

EL BARBAPEDANA



*Cari lettori,
ecco il primo numero dell'anno 2016/2017
del Nostro giornalino !*

In questo numero:

Grande ritorno a Varigotti

A cura di *Anna Maria P.*

Pagina 2

L'InDISPENSabile

A cura del Corso di Cucina

Pagina 6

Il mio lavoro volontario

A cura di *Monica C.*

Pagina 4

Facciamoci un sacco di risate

A cura della Redazione

Pagina 7

Brrrrr...Branca Menta

A cura della Redazione

Pagina 5

News-letter

A cura della *Redazione*

Pagina 8



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

Gita all'Abbazia di Viboldone

Il 25 maggio, con il gruppo del "Vai e Vedi" abbiamo fatto una gita e siamo andati a vedere l'Abbazia di Viboldone. Siamo andati con i mezzi pubblici e poi abbiamo percorso un tratto di strada a piedi sotto un viale alberato, costeggiando la stazione. Quando siamo arrivati, abbiamo visitato l'esterno e soprattutto l'interno della chiesa caratterizzato da splendidi affreschi, realizzati probabilmente da un allievo di Giotto. Ci è stata raccontata la storia dell'abbazia. Abbiamo poi conosciuto una monaca benedettina che vive lì e che ci ha mostrato la foresteria, dove alcuni di noi hanno acquistato alcuni oggetti sacri e hanno lasciato un'offerta per le monache. Verso mezzogiorno abbiamo fatto un picnic tutti insieme, sotto il viale alberato, poco fuori dall'abbazia. Ho trascorso una giornata molto piacevole.

Donatella



Grande ritorno A Varigotti

Quest'anno, con mia grande sorpresa, siamo potuti tornare in vacanza a Varigotti, insieme con alcune ospiti ed educatrici della Cooperativa!!! E' venuta anche Caterina di Vanzago che ha accompagnato una signora che si chiama Roberta, ma noi la chiamiamo Ponci. Il viaggio è stato molto bello ed emozionante perché in macchina abbiamo ascoltato la musica dei "The Sun", una rock band, che mi piacciono molto.

Appena siamo arrivate in albergo dai nostri amici, ci siamo suddivise nelle diverse stanze ... Io ero in camera con Ale, Cinzia ed Elisa. Nel pomeriggio, siccome eravamo stanche per il viaggio, siamo andate a vedere la spiaggia, ma sfortunatamente non abbiamo potuto fare il bagno perché l'acqua del mare era troppo gelata. Così siamo rimaste lì, a contemplare il mare e a passeggiare sulla riva, è stato molto bello! Ci sarebbe piaciuto andare sempre in spiaggia, ma durante il resto della settimana, il tempo non è stato particolarmente bello, perciò ci siamo organizzate diversamente. In attesa del sole, abbiamo giocato a carte, un giorno siamo andate a fare shopping, un altro siamo andate a Noli e a Finale Ligure.

La sera generalmente uscivamo a prenderci un gustoso gelato. Una volta ci è capitato di andare verso il molo per vedere com'era il mare. Qui abbiamo incontrato delle persone gentili e abbiamo conosciuto un signore che si chiama Damiano. E' un educatore e gli ho chiesto di poter accarezzare il suo cane che si chiama Stitch, era carino. Ce la siamo veramente spassata! L'ultimo giorno finalmente siamo riuscite a fare il bagno e la sera Valentina si è fatta prestare una chitarra e abbiamo cantato e ballato. Eravamo contente ma nello stesso tempo tristi perché avevamo già finito la nostra vacanza. E' stata una settimana fantastica e ci sarebbe piaciuto rimanere ancora per molto tempo.

Anna Maria

Come ho trascorso il mio anno al centro?

Mi chiamo Carla, ho 45 anni, frequento il Centro dal 2008. Vorrei raccontarvi come trascorro qui la mia settimana. Al mattino e al pomeriggio abbiamo sempre delle proposte a cui partecipare. Generalmente siamo in piccoli gruppi, mentre nel momento del pranzo ci ritroviamo tutti insieme.

Solo il lunedì entriamo alle ore 12.00, perché al mattino gli educatori si trovano per l'equipe (una riunione di lavoro). Nel pomeriggio, con altre due donne (C. e M.) insieme ad una tutor del Centro, faccio parte di un corso che si chiama, **Teen Star**, un corso sull'educazione all'affettività e sessualità. Il corso è molto interessante perché ho la possibilità di conoscere di più me stessa, cioè la mia persona in quanto donna. E' anche molto utile avere uno spazio in cui mettere a tema possibili domande che a noi donne possono venire in mente, o delle nostre curiosità. A tale proposito la nostra tutor ci ha proposto alcuni incontri con una ginecologa da lei conosciuta, con la quale approfondire le nostre perplessità.

Il martedì mattina faccio parte della redazione d' **El barbapedana**, giornalino della Coopertiva, che esce mensilmente. Ciascuno dei noi è un redattore che scrive articoli vari, che raccontano di tutto e di più: mostre, gite, vita in famiglia, eventi al Centro, racconti sulle varie attività. Di questa proposta mi piace poter raccontare quello che faccio. Il martedì pomeriggio: **lettura quotidiani**. Nel nostro gruppo, ciascun partecipante si presenta all'incontro con un articolo di attualità da condividere per essere letto insieme e per poi discuterne. Di questa proposta mi piace lo stare insieme agli altri ed il venire a conoscenza di avvenimenti che accadono nel mondo e a Milano.

Il mercoledì mattina: **mobilità**. Esercizi motori per il benessere del corpo. In particolare per quanto riguarda la mia persona, svolgo esercizi per la cervicale, nota dolente della mia vita da una certa età in poi ... a volte faccio fatica a farla, ma meno male che c'è!! Il pomeriggio: **invenzioni e scoperte**, nuova proposta di quest'anno. Si tratta di approfondire attraverso piccole ricerche fatte insieme o portate da casa, per conoscere da dove e il perché, l'uomo ha creato alcuni oggetti. Stiamo seguendo la linea del tempo (prima e dopo la nascita di Cristo) e sino ad ora abbiamo approfondito questi argomenti: cucchiaio, pettine, cosmetici, barca, ruota, bilancia, ago, colla, armature, anello, bottoni,

gelato. Ultimamente, per seguire gli eventi e "stare sul pezzo", cioè essere attuali, stiamo affrontando la storia delle olimpiadi. Di questa proposta, mi è piaciuto poter conoscere cose che non mi sarei mai immaginata.

Il giovedì mattina: **ginnastica dolce**, proposta anche questa motoria, nella quale eseguiamo esercizi di rilassamento per diverse parti del corpo. Anche questa attività è per me importante, per tenermi in allenamento. Anzi, a tutto questo si aggiunge la possibilità, una volta alla settimana, di essere seguita personalmente da una brava fisioterapista. Il giovedì pomeriggio: **riordino cucina**, proposta nella quale collaboro a risistemare la cucina, in particolare asciugando le "centinaia" di posate che usiamo per il pranzo. Ho chiesto io alla mia educatrice a metà anno, di poterlo fare, perché volevo potermi sentire utile per gli altri.

Infine il venerdì mattina: **Cineforum "Donne che hanno fatto la storia"**. Anche questa è una nuova proposta di quest'anno. Prevede, sempre seguendo la linea del tempo, di conoscere la storia di una donna famosa raccontataci prima dall'educatrice, poi vedendone il film. Ne discutiamo, chiediamo quello che non ci è chiaro o che non abbiamo capito. Questa nuova proposta mi ha fatto venire voglia di "diventare una donna famosa" !!!! Abbiamo conosciuto così: Cleopatra, Giovanna d'Arco, Jane Austen, Dido Belle, Karen Blixen, Maria Montessori, Coco Chanel, Luisa Spagnoli. Il venerdì pomeriggio lavoro in **reception**. Mi occupo di ricevere e smistare le telefonate del centralino; approntare sul computer il menù settimanale del Centro, da esporre per tutti in bacheca; copiare eventuali articoli del giornalino; ... ho chiesto io di poter occuparmi di questa "postazione" perché in passato, prima di approdare in questa isola felice, l'avevo già fatto.

Per concludere questo mio racconto, a proposito di isola felice, per me poter venire al Centro vuol dire aver trovato delle persone simpatiche e disponibili con le quali tutti i giorni posso scambiare quattro chiacchiere e fare anche tutto quello che vi ho appena raccontato. E dire che all'inizio, qui mi stavano tutti sulle scatole e ogni mattina trovavo sempre una scusa pur di non venire...quest'anno invece, pur di non essere assente, sono venuta anche con la febbre e con il mal di pancia...

Carla M.

Michelangelo - La Pietà Rondanini al Castello Sforzesco

A luglio Giulia e M. Cristina mi hanno proposto di andare insieme a loro e altri ospiti del Centro al Castello Sforzesco per visitare e conoscere la “Pietà Rondanini”. La storia è molto interessante: il famoso artista Michelangelo Buonarroti impiegò molto tempo per scolpire pezzo per pezzo questa scultura e lo fece durante gli ultimi anni della sua vita. Infatti questa statua non è stata completata! Essa rappresenta Maria con Gesù abbracciati, uniti in un solo corpo. Nel guardare la statua ho notato che, anche se l’opera non è completa, alcuni particolari sono messi bene in evidenza, ad esempio il braccio di Maria che sostiene il Figlio. La statua è davvero bella nonostante Michelangelo non avesse potuto terminarla!



Anna Maria

Il mio lavoro Volontario

Vorrei raccontarvi, cari lettori, che da qualche anno, tra le attività che il Centro mi propone, una delle mie preferite è una piccola “esperienza di lavoro”, presso una scuola di Milano, la scuola elementare “Mandelli”. Non vado da sola, sono accompagnata da altri volontari come me, un amico del Centro e un educatore. A noi è chiesto di riordinare le aule, la palestra, la sala da pranzo, a volte i laboratori e il cortile. Io, in particolare, mi occupo di pulire il pavimento con scopa e paletta, e di pulire i tavoli. Finiamo alle 4 quando la campanella suona. A volte, prima di rimetterci subito in macchina e tornare al Centro, ci gustiamo insieme un buon caffè!

Monica C.

Le mie vacanze



Questa estate sono stata al mare in Toscana, vicino a Piombino e Follonica, con mia sorella Marisa. Siamo state ospitate dal compagno di Marisa. Siamo rimasti in Toscana per una quindicina di giorni. Siamo stati fortunati perché il tempo è stato sempre bello! In spiaggia si stava bene, c’era tanta gente e anche tante famiglie con bambini. Ho notato che c’erano anche tanti cani. Io ho approfittato di alcuni venditori ambulanti dai quali ho acquistato alcuni vestiti.

La sera, dopo la cena preparata con cura dal padrone di casa, ci recavamo nella piazzetta del paese dove tutte le sere si ballava. Intor-

no alla piazza c’erano tanti negozi, dal tabaccaio al negozio di vestiti.

Il Ferragosto, invece, non l’ho trascorso al mare. Siamo rimasti a Milano. Abbiamo partecipato alla Messa delle 11.00, poi per pranzo siamo andate a casa del compagno di Marisa. Ha preparato un dolce buonissimo e un gustosissimo caffè. Il pomeriggio lo abbiamo trascorso in Corso Buenos Aires, siamo entrati in molti negozi e infine abbiamo comprato un borsellino da Carpisa, una marca che fa borse. Nel tardo pomeriggio, ci siamo concessi un aperitivo. Per cena siamo rimasti a casa mia e ha cucinato Marisa.

Donatella

Brrrrrrrrrr.....Branca Menta



In una delle nostre avventure con il gruppo del “Vai e vedi” ci siamo imbattuti nel mondo Brrrrrrrrr.....Branca Menta. Visita al museo presso la fabbrica di Milano e a seguire salita panoramica alla Torre Branca.

La visita al museo è stata strepitosa! Siamo stati accolti dal signor Marco che ci ha raccontato la storia della famiglia Branca, della fabbrica e del Fernet Branca, un prodotto di successo, accompagnandoci attraverso spazi,

oggetti, foto, pensieri, tutti dedicati allo storico marchio Made in Italy, o meglio Made in Milan! Ci sono dipinti, documenti, disegni, bozzetti, oggetti, fotografie, dai portacenere ai bicchieri d'assaggio, dalle piccole valigie usate come confezioni regalo alle bottiglie storiche. E poi ancora calendari, manifesti e pubblicità. Un secolo e mezzo di storia di una grande azienda italiana. Nel museo è descritta non solo la storia di questo marchio, ma anche un po' di storia industriale italiana, un'epoca insomma!

Ci è stato raccontato come viene prodotto il Fernet e i diversi liquori che vengono prodotti dall'azienda, naturalmente non svelando i segreti delle ricette! Un'armonia di spezie, erbe, profumi e sapori tanto variegati quanto unici, che scendendo nelle cantine si sono intensificati, a partire dalla botte madre. Che esperienza unica! Non ci siamo fatti mancare nemmeno un selfie con lo storico bicchiere pubblicitario!



Dopo il museo, la settimana successiva, ci siamo lasciati affascinare dal panorama mozzafiato della Torre! Siamo stati accolti dal sig. Daniele che ci ha condotti in cima e ci ha spiegato quello che stavamo vedendo, una Milano a 360°! Abbiamo visto lo stadio di San Siro, piazza Gae Aulenti, l'Arco della Pace, Corso Sempione, la Brianza,

La Torre Branca è considerata una vera opera d'arte moderna.

E' stata costruita nel 1933 in occa-

sione della V Mostra Triennale. Nel 1972 la torre è stata dichiarata inagibile e non è stato più possibile salire in cima. E' stata restaurata e resa di nuovo accessibile dalla storica azienda “Fratelli Branca”, di cui ora porta il nome. E' alta 108 metri, è costruita totalmente in tubi di acciaio speciale. Oggi è possibile salire in cima ad essa grazie ad un modernissimo ascensore. Si arriva in un locale coperto dove si può godere di un panorama mozzafiato!!!!





L'INDISPENSabile



Bentornati dalle vacanze cari GOURMETS!!!! Anche quest'anno ogni settimana noi chef del corso di cucina impareremo a preparare piatti originali e gustosi, con creatività, partendo dagli ingredienti che troveremo in dispensa! Chissà se riusciremo ad esplorare anche la cucina di altri paesi? E' certo però che continueremo ad invitare amici che desiderano condividere questo momento con noi!!! È molto bello seguire questo corso di cucina, perché possiamo preparare da mangiare per qualcuno e quello che facciamo è utile! Ricominciamo a raccontare qualcosa di questa bella esperienza, salutando, con questo articolo, l'anno appena trascorso e lanciandovi una proposta per l'anno appena iniziato.

Una bella giornata di sole, pizza e formaggio

Venerdì 10 giugno ci siamo incontrati al Centro come tutte le mattine. Quel giorno, però, con il gruppo del corso di cucina abbiamo organizzato un pic-nic al Parco Nord.

Alcuni di noi si sono portati il pranzo al sacco, mentre altri hanno portato i soldi per comprare qualcosa insieme. Ci siamo, quindi, incamminati prima verso il panificio per comprare pizze e focacce e dopo siamo andati a comprare mozzarelle e formaggi in un caseificio in via Ornato. Una volta riempiti gli zaini siamo andati al parco e ci siamo seduti sul prato a gustare il nostro buon pranzo.

Salvatore, dopo mangiato, si è sdraiato a prendere un pò di sole e a riposare.

Diego è stato all'ombra a giocare con il suo tablet. Verso le 13.30 abbiamo fatto una passeggiata verso il laghetto che c'è nel parco e poi siamo tornati al Centro.

E' stata proprio una bella giornata, siamo stati benissimo!



Diego D.G., Salvatore, Diego T.

Sostieni il Corso di Cucina e aiutaci a riempire il Cesto della Spesa

E' facile, quando verrà esposto il cesto, presso il Centro Cardinale Colombo, puoi riempirlo con i seguenti prodotti e alimenti a lunga conservazione:

Odori freschi, piantine o in polvere

(alloro, prezzemolo, timo, basilico, menta, rosmarino, salvia, origano, erba cipollina)

Riso

Sugo e salse

Scatolame di vario genere

(legumi, tonno, acciughe, olive, capperi, sott'oli, sott'aceti)

Spezie (pepe, cannella, zenzero, curry, cannella,

paprika, noce moscata, peperoncino, curcuma, zafferano)

Olio extra-vergine di oliva

Aceto di vino e aceto balsamico

Aglione e cipolla

Tavolette di Cioccolato Fondente

Latte a lunga conservazione

Zucchero e zucchero di canna

Uova

Burro

Liquirizia pura

Frutta secca

Alcol alimentare

Farina 00

Farina integrale

Lievito per pasta e dolci

Piatti e tovaglioli di carta

Bicchieri grandi e piccoli di plastica

Carta forno, pellicola, alluminio

**Ciapa la
SPESA!**





Facciamoci un ... sacco di risate !!!



A cura della Redazione

"Che faccia toast ... a che hai!" disse il panino.

Nel Sahara il menu' e' molto limitato: c'e' solo il DESSERT.

"La dichiaro in arrostò!". "Ma ce l'ha il mandato di cottura?".

Le mie due figlie hanno sposato due salumieri: ho due generi alimentari!

Ho visto un uomo con un occhio pesto e uno ragu'.

Sai qual è la barzelletta più corta del mondo?
Limone.
(Non farà ridere, ma non fa neanche cagare).

Il nipote chiede al nonno:
"Nonno, cosa mangi a pranzo?". "Polenta".
"E a cena?". "Polenta".
"E la digestione?". "Un po' ...lenta!".

Ogni volta che qualcuno pronuncia le parole "ragù di tofu", da qualche parte una nonna muore di crepacuore.

"Pronto, parlo con la pizzeria La Capricciosa?" "No, no e no!"

Oggi il bignè è felice. E' diventato babà.

La mamma a Pierino:

"Lo sai che cosa è lo studio?"

"Sì mamma, cibo per la mente!"

"Bravo!"

"Certo ... però oggi sono a dieta!"

Mangio la Nutella col cucchiaino ... perché il pane fa ingrassare!

Ad un colloquio: "Mi dica tre nazioni famose per la produzione dei formaggi"

"Francia, Svizzera e CheeseGiordania!"

"Le faremo sapere...!"

Ti avverto di non scherzare con me: conosco il karate, judo, kung fu, jujitsu... e altre 27 parole pericolose.

"A quale velocità va il cammello dei re magi?"

"A tutta...mirra!"

"Sai cosa vince la persona più brutta del mondo?"

"No!" "Il premio no-bel"

"Mio marito balla come un Fred Astaire!"

"Beata te! Il mio balla come un fer da stir!"

"A quale velocità va il cammello dei re magi?"
"A tutta...mirra!"

Una mucca dice ad un'altra mucca: "hai sentito la malattia della così detta mucca pazza?" e l'altra

risponde: "ma a me che me ne frega, sono un cavallo!".

Due polli vanno in un ristorante e il cameriere dice a loro: "cosa volete ordinare?" e i 2 polli:

dice: "mi dispiace ma in questo ristorante si mangia solo pollo e insalata ... ma non preoccupatevi ci sareste molto utili nel forno dello chef" .

Ci sono due topi in un ristorante uno maschio e una femmina il topo maschio dice: "c'è un posto nel tuo cuore?" e la femmina risponde: "sì, ma non aspettarti il posto fisso!".

- Svegliati che alle nove c'è la messa!
- Ho 50 anni, mamma! Potrò decidere io, no?!
- A oh... Hai scelto tu di fare il parroco!





Cari Lettori, in queste poche righe vuol essere nostra premura, farvi pervenire: ringraziamenti, news, eventuali richieste, avvisi ...

DIAMO UN NOME AL NOSTRO CENTRO

OPEN DAY

Centro Socio Educativo per adulti e minori con disabilità

sabato 5 novembre 2016
14:30 | 21:00

Via Cividale 2, Rho
02.9307917

mail: cse.rho@curaerabilitazione.org
sito: curaerabilitazione.org



Programma

Ore: 14.30 Centro Socio Educativo
APERTURA AL PUBBLICO

Ore: 15.30

INSIEME IL CENTRO E' PIU' BELLO

Partecipano: **Antonio Cornacchione**, Comico e Attore. Introducono: **Antonello Bolis**, Direttore di "Cura e Riabilitazione"; **Veronica Ughi**, Coordinatrice

Ore: 16.00

INTITOLAZIONE DEL CSE A PANDUJI

Partecipano: **coniugi Vivaldi**, genitori affidatari di Panduji; **Padre Nerio Broccardo**, Vicario della Comunità Pastorale "S.Croce" in Garbagnate Mil. e Missionario Dehoniano a Mambasa

Ore: 17.15 Oratorio S. Pietro Apostolo in via Gorizia 27, Rho

SE VEDO DIO E' GRAZIE A QUESTI FIGLI

Dialogo con **sr M. Angela Bertelli**, Missionaria di Maria (Saveriane) e Responsabile presso la "Casa degli Angeli" a Bangkok, un centro di riabilitazione per bambini disabili, orfani e abbandonati

Ore: 18.30 S. Pietro Apostolo

S. MESSA

Ore: 19.30 S. Pietro Apostolo

APERITIVO NELLE MUSICHE D'IRLANDA, CANZONI E BALLATE

Suona The ShamRock Band - but really folk

E TI DICIAMO PERCHE'

Vogliamo ricominciare l'anno con un GRAZIE. Rinnoviamo il nostro grazie alla **TIPOGRAFIA COLOMBO** che ci consente da anni di stampare gratuitamente il nostro giornalino "El Barbapedana". Con la loro affettuosa amicizia, disponibilità, cortesia e professionalità, ci hanno permesso di rendere ancora più bella questa nostra piccola opera giornalistica.

Anche quest'anno vorremmo chiedervi di sostenere il Corso di Cucina. Potete aiutarci a riempire il "**Cesto della Spesa**", tramite l'iniziativa "**Ciapa la spesa**". L'anno scorso inaspettatamente, al posto di un semplice cesto, avremmo dovuto metterci un container, perché la vostra generosità non ha avuto limiti. Oltre a voi, ha aderito alla proposta il **Banco di Solidarietà di Dergano**. Un GRAZIE immenso a tutti voi. L'anno ricomincia quindi anche il corso di cucina, perciò **la raccolta continua**, soprattutto ora che la vecchia cucina è stata sostituita da una nuova super sciccosa, professionale cucina, presso la parrocchia della Cà Granda. Avremo modo di imparare ancora meglio a cucinarci un piatto di pasta!

Da ultimo, una richiesta a cui liberamente potete aderire. Ci piacerebbe farvi pervenire più agevolmente e velocemente avvisi, come quelli riportati e copia mensile del giornalino. Per agevolare questo nostro desiderio, vorremmo avvalerci di alcuni strumenti tecnologici. Perciò se avete un indirizzo e-mail, scrivete a barbapedana09@gmail.com e fatecelo pervenire, così potremo inviarvi avvisi, news, informazioni, alla velocità della luce! E tutto sarà per noi e voi più semplice!

Cari saluti da tutti noi!

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.curaerabilitazione.org

e diventa anche tu un
inviato speciale
inviando i tuoi articoli a
barbapedana09@gmail.com

Per informazioni: M.Cristina, Francesco, Marta

Redazione Centro Cardinale Colombo:
Carla M., Donatella, Luana, Diego D., Francesco, M. Cristina, Marta, Monica C., Valeria.

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