Marzo 2019 n. 65

casa don almasso bernezzo

Ricorda, Canta e Cammina

Progetto Benessere Terza Età

Primavera

Feste del periodo di primavera

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

Vercellone Anna Maria

Ambrosio Aldo

Luciano Maria Anna

Diamo il Benvenuto a...

Menardo Maria Teresa

Marro Ernesto

Ferrero Giovanni

Armando Emma

Bongiovanni Remo

Roccia Giuseppe

Ramonda Teresa

Le PIGOTTE: il contributo dei nostri anziani a favore dell'Unicef.

Grazie!!!……

Inizierei ringraziando tutte le persone che nel periodo natalizio e non, hanno comperato una delle Pigotte nate nel nostro Laboratorio di Casa Don Dalmasso.

Quest'anno alcune Pigotte hanno volato lontano e sono arrivate in Sardegna, in Veneto e in Perù.

Ma chi è la Pigotta?

E' la bambola dell'Unicef, il suo nome significa bambola di pezza, non ha capelli biondi e lunghi come la Barbie, non parla, non si sbrodola e non arrossisce, ma ogni esemplare è unico e irripetibile.

Chi adotta una Pigotta, oltre a portarsi a casa dei veri e propri gioielli di artigianato, ha l'occasione di salvare la vita di un bambino che ancora oggi muore per cause prevedibili, malaria, diarrea, morbillo, infezioni respiratorie, incidenti e ferite.

Ogni Pigotta finanzia un pacchetto d'interventi, alimenti terapeutici, vaccini, zanzariere, assistenza alla gravidanza e al parto. Ma la magia della Pigotte non finisce qui: è infatti il primo passo in nome del cerchio dalla solidarietà che vorrebbe unire coloro che, ospiti delle Case di Riposo e volontari, realizzano la bambola dedicando tempo e impegno, e chi le adotta, attraverso la sua carta d'identità, sa con certezza a chi dire **GRAZIE** e fargli sapere che un bambino è in salvo.

Il nostro gruppo di lavoro è composto da persone con i capelli bianchi, con la mente a volte un po' confusa, con le mani un po' rallentate nei movimenti, ma con tanta voglia di stare insieme, di fare, di dare agli altri l'esperienza, il sapere. Di poter aiutare !!!!

Noi continueremo a creare le nostre Pigotte e abbiamo bisogno di tutti voi per Farle conoscere e adottare!!!!

Per informazioni o per adottarle, informatevi presso di noi.

Patrizia Bernardi

VIVA VITTORIA

Progetto condiviso da Casa Don Dalmasso

Anche noi, attraverso le attività occupazionali, partecipiamo a questa simpatica iniziativa. Costruiremo, con le nostre mani, quadrati 50 X 50 fatti a maglia con la lana. Sarà il nostro contributo per la lotta contro la violenza sulle donne.

Se qualcuno è interessato a darci una mano per questa iniziativa può contattarci. Grazie!!!

La frutta e la verdura della primavera.

Comprare frutta e verdura di stagione è sempre una buona idea per vari motivi. La frutta e la verdura di stagione, infatti, è più nutriente, più gustosa e la spesa è più sostenibile ed economica. Nei mesi di marzo, aprile e maggio la frutta che possiamo trovare consiste in ciliegie, nespole, albicocche, fragole, pesche, meloni, prugne e arance. Per quanto riguarda la verdura, invece, possiamo trovare insalata, zucchine, melanzane, asparagi, rabarbaro, ravanelli, fave fresche e piselli freschi.

La lattuga

Le insalate hanno una storia molto lunga e sono conosciute e consumate fin dai tempi più antichi. Gli antichi Romani apprezzavano soprattutto la lattuga, di cui ancora oggi esiste una varietà detta "romana". Dato il consumo abbondante di insalata, era previsto che questo ortaggio facesse parte del rancio, il pasto distribuito ai soldati romani.
Il nome lattuga deriva dal termine lac, latte in latino, in riferimento al **succo lattiginoso** che trasuda dalle estremità al momento del taglio degli steli.
Essendo composta per circa il 95% di acqua, la lattuga ha un bassissimo contenuto energetico ma, in base alle varietà, contiene molte vitamine, tra cui la vitamina C, la vitamina A e la vitamina K; alcune varietà di colore scuro, come la *romana*, contengono un'alta concentrazione di beta-carotene.
Varietà di lattuga:
Le lattughe possono essere classificate in **tre tipologie differenti a seconda della dimensione, della forma e del ciclo di sviluppo**. Risultano, tuttavia, identiche dal punto di vista della tecnica colturale.

- **lattughe a cappuccio o a palla** (batavia bionda, trocadero, regina di maggio) hanno un cespo globoso, rotondeggiante e le foglie avvolgenti con il margine intero o variamente dentellato. Il colore delle foglie varia dal verde al rosso;
- **lattughe romane** (bionda da inverno, bionda da estate, verde degli ortolani) hanno il cespo allungato e arrotondato alla sommità e le foglie, che variano dal verde chiaro al rosso, sono a portamento eretto e presentano grandi coste;
- **lattughe da taglio** hanno foglie di colore verde che mostrano forme assai varie e non formano un cespo vero e proprio.

Ricette con la lattuga:

Insalata nizzarda

L'insalata Nizzarda, tipica ricetta provenzale originaria di Nizza, è una preparazione dalle caratteristiche mediterranee, formata da verdure crude dal gusto molto deciso, che racchiudono tutto il sapore del sole. L'insalata nizzarda si è diffusa a livello internazionale, anche se con miriadi di varianti, che spesso, ne fanno perdere l'originale e tipica composizione, sottoposta, invece, a Nizza, a regole severe: data la sua ricca consistenza, l'insalata nizzarda può essere servita sia come piatto adatto a coprire la prima parte di un pasto estivo, sia come piatto unico.
Ingredienti:
Aglio 2 spicchi - **Uova sode** 4 - **Cetrioli** 1 - **Peperoni verdi** (piccolo) 1 - **Peperoni gialli** (piccolo) 1 - **Cipollotti** 4 -**Fave** sgranate 250 g - **Tonno sott'olio** 250 g **Pepe nero** q.b. - **Olio extravergine d'oliva** ½ bicchiere **Basilico** 10 foglie - **Pomodori ramati** 400 g - **Olive nere** denocciolate 60 g **Acciughe sott'olio** 8 filetti - **Sale fino** qb

Come preparare l'Insalata nizzarda:

Ponete a rassodare 4 uova in un pentolino contenente dell'acqua bollente, poi lasciatele raffreddare, togliete il guscio e tagliate ognuna di esse in 4 spicchi. Lavate i pomodori, tagliate ognuno di essi in 8 spicchi, poi poneteli in una ciotola, cospargeteli con del sale e lasciateli riposare. Lavate e sbucciate il cetriolo, poi tagliatelo a fettine sottili, ponetelo in una ciotola, cospargete anch'esso di sale e lasciatelo riposare. Nel frattempo mondate e lavate i peperoni, togliete il picciolo e i filamenti interni e metteteli a grigliare in forno. Quando la pelle sarà ben abbrustolita, togliete i peperoni dal forno, togliete loro la pelle e tagliateli a striscioline.
Estraete le fave dal loro baccello: se sono piccole e tenere togliete solo la protuberanza attaccata sopra ognuna di esse, se invece sono più grosse togliete il primo strato di pellicina più dura (potete scegliere di aggiungerle all'insalata crude o scottarle in acqua bollente). Mettetele a sbollentare in acqua salata per 4 min, poi scolatele per bene e mettetele da parte. A questo punto tagliate a pezzettini i filetti di acciughe e sgocciolate il tonno che sbriciolerete con una forchetta, poi metteteli da parte.

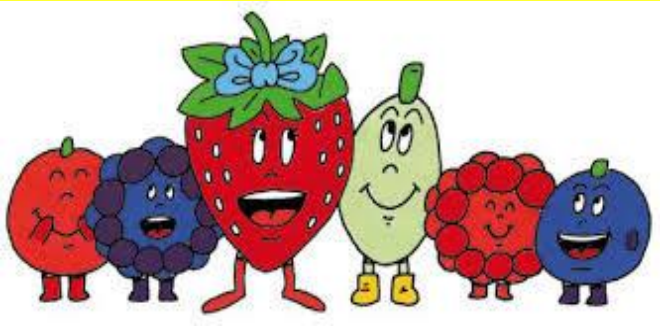
Infine mondate e tagliate a fettine sottili i cipollotti freschi (potete usare anche della cipolla di Tropea, se di stagione). Prendete un'insalatiera, mettete i pomodori, poi aggiungete i cetrioli, due spicchi di aglio (che servono solo ad insaporire e alla fine, dopo aver ben mescolato l'insalata, toglierete), l'acciuga, le fave, i cipollotti, le olive, i peperoni, il tonno, poi condite con dell'olio extravergine di oliva e del pepe nero macinato al momento. Mescolate delicatamente tutti gli ingredienti e aggiustate di sale (fate attenzione a non salare eccessivamente perché le acciughe sono già molto saporite), poi distribuite sull'insalata le uova sode e qualche foglia di basilico spezzettata grossolanamente.

Buon appetito.

Frittelle di Lattuga e Porri

Le frittelle di lattuga e porri sono un antipasto perfetto per chi vuole provare un antipasto sfizioso ma tutto sommato leggero.

Preparazione:1
Pulite la lattuga e lessatela per pochi minuti in modo che si ammorbidisca leggermente. Scolatela e una volta che si è raffreddata tagliatela in striscioline della larghezza di mezzo centimetro.2
Procedete con i porri, eliminando le radichette e la parte verde, privateli delle foglie esterne e tagliate in rondelle la parte più morbida.3
Preparate la pastella mescolando le uova con la farina, il parmigiano, il bicarbonato e il latte. Dovrete ottenere una consistenza non troppo liquida, ma densa ed elastica.
Unite i porri alla pastella, mescolate e aggiungete anche le striscioline di lattuga. Coprite per bene tutti gli ingredienti con l'impasto e passateli nel pangrattato.5
Friggete in abbondante olio bollente fino a che le vostre frittelle non diventano dorate e croccanti.
Servite subito aggiungendo all'ultimo il sale e le spezie che più preferite.



La fragola

La **fragola** (Fragaria vesca) è il “falso frutto” (in quanto si forma sulla base del fiore e non dall’ovario) dell’omonima pianta. I veri frutti sono piccoli acheni, detti impropriamente semi, sparsi sul ricettacolo fiorale trasformato in un corpo carnoso e rosso.

Le **fragole** sono uno dei **frutti più amati e consumati della stagione primaverile ed estiva**, per via sia della loro bontà che della loro versatilità, che le rende adatte alla preparazione di **macedonie, frullati**, gelati e budini, ma anche di piatti salati come il **risotto**. Esse sono **ricche di vitamine ed antiossidanti**, che le rendono un alimento davvero benefico, in grado di svolgere un'azione preventiva nei confronti di numerose patologie, soprattutto se consumate regolarmente e **quando sono di stagione**. Il periodo della maturazione naturale delle fragole va **da fine maggio a fine agosto**. È dunque consigliabile sfruttare questi mesi per consumarle il più possibile in diverse occasioni.

È stato calcolato che **8 fragole possono contenere più vitamina C di una sola arancia**. Allora perché non aggiungerle alla nostra alimentazione quando esse sono di stagione, mentre le arance sono assenti? Alcune ricerche hanno dimostrato che le **fragole** hanno un’elevata capacità di stimolare un meccanismo naturale che porta il **cervello** ad “autopulirsi, eliminando sostanze tossiche che favoriscono la riduzione delle **funzioni cerebrali**, come la **memoria**, e la comparsa di demenze, **Alzheimer** compreso, e del **Parkinson**. Con il passare del tempo, l’accumulo di scorie e tossine fa inceppare questo meccanismo e ciò provoca danni ai **neuroni**. Ecco allora che nella **dieta sana ed equilibrata**, le **fragole** non devono mancare!

Ricette con le fragole:

Fragole glassate

Ingredienti:
250 gr zucchero a velo - 2 cucchiai di acqua - 2 gocce di limone
2 gocce di colorante alimentare rosso
Procedimento:
Mettete lo zucchero a velo in una ciotola e fate un buco al centro come fate con la farina. Iniziate a mettere l’acqua e mescolate bene con il cucchiaio in modo che diventi un composto denso e appiccicoso. Io ho messo delle dosi un po’ indicative perché devo essere onesta, sono andata ad occhio (tanto per cambiare) comunque ricordate che il composto deve essere denso e omogeneo. Unite anche le gocce di limone e finite di amalgamare tutto. Mettete infine anche il colorante e mescolate fino a quando il composto avrà assunto tutto lo stesso colore. Lavate e asciugate molto bene le fragole. Pucciatele nella glassa e appoggiatele su un foglio di carta forno. Attendete qualche minuto poi ripetete di nuovo l’operazione e mettetele in frigo in modo che la glassa si rassodi bene.

Pan di Fragola

Ingredienti per uno stampo da 20/22:
300 gr farina 00 - 250 gr zucchero semolato - 70 gr burro - 150 gr fragole fresche - 2 uova
1 bustina di lievito per dolci
per la copertura: (in alternativa potete usare confettura di fragole)
100 gr zucchero - 70 gr fragole - 2 cucchiai di acqua

Procedimento:

Mettete le uova e lo zucchero in una ciotola e sbattetele con le fruste elettriche fino a che otterrete un composto spumoso e biancastro. Unite il burro a temperatura ambiente, la farina e il lievito per dolci. Mettete le fragole nel frullatore e frullate per qualche secondo. Unite le fragole frullate al resto dell'impasto e amalgamate tutto in modo che non si formino grumi. Versate l'impasto per il pan di fragola in una tortiera imburrata o con carta forno, livellate la superficie e cuocete in forno preriscaldato a 180° per 40 minuti circa.
Fate raffreddare totalmente la torta mentre preparerete la copertura.
Frullate le fragole per la copertura, unite lo zucchero e 2 cucchiai di acqua e girate fino a che inizierà ad addensarsi e a caramellare.

Macedonia di fragole

Ingredienti per 4 persone:

800 grammi di fragole - 1 limone - 2 arance - aceto balsamico

In una ciotola capiente riempitela di acqua fredda ed aggiungete 3 o 4 cucchiai di aceto balsamico, aggiungete le fragole e lavatele bene, ripetete il procedimento un'altra volta, mi raccomando lavatele velocemente per non far stare le fragole a tanto contatto con l'acqua.

Scolatele e togliete la parte verde delle fragole e mettetele ad asciugare su un canovaccio.
Tagliate le fragole prima a metà per il lato lungo e poi a pezzi.
Mettete le fragole in una ciotola di vetro e aggiungete il succo del limone e il succo delle arance, girate bene e mettete la ciotola in frigo per un'oretta.
Servire in ciotoline singole decorandole con foglie di menta fresca, se volete fare un peccato di gola decorate con un ciuffo di panna o aggiungere una pallina di gelato alla vaniglia o fior di latte.

Poesia

Dai calici aperti si esala
l'odore di fragole rosse.
Splende un lume là nella sala.
Nasce l'erba sopra le fosse.
(Giovanni Pascoli)

Barzelletta

Ma toglietemi una curiosità: è vero che qui in continente ci mettete la panna sopra le fragole? Perché noi a Santa Giusta se non ci mettiamo il letame col cavolo che crescono!"

Associazione di volontariato

“Il Laboratorio”.

In riferimento alla riorganizzazione dell’associazione diocesana “Mons. Dalmazio Peano”, dal primo gennaio, i volontari di Casa Don Dalmasso sono confluiti nell’associazione di volontariato “Il Laboratorio”. L’associazione nata nell’anno 2002 proprio all’interno della casa, con il Presidente Gianni Romano, si è occupata, per molto tempo, di progetti volti al benessere degli anziani nel suo insieme. Con il Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese, ha reso la “Palestra di Vita”, attività psicologica-animativa inventata dal Dott. Pietro Piumetti, uno strumento importante di animazione sia all’interno delle strutture che sul territorio; negli anni sono stati anche pubblicati diversi libri che hanno avuto notevole successo. Negli anni a susseguirsi, con la presidenza della Dott. Simona Rivara, si sono sviluppati diversi progetti a livello psicologico sempre rivolti per il benessere degli anziani.

Come già detto, da quest’anno, “Il Laboratorio” prende in carico anche tutti i volontari che già prestano il loro servizio gratuito, all’interno di Casa Don Dalmasso, del pensionato “Casa Vittoria” di San Pietro Monterosso e dell’ “Istituto Imberti Grandis” di Valdieri. Queste strutture, che già da anni condividono vari progetti insieme, si uniscono così in una unica associazione, con l’intento di fornire alle persone delle nostre case, sempre migliori risorse: l’unione fa la forza!!!

Il nuovo direttivo, composto da nove persone che rappresentano le tre strutture, ha nominato Presidente, per il prossimo quinquennio, la signora **Mariagrazia Eliotropio.**

Desideriamo ricordare le varie attività che già sono attive in Casa Don Dalmasso:

in primis, la “Palestra di Vita” attività animativa a carattere psicologico a cui, in parallelo, girano anche gli altri percorsi animativi, le attività occupazionali, cucina, ippoterapia, pedicure, ludiche, ginnastica dolce, giardinaggio, uscite sul territorio, eventi con le altre strutture, accompagnamento ospiti per le visite, etc.

Siamo certi che allargando la nostra “famiglia” potremo sicuramente lavorare meglio, nell’ottica di saperci sempre migliorare.

Il direttivo del “Laboratorio”

Olga Bertaina: la mia esperienza da volontaria.

Mi chiamo Olga Bertaina e, con gioia, presto servizio di volontariato presso Casa Don Dalmasso da parecchi anni.
Questo luogo è diventato per me una vera "famiglia", per il rapporto che ho, sia con gli ospiti che con gli operatori della casa.
Ho scoperto "Casa Don Dalmasso" quasi per caso perché venivo all'ambulatorio del Dott. Marco Giraudo, il mio medico di famiglia e, passando in mezzo a queste persone **speciali,** mi sono incuriosita della familiarità che si respirava nel suo interno; fu così che anche su suo consiglio, il 24 aprile 2012, iniziai a dare una mano nell'attività di "Palestra di Vita".

Sin da subito mi sono sentita accolta: ricordo che, siccome era il giorno del mio compleanno, mi regalarono un mazzo di fiori artigianali, fatti dagli ospiti e volontari durante le attività occupazionali, che conservo con cura ancora adesso.
In punta di piedi e con un po' di agitazione, mi sono messa al servizio degli "Ospiti", ma subito mi sono sciolta perché in quegli occhi che incrociavano i miei, c'era solamente gioia e tanta tenerezza!
Ho incontrato tanti occhi azzurri, dove ho rivisto quelli di mia mamma che non c'è più.
Giorno dopo giorno mi sono affezionata, perché in ogni stretta di mano, in ogni sguardo c'è tanta dolcezza e saggezza.

Ancora oggi, dopo 7 anni, sono felice quando arriva il martedì e posso partecipare, dando una mano ai conduttori, alla "Palestra di Vita"; tutti i partecipanti, ospiti e operatori, con un affetto molto familiare, mi chiamano per nome, perché io faccio parte di loro.
Quanti consigli mi sanno dare gratuitamente, grazie alle esperienze che hanno vissuto!
Se capita di non poter partecipare sento molto la loro mancanza e, allora, se posso, vengo a fargli visita in un altro giorno della settimana.
In questa "Casa", come già ho detto, siamo una grande famiglia perché tutti facciamo la nostra parte, e quando incontro persone un po' giù di morale, se riesco cerco di farle sorridere, magari con una battuta e, se ci riesco, per me è una grande vittoria. Grazie di tutto!!

Olga Bertaina

Palestra di Vita:
fulcro delle attività di Casa Don Dalmasso

Da sempre a casa Don Dalmasso il martedì mattina gli ospiti vengono portati al primo piano nel salone polifunzionale per un'attività denominata "PALESTRA DI VITA". Ma cos'è questa attività che tanto piace ai nostri anziani? Non è ginnastica, non è gioco, non è un momento di svago…. E' una importanti opportunità di riattivazione della mente, del cuore e del cervello degli anziani e di chi li assiste. Il metodo PALESTRA DI VITA , ideato da Pietro Piumetti (nostro consulente psicologo) e brevettato dal Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese è un vero metodo psico-riabilitativo che serve ai nostri anziani per far sì che la vecchiaia non diventi una malattia causata da uno stile di vita a rischio, in primis il disimpegno. Il buonumore, il sorriso, lo stringere la mano, la gentilezza, il rispetto, il tempo per parlare, rappresentano una terapia efficace quanto una medicina. il Metodo Palestra di Vita è un concentrato di tutto questo.

Attraverso l' attività della palestra di vita si cerca di stimolare e aiutare l'anziano ad allenare mente e corpo: a partire dall'allenamento mentale, almanacco della settimana e una ginnastica dolce/rilassamento. Attorno all' incontro del Martedì mattina condotto da Maurizio e Patrizia e all' incontro del giovedì mattina condotto da Cinzia, girano tutte le attività animative di Casa don Dalmasso, che sono frutto di pensiero e progettazione che tengono conto degli obiettivi psico-socio-riabilitativi finalizzati al mantenere attivi i nostri ospiti e a rallentare l'insorgere di patologie legate a stili di vita disimpegnati. Palestra di Vita è anche condivisione e sostegno reciproco tra ospiti e tra operatori e ospiti; è un momento dove si condividono gioie e difficoltà del vivere in comunità e si cercano supporti reciproci nell'affrontare i problemi attraverso il momento dei consigli, e chi meglio dei nostri "SAGGI" sa dare i consigli giusti?

Di certo Casa Don Dalmasso tutto è tranne che una CASA DI **"RIPOSO"**; le molteplici attività proposte, sempre a partecipazione libera, fanno sì che i tempi della giornata vengano scanditi in modo stimolante, attivo e ma mai a caso. Ogni laboratorio, ogni attività occupazionale, ogni momento ludico ha come punto in comune il riproporre durante la settimana quello che in un ora di incontro di Palestra viene solo sperimentato. I laboratori di cucina del Lunedì, le attività culturali del Venerdì, la ginnastica dolce del lunedì e venerdì, le attività creative occupazionali del mercoledì mattina e la tombolata del mercoledì pomeriggio sono momenti strutturati che hanno come finalità il mantenere viva la manualità, i ricordi, le emozioni dei nostri ospiti. Il contatto con gli animali e con l'orto non è altro che un momento di vita che ripercorre le abitudini e le usanze di una volta. Tutto questo è casa Don Dalmasso ed è possibile grazie alle competenze e la passione dei nostri operatori e ai tanti volontari che non ci stuferemo mai di ringraziare.

Gabriele

Palestra di Vita: l'importanza dell'auto-mutuo-aiuto.

La "Palestra di Vita", come già evidenziato a lungo nella storia di Casa Don Dalmasso, è stata ed è più che mai l'attività di animazione che tiene conto, nella sua filosofia, dell'interezza della persona guardando al positivo; sicuramente continua ad essere uno strumento significativo per il benessere degli anziani, responsabilizzandoli ad attivare le risorse per uno stile di vita sempre impegnato.

La "Palestra" si sa, è strutturata in momenti diversi: l'animazione psicologica, l'allenamento mentale, l'attività motoria, il giornale vivente, l'auto-mutuo-aiuto, l'educazione alla salute, il collegamento con il territorio.

Desidero soffermarmi in questo articolo sull'auto-mutuo-aiuto; consiste in un intervento in cui ospiti e operatori cercano di risolvere insieme i problemi.

Solitamente i gruppi di auto-mutuo-aiuto sono formati da persone che condividono una difficoltà e

che si riuniscono per raggiungere l'obbiettivo del reciproco sostegno e l'auto-protezione. Il gruppo può essere una fonte per accrescere le possibilità di autodeterminare le proprie scelte di vita, migliorando l'autostima e il senso di autoefficacia, promuovendo le reciproche potenzialità positive attraverso il coinvolgimento personale. Gioca così un ruolo centrale la condivisione delle esperienze vissute e ne diventano strumento per "trasmettere forza all'altro". Le persone partecipano secondo la loro disponibilità portando le proprie storie di vita, ognuno con la propria soggettività, ascoltando e comunicando.
All'interno della "Palestra di Vita" l'auto-mutuo-aiuto è uno strumento che cerca di rispondere alle esigenze di persone che condividono il problema dell'istituzionalizzazione vista come una perdita in termini di autonomia, di libertà personale, della propria casa e delle proprie abitudini, di solitudine derivante dalla lontananza dal nucleo familiare.

Di solito, dopo aver preso nota dei vari problemi, se ne individua uno, quello che si ritiene più importante in quel momento, e si cerca insieme di trovare soluzioni o rimedi realizzabili; condividendo il problema, ognuno si sente di poter essere strumento attivo per aiutare l'altro e, di conseguenza, anche se stesso. Negli incontri successivi, è bene rendersi conto se i suggerimenti dati, sono stati messi in pratica, verificando le difficoltà incontrate.

Si utilizza inoltre la tecnica del brainstorming per far emergere idee e soluzioni nuove rispetto al problema trattato. Questa strategia consente a tutti i partecipanti di offrire il proprio contributo nell'analisi e risoluzione del problema.

Sicuramente stare insieme ci aiuta a vivere meglio, a stimarsi, ad accogliere l'altra persona con i suoi limiti e i suoi pregi, insomma in una parola, ad amarci di più.

Silvio Invernelli

Lucia Armando:
una vita dedicata al lavoro e alla famiglia.

Lucia è nata a Caraglio il 26 ottobre 1926.

Il padre si chiamava Bartolomeo, era commerciante di polli, conigli e uova; si recava ai mercati con un carretto trainato da un mulo. La mamma si chiamava Maria Cambiano, era nativa di Vinovo, aiutava il marito nel commercio; in quei tempi frequentare i mercati era una vita dura!
Prima di sposarsi viveva a Caraglio, aveva due fratelli, Giovanni, il primogenito e Clara, più giovane di lei; entrambi sono deceduti. Ha frequentato la scuola di "avviamento", era brava in matematica e, dopo l'acquisizione dell'attestato, ha lavorato nell'azienda familiare.
La figlia Ester racconta che la mamma, da giovane, comprava dalle varie famiglie di tutta la Valle Grana, pollame da cortile, uova e formaggi che poi rivendeva ai negozietti in pianura; si spostava in bicicletta riempiendo le due ceste (poste una davanti e l'altra dietro la bici) della mercanzia acquistata.

In tempo di guerra, nel periodo della resistenza, dei fascisti avevano picchiato e deriso il padre e questo l'aveva traumatizzata profondamente. Da questo gesto decise di passare all'azione; si recò a Pradleves che accoglieva sei unità di Comando della lotta partigiana, si presentò ai comandanti Ettore Rosa e Faustino Dalmazzo, e aderì alla Resistenza non armata (correvano gli anni 1943/1945).
Ragazza giovane e carina, indossando gonna, calzettoni e scarponi, con la scusa del commercio, riusciva a passare i posti di blocco dei tedeschi, senza destare troppi sospetti, portando ordini e notizie tra i comandi della Valle Grana e la città di Cuneo; era una azione rischiosa ma che affrontava con coraggio, determinazione e caparbietà, come, d'altra parte, si è dimostrata per tutta la sua vita.

A vent'anni, nel 1946, si sposa con Francesco Gullino che di anni ne aveva otto più di lei. Francesco era uno dei pochi che era tornato dalla Sacca del Don in Russia (al suo ritorno neanche sua mamma l'aveva riconosciuto, dopo quella lunga sofferenza!).
Insieme avevano avviato un negozio di alimentari a Caraglio, e Lucia continuava a comprare la merce in Valle Grana.
Nel 1947 ha dato alla luce la figlia Alba e, nel 1952, dopo il loro trasferimento a Bernezzo, è nata Ester.
Era Lucia che portava avanti l'attività ed era lei che aveva insegnato i "trucchi del mestiere" al marito, in quanto, prima di partire per la guerra (durata 7 anni), faceva il garzone da un falegname.

Le piaceva comandare ma era anche una grande lavoratrice, iniziava il lavoro molto presto e le ore di lavoro erano tante! Non avendo frigoriferi, durante l'estate, dovevano portare la carne nelle celle frigorifere a Cuneo, in Via Roma, situato nel sottosuolo con scale profonde e pericolose, dove si utilizzavano blocchi di ghiaccio.
Le uova si conservavano nell'acqua e calce perché la richiesta delle pasticcerie non era costante tutto l'anno, dipendeva molto, infatti, dalle varie situazioni stagionali (nei periodi delle festività di Natale e Pasqua, ad esempio, c'era più richiesta).
L'attività lavorativa però, gradualmente era diventata un grande laboratorio con 7-8 dipendenti: esportavano a Torino e, in seguito in tutta la Liguria. La soddisfazione era quella di essere passati dal carretto trascinato da un mulo alla Balilla e alla comodità di avere una cella frigorifera in casa, evitando così un facchinaggio molto pesante.
Nel 68/69 Lucia apre un negozio di mercerie, casalinghi e cartoleria alla figlia Alba, situato nel centro di Bernezzo, che in seguito verrà ceduto.

La figlia Ester racconta che nel 70/71 la mamma decide di cedere l'attività alla sorella Clara per poter condurre una vita "più umana"; il suo sogno era quello di recuperare il capannone-laboratorio e la casa in cui abitavano, in Via Valdrame, per ricavarne sei alloggi, da destinare anche alle figlie che ormai si erano sposate.
Nel 79 il marito viene colpito da un ictus cerebrale che lo rende invalido. In quegli anni Lucia e Francesco cercano di passare le giornate a giocare a carte con amici e a frequentare assiduamente il Castello di Caraglio dove Lucia, come volontaria, tiene la contabilità e, con un gruppo di altre signore, provvede a organizzare le pulizie del Santuario.
Nel 98 il marito Francesco muore e la vita di Lucia si concentra tutta nella casa che necessita di piccole manutenzioni e nell'accudire alle sue piante di rose che sono molto belle e sono il suo prezioso orgoglio.
Attualmente, a causa della perduta autosufficienza, è ospite di "Casa Don Dalmasso" di Bernezzo dove si è discretamente adattata.
Per il contributo dato alla resistenza Lucia tiene prezioso l'attestato al Valore Civile Militare, con tanto di medaglia che continua a renderla orgogliosa e la riempie di gioia.

(*Pietro Piumetti)*

Storia del grembiule della nonna...

(Palestra di Vita del 26 marzo)

Il primo scopo del grembiule delle Nonna era di proteggere i vestiti sotto, ma, inoltre:
Serviva da guanto per ritirare la padella bruciante dal forno;
Era meraviglioso per asciugare le lacrime dei bambini ed, in certe occasioni, per pulire le faccine sporche;
Dal pollaio, il grembiule serviva a trasportare le uova e, talvolta, i pulcini!; Quando i visitatori arrivavano , il grembiule serviva a proteggere i bambini timidi;
Quando faceva freddo, la Nonna se ne imbacuccava le braccia;
Questo buon vecchio grembiule faceva da soffietto, agitato sopra il fuoco a legna;
Era lui che trasportava le patate e la legna secca in cucina;
Dall' orto, esso serviva da paniere per molti ortaggi dopo che i piselli erano stati raccolti era il turno dei cavoli;
E a fine stagione, esso era utilizzato per raccogliere le mele cadute dell' albero;
Quando dei visitatori arrivavano in modo improvviso era sorprendente vedere la rapidità con cui questo vecchio grembiule poteva dar giù la polvere;
All'ora di servire i pasti la Nonna andava sulla scala ad agitare il suo grembiule
e gli uomini nei campi sapevano all' istante che dovevano andare a tavola;
La Nonna l'utilizzava anche per posare la torta di mele appena uscita dal forno sul davanzale a raffreddare;
Ci vorranno molti anni prima che qualche invenzione o qualche oggetto possa rimpiazzare questo vecchio buon grembiule.

In ricordo delle nostre Nonne."

CONFESSIONI DI UN VECCHIO ATTORE (dilettante) DI TEATRO...

...al mio amico Silvio Dao

Erano anni ormai che avevo appeso le scarpe al chiodo… Dopo un'onesta carriera di attore dilettante, era davvero un'infinità di tempo che non assaporavo quella gioia, mista ad ansia ed emozione di salire su un palco, di calpestare quelle assi scricchiolanti sotto i miei piedi, di osservare in silenzio la buia platea vuota, di aggirarmi furtivo tra le quinte, di annusare quell'odore di polvere e di cose stantie tipico dei vecchi teatri. Quanto è passato da quando muovevo i miei primi passi nella compagnia teatrale La curva del silenzio! Credo ormai non esista più, ho perso da tempo i contatti con i miei compagni. Erano gli anni '70, si faceva soprattutto del teatro comico, specialmente i lavori del grande Erminio Macario, alcuni anche in dialetto, ma talvolta anche pezzi seri, impegnati, con un messaggio si diceva allora 'politico' che coi tempi che corrono oggi è un pensiero del tutto anacronistico. Ricordo che mettemmo in scena una piece liberamente tratta dal racconto I sette piani di Dino Buzzati, e addirittura, e ne eravamo orgogliosi, un'opera di Pier Paolo Pasolini, il Calderòn, ambientato, ho ricordi ancora stranamente nitidi, ai tempi della Spagna franchista.

Io allora ero uno spilungone timidissimo, avevo il terrore non solo a scambiar due parole con le mie compagne di scuola, ma anche soltanto ad incrociarne per un attimo lo sguardo. Mia madre, di tutto ciò seriamente preoccupata, ne parlò con una sua amica, la sig.ra Giuseppina Gargiulo per tutti Pina, napoletana verace, trasferitasi in Piemonte 'per amore del mio bell'alpino Costanzo', la quale le confidò che per vincere una volta per tutte la timidezza il modo migliore era di salire su un palco e mettersi a cantare oppure a recitare. Metodo un po' spartano, pensai, come quelli che per insegnarti a nuotare ti portano al largo e poi ti dicono: buttati, che intanto tutti i corpi stanno a galla! Dal momento che ero strasicuro di essere stonato come una campana (nel coro della scuola del martedì pomeriggio mi nascondevo sempre tra la terza e la quarta fila, e cantavo sottovoce più che potevo) mi presentai (mia madre mi convinse, come sua abitudine, per sfinimento) una sera d'inverno alla compagnia teatrale parrocchiale di Rosseto, il paese che dista una manciata di chilometri dal nostro, disteso lungo la riva del fiume, e dissi goffamente a quel signore che se ne stava seduto a un tavolino e che parlottava animatamente con una donna che mi sembrava di conoscere, che mi sarebbe piaciuto provare a recitare in teatro. La speranza (ero lì semplicemente, come avrete capito, per fare un piacere a mia mamma e per evitare discussioni da cui uscivo ogni volta sconfitto, mentre mia sorella si prendeva gioco di me ripetendomi che, imbranato com'ero, avrei potuto fare tutt'al più del cinema muto, e mio padre se la rideva beato sotto i baffi…), la mia viva speranza per l'appunto era che questi signori, forse i responsabili della compagnia, si accorgessero immediatamente della mia completa inadeguatezza. E invece quell'uomo gentile, grassottello, con le mani piccole e sudate e le sopracciglia folte, mi spinse a rimanere, dicendomi che con 'studio serio e costante applicazione' avrei superato paure, incertezze e titubanze… E fu così che, in quella sera nevosa di gennaio, inaspettatamente, ebbe inizio la mia seppur modesta carriera di attore dilettante. Non ebbi a dire il vero mai parti principali e ruoli importanti nei nostri spettacoli, ma qualche soddisfazione, credetemi, comunque me la presi anch'io...

Iniziai presto, appena terminate le scuole, a lavorare come falegname nella bottega di mio padre e di mio zio Piero, ma una sera alla settimana (il mercoledì) non rinunciai mai all'appuntamento con le prove teatrali. Non mi sono mai sposato, perché, dico io a me stesso e a chi me lo chiede, non ho trovato semplicemente la persona giusta… in realtà forse la trovai anche quella volta, era una ragazza con i capelli rossi che abitava dalle parti della stazione, piena di lentiggini e con la pelle colore del latte, ma fu poco più, a ben pensarci, che un amore platonico… uscimmo qualche volta per andare al cinema, e poi a fare qualche passeggiata in montagna. Ma poi tutto sfumò, e lei a poco a poco si dileguò dalla mia vita, quasi senza accorgermene…

Quattro o cinque mesi fa ricevetti una telefonata dalla compagnia de l Ragazzi della Maddalena. Mario, il responsabile, era stato informato da alcuni comuni conoscenti che avevo masticato in passato un po' di teatro, e mi propose di partecipare allo spettacolo che stavano allestendo per la festa della primavera. All'inizio non ero molto convinto della bontà della proposta, (la pigrizia ahimè ha preso da un po' di anni il sopravvento nelle mie grigie e un po' monotone giornate…), ma quando mi dissero che mi avrebbero ritagliato una particina e che avrei dovuto indossare per quel ruolo la divisa da carabiniere, non ebbi più esitazione e accettai. Forse perché quel corpo dello stato mi aveva affascinato sin da piccolo (avevo uno zio carabiniere che prestò servizio a lungo al porto di Genova, e quando tornava a casa, sì e no una volta al mese, raccontava a noi bambini storie inverosimili di ladri, di briganti, di marinai infedeli e di prostitute gentili…), e forse, soprattutto, perché mi venne in mente che fu esattamente nel mio primo spettacolo teatrale, quasi cinquant'anni fa, con La curva del silenzio, che interpretai proprio il ruolo di un povero carabiniere chiamato a dirimere una spinosissima (e assai comica!) lite tra due famiglie di montagna… si trattava anche allora di poche battute, ma esilaranti, e fu per me e per tutti noi un successo con tanti e lunghi battimani da parte del pubblico divertito in platea…

Ed eccomi, ormai vecchio, ributtarmi nelle nuove prove... osservo con un filo di invidia e nostalgia quei ragazzi di fronte a me, quasi tutti giovani, assai disinvolti, che recitano la loro parte tra risate, incertezze e battute troppo spesso dimenticate, mentre il suggeritore, il povero Gianluca, si danna l'anima e la voce per offrir loro le giuste scordate parole…

Sono dietro le quinte, mi preparo finalmente ad entrare in scena… guardo i miei compagni di teatro muoversi disinvolti sul palco (ma è proprio così o stanno semplicemente fingendo di essere tranquilli come se nulla fosse?)… Perché il palcoscenico, come disse un giorno l'attore Vittorio Franceschi, 'il palcoscenico fa paura perché il gioco che vi si svolge e terribilmente serio. Tra le quattro mura di un teatro si è sempre soli, sia l'attore che recita alla luce dei proiettori sia lo spettatore che guarda e ascolta nel buio della sala. Si torna a essere "insieme" solo agli applausi' … Sento battermi forte il cuore nel petto, allo stesso modo di quando mi accingevo a buttarmi in pasto al pubblico e a lanciare una sfida alla mia timidezza, compagna fedele di una vita… ma è tempo di andare, di cacciare via questi pensieri intrecciati stretti al consueto filo di paura che mi ingarbuglia, come sempre, il corpo e l'anima. E' ora… C'est a moi!

Marco Giraudo (mgkd)

Gli effetti benefici degli animali sulla nostra vita.

a cura di Cinzia Basso

Cosa ci spinge a sorridere quando **vediamo Mirtillo scodinzolante**? Come ci sentiamo quando **lo accarezziamo o accarezziamo Agapita o Maya**? Che cosa proviamo quando **ascoltiamo i loro versi**?

Il **Legame** che l'uomo ha con gli animali domestici è un sodalizio, un'unione che va avanti da molti millenni. Le nostre vite si sono strette così tanto alle loro che, oggi, ricoprono un ruolo sociale e affettivo profondo. Le persone ritengono che il proprio *pet* sia una parte integrante della famiglia, un compagno che ci fa stare bene, un amico fedele con cui condividere il tempo.

Ti sei mai chiesto il motivo per cui le persone si legano così tanto agli animali?

La risposta viene data dalla neurobiologia. Ci dice che uomini e animali condividono a livello cerebrale strutture e meccanismi simili: sono quelli che regolano i legami, il sistema emotivo, l'empatia e l'altruismo. Gli animali hanno in comune con noi anche la produzione dell'ossitocina che svolge funzioni chiave nelle relazioni sociali. Una spiegazione più spirituale si rintraccia invece nell'etimologia della parola **Animale** (dal latino *anĭmal-alis* = essere vivente che si muove), che contiene la radice della parola **Anima**, (dal latino *anĭma)* che a sua volta deriva dal greco *Ànemos* = principio vitale, soffio, vento. Questo permette di instaurare relazioni sociali reciproche molto intense, che hanno un effetto positivo sulla salute mentale e fisica.Ebbene sì, l'interazione con loro migliora la qualità della nostra vita.

Quali sono questi effetti benefici?

una minore assunzione di farmaci
una buona forma fisica e un buono stato di salute
la stimolazione dell'interazione sociale
il miglioramento dell'umore
il contenimento e la riduzione dell'aggressività
un apprendimento più efficace
il miglioramento delle capacità empatiche
la riduzione di paura e degli stati di ansia
una maggiore fiducia e tranquillità
una migliore gestione del dolore, rilassamento e calma
abbassamento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna
livello di cortisolo, il cosiddetto "ormone dello stress",
più basso aumento dei livelli di ossitocina.

In conclusione

Uscire fuori ad accarezzare ed osservare i nostri animali è come una medicina!!

Accarezziamo Mirtillo: ha un sacco di benefici !!

La psicologa Cinzia

Anche Madre Teresa di Calcutta percepiva questo amore nei confronti degli animali e inviò un bellissimo messaggio a tutta l'umanità.

Perché amare gli animali?
Le parole di Madre Teresa di Calcutta

"Perché ti danno tutto, senza chiedere niente.
Perché contro il potere dell'uomo con le armi sono indifesi.
Perché sono eterni bambini, perché non sanno cos'è l'odio ne la guerra.
Perché non conoscono il denaro e si consolano solamente con un posto dove rifugiarsi dal freddo.
Perché si fanno capire senza proferire parola, perché il loro sguardo è puro come la loro anima.

Perché non conoscono né l'invidia né il rancore, perché il il perdono è ancora naturale in loro.
Perché vivono senza avere una lussuosa dimora.
Perché non comprano l'amore, semplicemente lo aspettano e perché sono nostri compagni, eterni amici che niente potrà separare.

Perché sono vivi.

In giro per il mondo attraverso l'attività culturale.

Anche quest'anno, nel periodo invernale, abbiamo potuto conoscere dei bellissimi luoghi, attraverso l'attività culturale proposta tramite le gite di Silvio Invernelli e i vari viaggi di Silvana Pastore.

L'appuntamento, previsto il venerdì mattino alle ore 9,30, ci ha portati, virtualmente, a spostarsi in tanti paesi molto diversi tra di loro, sia in Italia che in altri posti del nostro splendido pianeta.

Siamo stati in Africa, paese molto povero, ma nei volti delle persone si incontra, nelle espressioni e nei loro sguardi, il desiderio di vivere e condividere con gli altri quel poco che hanno a disposizione.

E poi…..quanti animali! Elefanti, leoni, scimmie, zebre etc. fanno parte dell'habitat naturale di questo paese ancora incontaminato.

Ci siamo spostati in Francia, nel parco nazionale del "Verdon": paesi bellissimi inseriti nel verde della natura con tanti fiori, specialmente grandi piantagioni di tulipani multi colore.

Tramite una grande nave abbiamo navigato, in crociera, verso varie destinazioni: Marsiglia, Barcellona, Isole Baleari, Palermo e Civitavecchia.

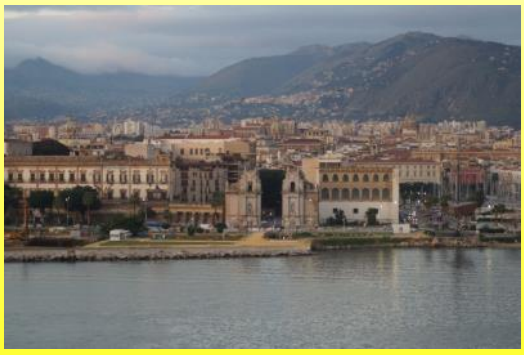
In seguito, abbiamo girato per l'Italia. In Toscana, a Pistoia, Lucca e lago di Massaciucoli; nel Lazio, nella zona della Tuscia, Bolsena, Viterbo, Tuscania; in Sicilia, nella zona barocca del sud-est dell'isola, Ragusa, Noto, Agrigento, Siracusa; in Veneto, Padova, Verona, Valeggio sul Mincio e parco Sicurtà; abbiamo anche "navigato" da Mantova fino al mare Adriatico su una splendida nave da fiume, attraversando le chiuse per l'abbassamento delle acque, visitando le città di Ferrara, Comacchio e le zone del delta del Po.

Nell'ultimo appuntamento abbiamo "volato" in Cina, apprezzando questa cultura molto diversa dalla nostra e gli splendidi colori dei suoi costumi.

L'appuntamento continua ancora per un mesetto: avremo ancora la possibilità di conoscere altri bei posti!

Buon viaggio a tutti……..

Silvio e Silvana



Auguri di BUONA PASQUA!!!

Il Signore Risorto sia per tutti noi la primavera della nostra vita

“La vittoria di Cristo sulla morte è sicurezza di trionfo sugli ostacoli che si sovrappongono agli sforzi umani per la difesa della giustizia, della libertà e della pace”

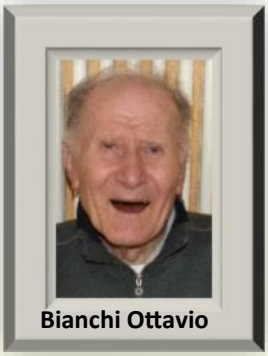
(San Giovanni XXIII)

“la gente è affamata d’amore perché siamo troppo indaffarati. Aprite i vostri cuori oggi, nel giorno Signore Risorto, e amate come non avete mai fatto.”

Madre Teresa di Calcutta)

Compagni di Viaggio:

Perucca Giuseppe



Bianchi Ottavio

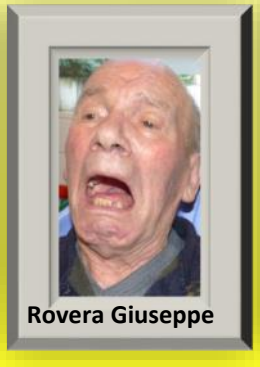
Conti Matilde

Pagliano Marianna

Viale Maria

Parola Annamaria

Bodino Antonietta



Rovera Giuseppe

Martino Caterina

Buona Primavera a tutti!