

# EL BARBAPEDANA



***Auguri di Buon Natale!***  
***dalla Redazione***



## In questo numero:

### **La tribuna del tifoso! Il Derby!**

A cura di *Michele C. e Ettore*

Pagina 2

### **MO MI VA di raccontare**

A cura della *Redazione*

Pagina 3

### **La moda passa, lo stile resta**

A cura di *Carla M.*

Pagina 5

### **La slitta di Babbo Natale**

A cura di *Salvatore, Valeria e Ettore*

Pagina 6

### **Le poesie di Anna**

A cura di *Anna Maria*

Pagina 7

### **Riapre il corso di cucina**

A cura del *Corso di Cucina*

Pagina 7



## Sbellichiamoci dalle risate...



Un po' di buon umore non fa mai male...

Cosa fanno sotto l'albero di Natale il Re di Spagna e la Regina d'Inghilterra? I regali

Cosa ci fa Babbo Natale in un campo da calcio? Dona-doni

Babbo Natale sta male: ha una colica renna..le.

A quale velocità va il cammello dei Re Magi? A tutta mirra

Come diventa un Re Magio triste?? Re Mogio.

Qual è il colmo per la Befana? Non saper giocare a scopa

Arrestato Babbo Natale: è stato preso con le mani nel sacco!!!

Cosa dice un cane davanti ad un albero di Natale? Finalmente hanno messo la luce in bagno.

Perché i cannibali aspettano con ansia il Natale? Perché gli uomini sono più buoni!!!



E' stato scoperto chi è in realtà Babbo Natale!!!

E' un carabiniere. Con tutte le porte e finestre che ci sono lui si ostina ad entrare dal camino!!!

Mentre tutta la famiglia è riunita a tavola arriva dal camino Babbo Natale che domanda. "Chi di voi ha sempre ubbidito alla mamma?" E i bambini in coro:" Il papà".

Ci sono due gemelli. Uno si chiama Natalino e l'altro Pasqualino. Natalino è nato a Natale. Quando è nato Pasqualino? A Pasqua. Ma va ....sono due gemelli!!!!!!

A cura di Anna Maria, Salvatore e Ettore

## Sport IL DERBY visto da un milanista e da un interista



**MILAN** Michele C.

**INTER** Ettore



### IL RISULTATO E' GIUSTO?

Potevamo fare meglio

Ci voleva più determinazione

### COSA TI E' PIACIUTO

I tifosi

Lo schema a centrocampo

### COSA NON TI E' PIACIUTO?

Il secondo tempo

La difesa

### IL MIGLIOR GIOCATORE?

Diego Lopez, il portiere

Kuzmanovic a centrocampo

### IL PEGGIOR GIOCATORE?

El Shaarawy

Icardi

### COSA AVRESTI FATTO AL POSTO DEL MR?

Avrei messo Pazzini

Avrei messo Osvaldo

### COME RINFORZERESTI LA TUA SQUADRA?

Due difensori di classe, un vero centravanti

Un'ala vecchia maniera

### COME FINIRA' IL CAMPIONATO?

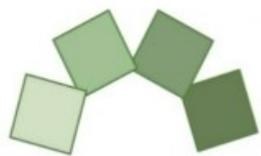
Spero in un posto in League

Terzo posto?????

### RIFLESSIONE FINALE

Serve più umiltà e impegno

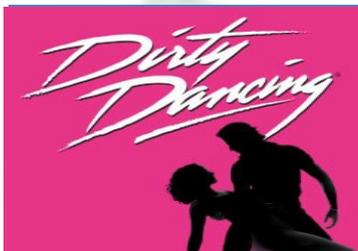
Serve una mentalità vincente



CURA E RIABILITAZIONE  
Società Cooperativa Sociale

# MO(zzate) MI(lano) VA(nzago) DI RACCONTARE!

## DIRTY DANCING: MUSICAL AL TEATRO NAZIONALE DI MILANO



In data 22 novembre accompagnate da Monica e Maria, io (Moira) e Giuliana ci siamo recate a vedere il musical Dirty Dancing,

prenotato mesi e mesi prima. Ci siamo preparate con molta cura ed eleganza, truccate e vestite con vera classe.

"Dirty Dancing The Classic Story On Stage" è la fedele trasposizione teatrale dell'omonimo successo cinematografico e racconta la storia d'amore, nata in un resort per vacanze, tra la giovane Baby e l'affascinante maestro di ballo Johnny. "Dirty Dancing" è un titolo da record: non solo il film è stato un successo planetario ma è anche la prima pellicola ad aver venduto oltre un milione di copie per l'home video e 40 milioni della colonna sonora.

Giunti a Milano, dopo varie peripezie per trovare un parcheggio accessibile al nostro pulmino, gira volta e volta gira, abbiamo preso la decisione di parcheggiarlo al supermercato LD, distante dal teatro circa quindici minuti a piedi. Giunti al teatro abbiamo ritirato i biglietti e una signorina molto gentile ci ha accompagnato ai posti assegnati, era-

vamo quasi in prima fila. Tutti entusiasti ad ascoltare attentamente il musical. Hanno recitato tutti molto bene, quanto impegno cantare e nello stesso tempo ballare. Gli attori erano tutti molto giovani, esili e affascinanti. L'unico disagio è stato quello di non poter usare macchina fotografica né cellulare per immortalare questo momento indimenticabile. È durato circa 2 ore, con una pausa di quindici minuti. All'uscita ci siamo fatti fare una foto da un passante. Ormai era buio, ma le luci che contornavano il teatro davano un'atmosfera suggestiva e emozionante nello stesso tempo. Dato che non avevamo pagato il parcheggio del supermercato, abbiamo pensato di fare acquisti di dolciumi vari che abbiamo consumato sul pulmino divertendoci un sacco, chiamando i mariti di Maria e Monica facendoli partecipi delle nostre risate. Abbiamo concluso la serata andando a cena tutti insieme in un locale scelto da me, "Alle due spade" a Pogliano Milanese, mangiando piadine e panini imbottiti di formaggio, ho bevuto anche la birra.

È stata una serata tra amiche molto divertente e emozionante, da rifare il prima possibile.

*Moira, Giuliana, Maria e Monica*



## In Kenya con Depa



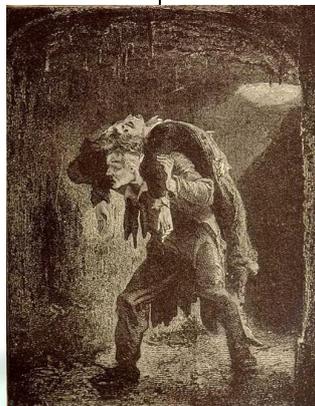
A Novembre al Centro, è venuto a trovarci Depa, un nostro amico, studente di Economia all'Università Cattolica di Milano. Ha trascorso gli ultimi tre mesi in Kenya, precisamente a Nairobi, per un progetto con l'Università. Durante questo viaggio ha conosciuto anche Lauren, la bambina, che abbiamo "adottato" a distanza noi del Centro; è andato a trovarla a casa e nella scuola che frequenta la *Little Prince*. Le ha portato i nostri regali, cioè alcuni degli oggetti che realizziamo noi ragazzi. Ci ha raccontato che in Kenya le persone vivono in modo semplice, si accontentano di poco e non si lamentano mai. Ci ha spiegato che si coltivano diversi ortaggi tra cui una qualità di patata dolcissima, mais e fagioli. Ha concluso dicendo che è stata una bellissima esperienza e che gli piacerebbe ritornare.



*Carla M.*

## Riprese nelle fogne di Milano

Il 30 ottobre in mattinata, insieme a Jonathan ed un gruppo di ragazzi del Centro di Varese, siamo andati in Piazza Bonomelli dove abbiamo fatto delle riprese per il teatro, per il nostro spettacolo teatrale che stiamo preparando. Siamo arrivati in piazza dove abbiamo incontrato i nostri fotografi ed un gruppo di signori che erano là apposta per noi, che ci avevano aperto i tombini per entrare nelle fogne. Ho parlato con loro ed ho chiesto i loro nomi si chiamavano: Tiziano, Marco, Rocco, Luigi, Nicola e Giuseppe. All'inizio ero un po' preoccupato perché non ero mai stato dentro le fogne ma poi ho visto che non era niente di spaventoso, anzi, era divertente scendere giù nonostante il cattivo odore che c'era. Prima è scesa la regista con due ragazzi di Varese poi quando toccava a me sono sceso giù e Marco e Giuseppe mi hanno dato una mano a scendere.



Poi arrivati giù ho fatto tre pose per le riprese che sono durate circa dieci minuti.

Poi risalito Jonathan mi ha fatto un applauso. Dopo è sceso lui insieme a Claudio un educatore di Varese. Poi verso mezzogiorno abbiamo fatto delle foto di gruppo, abbiamo ringraziato i signori e poi siamo tornati al Centro per il pranzo che ci ha dato un passaggio Claudio con la sua macchina

E sono venuti anche loro come ospiti a mangiare il pranzo da noi tranne il marito della regista che è andato via.

Mi è piaciuto molto che il giorno dopo del mio compleanno di 23 anni sono stato protagonista di una esperienza nuova.

La piazza mi è piaciuta molto e vorrei tornarci ancora.

*Roberto*

## Colletta alimentare

Sabato 29 novembre.

Ci siamo recati tutti insieme con Mirlinda, Francesco e Davide in un supermercato per effettuare la Colletta Alimentare. Il posto era bello e molto grande. Le persone del Banco che ci hanno accolto sono state molto gentili e accoglienti e ci hanno messo a nostro agio, dicendoci dove dovevamo metterci e quali erano i vari compiti. Ci hanno dato delle pettorine formato sacchetto della spesa. Io con il mio spirito di prontezza sono riuscita dopo un po' a dare sia i volantini e sacchetti. Alcune signore cioè le nostre colleghe la signora Rita e la signora Francesca mi hanno dato davvero un grande aiuto: a volte loro si davano il cambio e mi aiutavano a dare i volantini; Mentre i clienti erano in pochi ad arrivare anche noi parlavamo poco. Comunque abbiamo raccolto tanti generi alimentari, tante persone ci hanno portato i loro sacchetti di cibo. Sono stata molto contenta di questa esperienza che avevo già fatto in passato. Spero l'anno prossimo di farlo ancora così anch'io posso dire di dare una mano a coloro che hanno bisogno.



*Anna Maria*



## Teatro

## Il Barbiere di Siviglia



Quest'anno al Centro c'è una nuova attività: IL SETACCIO.

Il setaccio è quello strumento che serve per filtrare, fare una cernita, suddividere e trovare le cose più preziose. Ancora oggi sulle rive dei fiumi molti usano il setaccio per cercare piccole pepite d'oro. Ecco in questa attività cerchiamo piccole pepite di cultura. Abbiamo così deciso di vedere un'opera lirica. Come mai vi chiederete? Settimane or sono un gruppo di noi è andato alla Villa Clerici a vedere una bellissima mostra dedicata ai costumi e abiti d'epoca. Tra questi molti erano abiti usati per le opere liriche dell'Ottocento. Così, sull'onda dell'entusiasmo che ci ha trasmesso la mostra, abbiamo deciso di guardare questi abiti direttamente in scena, cioè guardando un'opera lirica. E abbiamo scelto IL BARBIERE DI SIVIGLIA di Gioachino Rossini. Sia perché è un'opera buffa sia perché è molto facile da capire la storia che brevemente vi raccontiamo: Il Conte d'Almaviva è innamorato della bella Rosina, che abita nella casa del suo anziano tutore, don Bartolo, a sua volta segretamente intenzionato a sposarla. Il Conte chiede a Figaro, barbiere nonché "factotum della città", di aiutarlo a conquistare il cuore della ragazza. Tra peripezie varie e continui travestimenti (ecco gli abiti che abbiamo visto alla mostra) gli amanti coroneranno il loro sogno d'amore. Ci è piaciuta moltissimo sia per le musiche che per i cantanti e soprattutto per gli abiti. Speriamo così di vedere ancora qualche altra opera.

*Il gruppo del Setaccio*

## Moda LA MODA PASSA, LO STILE RESTA (Coco Chanel)

Il 19 Novembre al Centro c'è stato un incontro molto interessante con una giornalista di moda che lavora per una testata giornalistica conosciuta.

Ci ha parlato della moda dagli antichi egizi ai giorni nostri.

Ci ha condotti indietro nel tempo, in un viaggio che ci ha portati alla scoperta della moda, in tutte le sue sfumature. Abbiamo parlato delle tinture per capelli e di trucchi, sia per donne che per uomini, per esempio. Perché forse non sapete che in tempi antichi, anche gli uomini si truccavano, in particolare gli egiziani. Questi ultimi utilizzavano come calzature, sandali, i calzari. Ai giorni nostri, abbiamo deciso di imitare gli antichi calzari, realizzando e indossando sandali estivi molto simili.

Dal mondo antico, siamo risaliti nel tempo e abbiamo esplorato la moda del '500. Abbiamo scoperto che le donne usavano gli spilloni per acconciare i capelli ed il bronzino per truccarsi il viso.

Dal '500 siamo approdati agli inizi del 1900. Abbiamo conosciuto lo stile innovativo di Coco Chanel. La stilista ha introdotto per la prima volta nella

moda le gonne corte al ginocchio e i pantaloni, in particolare in stile marinaro, per le donne.

Negli anni successivi, la moda ha subito grandi trasformazioni con stilisti quali Yves Saint Laurent, Armani, Moschino, ecc. Sono nati capi di abbigliamento rivoluzionari, come per esempio i jeans. Il



termine inglese blue-jeans infatti si pensa che derivi direttamente dalla frase Bleu de Gênes, ovvero blu di Genova in lingua francese. Secondo altre versioni i pratici e resistenti "calzoni da lavoro" erano in tempi remoti cuciti con tela di Nîmes ed erano indossati dai marinai genovesi.

L'incontro è stato veramente interessantissimo e come direbbe Coco Chanel: "La moda passa lo stile resta".

Al termine la giornalista ci ha fatto notare che la moda riguarda anche un po' il cibo. Infatti, oltre a scrivere di moda sul giornale prima citato, ci ha raccontato di aver pubblicato un libro a tema: "Le tre R in cucina". Risparmia, Recupera, Ricicla. Anche questo è stato molto interessante perché è particolarmente applicabile ai giorni nostri, con i tempi che corrono!

*Carla M.*

## Curiosità

# Lo sai perché ...?

*Rubrica di risposte alle domande più incredibili a cura di Carla M., Donatella ed Ettore*



### ... si dice pietra dello scandalo?

Ve ne sono in tutta Italia. Nell'antica Roma era un pietrone situato di fronte alla porta maggiore del Campidoglio sulla quale era scolpita la figura di un leone. Anche a Firenze ce n'è una che raffigura la ruota del Carroccio. Perché si chiama proprio "Pietra dello scandalo"? Perché, ai tempi dell'Antica Roma, i commercianti falliti e i debitori venivano umiliati in pubblico con un ri-

tuale che prevedeva di dichiarare a voce alta la cessione dei beni, a natiche denudate, seduti sopra la pietra.

La persona che stava subendo l'umiliazione doveva affermare ad alta voce "cedo bona" che in italiano significa "cedo i miei beni" e l'umiliazione non finiva qui, ai malcapitati veniva picchiato violentemente il loro fondoschiena davanti alle risa di tutte le persone che assistevano divertite all'esecuzione, inginocchiati su quella che è diventata la "Pietra dello scandalo".

## Motori

# La Slitta di Babbo Natale

*Nuova piccola rubrica dedicata ai motori a cura di Salvatore Valeria ed Ettore*

Chi l'avrebbe mai detto!!!! Anche Babbo Natale si è adeguato ai tempi moderni... o anche le case automobilistiche tentano di appropriarsi di questo grande personaggio??? Ma la cara e vecchia slitta con le renne che fine ha fatto??? La leggenda della slitta arriva dai paesi nordici. Si diceva che fosse trainata da otto renne e questo numero spiega la velocità con cui Babbo Natale riesca a far fronte in tutto il mondo alle innumerevoli richieste. Renne volanti che oltre a portare i doni trasportano anche questo omino un po' robusto, tozzo e un po' folletto. Ma scommettiamo che pochi sanno il nome delle otto renne.

Eccole ve le presentiamo tutte:

**Cometa** chiede a ciascuna stella dov'è questa casa o quella

**Fulmine** guarda di qui e di là per saper se la neve verrà

**Donnola** segue del vento la scia schivando le nubi che sbarran la via

**Freccia** controlla il tempo scrupoloso ogni secondo che fugge è prezioso

**Ballerina** tiene il passo cadenzato per far che ogni ritardo sia recuperato

**Saltarello** deve scalpitare per dar di ripartire il segnale

**Donato** è la renna postino porta le lettere di ogni bambino

**Cupido** quella dal cuore d'oro sorveglia ogni dono come un tesoro.

Ma a quale velocità dovrebbe andare la slitta di Babbo Natale per raggiungere tutti i destinatari dei pacchi dono? Alcuni scienziati americani si sono divertiti a calcolare ritmi e tempistiche. A circa 8.180.295,55 chilometri orari. In base ai calcoli dell'Università di Ingegneria meccanica e aerospaziale presso la North Carolina State University, Santa Claus dovrà consegnare, nella notte di Natale, doni a circa 200 milioni di bambini disseminati su 517.997.622 chilometri quadrati. Poiché in ogni casa abitano, in media, 2,67 bambini, l'anziano benefattore avrà circa 75 milioni di abitazioni da visitare, alla distanza media di 2,62 chilometri, e dovrà percorrere pressapoco 196.340 chilometri. Per coprire questa distanza in sole 24 ore, Babbo Natale dovrebbe volare, con tanto di renne e slitta, a una velocità di 8.180.295,55 chilometri orari, circa 130 volte più lentamente rispetto alla velocità della luce, pari a 300 milioni di metri al secondo. Bhe, per uno che riesce a volare con renne e portapacchi extralarge, è comunque un gioco da ragazzi.



**Poesia****LE POESIE DI ANNA****NUVOLA**

Io sono una nuvola,  
non penso a niente  
sono sospesa nel cielo,  
stare su una nuvola è bellissimo,  
stare su una nuvola  
dimentico i miei problemi.

**NATALE**

E' ricco e bello e festoso:  
è un momento importante per tutti noi  
è un momento magico;  
stiamo con amici e parenti  
con gli scambi di regali  
siamo tutti un po' speciali

**ASPETTANDO LA PRIMAVERA**

Se penso alla primavera  
mi stenderei  
su un campo pieno di fiori  
e non penserei più a niente.

**Cucina****Riapre il corso di cucina****Tra pasta al pomodoro e tante tante verdure**

Dopo una lunga attesa, ha riaperto il nostro corso di cucina !!!!! Cucina nuova ma anche menù nuovo!!!! Quest'anno alcuni di noi hanno deciso di imparare a preparare la pasta al pomodoro, aggiungendo qualche variante (pancetta, salsiccia, funghi, verdure, tonno, .....). Altri si dedicano alla realizzazione di prelibati piatti a base di tante, tante, tantissime, verdure! Buona cucina a tutti!

**Pasta al pomodoro**Ingredienti

Pasta a scelta (penne, fusilli, spaghetti, farfalle, ..)  
Passata di pomodoro  
Cipolla  
Olio q.b.  
Sale q.b.  
Condimenti a scelta da aggiungere alla salsa (pancetta, salsiccia, tonno, funghi, verdure, vongole, cozze, carne, ...)

Preparazione:

Mettere abbondante acqua in una pentola. Fare bollire l'acqua.  
Nel frattempo tagliare le cipolle e farle soffriggere in una padella con poco olio. Quando sono dorate, incorporare un condimento a scelta, rosolandolo per qualche minuto, infine mettere la salsa di pomodoro e far cuocere il tutto a fiamma bassa e lentamente, per circa 10/15 minuti  
Quando l'acqua bolle, salarla e "buttare" la pasta scelta. Far cuocere la pasta 3/5/10 minuti, a seconda delle indicazioni sulla confezione.  
Una volta cotta, scolare la pasta e condirla con il sugo preparato.  
Servire nel piatto e a piacere, mettere formaggio grattugiato q.b.

A cura *Corso di Cucina*



*Buon Appetita*



## ABBONARSI AL GIORNALINO È FACILE:

Vieni a trovarci e ordina le tue copie cartacee

Fai una donazione inserendo il seguente IBAN **IT18U033590160010000001961** specificando la causale. Mandaci la tua e-mail e riceverai online **El Barbapedana**

### PER 5 X 1000

- Firma nel quadro dedicato alle “sostegno del volontariato, delle organizzazioni non lucrative” nel modulo di quest'anno
- Riporta, sotto la tua firma, il codice fiscale di **Codice Fiscale: 01833150129**



Vai sul sito  
**[www.curaeriabilitazione.org](http://www.curaeriabilitazione.org)**

e diventa anche tu un  
**inviato speciale**  
inviando i tuoi articoli a

**[barbapedana09@gmail.com](mailto:barbapedana09@gmail.com)**

Per informazioni: Francesco, M. Cristina

Redazione Centro Cardinale Colombo:  
Carla M., Donatella, Valeria, Anna Maria,  
Luana, Linda, Ettore, Salvatore, Diego D.,  
Diego T.

Inviati speciali:  
Roberto, Claudia, Mario, Michele C.

Copertina a cura della redazione

Pubblicazione a cura della Coop. Cura e Riabilitazione, via Terruggia, 22 - 20162 Milano,  
Tel. 02.66.100.415 - Fax 02.64.749.849