

# INSIEME



*IRIS ACCOGLIENZA*  
*Luglio 2018*

## **SOMMARIO**

*Copertina: lavoro realizzato durante l'attività di espressione*

<i>Editoriale</i>	<i>Pag. 3</i>
<i>Una vacanza dolce come il miele e armonica come una melodia</i>	<i>Pag.4</i>
<i>Lago che passione</i>	<i>Pag.5</i>
<i>Una vacanza tempestosa</i>	<i>Pag.6</i>
<i>Una vita in vacanza</i>	<i>Pag. 6</i>
<i>Fili di luce</i>	<i>Pag. 7</i>
<i>Metti una sera di giugno...</i>	<i>Pag. 8</i>
<i>Una giornata all'aperto</i>	<i>Pag. 9</i>
<i>Non solo spesa</i>	<i>Pag. 9</i>
<i>Musica e spettacoli</i>	<i>Pag. 10</i>
<i>Sport</i>	<i>Pag.12</i>
<i>Poesie, fiabe e racconti</i>	<i>Pag.13</i>
<i>Compleanni</i>	<i>Pag.15</i>
<i>Cruciiris</i>	<i>Pag. 16</i>
<i>Cura di sè</i>	<i>Pag. 17</i>
<i>Vi presentiamo</i>	<i>Pag. 18</i>
<i>Cucina</i>	<i>Pag. 20</i>

*Controcopertina:lavoro realizzato durante l'attività di espressione*

<b>Redazione</b>			
<b>Direttore:</b>	Carla Zoia	<b>Capi redattori:</b>	Valeria Bastoni Claudio Brombara Arianna Baggio
<b>Redattori:</b>	Federico Apicella Andrea Medina Rita Pellizzato Riccardo Pignanelli Gabriel Regula		Martina Catano Emanuele Cocolo Giada Ferruccio
<b>Collaboratori</b>	Mariavittoria Castrogiovanni Francesco Confietto Monica Consolaro Rosa Di Stora Michele Innocenzi Walter La Viola		Giuseppe Mariniello Daniele Menarbin Sara Muffato Enrico Rinaldo Marco Rinaldo Andrea Verrengia

Copia gratuita stampata in proprio

## Un mare di emozioni

Un mare di emozioni è il titolo dell'opera realizzata dal gruppo di espressione che abbiamo scelto per la copertina di questo numero, questo il messaggio: *“Incorniciando una foto, un diploma o una illustrazione le si dà valore e visibilità, non si nasconde e chiude in un cassetto lasciando che prenda polvere e venga dimenticata. Così come le emozioni dell'animo umano, tutte sono importanti ed è bello mostrarle!”*

In queste pagine, se lo vorrete, potrete tuffarvi con noi in questo mare e vivere le emozioni che abbiamo sperimentato insieme.

L'emozione di andare in vacanza con gli amici, non importa quale sia la meta, lo stupore nel vedere posti nuovi e incontrare persone pronte a spiegare e raccontare cose interessanti, la curiosità nell'imparare tecniche prima sconosciute o tradizioni di paesi lontani e farsi accompagnare in questo viaggio entusiasmante come durante la gita a Cuneo (cfr pag.4).

Il senso di pace e tranquillità che il lago sa trasmettere, la meraviglia che si prova di fronte alle bellezze della natura, con i suoi fiori e colori, l'energia di un fuoco d'artificio e il piacere di condividere tutto questo con gli altri (cfr pag. 5)

La voglia di stare insieme e di divertirsi anche se fuori piove, il non abbattersi e trovare nuove attività da fare con gli amici, il gusto di provare esperienze nuove (cfr pag 6), l'entusiasmo nel ballare e il piacere di spassarsela in compagnia lontano da casa anche se poi un velo di nostalgia c'è...(cfr pag.6).

La magia delle luci e il potere della fantasia (cfr pag. 7), il profumo di una grigliata (cfr pag.8), i colori dell'estate e la gioia dello stare insieme (cfr pag.9), le note di canzoni che ci piacciono ascoltate sotto il palco durante un concerto (cfr pag.10), l'ebbrezza del volo anche se visto coi piedi ben piantati per terra (cfr pag.10), la forza dello sport praticato o anche solo guardato, la voglia di mettersi alla prova (cfr pag. 12), la passione per quello che si fa e si riesce a trasmettere a chi ci circonda (cfr pag. 18), l'impegno e il coraggio di mettersi in gioco in qualcosa che sembra più grande di noi (cfr pag.9), il gusto di sperimentare e provare nuove combinazioni di sapori (cfr pag. 20)...

Questo numero parla di tutto questo e di molto altro e ci auguriamo possa regalarvi tante emozioni e farvi compagnia in questa meravigliosa estate!

## Una vacanza dolce come il miele e armonica come una melodia!

Quest'anno un gruppo di curiosi avventurieri ha visitato la zona di Cuneo, le Langhe.



Il primo giorno tappa ad Alba dove Don Lorenzo ci ha accompagnato a visitare la Cattedrale di San Lorenzo di cui ci ha colpito il grande coro in legno.

Arrivati a Cuneo, passando per i grandi portici, siamo sbucati in piazza Galimberti e abbiamo potuto ammirare le montagne sullo sfondo: Cuneo infatti è tutta circondata dai monti!

Il secondo giorno abbiamo visitato il museo civico di storia naturale di Bra. Qui ci sono tanti animali diversi, alcuni mai visti prima. C'erano fossili, conchiglie, insetti, volatili, rettili, anfibi, mammiferi...

Il più bello per il nostro Federico è stato l'orso! Per fortuna era imbalsamato. Il museo è dedicato a Federico Craveri, grande esploratore appassionato di animali, vegetali e minerali vissuto nel 1800.

Terzo giorno siamo andati in un piccolo paesino e abbiamo visto la vita delle api, dopo di che abbiamo ascoltato come si fa il miele.

Non solo abbiamo imparato come viene fatto, ma lo abbiamo anche assaggiato: miele di castagno, tarassaco, mille fiori e delle Langhe...davvero la fine del mondo!

A pranzo siamo stati ospitati dalla comunità di Gorra ed è stato bello conoscere nuove persone.

L'ultimo giorno siamo ripartiti di nuovo, ma non per tornare a casa, bensì per visitare i cinque continenti e per scoprire i loro suoni e balli. Dopo aver preso l'aereo siamo atterrati in Africa. Qui abbiamo imparato a suonare i bonghi



grazie a un esperto. Dopodiché, attraverso un vulcano, siamo arrivati in Oceania piena di strani strumenti. Una volta trovati tutti siamo andati in America, dove abbiamo imparato a ballare dalla salsa all'hip-hop.

Anche se un po' affaticati abbiamo proseguito e siamo arrivati in Asia dove ci hanno spiegato la loro scala musicale composta da 5 note e come è legata alla religione. Prima di tornare a casa, ci aspettava un concerto di musica classica e abbiamo anche suonato con l'orchestra. Siamo poi ritornati a Boves a scoprire la cultura e la musica Occitana.. e alla fine è arrivato il momento di tornare a Gallarate.

Il brutto tempo di questi giorni non è riuscito a fermarci: nonostante la pioggia abbiamo visto tante cose e visitato Cuneo e i suoi dintorni.

È stata una fantastica esperienza!

## Lago che passione!

Nel mese di maggio un gruppo di allegri vacanzieri, accompagnati da Carla, Claudio ed Erica, ha trascorso 4 giorni all'insegna del relax sulle sponde piemontesi del Lago Maggiore, per la precisione a Verbania.

Il primo giorno, dopo esserci sistemati in albergo siamo andati alla scoperta di Intra tutta tirata a festa perchè era il giorno del santo patrono. La sera abbiamo visto anche i fuochi d'artificio!! Dopo due passi in centro e la visita del duomo (in cima a una salita!), ci siamo concessi un meritato gelato e poi una bella passeggiata sul lungo lago.

Il giorno seguente in compagnia di Pietro che ci ha raggiunto con la moglie, abbiamo scarpinato e arrancato per i lussureggianti viali di Villa Taranto. La pioggia della sera precedente ha un po' rovinato i rododendri in fiore e un po' velato l'effetto scenografico dei giardini che ci hanno comunque colpito. Un sacco di fiori e colori!!!

Pranzo al bistrot della villa e poi un meritato relax in albergo tra partite a calcetto, tiri a canestro e l'immane enigmistica!

La sera pizzata: secondo Michele una delle più buone mai mangiate!



Terzo giorno battellata all'isola Pescatori dove, dopo esserci goduti il panorama, abbiamo gustato un ottimo pranzetto al limone!

L'ultimo giorno ci siamo spostati sul lago d'Orta a Omegna dove c'è un curioso museo sull'industria e il casalingo. Abbiamo scoperto come è nata la moka: il signor Bialetti ha avuto l'idea di realizzare questo sistema che oggi tutti conosciamo ispirandosi al funzionamento delle antenate delle

lavatrici!!

Fino a questo punto il tempo ci aveva graziato piovendo solo durante la notte...così fiduciosi nonostante i nuvoloni neri, abbiamo deciso di fare quattro passi fino al lago...e ci siamo ritrovati fradici!!

La vacanza è stata davvero bella e per la prima volta con noi è venuta anche Mariangela!



## Una vacanza tempestosa

Nella nostra estate non può mancare la vacanza a Mergozzo, anzi quest'anno abbiamo raddoppiato: un gruppo a giugno e un altro a luglio!!

Il brutto tempo ha cercato di rovinare i piani del primo turno, ma non c'è riuscito!! La vacanza è stata comunque bellissima e siamo riusciti a fare tante cose.

Avete mai provato a stare a mollo nell'acqua calda alle terme mentre piove?



Noi sì, è stata un'esperienza strana, ma piacevole!! Fra le attività proposte dagli animatori quest'anno ci siamo dati allo yoga e allo zumba; abbiamo anche giocato a freccette e Valeria ha vinto cappellini per tutti! Non potendo fare vita da spiaggia visto il tempo, il terzo giorno abbiamo fatto i turisti e siamo andati a Baveno a fare merenda. La

sera ci siamo scatenati con i quiz musicali e i balli di gruppo.

Finalmente è uscito il sole e siamo riusciti a fare il bagno al lago e anche in piscina. Purtroppo a questo giro Pietro non è potuto venire perché influenzato.

L'ultimo giorno è avvolto nel mistero: non si trovavano più le chiavi del ducato blu, sparite nel nulla. Giancarlo, molto gentilmente, ci ha portato le chiavi di scorta, che però non sono servite dato che le altre sono misteriosamente ricomparse!



Al ritorno, invece dell'autostrada abbiamo fatto la panoramica per godere ancora un po' del lago.

## Una vita in vacanza

Il 9 luglio ci siamo ritrovati al centro alle nove per partire per la nostra super vacanza di 5 giorni a Mergozzo. Giuseppe, Walter, Andrea (quello piccolino), Rosa, Daniele, Mariavittoria (Mirtilla) accompagnati da Arianna, Emanuele e Carla hanno caricato i furgoni con le valigie e dopo essersi divisi tra i pulmini



sono subito partiti. Bagno alle terme, sole e relax sono stati l'obiettivo della prima giornata. Per tutti obiettivo centrato!! Abbiamo poi raggiunto il camping Continental di Mergozzo dove abbiamo alloggiato. Ci siamo divisi nei tre bungalow. Walter e Andrea con Carla, Rosa e Mariavittoria con Arianna infine Giuseppe e Daniele con Emanuele. Dopo esserci sistemati aperitivo in spiaggia, cena al ristorante e serata Just Dance in arena. Il resto

della settimana lo abbiamo passato tra attività mattutine, yoga e stretching meditativo, bocce e pallavolo in spiaggia, bagni al lago, attività pomeridiane in piscina, acquagym e acquazumba e cene al ristorante. Qualche volta abbiamo cucinato nel bungalow tutti insieme, una volta abbiamo preparato le trofie robiola e speck e di secondo crocchette di pollo, mentre la seconda volta pasta fredda e di secondo affettati. Un giorno è venuto a trovarci il nostro presidente Pietro e sua moglie Enrica. Abbiamo passato la mattinata in spiaggia insieme con un giro in pedalò, giochi in acqua e con Enrica settimana enigmistica in spiaggia. Abbiamo poi pranzato insieme al ristorante. Giovedì sera invece abbiamo fatto un giro in paese, così ci siamo vestiti tutti bene e siamo andati in pizzeria in un terrazzo vista lago. Dopo la pizzata siamo rientrati al camping e abbiamo assistito a uno spettacolo di acrobatica aerea ispirato ad Alice nel paese delle meraviglie. Non è l'unico spettacolo a cui abbiamo assistito infatti le altre sere abbiamo visto: Sister Act e Aladdin. Alcuni di noi erano più concentrati nelle semifinali del mondiale e in partite di biliardo che hanno visto Giuseppe vincitore (ed Emanuele sconfitto).



Il venerdì, una volta sistemato il bungalow ed esserci assicurati di non aver dimenticato nulla, abbiamo fatto l'ultimo bagno al lago e gli ultimi giochi. Dopo un veloce pranzo al bar della spiaggia siamo ripartiti per rientrare al centro dove ci aspettavano i compagni per salutarci e chiederci della vacanza.

## Fili di luce

Quest'estate se volete vivere un'atmosfera un po' magica, fatta di luci soffuse o se volete sentirvi come Rapunzel alla festa delle lanterne, potete andare a



Gallarate vicino a casa di Riccardo in via Manzoni. Per tutta la via ci sono, infatti, file di lampade di stoffa colorata che di sera si accendono festose.

Noi, incuriositi, siamo andati a vederle un caldo pomeriggio di giugno: anche da spente sono davvero affascinanti.

Tutta la via sembra più bella e quasi ci si dimentica di essere a

Gallarate.

Vi consigliamo di passare di lì e poi di mangiare un buon gelato come abbiamo fatto noi!

Il nostro pomeriggio si è concluso sotto un forte temporale...quando siamo tornati al Centro eravamo fradici! Ma ne è valsa la pena!



Andrea M.

## Metti una sera di giugno...

Come ogni anno, abbiamo deciso di organizzare una bella grigliata per poter stare tutti insieme!! Abbiamo invitato i nostri parenti e amici e sono arrivati in molti.

Per una buona riuscita della serata ognuno ha collaborato facendo delle cose: chi ha preparato dei sfiziosi antipasti, chi ha pensato a spostare le sedie e tavoli, chi ha abbellito la “sala da pranzo” all'aperto, chi ha acceso i miracolosi zampironi alla citronella (c'erano veramente poche zanzare), chi ha pensato a portare le varie masserizie (piatti, tovaglioli, bicchieri, posate ecc...).



Purtroppo, visto un improvviso malore di Rosalba, il buon Loris (che era un grigliatore) ha dovuto desistere al suo impegno, lasciando il povero Claudio da solo, anche se stoicamente è venuto almeno per l'accensione della carbonella. Per fortuna (di Claudio) in soccorso è arrivato Angelo (ribattezzato da Valeria “Angelo Salvatore”) che con grinta e capacità ha cucinato per 51 persone presenti.

Infatti oltre alle famiglie c'erano il presidente più consorte e figlia, i volontari e qualche prete che si è imbucato (non è vero in quanto abbiamo invitato i Gesuiti, padroni di casa...)

Il menù prevedeva: rotolini, tramezzini prosciutto e formaggio, caprese, insalate miste, patate al forno, salamelle, salsicce, costine, wurstel, tomini, peperoni grigliati e petti di pollo.

Non dimentichiamo che alla fine era prevista anche una fresca anguriana.

Per tutta la serata il clima tra di noi è stato molto familiare ed amichevole.

Come in tutte le feste il bello è durante...ma il giorno dopo tutti si sono rimboccati le maniche per la risistemazione.



Commenti di alcuni commensali:

“è stato piacevole incontrarsi con persone che raramente si vedono e mi sono accorta che siamo un bel gruppo”.

“Tutto buono e abbondante”.

“magari questi appuntamenti fossero più frequenti”.

Ma non tutto fila liscio infatti la famiglia Innocenzi non è potuta intervenire causa malattia; un commento di Michele, che ha preparato gli antipasti, ci sembra doveroso:

“Mi è dispiaciuto non poter partecipare, ma purtroppo ero impegnato sul water”.



## UNA GIORNATA ALL'APERTO

Venerdì 8 giugno, il nostro amico Andrea ha voluto invitarci a casa sua per trascorrere una bella giornata tutti insieme e fare un pic-nic nel suo giardino!

Per non andare a mani vuote abbiamo deciso di preparare noi il pranzo: rotoli di pan carrè con prosciutto e robiola, muffin salati, pasta fredda e un'insalata con noci, mele e uvetta.



Nel pomeriggio, dopo aver riposato, cantato e giocato, il signor Medina ci ha portato a vedere le mucche e i vitellini ed infine la dolcissima Vanda ci ha offerto un gustoso gelato artigianale!

Ringraziamo per la gentilezza e l'ospitalità di tutta la famiglia. È stata una giornata rilassante e divertente!

## NON SOLO SPESA!

Il 29 Giugno 2018 alcuni di noi sono andati al supermercato Malpensa 1 non per fare la spesa bensì per aderire alla campagna della Carrefour dedicata al tema “celebrates diversity”.

Una volta arrivati, delle simpatiche commesse ci hanno fornito delle colorate pettorine che ci distinguevano dalla clientela. Le nostre mansioni erano: mettere al loro posto i cestelli di plastica, aiutare nei corridoi i clienti a trovare i prodotti, collaborare nelle casse automatiche veloci ad usare l'apposita pistola che legge il codice a barre e scontrinare la spesa dei clienti ed infine aiutare i clienti ad imbustare la loro spesa dopo che avevano pagato.



Visto che eravamo a contatto con tante persone abbiamo approfittato per portare con noi sia i nostri lavori di cartonaggio (molto apprezzati) che materiale informativo del nostro Centro.

Le impressioni di alcuni nostri “lavoratori”:

Sara: “è stata una bella esperienza, mi piacerebbe ripeterla”

Gabriel: “è stato interessante e mi piacerebbe farlo ancora”

Marco: “è stato come tornare giovane, visto che avevo un supermercato”.

## SERATA ROCK CON I NOMADI!

Venerdì 13 luglio, a Bolladello di Cairate, si è tenuto il concerto dei Nomadi!!! Sapendo di questo importante evento, come potevamo non partecipare???

Verso le 20:00 ci siamo ritrovati al Centro e, con i pulmini, siamo partiti tutti insieme.

Abbiamo assistito allo spettacolo direttamente sotto il palco ed è stato elettrizzante cantare insieme a loro le canzoni più famose!

In apertura come gruppo spalla, hanno suonato i ManoLoca capeggiati da Massimo Vecchi, chitarrista dei Nomadi.



Dopo una mezz'ora di attesa, è finalmente iniziato il concerto, hanno cominciato cantando canzoni più recenti, che conoscevamo poco, concludendo con i pezzi più famosi come “Io vagabondo”, “Ho difeso il mio amore” e “Io voglio vivere”.

Uno dei momenti più emozionanti è stato quando Juri, il cantante dei Nomadi, è sceso dal palco per stringerci la mano!

È stata proprio un'esperienza unica che, se ci sarà ancora occasione, rifaremo molto volentieri ed è stata una serata diversa dal solito trascorsa con i nostri amici!

## Acrobazie volanti

Il nostro Federico è andato a vedere lo spettacolo delle frecce tricolori che si è tenuto a giugno sul lago Maggiore a Verbania e ce lo vuole raccontare.

“Le frecce tricolori” è una manifestazione in cui un gruppo di aerei vola in formazione e fa esercizi spettacolari lasciando scie colorate che formano in cielo la bandiera italiana.

È stato emozionante vedere gli aerei andare in picchiata fin sul lago e poi tornare in alto e schizzare nel cielo tutti allineati.

I piloti sono stati bravissimi a realizzare disegni su nel cielo, da restare a bocca aperta!

Un po' come dipingere su un'enorme tela, ognuno con il proprio colore: verde speranza, bianco purezza e rosso passione!

C'erano tantissime persone con il naso all'insù a vedere questa meraviglia e Federico è rimasto stupito e soddisfatto di questa esperienza entusiasmante!

Anche Andrea lo scorso anno ha assistito allo spettacolo delle frecce tricolori e quest'anno è andato all'“Aronairshow” di luglio ed è rimasto così affascinato da voler provare anche lui! Il momento più bello è stato quando l'aereo è salito dritto come una candela e poi ha spento i motori scendendo piano prima di ripartire rombando tra le figure fatte. Andrea si ricorda del cuore, simbolo della passione dei piloti.

Se vi capita, non perdetevi questo spettacolo volante!

## Prendersi cura

Nel mese di maggio si è svolta con successo la II edizione della rassegna cinematografica “Sguardi sull’handicap” da noi promossa. Il nostro obiettivo era coinvolgere la cittadinanza e stimolare una riflessione su tematiche quali la disabilità e l’inclusione sociale attraverso la visione di film sull’argomento e il commento del prof. Croci e, viste le numerose persone presenti, possiamo dire di esserci riusciti!

Il primo film, “Wonder” di Chbosky, con toni leggeri e quasi fantastici ha introdotto al tema della cura e della relazione; uno degli aspetti fondamentali del film è lo sguardo, su di sé e sugli altri, su come i vari personaggi guardano Auggie, il protagonista affetto dalla nascita da una malformazione cranio facciale; su come si guardano tra di loro, e su come il loro sguardo cambia all’interno di un rapporto. Cruciale è la frase che il preside rivolge a uno degli studenti che in un primo tempo bullizza il protagonista “Se non ti piace quello che vedi, cambia il tuo modo di guardare”. Occorre dunque essere disposti a cambiare prospettiva per aprirsi davvero all’altro e accoglierlo.

Con il secondo film, “Ogni tuo respiro” di Serkis, prosegue l’approfondimento del tema della cura: il protagonista, Robin Cavendish, colpito da una grave forma di poliomelite trova nei suoi affetti la forza di reagire e di non arrendersi. Ogni difficoltà diventa un limite da superare, una sfida, una scommessa che trova la propria forza nel rapporto con gli altri e nel sostegno della famiglia. Anche in questo caso diventa determinante la capacità di reagire e di mettere in discussione le proprie priorità e punti di vista; occorre imparare ad andare oltre l’handicap, superare la diversità senza arrendersi.

Nella terza pellicola il tema della cura e del riconoscimento dell’altro come soggetto raggiungono la massima espressione. Il protagonista di “Io sono Mateusz” di Pieprzyca, celebroses dalla nascita viene considerato dai medici nulla più di un vegetale; incapace di comunicare è privato per anni della possibilità di entrare in relazione con l’altro. Solo dopo venticinque anni (nella storia vera a cui il film si ispira dopo sedici) qualcuno capisce davvero che quello che voleva Mateusz era semplicemente essere ascoltato, trattato come un essere umano e non considerato non in grado di intendere e volere. Grazie a un sistema di associazione di simboli e parole Mateusz riuscirà a comunicare e potrà essere visto e capito. Fino a quel momento nessuno era riuscito a cogliere il “linguaggio degli occhi” e a riconoscerlo come persona.

Prendersi cura dell’altro significa riconoscerlo come soggetto, entrare in relazione e essere capaci di cambiare sguardo e prospettiva senza fermarsi alla diversità.

Siamo molto soddisfatti di questa iniziativa e ci auguriamo che sia stata un’occasione gradita e utile per puntare l’attenzione su queste tematiche. Ringraziamo i partecipanti alle serate e coloro che ci hanno sostenuto.

## SPECIAL OLYMPICS GAMES

Nei giorni 27, 28 e 29 aprile, si sono svolti gli Special Olympics Games nei comuni di Varese, Gallarate e dintorni.

Ragazzi disabili di varie associazioni sportive si sono messi in gioco e competizione fra loro per vincere e divertirsi nelle varie discipline presenti. Tra queste c'erano: pallavolo, calcio a 5, tennis, bocce, basket, equitazione, ginnastica e molti altri.

Noi siamo stati invitati ad assistere a queste gare e abbiamo scelto di vederne alcune. Un gruppo di noi ha



visto il torneo di bocce: c'erano due squadre che rivaleggiavano tra loro; un membro doveva lanciare il boccino sulla pista e gli altri giocatori, a turno, dovevano lanciare le bocce e cercare di fare più punti possibili avvicinandosi al boccino e conquistando così la vittoria.

Un altro gruppo di noi ha visto il torneo di pallavolo. All'inizio i giocatori si stavano allenando, le squadre erano miste composte da 6 giocatori. Abbiamo visto un solo set, erano davvero forti e in gamba.

È stato bello vedere lo spirito di squadra e ci sarebbe piaciuto molto giocare anche noi!!!

## METTI LA CERA TOGLI LA CERA

Nel mese di maggio sono venuti a trovarci il maestro Rolando e alcuni compagni della scuola di karate che frequentano Andrea M. e Daniele (che nel frattempo era in Sardegna in vacanza...) per una dimostrazione.

Con indosso il loro karategi, Andrea, Isacco, Mattia e Danielino ci hanno fatto vedere alcuni Kata e poi ci hanno spiegato un pò di cose su questa arte marziale.



Sono stati tutti molto bravi e rapidi nel fare le mosse.

In particolare Danielino e Mattia ci hanno mostrato alcuni Kata lunghi e difficili e ci hanno spiegato che ci vuole tanto tempo per imparare.

Abbiamo chiesto loro cosa ne pensano di questa disciplina: è un modo per stare insieme e trovare nuovi amici!

Karate significa "mano vuota" infatti si combatte a mani nude e c'è il rispetto reciproco.

La bravura e l'impegno di un karateka si può capire dal colore della cintura: i nostri compagni sono cintura nera!!

È stato un bel pomeriggio che ci ha fatto conoscere nuovi amici e scoprire come si fa karate.

Come ogni anno abbiamo partecipato al concorso che si tiene a S. Giovanni Bianco dove ci viene richiesto di inventare una storia. Quest'anno, il gruppo di espressione, dopo un percorso di qualche mese, ha creato questa bellissima storia.

## UN'AMICIZIA INTRECCIATA

Anche quell'anno, finalmente, era arrivata la primavera. I fiori appena sbocciati punteggiavano i campi e gli orti di piccole macchiette colorate e gli animali, ridestati dal lungo letargo invernale, si preparavano per la stagione degli amori; così, anche a Filone, antico borgo di mare dove solitamente non accadeva nulla di entusiasmante, tutto sembrava ravvivarsi contro la solita monotonia.

Ogni mattina il profumo intenso e salmastro del mare viene trasportato da una leggera brezza che, spirando lungo le vie strette e tortuose del paese, genera una piacevole sensazione di freschezza a contatto con la pelle; insieme ad esso, l'aria di Filone viene inebriata dal profumo di caffè tostato che fuoriesce dalle persiane serrate delle finestre quando l'atmosfera è ancora sospesa tra la realtà e il sogno. Un solo altro odore si insinua nelle narici a quell'ora del giorno, mentre la luce del sole fatica a farsi largo tra le ultime ombre della notte, è l'inconfondibile aroma di pesce fritto, il succulento piatto forte della trattoria "Sapore di mare", antico e rinomato ristorante del paese. La proprietaria, Maria, è una bella donna sulla quarantina ed è da tutti conosciuta come una persona dolce ma allo stesso tempo decisa; già dalla mattina presto, è possibile vederla spadellare dietro i fornelli vestita di tutto punto e con indosso la sua inseparabile collana, gioiello da lei molto amato. Sin da giovane Maria è stata una persona pacata e responsabile, quasi all'opposto di sua figlia Vera, una sedicenne esuberante e con la testa sempre sulle nuvole, nonostante ciò, una ragazza molto studiosa e che ha sempre ottenuto ottimi risultati a scuola. Inutile dire quanto impegno e dedizione richieda la gestione del ristorante, entrambi fattori che a Maria non mancano affatto, ma un aiuto per lei era fondamentale e quindi, sia per coinvolgerla nell'attività di famiglia sia per responsabilizzarla, da qualche tempo la donna aveva deciso che sarebbe stata la figlia a doversi recare nella pescheria del signor Remo per acquistare quanto necessario. Per questo motivo, tutti i giorni prima delle lezioni, la ragazzina ancora assonnata si avviava con passo ciondolante e a testa bassa verso la meta senza curarsi troppo di ciò la circondava. Ad essere sinceri non è che questo compito la rendesse particolarmente entusiasta, avrebbe certamente preferito poter dormire un'oretta in più, ma la mamma non aveva voluto sentire storie. <<Vera, basta. E' inutile che insisti: d'ora in poi andrai tu alla pescheria, io ho già un gran bel da fare e non posso perdere altro tempo!>> aveva detto la donna, con risolutezza, chiudendo definitivamente il discorso. A Vera non piaceva andare alla pescheria né, soprattutto, piaceva il suo proprietario infatti nel locale, dietro il bancone, il signor Remo la attendeva con il suo solito sguardo torvo e il fare burbero di chi, pur essendo sempre a contatto con il pubblico, proprio non riesce a tollerare la confusione e le richieste insistenti dei clienti. L'aspetto di quell'uomo, inoltre, era tutt'altro che rassicurante: capelli radi, viso grassoccio ma solcato dagli ormai visibili segni dell'età che avanza, e un paio di occhiali dalle lenti spesse come il fondo di una bottiglia poggiati sopra ad un pronunciato naso aquilino; Vera ne era realmente intimorita e faceva di tutto pur di sbrigarsi e di non doverlo mai fissare dritto negli occhi. L'incontro tra i due si ripeté in questo modo

per un paio di settimane fino a quando, una mattina, dopo aver svolto la sua solita commissione e aver tirato un lungo sospiro di sollievo, nell'uscire dal negozio la ragazzina sentì una voce canticchiare a poca distanza. Guardandosi attorno, per la prima volta riuscì ad ammirare lo spettacolo che aveva davanti agli occhi: il mare piatto e calmo con le sue acque limpide e i viottoli di pietra chiara che facevano di quel paesino un vero e proprio paesaggio da cartolina; a qualche passo da lei, seduta su una panchina ormai scrostata, con lo stesso sguardo meravigliato un'anziana signora stava intonando alcune parole soavi. Avvicinandosi pian piano, incuriosita dal particolare lavoro che la donna stava eseguendo, la ragazzina notò che le sue mani, quasi meccanicamente, continuavano a sferruzzare intrecciando i fili di quella che sarebbe diventata una rete da pesca. Non aveva mai visto nulla di simile eppure, in paese, circolavano molte storie legate a quell'attività antica e ormai quasi perduta e così, dimenticandosi del pesce appena acquistato, decise di farsi avanti ulteriormente ma non ebbe nemmeno il tempo di fare qualche passo che subito venne bloccata, colta di sorpresa.

<<Buongiorno Vera>>. Era la donna ad aver parlato.

<<Mmmh.. Buongiorno – rispose lei con voce tremula – Mi scusi, ma come fa a sapere il mio nome?>>

<<Ecco, devi sapere che diventando anziani si fa molta più attenzione a quello che ci circonda. E' da un po' che ti osservo, ogni mattina, mentre ti rechi impaurita da mio fratello e ho subito capito che tu devi essere la figlia di Maria, avete lo stesso sorriso allegro..>>. Vera a quel punto arrossì, un po' perché non aveva mai fatto caso a quel particolare e un po' perché aveva scoperto che il signor Remo era il fratello di quella donna apparentemente così pacata e fine, con i capelli bianchi raccolti in uno chignon fermato da un elegante fermaglio. Fu proprio la donna, allora, a riprendere il discorso: <<Comunque devi sapere che Remo è un brav'uomo, certo con quel fare scorbutico mette un po' di paura, ma in realtà è una persona gentile!>> e lo disse con una tale naturalezza che la ragazzina non riuscì nemmeno a replicare. <<Mi scusi, ora devo andare!>> si limitò a dire, accorgendosi solo allora che si era ormai fatto tardi, e scappò via frettolosamente lasciando che la donna continuasse pure nel suo compito.

Per Vera quella giornata apparve interminabile, non faceva altro che pensare e ripensare all'incontro avvenuto e non vedeva l'ora che arrivasse l'indomani mattina per poter scambiare ancora qualche parola con la vecchina. Chi lo avrebbe mai detto? Il giorno seguente, per la prima volta senza che la madre la intimasse in alcun modo, di buona lena Vera si avviò verso la pescheria con largo anticipo. Spensierata com'era, ebbe la sensazione che persino Remo le incutesse meno timore del solito e riuscì persino a guardarlo dritto negli occhi, oltre le lenti spesse, anziché fissare il pavimento come aveva fatto fino ad allora. All'uscita, poi, nella stessa posizione del giorno precedente, trovò nuovamente la donna: anche lei non aveva fatto altro che pensare alla loro breve, fugace conversazione.

<<Buongiorno Vera!>> disse salutandola con un cenno del capo.

<<Buongiorno signora!>> replicò la ragazzina, un po' meno disinvolta.

<<Signora? Ah già che sbadata, non mi sono nemmeno presentata. Io sono Filomena, mia mamma aveva scelto accuratamente questo nome perché nutriva una fortissima passione per il lavoro a maglia e, come vedi, il destino ha voluto lo stesso anche per me!>>. Filomena parlava con voce calda e quel suo fare così rassicurante subito sciolse le ultime tensioni della ragazzina che, da quel momento, si aprì a lei come se si fossero sempre conosciute. Ogni mattina si incontravano, chiacchieravano del più e del meno, e giorno dopo giorno Vera cominciò a raggiungere Filomena anche dopo aver svolto i compiti per trascorrere qualche ora insieme ed imparare anche lei quell'arte antica di cui la donna era portatrice.

Oramai, per chiunque passasse dinnanzi alla pescheria, vedere le due insieme non era più una novità: Filomena sulla panchina e Vera per terra, con i lunghi capelli biondi arruffati e il viso lentiginoso mentre, concentrata, cercava di apprendere la cosa più importante di quel mestiere: la pazienza. <<Ci vuole calma – ripeteva sempre Filomena – calma e cura, come per tutte le cose importanti.>>

In breve tempo, proprio come aveva fatto sua mamma con lei, Filomena riuscì a trasmettere la sua passione alla ragazzina e anche Vera promise che in un futuro avrebbe fatto lo stesso con i suoi figli, nipoti e tutti i giovani del borgo affinché non si perdesse un'arte così preziosa. E così, intrecciando filo dopo filo e nodo dopo nodo, due persone inizialmente tanto diverse riuscirono a stringere una dolce, duratura e VERA AMICIZIA.

Rita, Andrea M., Giuseppe, Michele e Riccardo

*COMPLEANNI*

---

## Compleanni in rima da aprile a luglio

Il 9 aprile fa gli anni **Martina**  
e li festeggia da vera ballerina,  
danza, canta: è scatenata  
poi si mangia una meringata!

Il 26 facciamo gli auguri a **Carla**  
e di coccole vogliamo strapazzarla  
un brindisi alla festeggiata  
e una torta con la marmellata!

Il primo maggio al nostro **Riccardo**  
facciamo tutti gli auguri in sardo  
facciamo festa per il suo compleanno  
senza trucco e senza inganno!

Il 14 di maggio per l'amico **Daniele**  
prepariamo insieme una torta di miele  
festeggiamo in allegria  
con un pranzo in fattoria!

Il 17 è il giorno di **Andrea**  
e di auguri gliene facciamo una marea:

spensieratezza, amicizia e gioia  
con lui non c'è un attimo di noia

Il 24 maggio con il nostro **Claudio**  
festeggiamo con sommo gaudio,  
un brindisi con lo spumante  
per un compleanno spumeggiante!

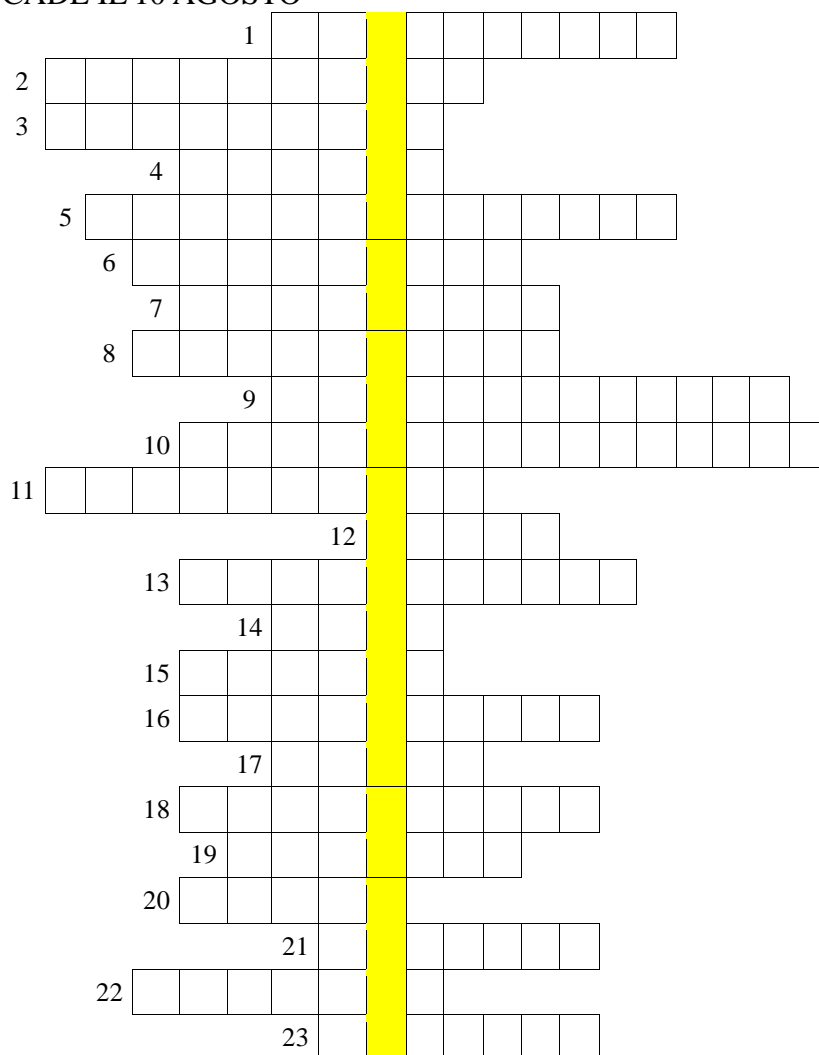
Il 30 del mese per **Chiara**  
prepariamo una gustosa carbonara;  
musica balli e tanta gente  
per un compleanno divertente!

Il 7 giugno per **Arianna**  
un dolce con lo zucchero di canna;  
la festa non è niente male  
per un compleanno davvero speciale!

Il 17 fa gli anni **Gabriel**  
e noi gli prepariamo un creme caramel  
per il suo compleanno un giro in bici  
e gli auguri dai suoi amici!

Ecco a voi un super cruciris tutto a tema estate per farvi compagnia sotto l'ombrellone o a bordo piscina. Nella colonna evidenziata dovrà risultare la risposta alla seguente definizione:

CADE IL 10 AGOSTO



1. In una canzone è di luna, ma in estate la prendiamo di sole
2. C'è chi lo mangia al limone, chi alla menta e chi all'amarena
3. Si fa all'aperto e può essere a base di salamelle, costine, bracioline...
4. Viene servito in due modi: cono e coppetta
5. Si indossa per nuotare
6. Un tipo di ciabatta molto usata in estate
7. Ci sono bungalows, tende, camper e case mobili
8. In estate è bello usarla per andar in giro
9. Alle sagre di paese si fanno oltre a mangiare
10. Si fanno in spiaggia con paletta e secchiello
11. Si festeggia l'Assunzione in cielo di Maria
12. Si possono fare dal trampolino
13. Si possono fare sul lungomare oppure sul bagnasciuga
14. Lo prendiamo sul lettino
15. È una specie di barca a pedali



16. Riparano dai raggi del “14”
17. Viene venduto fresco sulla spiaggia
18. Grossa ciambella di gomma rossa e bianca
19. Si allacciano ai piedi quando fa caldo
20. Feste paesane in cui si mangia e si balla
21. Grosso frutto estivo molto dissetante
22. Si fa con ghiaccio tritato e sciroppo
23. Una vasca grande in cui si può nuotare, ci si può tuffare e divertirsi

## SOLUZIONI

				1	T	I	N	T	A	R	E	L	L	A					
2	G	H	I	A	C	C	I	O	L	O									
3	G	R	I	G	L	I	A	T	A										
			4	G	E	L	A	T	O										
5	C	O	S	T	U	M	E	D	A	B	A	G	N	O					
6	I	N	F	R	A	D	I	T	O										
			7	C	A	M	P	E	G	G	I	O							
8	B	I	C	I	C	L	E	T	T	A									
					9	B	A	L	L	I	D	I	G	R	U	P	P	O	
			10	C	A	S	T	E	L	L	I	D	I	S	A	B	B	I	A
11	F	E	R	R	A	G	O	S	T	O									
							12	T	U	F	F	I							
			13	P	A	S	S	E	G	G	I	A	T	E					
							14	S	O	L	E								
			15	P	E	D	A	L	O										
			16	O	M	B	R	E	L	L	O	N	I						
							17	C	O	C	O								
			18	S	A	L	V	A	G	E	N	T	E						
							19	S	A	N	D	A	L	I					
			20	S	A	G	R	E											
							21	A	N	G	U	R	I	A					
22	G	R	A	N	I	T	A												
							23	P	I	S	C	I	N	A					

Cura di sè

## MASCHERA DI BELLEZZA PER CAPELLI

Andando incontro alla stagione estiva, sappiamo che i nostri capelli con il sole, il caldo e la salsedine, si indeboliscono e seccano.

Per avere capelli sempre al top tutta estate, vi proponiamo una maschera fai da te tutta naturale e semplice da realizzare a base di yogurt e olio di oliva.

Ecco a voi gli ingredienti e il procedimento.

### Ingredienti

- yogurt bianco naturale
- olio extra vergine di oliva

### Procedimento

- mescolare bene lo yogurt direttamente nel vasetto per renderlo omogeneo e cremoso
- versare nel vasetto 2 cucchiaini di olio di oliva e mescolare molto
- stendere il composto con le mani su tutta la lunghezza dei capelli
- lasciar agire per 20 minuti
- risciacquare bene i capelli con lo shampoo.

Avrete capelli morbidissimi e profumati!

## **Vi presentiamo Erica..**

Erica ha fatto tirocinio universitario qui da noi dimostrando tanta voglia di imparare. È una persona curiosa, che mette impegno in quello che fa. Dice quello che pensa, usa toni morbidi e gentili. Sempre sorridente e di buon umore è sensibile e le piace stare in compagnia ha partecipato a tante attività, e di alcune è riuscita a seguire frequentemente il percorso e con continuità, portando anche il suo contributo. In particolare nell'attività di espressione ha giocato con noi lasciandosi coinvolgere dal gruppo. È venuta anche in vacanza con noi a Verbania  
Le facciamo un grosso in bocca al lupo e siamo sicuri che sarà una brava educatrice!

1) Ti piace venire qui? Attività preferita?

Si, mi piace molto e penso che tutte le attività siano belle e stimolanti ma, se devo sceglierne una, dico espressione (è anche quella che ho seguito di più!).

2) Ti sei trovata bene?

No, non mi sono trovata bene..mi sono trovata benissimo! È stata davvero una bellissima esperienza.

3) Qual è il tuo animale preferito?

La tartaruga.

4) Qual è la tua musica preferita? La ascolti spesso ?

Mi piace molto la musica in generale, ma soprattutto quella latino-americana perchè mi fa venire voglia di ballare; la ascolto spesso, specialmente in macchina alla radio o in treno per passare il tempo.

5) Qual è il tuo sport preferito?

Da praticare mi piace la pallavolo, mentre da guardare, per esempio alle olimpiadi, mi piacciono quasi tutti.

6) Ti piace andare a teatro?

Abbastanza anche se non ci vado molto spesso.

7) Ti piace vedere i cartoni animati? Qual è il tuo cartone preferito?

Si, mi piace molto. Shrek.

8) Hai qualche animale?

No, però ho avuto conigli, galline, pesci rossi ecc... E vicino a casa mia si trovano anche scorpioni e salamandre!

9) Qual è il tuo cibo preferito?

Mi piace quasi tutto, sono una buongustaia.

10) Qual è la tua principessa della Disney preferita?

Non sono mai stata un'appassionata di principesse però, forse, quella che più mi rappresenta è Merida del film "Ribelle"

11) Qual è il tuo colore preferito?

Il giallo perché mi fa pensare al sole e all'estate e mi mette allegria.



12) Ti piace giocare?

Si, un sacco.

13) Cosa fai nel tempo libero?

Mi piace molto leggere, scrivere, uscire con gli amici e fare passeggiate all'aria aperta.

## Marika

Marika è una volontaria che ci aiuta nell'attività di "Fuoriarte": è infatti molto brava a dipingere ed è una vera artista.

Arriva sempre un po' prima dell'inizio dell'attività e così possiamo chiacchierare con lei.

È un tipo peperino, energico, frizzante, fa tante cose! Spiega bene e trasmette la sua passione per l'arte: è bello fare attività con lei, abbiamo imparato tecniche nuove! Ci auguriamo che possa continuare a venire e a collaborare con noi anche l'anno prossimo!!



1. Come ti trovi qui da noi?

Qui all'Iris Accoglienza mi trovo molto bene, tutte le persone che ho conosciuto sono molto simpatiche e disponibili

2. Che musica ascolti?

Ascolto poca musica in realtà, perchè non ho mai molto tempo, ma il gruppo che preferisco attualmente sono i Baustelle.

3. Che lavoro fai? È quello che sognavi di fare da piccola?

Il mio lavoro è quello di Educatrice museale, per bambini e famiglie: mi occupo di condurre visite guidate e laboratori creativi qui a Gallarate presso il museo MAGA. Quando ero piccola non sapevo neppure che esistesse questo tipo di lavoro...però credo che mi sarebbe piaciuto farlo sin da allora

4. Che cosa fai nel tempo libero?

Nel tempo libero leggo libri e guardo film

5. Qual è il tuo piatto preferito?

Il mio piatto preferito è il sushi e la cucina giapponese in generale

6. Qual è il tuo fiore preferito?

Il mio fiore preferito è il tulipano

7. Qual è il tuo colore preferito?

Il viola

8. Hai qualche animale?

A casa ho 3 porcellini d'India, che si chiamano Grigietta, Ciotola e Sorcia

9. Ti piace viaggiare? Dove ti piacerebbe andare in vacanza?

Mi piace moltissimo viaggiare. In vacanza mi piacerebbe andare ...dovunque!

10. Descriviti con 3 aggettivi:

Bhe...sicuramente un po' distratta, chiacchierona e paziente (le persone che ho intorno dicono che sono anche un po' rompiscatole...e forse è vero!)

Dai gruppi di cucina del martedì e del venerdì due preparazioni sfiziose e fresche!

## Tzatziki

yogurt greco 400 g  
aglio 4 spicchi  
cetrioli 1  
olio evo 4 cucchiari  
aneto 3 rametti  
sale q.b.  
Aceto di vino bianco 2 cucchiari

### Preparazione

Per prima cosa lavate e grattugiate il cetriolo (con tutta la buccia) molto grossolanamente sul lato grosso della grattugia: ponetelo in un colino contenuto in una ciotola e fate scolare l'acqua di vegetazione per almeno 1 ora. Trascorso il tempo necessario strizzate il cetriolo con il dorso di un cucchiario. Nel frattempo tritate l'aglio finemente magari passandolo nel frullatore o pestandolo in un mortaio per ricavarne proprio una crema di aglio. Mettete lo yogurt in una terrina e mescolatelo con l'aglio e i cetrioli. A questo punto versate alternatamente l'olio e l'aceto mescolando il tutto con una frusta o un cucchiario. Per finire aggiustate di sale e aggiungete l'aneto tritato.

## Insalata di carote, mele, uvetta e noci

### Ingredienti:

4 carote medie	30 g di noci
1 mela	2 cucchiario di maionese
30 g di uvetta	sale q.b.

### Procedimento:

pulire le carote e grattugiarle  
tagliare le mele a cubetti

nel frattempo mettere in un bicchiere d'acqua tiepida l'uvetta per farla ammorbidire per circa 10 minuti.

In un' altra ciotola sgusciare le noci e tritarle grossolanamente mescolare tutti gli ingredienti ed aggiungere la maionese: in questa insalata non serve aggiungere l' olio.

La vostra insalata di carote, uvette e noci è pronta per essere servita!

Dal gruppo del mercoledì un fresco dolce: il biscotto gelato!

## Banckok

### **Ingredienti:**

biscotti tipo oro saiwa q.b  
panna liquida 500 ml  
zucchero a velo 125g  
uova 2  
latte q.b  
gusto del gelato a piacere (ecco alcune opzioni:  
scaglie di cocco, frutta fresca topping  
amarena, scaglie di cioccolato ecc...)



### **Preparazione:**

Per realizzare questi gustosissimi biscotti gelato per prima cosa occorre preparare la crema che diventerà il vostro gelato.

Montate la panna liquida con lo zucchero a velo, potete anche scegliere quello vanigliato.

Dopo aggiungete 2 uova intere e continuate a mescolare con la frusta elettrica (non troppo altrimenti si smonta la panna )

ora viene la parte divertente ...

Rendete il gelato alla panna del gusto che volete aggiungendo frutta, cioccolato, amarene, cocco ecc.....

prendete 2 teglie di alluminio e bagnatele leggermente con poco latte.

Tuffate velocemente i biscotti nel latte e appoggiateli, in ordine, nella teglia.

Una volta foderata tutta, mettete un bello strato di crema gelato e ripetete l'operazione con i biscotti sovrapposti agli altri.

Mettete le teglie in dei sacchetti grandi da freezer e congelate per almeno 4 ore.

Tagliate il vostro biscotto gelato e

...Buon Appetito!....

# buone



# Vacanze!