

# EL BARBAPEDANA



*A tutti voi cari lettori auguri di*  
**Buon Natale**

## In questo numero:

### **Facciamoci un sacco di risate**

A cura della *Redazione*

Pagina 2

### **It's time for Africa**

A cura della *Redazione*

Pagina 4

### **Sport: la tribuna del tifoso**

A cura di *Michele C.*

Pagina 2

### **Pensando al Natale**

A cura della *Redazione*

Pagina 6

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

A cura della *Redazione*

Pagina 3

### **Sapori e profumi antichi**

A cura del *Corso di Cucina*

Pagina 7



# Facciamoci un ... sacco di risate !!!



A cura della Redazione

Lo sai che medicina usa Babbo Natale se una renna della slitta cade e rimane a gambe all'aria? Il Voltaren!

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

Colmo per Babbo Natale: essere arrestato perchè preso con le mani nel sacco

Qual'è il colmo per l'albero di Natale? Essere conciato per le feste

Perchè la Befana ama vedere i quiz in tv? Perchè fanno domande incalzanti

A Natale siamo tutti più buoni. Se uno ti ruba il posto auto, non rigargli la fiancata ... scrivigli Buone Feste!

Quali sono i venti freddi che soffiano a Natale? I venti sotto zero

Colmo per Babbo Natale .. tirare un sacco di pacchi a tutti

Ho messo la calza e la befana non mi ha portato niente. Forse era meglio metterne una pulita.

Colmo per un viaggiatore ... andare a fare le vacanze all'isola di Pasqua per Natale

Perchè le renne vivono al Polo Nord? Perchè lì c'è il ghiaccio pe-renne

Sotto l'albero di Natale, cosa fanno di nascosto la regina di Inghilterra ed il re di Spagna? I regali!

Un re magio triste diventa? .... un re mogio

Un ottimista è una persona che inizia una dieta nel giorno di Natale.

Colmo per Babbo Natale ... dopo il superlavoro di Natale andare a fare le vacanze all'isola di Pasqua

Cosa ci fa Babbo Natale sulla testa di uno calvo? Slitta!

Perché il cammello dei Re Magi è così veloce? Perché viaggia a tutta mirra!

Un bambino chiede a Babbo Natale: "Perché dopo tanti anni passi ancora per il camino?" e Babbo Natale: "Ci fosse qualcuno che mi lasci la chiave sotto lo zerbino!"



## TANTI AUGURI!!!



Il 9 dicembre al Centro, dopo pranzo abbiamo festeggiato con ospiti ed educatori il compleanno di Monica. Durante la festa tutti insieme le abbiamo cantato il classico TANTI AUGURI!! Durante la festa mi sono divertita molto, ho chiacchierato con gli altri amici che stavano pranzando con me e Monica al tavolo, in particolare abbiamo chiesto a Monica cosa ha fatto durante la mattinata. Le hanno regalato una bella tazza per la prima colazione; io ho gustato una buona fetta di torta al limone. Durante la festa ho fatto una bella foto con lei.

Carla



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



## Un caro saluto e un brindisi a Sabrina



Il 4 dicembre per pranzo, con Fabio, Mirlinda, e Deborah, siamo stati invitati presso il CSE di Vanzago, che si trova a pochi chilometri da Milano, per festeggiare e salutare Sabrina. Questa nostra amica, che da alcuni anni frequenta il CSE e vive nella comunità di Vanzago della nostra Cooperativa, si sta trasferendo in un'altra casa. Così ci ha invitati, e quando siamo arrivati da lei ci ha accolto con grande sorpresa ed entusiasmo. Al pranzo abbiamo mangiato delle cose molto buone cucinate da loro, in particolare da un ospite, Valter, che è un ex chef. A Sabrina ho regalato una crema per le mani, invece Fabio, Mirlinda, Cinzia e Deborah le hanno regalato un bracciale. Alla fine del pranzo la

Responsabile della Comunità e tutti gli ospiti della

residenza le hanno regalato un album con alcune foto fatte con loro nella sue varie gite e uscite. Durante le prime ore del pomeriggio, sempre lì abbiamo visto tutti insieme una proiezione, sempre con Sabrina protagonista, e poi abbiamo gustato una buonissima torta fatta sempre da loro. Quel giorno mi sono divertita molto, perché ho passato una giornata diversa dal solito e con molta spensieratezza.

Carla



## COLLETTA ALIMENTARE



### A Niguarda in compagnia di volontari speciali



Il 28 Novembre 2015, in mattinata, con ospiti ed educatori e con qualche genitore degli ospiti del Centro, ci siamo trovati, prima vicino al Centro, e poi siamo andati all'interno di un grande supermercato, che si trova a pochi metri dal nostro Centro, per la 19° giornata Nazionale della Colletta Alimentare, dove si possono donare per le persone bisognose, alimenti per l'infanzia, riso, olio d'oliva, legumi, sughi e pelati, tonno in scatola e biscotti. Durante la mattinata ci sono state persone che hanno donato gli alimenti. A me è piaciuto molto fare questa cosa per le persone bisognose, perché è bello aiutare chi sta peggio di noi



Carla



## IT'S TIME FOR AFRICA



### Un pomeriggio in compagnia di una famiglia ... africana!

Dall'omonimo film "La mia Africa", direttamente al Centro Cardinale Colombo: Franco e Daniela (i genitori di Marta).

Tutto ha avuto inizio agli Esercizi Spirituali tenuti a Rimini nell'aprile del 1989.

Il sacerdote che teneva gli Esercizi, ad un certo punto, ha letto loro il pezzo del vangelo in cui Gesù, incontrando Pietro dopo il suo tradimento, gli chiede "Mi ami tu?". Franco è rimasto colpito da questa domanda.

Negli avvisi, poi, avevano comunicato che stavano cercando un geometra disposto ad andare in Africa per insegnare a costruire case, scuole, ospedali.

Franco decise di accettare perché anche a lui venne da rispondere sì, come Pietro nel Vangelo. Quindi lo propose a Daniela, che disse sì a sua volta, perché non c'era motivo per dire il contrario.

Un momento dopo aver preso la decisione, si sono resi conto della portata che aveva tale scelta: erano indecisi e preoccupati anche perché Daniela stava aspettando la piccola Marta. Ma, sentiti gli amici, decisero di partire. Marta aveva circa due mesi.

Sono arrivati in Africa nel settembre del 1989 e sono andati a vivere a Kitgum, dove hanno abitato per tre anni. Successivamente, si sono trasferiti a Kampala, dove sono rimasti fino al 1998.

Si ricordano ancora dei tanti bambini che, appena atterrati, gli sono corsi incontro perché incuriositi dal fatto che erano "bianchi" e "pelosi" (*ndr*, in Africa non hanno problemi di peluria).

Sono andati ad abitare in una capanna e inizialmente hanno fatto riferimento ad un capo villaggio. Una piccola curiosità riguarda il fatto che il capo villaggio sceglie i nomi dei bambini che nascono, come augurio: anche i fratelli di Marta hanno un secondo nome africano!

Franco ha cominciato a fare il suo lavoro, formando una squadra di aiutanti e colleghi.

Nel 1998, sono ritornati in Italia perché volevano

dare un'educazione italiana ai loro figli.

Ci hanno colpito alcune fatti ed episodi che hanno raccontato.

Un episodio interessante riguarda Daniela, la mamma di Marta. Lei andava con una donna africana, Rose Busingee, a trovare le donne malate di AIDS, per fare loro compagnia. In Africa, però, è molto importante la figura dello stregone. Nel quartiere dove Rose e Daniela andavano, girava uno stregone donna che possedeva tre capre. Per guarire ci si rivolgeva a lei: quando qualcuno andava a chiederle aiuto, lei per sapere cosa fare, chiedeva alle capre.

Incontrando Rose le disse: "Le mie capre sono più potenti del tuo Dio". Rose affermò che non era vero e che anzi era più potente il suo Dio. (Rose è cattolica). Accadde però un fatto particolare perché quella notte stessa le tre capre morirono. Rose si spaventò pensando che la stregona volesse vendicar-

si. Invece, proprio lei un giorno si diresse da Rose dicendole che il suo Dio era davvero più potente e che lei voleva cominciare a seguirLo. Si è convertita, ha voluto il battesimo e Daniela è stata la sua madrina. La cosa bella è che questa donna ha rinunciato alla sua vita precedente, accettando di vivere in povertà.

Altri episodi divertenti riguardano la vita quotidiana di Franco e Daniela: hanno vissuto molte avventure. Franco ci ha raccontato di quanto siano buone le cavallette fritte, che gli africani mangiano come snack. Ci ha raccontato anche di quando ha ucciso un grande topo per poi farlo cucinare a Daniela.

Un altro giorno, per esempio, mentre stavano spostando dei copertoni posti nei container, è uscito un grosso serpente: hanno preso la pala e l'hanno ucciso, ma non era finita lì! C'era anche il serpente femmina, che ha fatto la stessa fine. Loro uccidevano anche le galline e altri animali per preparare la carne.



Franco ha cominciato a “preoccuparsi” quando la piccola Marta, vedendo un animale fuori dal finestrino della macchina, ha proposto: “Uccidiamolo!” (sanguinaria!!!).

Ogni tanto, con i loro figli, andavano a fare dei safari nella Savana. Un episodio divertente legato ai giri che facevano riguarda sempre Marta: erano in giro con la Jeep, e avevano incontrato tanti animali come le giraffe, le zebre, le gazzelle. Ad un certo incontrano dei leoni distesi, dovevano fare attenzione! Non sapevano se li avrebbero attaccati. Marta, però disse che le scappava la pipì. Non era possibile!!! Però non riusciva a trattenersi... Quindi, con tutta l’attenzione possibile, molto preoccupati, aprirono la portiera giusto il necessario.

Ci hanno raccontato anche che gli africani sono un popolo molto interessante: sono pigri e superstiziosi ma sono anche capaci di essere molto generosi, anche se poverissimi. Un esempio di questo è successo a Franco quando è stato invitato a bere un thè da una donna molto povera che aveva incontrato nei villaggi.

Oppure, in Africa, non ci sono orfani nei villaggi perché quando muoiono i genitori, i figli vengono adottati dalle altre famiglie (quindi può essere che in una famiglia ci siano anche dieci o dodici figli).

Alla fine dell’incontro abbiamo chiesto loro se l’Africa gli manca. Franco ci ha detto che non gli manca l’Africa, ma gli incontri che ha fatto là, con i suoi amici. La cosa bella, però, è che la stessa amicizia, anche con persone diverse, la sta incontrando e vivendo anche qui in Italia, quindi è contento di dove è adesso.

Sono rimasta emozionata alla fine dell’incontro: ho sentito alcuni pezzi qua e là, mi hanno fatto molto ridere e sono rimasta colpita.

*Anna Maria e Marta*



## **VISITA AL MUSEO A CIELO APERTO**



### **IL CIMITERO MONUMENTALE DI MILANO**

“Mario, un operatore del Centro Cardinale Colombo, nonché appassionato conoscitore del lato artistico-culturale di Milano, quest’anno si è reso disponibile con altri educatori, per condividere insieme tali bellezze milanesi. Ci troviamo una mattina alla settimana, il mercoledì, con il desiderio di conoscere di più la nostra Milano. Il gruppo si chiama “Vai e Vedi”. Per aiutarci nell’esplorazione, un mercoledì affrontiamo una lezione teorica riguardo il museo oppure il monumento o l’opera d’arte che abbiamo scelto di approfondire, il mercoledì successivo si va a vedere l’opera stessa, e il mercoledì ancora dopo, si affronta un’altra lezione, per verificare se ci ricordiamo ciò che abbiamo visto, se abbiamo capito tutto, e se abbiamo domande. Tra le opere finora viste, abbiamo visitato il Cimitero Monumentale, detto anche Museo a Cielo Aperto, perché in esso sono custoditi dei veri e propri monumenti storici e artistici. Le tombe e le cappelle infatti sono realizzate secondo i diversi stili architettonici. Tra queste abbiamo visto la cappella della famiglia di Mario, la tomba di Don Giussani e quella di mio papà, per cui abbiamo detto una preghiera. Sto imparando molto da queste uscite, per questo spero di farne altre, perché ne vale proprio la pena.”

*Claudia*

“Quest’anno per la prima volta ho visitato il Cimitero Monumentale. Ci sono le tombe di persone che sono state famose e che hanno reso una grande città Milano. C’è anche una targa per commemorare don Gnocchi. Il cimitero si trova in periferia e nasce nel 1837, durante la dominazione austriaca, nasce come luogo di memorie civiche. E’ stato inaugurato nel 1866 dal Municipio di Milano. I monumenti che caratterizzano le tombe, rappresentano vicende che riguardano la vita e la morte della persona sepolta. Per questo il cimitero è un vero e proprio Museo a Cielo Aperto! C’è poi una parte del cimitero dedicata ai vari artisti italiani come Alessandro Manzoni, Carlo Porta, Luca Benassi, Salvatore Quasimodo e Filippo Turati. Bisogna proprio andare a visitarlo!”

*Donatella*



## PENSANDO AL NATALE...



“A Natale i bambini hanno le idee precise su quali regali ricevere e scrivono le loro lettere a Babbo Natale, che porta i doni con la slitta in tutti i paesi. Le persone di fede cristiana provano un’emozione particolare, il giorno della Vigilia, perché nasce Gesù e alla mezzanotte andiamo in chiesa per aspettare la nascita di Gesù Bambino. In ogni città ci sono le luci e tante altre illuminazioni. Nel periodo Natalizio la gente va più facilmente per i negozi per comprare i vari regali da dare ai vari parenti e da dare ai vari amici. La festa di Natale è sempre una giornata che dona la fede ad ogni persona, una festa che dona molto a tutte le persone che credono a Gesù Bambino. A Natale si mangia un po’ di tutto con gli amici. A Milano abbiamo la tradizione di mangiare il panettone di vari tipi alla Vigilia. Il Natale si festeggia a casa con le persone care e in famiglia.”

*Donatella*

“Il mio desiderio per il Natale è che tutto il mondo faccia una festa cristiana. Il clima che si crea a Natale spinge ogni persona ad esprimere ciò che desidera. A Natale bisogna avere il piacere di stare vicino a qualcuno. In tutto il mondo durante le feste natalizie si dovrebbe stare con la famiglia e Gesù ci dona la sua presenza.”

*Carla*

“Quando ero piccolina non mi ricordo cosa mi regalassero ma ricordo che c’erano tutti , mio papà, la mia mamma mio fratello e le mie sorelle, mangiavamo tutti assieme la pasta con olio e peperoncino e di secondo il pesce fritto. Mi piaceva perché stavamo tutti insieme.”

*Anita*

“A Natale la mia famiglia si riunisce e ci scambiamo i regali e ci serve per ricordarci di essere tutti più buoni. Fatto il presepe e l’albero non resta che augurare: **BUON NATALE A TUTTI!**”

*Michele C.*



## TUTTO BENE A NATALE!!!



Ormai sono grande per scrivere una letterina, ma per festeggiare la Tua Nascita, caro Gesù, vorrei chiederti....

Le vacanze di Natale, quando ero piccolo, erano aprire i regali la mattina della Vigilia perché a mezzanotte dormivo, poi credevo a Babbo Natale. Adesso che sono grande, le mie vacanze di Natale sono che i regali li apro a mezzanotte e poi sto sveglio fino a tardi e mangio il panettone e il pandoro. Il Natale è la nascita di Gesù, lo sapevo già perché la mia maestra a scuola me lo diceva sempre. Adesso non credo più a Babbo Natale e non scrivo più la letterina (da quando una volta, avevo dieci anni, mia madre e mia sorella mi hanno spiegato che i regali li compravano loro e quindi Babbo Natale esisteva solo in Finlandia). Per la Tua Nascita Gesù vorrei chiederti il desiderio di vivere fino a 100 anni e che il mio nipotino Lorenzo faccia più il bravo: perché fa spesso i capricci e poi vuole che gli faccio assaggiare sempre quello che mangio. Quest’anno, al Centro Cardinale Colombo, il 23 Dicembre, ci sarà la messa di Natale, che sono contento di andarci e di cantare nel coro come negli ultimi due anni.

*Roberto*



## Sapori e profumi antichi



### La cucina italiana "bucolica".

Cari lettori, gli chef del Corso di Cucina sono tornati! Se non avete idee in cucina ma avete nel frigorifero degli avanzi del giorno prima, seguitemi nella nostra nuova avventura culinaria. Troverete spunti interessanti per realizzare e servire un menù, sempre unico e delizioso!

Vi presentiamo il nostro menù di stagione, partendo da alcuni ingredienti, "avanzati dal giorno prima", che abbiamo ritrovato nel frigorifero e nella dispensa del Centro.



### Risotto taleggio e radicchio

#### Ingredienti:

Radicchio  
Taleggio  
Riso

Dado vegetale  
Carote lesse  
Vino bianco  
Olio, Sale e pepe q.b.

#### Preparazione:

Abbiamo riempito una casseruola con acqua e del dado vegetale, portando il brodo a ebollizione. Dentro una padella capiente abbiamo messo l'olio, le carote precedentemente lessate, il riso. Abbiamo fatto rosolare il tutto pochi minuti. Abbiamo spruzzato un po' di vino bianco e fatto evaporare l'alcol. Successivamente abbiamo versato gradualmente il brodo preparato nella padella. Abbiamo così fatto cuocere il riso per circa 15 minuti, aggiungendo brodo di volta in volta. A cottura quasi ultimata, abbiamo incorporato. Abbiamo fatto cuocere per altri 5 minuti circa, infine, abbiamo aggiunto e amalgamato il risotto con il taleggio tagliato a cubetti.



### Radicchio e crostoni di pane con mousse al tonno

#### Ingredienti:

Radicchio, tonno in scatola, philadelphia, pane avanzato del giorno prima, olio, sale e pepe.

Preparazione: In un recipiente alto abbiamo versato il tonno, philadelphia e olio. Abbiamo frullato il tutto con un mini pimer, fino ad ottenere una mousse morbida, cremosa, ma non troppo omogenea. Abbiamo aggiustato di sale e pepe. Con la mousse ottenuta, abbiamo riempito alcune foglie di radicchio, che non sono state utilizzate per il risotto. La restante mousse l'abbiamo spalmata sui crostoni di pane che abbiamo messo nel forno in precedenza. Abbiamo infine decorato i nostri crostoni con un po' di menta, pepe e altre foglioline di radicchio, a piacere.



**Bon appetit !!!!**



**Caro Babbo Natale,**  
quest'anno sotto l'albero ci piacerebbe trovare  
questi regali . . .

*60 sedie pratiche da pulire, robuste ma anche leggere per poterle impilare*

*Attrezzi ginnici per arredare la nostra nuova piccola palestra (cyclette, pesi, ...)*

*Risme di fogli A4 bianchi*

*Materiale didattico e di cancelleria, pennarelli colorati, matite, cartoncini, forbici arrotondate, colla,  
... per i nostri bambini del CSE piccoli*

*Una stampante/scanner multifunzione con un cambio cartucce di scorta*

*Plastificatrice + fogli di plastica*

*Velcro stacca e attacca per realizzare agende*

*E per il nostro corso di cucina servirebbero: farina, aceto balsamico, salsa di soia, uova, limoni, zucchero, tavolette di cioccolato fondente, liquirizia pura, caffè in polvere, tisane e thè, alcol alimentare, piatti, bicchieri e tovaglioli di carta, carta forno, pellicola, alluminio, sacchetti per conservare alimenti.*

*Sappi che noi festeggiamo il Natale tutto l'anno, perciò puoi venirci a trovare quando vuoi, noi siamo sempre disponibili ad accogliere la tua compagnia e i tuoi doni!*

*Grazie e tanti auguri di Buon Natale!!!!*

*Gli ospiti e gli educatori della Cooperativa Cura e Riabilitazione*

## **ABBONARSI AL GIORNALINO È FACILE:**

Vieni a trovarci e ordina le tue copie cartacee

Fai una donazione inserendo il seguente IBAN **IT18U0335901600100000001961** specificando la causale. Mandaci la tua e-mail e riceverai online **El Barbapedana**



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, Anna Maria, Luana,  
Giulia, Salvatore, Diego D., Francesco, M.  
Cristina

Inviati speciali:

Ettore, 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  
[www.curaeriabilitazione.org](http://www.curaeriabilitazione.org)