 anni.



Ringraziamo tutti i volontari che ci permettono di vivere e far vivere delle giornate così emozionanti ai nostri ospiti, sempre assetati di esperienza e conoscenza. Un sincero ringraziamento ai soci dell' Associazione laboratorio che ci supportano e sopportano sempre....



Prossimo appuntamento nel mese di Ottobre quando gli amici andoresi verranno a trovarci a Bernezzo. Non mancheremo di condividere con loro le nostre meraviglie .....

Il direttore



## Casa Don Dalmasso a servizio del territorio



I dati a seguire servono a dare evidenza di come CASA DON DALMASSO è **LABORATORIO SPERIMENTALE DI INTEGRAZIONE SOCIALE** e di **RESPONSABILITA' DI IMPRESA** verso il territorio che la ospita.

Casa Don Dalmasso, nata per volontà di Don Dalmasso al fine di dare un servizio di accoglienza alle persone anziane del territorio Bernezzese, con l'intento di dare loro uno spazio confortevole dove poter trascorrere un pezzo importante della loro storia ed essere assistiti con amorevole cure. Ma non solo, Casa Don Dalmasso da sempre ha puntato al territorio che la ospita. Le amministrazioni che fin qui si sono susseguite hanno fatto sì che Casa Don Dalmasso diventasse vera espressione concreta di accoglienza e cura amorevole nei confronti di tutti i bernezzesi, non solo al suo interno ma anche verso la comunità. Sempre è stata e sempre sarà attiva a fianco della parrocchia e delle amministrazioni comunali per cogliere i bisogni e i cambiamenti che la comunità esprime. Casa Don Dalmasso non si vuole solo limitare alla cura del corpo fisico ma si prende cura anche delle relazioni con le persone che incontra. E' un vero laboratorio di **SOLIDARIETA'** e **CARITA'** che si esprime su più fronti. Da prima è occasione di lavoro aperte a tutti;

Ad oggi vi sono 38 Persone che lavorano in modo stabile sui servizi alberghieri e di assistenza socio-sanitaria più 4 professionisti sanitari per un totale di **42 OPERATORI**.

Importante evidenziare come tra questi 38 lavoratori stabili vi siano 3 operatori provenienti da **liste speciali**. Operatori che difficilmente troverebbero una collocazione lavorativa alternativa. Questo è possibile grazie alla collaborazione con la Cooperativa Armonia work e grazie alla disponibilità dei colleghi, sensibili e accoglienti verso i colleghi "Speciali".

Vi sono n° 9 **operatori extracomunitari regolarmente assunti** e perfettamente integrati con i colleghi e con gli ospiti. Operatori che hanno saputo trasmettere valori importanti, all'interno della nostra residenza, quali l'attenzione e il rispetto per l'anziano come portatore di saggezza e di esperienza; sorriso e allegria nell'affrontare la quotidianità. Un vero valore aggiunto al messaggio di accoglienza e amorevole cura che vuole essere alla base del nostro servizio.

Importante anche il rapporto con le scuole del territorio finalizzata al trasmettere competenze e stile nel lavoro sociale che passa attraverso l'affiancamento dei tirocinanti ai nostri operatori. Sono stati attivati n° 7 tirocini formativi provenienti da istituti scolastici del territorio o da corsi di formazione professionale.

Per quanto riguarda gli interventi sociali rivolti al territorio si evidenzia:

**Il servizio di pasti a domicilio** che oggi vede coinvolte una quarantina di anziani distribuiti sul territorio Bernezzese e limitrofo (circa **8.800 annui**) che permettono la permanenza a casa di persone anziane garantendo una dieta corretta ed equilibrata finalizzata alla prevenzione di malattie e decadimenti portati dalla scorretta alimentazione (tipica nell'anziano solo).



**Servizio di Frequenze diurna** presso il centro diurno al fine di dare una risposta a tutte quelle situazioni dove l'anziano parzialmente autosufficiente può usufruire dei servizi della casa di riposo rientrando nel proprio domicilio per dormire. Questo è un vero e proprio servizio di sostegno anche per i familiari di persone con problematiche legate alla demenza e inizio di Alzheimer (circa **2050 giornate annue**)

Giornate di copertura per **emergenze sanitarie/sollievi** abitativi dove l'anziano può soggiornare presso la struttura per periodi limitati. (circa **1433 annue**)



Ma Casa Don Dalmasso esprime la sua presenza sul territorio e la sua riconoscenza ad una comunità che sempre la sostenuta attraverso:

**COLLABORAZIONI CON LA CARITAS ZONALE e il suo Centro di Ascolto** programmano le attività di supporto alla povertà e al disagio che passano attraverso alcuni progetti quali:

**EMERGENZA ABITATIVA TEMPORANEA** presso i locali adiacenti a Casa Don Dalmasso che attualmente ospitano il Sig. COLUCCI. Quest'ultimo, In cambio dell'ospitalità e del vitto si occupa degli animali, di piccole manutenzioni e su richiesta di supporto alle attività occupazionali.

**CONSEGNA PACCHI VIVERI** che viene effettuata il sabato mattina presso i locali adiacenti alla residenza (Sede magazzino Caritas) con l'aiuto di un volontario. Qual ora chi non potesse ricevere i pacchi al sabato, su richiesta li può ritirare in altri momenti appoggiandosi agli uffici di Casa Don Dalmasso. Il tutto sempre coordinato dal Centro di Ascolto Zonale della Caritas.

**STIRERIA SOCIALE** dove Casa Don Dalmasso mette a disposizione, compatibilmente con le esigenze interne, la propria stireria permettendo a donne, segnalate dal centro di ascolto, di venire a stirare indumenti di famiglie private che utilizzano questo servizio come occasione di sostegno alle donne in difficoltà. Le famiglie danno un'offerta direttamente alle signore che stirano.

**ATTIVAZIONE DI STAGES E TIROCINI LAVORATIVI** con CARITAS, per soggetti socialmente svantaggiati che hanno bisogno di sperimentarsi ed integrarsi in contesti lavorativi protetti. Di quest'anno ne abbiamo attivati tre con molta soddisfazione. Una delle quali è stata assunta dalla cooperativa Armonia per sostituzioni ferie e mutue.

*Gabriele G.*

### **Testimonianza dei Coniugi Salto di Sant'Anna di Bernezzo.**

Carissime/i,

anche quest'anno abbiamo avuto la possibilità di usufruire, come già da un paio d'anni, del servizio a domicilio, offerto dalla cucina del vostro Istituto.

In questo modo ci è stato possibile trascorre, nonostante le nostre difficoltà, un'altra estate a Sant'Anna, come nostra abitudine, da circa cinquant'anni a questa parte.



Abbiamo molto apprezzato la cortesia , l'organizzazione e la disponibilità di tutti a partire dal Direttore di Casa Don Dalmasso, anche se un particolare ringraziamento va a Paola che ci ha seguiti da vicino, tenuto conto che due "giovani" 94enni non sono sempre facili da accontentare.

Siete un gruppo fantastico!

Un abbraccio,

*Mandrile Ornella e Salto Antonio*

## Casa Don Dalmasso:

**non solo accoglienza ma anche laboratorio di solidarietà....**

**Tante coperte colorate per coprire piazza Galimberti a Cuneo e dire basta alla violenza sulle donne.**



L'8 marzo in comune a Cuneo è stato presentato il progetto "VivaVittoria Cuneo" per arrivare a installare la grande coperta sabato 23 e domenica 24 novembre prossimi in occasione della giornata internazionale della violenza contro le donne. La Caritas Diocesana

e la San Vincenzo di Cuneo venerdì 8 marzo alle 11.30 nel Salone d'Onore del Comune di Cuneo presentano alla stampa e alla cittadinanza il progetto VivaVittoria Cuneo. I Nostri volontari erano presenti e fin da subito hanno colto il senso e l'importanza di questa iniziativa e hanno deciso di estendere anche a Casa Don Dalmasso l'invito a sostenere attivamente questa bella e significativa iniziativa.

L'intenzione è di lanciare un forte segnale contro la violenza sulle donne chiedendo ai cittadini un gesto concreto: realizzare coperte 50x50 centimetri per coprire l'intera superficie di piazza Galimberti con un'unica coperta colorata formata da 96000 coperte.

Affrontato l'argomento durante la PALESTRA DI VITA, le nostre balde signore hanno iniziato a raccontare aneddoti interessanti e a volte anche un pò tristi che hanno rafforzato l'idea di dare un contributo concreto nella realizzazione delle coperte e quella che era una semplice idea e sostegno si è trasformata in una delle attività occupazionali dando vita e colore alle nostre copertine.....

I quadrati saranno poi cuciti con un filo rosso, espressione di unione e relazione, a formare piccole coperte da un metro per un metro. Ogni nostra coperta è realizzata a maglia riportando su un cartellino il nostro logo in segno della nostra presenza. VivaVittoria nasce nel marzo del 2015 da un'idea di Cistina Begni che condividendo una foto su social, cattura l'interesse di Patrizia, Silvia, Simona e Cristina, un gruppo di donne che non si conoscevano ma unite dal desiderio di fare qualcosa subito per fermare la violenza sulle donne; insieme decidono di intraprendere un progetto il cui obiettivo è quello di condividere con il maggior numero di donne l'idea che la violenza si può fermare cominciando da se stesse, dalla consapevolezza che sono le donne a decidere della propria vita. L'idea progettuale elaborata viene immediatamente proposta e supportata dall'Assessora alla Cultura di iBrescia che fornisce in comodato d'uso gratuito i locali della sede di VivaVittoria e parallelamente al supporto istituzionale si affianca il supporto di uno sponsor "La Filatura di Crosia" che crede nell'iniziativa e regala 15.000 gomitoli di lana. In sostanza le donne di VivaVittoria hanno lanciato un appello: hanno richiesto a ogni partecipante di realizzare dei quadrati a maglia o all'uncinetto 50x50 e di aggiungere la propria firma.

La scelta di realizzare delle coperte a maglia o all'uncinetto è un'opera relazionale o meglio un tramite perfetto perché si tratta di una modalità creativa molto diffusa e facilmente apprendibile, che in tutti gli adulti riporta a immagini familiari, fa emergere ricordi e crea un'attitudine alle relazioni e all'incontro.

Interessanti anche i racconti dei nostri ospiti di quando nelle sere invernali si ritrovano, con le altre famiglie, nelle stalle dove le donne lavoravano a maglia e rammendavano i vestiti mentre gli uomini giocavano a carte e raccontavano storie (spesso di Masche) ai bimbi e nipoti.

Sarà cura dei nostri volontari e dei nostri ospiti contagiare tutta la comunità di Bernezzo affinché si moltiplichi il contributo che servirà a sostenere questa iniziativa e a sensibilizzare sul tema contro la violenza sulle donne, abitudine ancora troppo diffusa...

Seguite l'evoluzione di questa iniziativa sulla nostra pagina di Facebook ([casadondalmasso- facebook](https://www.facebook.com/casadondalmasso))



La fattoria di Casa Don Dalmasso:  
Iniziamo a conoscerli per nome!



*Compagni di Viaggio:*

