IL GIORNALINO DI
GRAZIE ALLA VITA

EDIZIONE N 8 - MARZO 2022



grazie alla VITA

EDITORIALE

I mesi invernali appena trascorsi ci hanno costretto a uscire un po' meno per paura del freddo e del brutto tempo, ma non sono mancate le occasioni per trascorrere il tempo in modo interessante e divertente. Tutti hanno messo in campo creatività ed energie perché dei momenti importanti, come il Natale o l'inizio del nuovo anno, potessero essere festeggiati in modo bello, con la partecipazione e il coinvolgimento di tutti.

Lo dimostrano gli articoli e le foto che vedrete in questo numero del nostro giornalino.

Ancora l'emergenza sanitaria legata al Covid non ci permette di fare moltissime cose, ma abbiamo apprezzato il fatto di poter stare insieme, di poterci divertire anche con modalità nuove, più legate alle attività di tutti i giorni, senza perdere la voglia e il desiderio di fare festa. Per questo un ringraziamento speciale va a tutta l'equipe degli educatori che ha saputo inventare e mettere in atto attività, giochi, occasioni di incontro, con un entusiasmo che hanno coinvolto tutti.

Ancora una volta la differenza la fanno le persone, la facciamo noi, tutte le volte che vogliamo guardare a quello che abbiamo piuttosto che a quello che manca.

L'edizione di questo giornalino esce mentre accanto a noi si sta consumando la tragedia di una guerra assurda che coinvolge uomini, donne e bambini che dall'oggi al domani hanno perso tutto, sotto le macerie delle bombe.

Preghiamo perché possa finire al più presto questo dramma che coinvolge tutti noi in quanto uomini, fratelli di uomini che stanno soffrendo..

Buona lettura!!!

Il Direttore

M. Cristina Fuoli

IL NOSTRO NATALE 2021

Anche quest'anno, a causa delle restrizioni dovute alla pandemia, abbiamo festeggiato il Natale e le festività senza poter invitare le famiglie ed i volontari. Anche in questo modo, abbiamo trascorso diversi momenti di festa. Vi raccontiamo come abbiamo fatto festa

IL PRESEPIO

Quest'anno abbiamo deciso di partecipare al concorso "Nella grotta di Betlemme- edizione FOTOGRAFA IL TUO PRESEPE", organizzato dall'oratorio di Mezzolombardo, iscrivendoci come associazione.

Abbiamo scelto di creare il nostro presepe utilizzando esclusivamente materiale di riciclo o di scarto. Per prima cosa abbiamo raccolto del caffè avanzato del pranzo e lo abbiamo conservato in disparte, poi abbiamo chiesto al nostro laboratorio di carta dei ritagli che loro non avrebbero utilizzato e che altrimenti sarebbero stati buttati.



Con l'aiuto di Andrea, Luca, Marianna e Karol abbiamo imbevuto i ritagli di carta nel caffè e li abbiamo appesi ad asciugare; una volta asciutti il nostro amico Giuliano li ha raccolti, così li abbiamo potuti decorare con un disegno a penna per renderli più simili al legno.

Ottenuti i ritagli decorati Giuliano e Marcella, con l'aiuto di Stefania, li hanno applicati con la colla a caldo sulle pareti di uno scatolone, che sarebbe diventato la nostra capanna.

Federico, Bruna, Giuliano e



Francesco hanno realizzato bue ed asinello utilizzando esclusivamente la nostra carta riciclata e del cartone.

Per realizzare i personaggi invece, Marcella e Michela con l'aiuto di Milena, hanno bagnato della juta con colla vinilica per renderla più solida; facendo così è stato possibile modellare le tuniche di Maria e Giuseppe.



I personaggi della Sacra Famiglia e i tre Re Magi sono stati decorati con scarti di stoffa. Infine non potevano mancare le pecorelle realizzate da Milena con semplici stuzzicadenti e del cotone.

Il lavoro ha coinvolto un gran numero di amici ed educatori, e nonostante quest'anno non siamo riusciti a vincere il concorso, ci siamo divertiti un sacco e siamo sicuri che l'anno prossimo, magari con l'aiuto di qualche amico in più, riusciremo a portarci a casa la vittoria!

Federico, e tutti i ragazzi che mi hanno aiutato!

IL PRANZO DI NATALE

Con un menù adattato per l'occasione, la nostra cuoca ci ha deliziato offrendoci un pranzo speciale con tanto di lenticchie porta fortuna! Tutto il giorno sempre insieme, intervallandoci e aiutandoci per le esigenze di ogni ospite, nel pomeriggio abbiamo recitato la nostra scenetta di Natale. Mentre il narratore leggeva, i personaggi entravano in scena e il nostro presepe vivente realizzava una scena accaduta più di 2000 anni fa. Tutti gli ospiti, anche coloro che solitamente sono restii a mostrarsi in altre vesti, hanno partecipato alla scenetta, con gli educatori. Maria e Giuseppe, dopo aver cercato posto nelle locande di Betlemme per trascorrere la notte, devono rifugiarsi in una grotta, dove nascerà il loro





bambino. Michela e Stefano, che impersonificavano Maria e Giuseppe, adagiavano tra la paglia il loro bambino, tra il bue e l'asinello, che Francesco sapeva imitare benissimo!

Per concludere la giornata, merenda tutti insieme con il panettone!

LA TOMBOLA DI CAPODANNO

Come da consuetudine, anche quest'anno il 21 dicembre abbiamo trascorso qualche ora insieme per fare la tombola. Quest'anno il vincitore del primo premio, un cesto ricco di bontà, è stato il fortunato Andrea!



L’ARRIVO DELLA BEFANA

Venerdì 5 gennaio gli amici della Sat hanno voluto essere presenti e portarci i regali. Abbiamo fatto tutto “come se fossimo” insieme. Attraverso le vetrate della sala comune c’è stato un momento di saluto e la consegna a due educatori dei regali per ciascun ospite da parte della Befana. La Befana ha salutato tutti e poi si è trasformata attraverso l’improvvisata di due colleghe che si sono travestite anche loro e hanno distribuito a tutti i regali. Un bel momento di calore e affetto.

Siamo grati agli amici della Sat a tutti e in special modo al loro Presidente Giorgio Roncador.

Ecco la testimonianza di Maurizia:

“ I primi di gennaio 2022 è arrivata al centro Grazie alla Vita la Befana della Sat di Mezzolombardo per portarci dei sacchettini con dei dolci e per salutarci. Purtroppo non è venuta dentro causa protocolli Covid. L’abbiamo vista dalle finestre. Siamo riusciti lo stesso a divertirci e festeggiare insieme l’epifania”.



SLITTATA IN PREDAIA



Noi di Grazie alla Vita non ci lasciamo sfuggire le occasioni di divertimento: con le due copiose nevicate di quest'anno, siamo potuti andare a slittarci in Predaia, in tutta sicurezza. Alcuni dei nostri ospiti, equipaggiati con slitte e bob, hanno trascorso vari momenti sulla neve. Anche quest'anno niente vacanze invernali, in compenso ci siamo goduti pendii innevati e ruzzolate sulla neve. Ecco la testimonianza di Dylan, che ha risposto alle nostre domande scrivendo al computer:

"Mercoledì scorso siamo andati a slittare in Predaia al Solarium.

Eravamo io, Francesco, Michele, Andrea, Paolo.

Per salire in cima usavamo il tapis roulant e poi scendevo con il bob, ho fatto molte discese. C'era il sole e non faceva molto freddo. C'erano altri bambini che slittavano. Mi piace andare a slittare da solo, senza nessuno sul bob, così guido io!"

Anche Walter è andato diverse volte a slittare: "Sono sceso con la slitta con Michele, per fortuna non ci siamo rovesciati ma andavamo veloci! C'era il sole, mi sono messo gli occhiali da sole. Dopo la slittata siamo andati al bar, ed ho preso una cioccolata calda con la panna, buonissima!"





ATTIVITÀ:

FRANCESCO RACCONTA : “IL MIO GIOVEDI MATTINA”

Francesco da anni frequenta il nostro Centro. Tra le tante attività che svolge, il giovedì mattina per lui è fissa da diversi anni l’attività di scrittura della lista della spesa al computer. Un ‘attività utile per la cooperativa perché trascrive al pc gli alimenti che saranno acquistati per le nostre merende e per le ricette, e utile per lui perché lo impegna a mantenere le sue capacità.

Gli educatori, con l’aiuto di Romina, Mary e Marianna, il mercoledì verificano le scadenze e segnalano gli alimenti da acquistare, e appunto Francesco al giovedì trascrive il tutto a pc. Ecco la sua mattinata, che ci ha descritto scrivendo al computer rispondendo alle nostre domande

“Per iniziare bene la giornata mi bevo una spremuta.

Sono il responsabile della lista spesa, faccio comprare tante buone cose per le nostre merende. Mi piace scrivere la lista al computer con tutti gli alimenti. E spesso con le doppie mi sbaglio, perché calco tante volte il tasto.

Adoro taralli e i biscotti.”

Oltre a questo, Francesco esce in compagnia di altri ospiti, va in piscina, a cavallo, fa palestra e svolge gli esercizi suggeriti dal fisioterapista.

“Al centro mi tengo in forma andando in palestra. Mi piace giocare con il pallone e fare canestri.

Al centro mi piace ascoltare la musica e batto le mani a tempo.

Faccio anche delle passeggiate e ho ripreso la piscina.

È molto bello venire al Centro perché vedo i miei amici”



RUBRICA: IN CUCINA

MARCELLA IN CUCINA

Con l'avvento della pandemia, la nostra comunità alloggio ha modificato le sue abitudini per proteggersi dai rischi esterni, e specialmente nei primi mesi, si è chiusa ai contatti con l'esterno. In quest'occasione è nata un'idea, per stimolare gli ospiti e trascorrere al meglio il tempo insieme.

Gli educatori hanno proposto a Marcella di realizzare, una volta in settimana, un piatto a sua scelta, in parziale autonomia. Marcella è sempre stata una buongustaia: apprezza il buon cibo e quando affianca l'educatore nella preparazione di una pietanza è sempre molto attenta e accurata. Per questo ha accettato di svolgere quest'attività: inizialmente lei preparava il piatto per sé e per un'altra persona (solitamente sceglieva l'educatore). Con l'andare dei mesi l'attività è diventata stabile, e la nostra Marcella ha affinato le sue capacità tanto da dedicarsi a cucinare, sempre una volta in settimana, per tutti gli altri ospiti della comunità.

Il giovedì, con l'educatore, Marcella esprime la sua "voglia" della settimana: si parte dall'ingrediente fondamentale per quella ricetta, che può essere un primo, un secondo o un dolce. Insieme sfogliano il ricettario sul tablet e scelgono in quale piatto cimentarsi. Marcella stila la lista degli ingredienti, che verranno comperati il fine settimana. La domenica è il suo momento...ai fornelli!

"All'inizio preparavo una ricetta a una delle persone presenti per non appesantire troppo il lavoro dell'educatore. Con il passare del tempo diventavo sempre più brava, quindi grazie all'aiuto degli educatori ho iniziato a cucinare per tutti gli ospiti della comunità. Il mio lavoro inizia il giovedì sera, quando insieme all'educatore scelgo la ricetta e scrivo la lista degli ingredienti per fare la spesa e avere tutto l'occorrente. La domenica è il giorno in cui cucino. Ho preparato tantissime cose: la torta cremosa pere e cioccolato, le lasagne, le omelette...preferisco fare i dolci perché sono molto golosa! Con Milena ho anche fatto una torta vegana, buonissima!

In comunità ho anche il mio ricettario, dove scrivo le ricette con i miei appunti.

La ricetta che ho fatto la scorsa settimana la propongo qui per voi:

CANEDERLI ALLA BARBABIETOLA ROSSA

INGREDIENTI

1/2 cipolla
500 latte
500 pane raffermo per canederli
prezzemolo tritato finemente q.b.
2 uova
2 cucchiai di farina
3 barbabietole rosse

PROCEDIMENTO

Cuocere le barbabietole (se sono già precotte non serve) e frullarle col mixer. mi raccomando state attenti a frullatele in un recipiente profondo perché altrimenti schizzano dappertutto come è successo a noi!



Nel frattempo intiepidire il latte. Mescolare il purè di barbabietole, la cipolla e il latte con il pane raffermo, il prezzemolo e le uova. insaporire con il sale e pepe. Cospargere con un po' di farina e lasciare riposare. In seguito formare i canederli, se si vuole si possono inserire dei pezzettini di formaggio per renderli più golosi.

Cuocere i canederli in acqua salata per circa 12 minuti. Potete poi servirli nel brodo, più leggeri, oppure a me piacciono molto con la salsa al gorgonzola (la fate con panna da cucina e un po' di gorgonzola). Risultato ottimo, e anche i miei compagni di appartamento hanno apprezzato!

Marcella





I CONSIGLI DI ROSA LA CUOCA:

Per ammorbidire il pane meglio usare il latte tiepido, perché "prende" di più rispetto a quello freddo. Un trucco per capire se l'impasto dei canederli è della giusta consistenza? Quando pensate che l'impasto sia pronto, provate a creare un piccolo canederlo e cuocetelo in acqua bollente. Se non si sfalda, vuol dire che l'impasto è perfetto! Altrimenti aggiungete poca farina e riprovate.

I NOSTRI LAVORI: LE ICONE

Nell'ambito dell'attività del nostro laboratorio di decorazione e di riciclo creativo, nel corso di questi ultimi anni ci siamo cimentati a realizzare anche le icone.

Cosa sono? Sono delle immagini sacre dipinte spesso su legno e decorate d'oro, d'argento tipiche dell'arte russa o bizantina.



Alcuni di noi hanno scelto di realizzarle per fare un regalo a qualche familiare o amico in occasione di eventi quali battesimi o matrimoni.

E' un lavoro che implica sequenze e tempi lunghi ma il cui esito gratifica molto chi contribuisce alla sua realizzazione. Norma aveva seguito corsi in laboratorio artistici-creativi, ed ha voluto riportare questa esperienza anche nella nostra cooperativa. Il compito è molto preciso ed accurato, insomma non è un lavoro semplice ma necessita di concentrazione e molta attenzione per non fare errori. Inizialmente Norma seguiva passo passo tutte le varie fasi dell'attività, spiegando agli ospiti le varie fasi, e gradualmente loro hanno acquisito competenze. Ora alcune di loro sono in grado di svolgere l'attività in semi autonomia.

Ecco come si realizzano le icone, con alcune foto mentre siamo all'opera:

Si stende per tre volte una vernice di colore rosso molto densa che si chiama "bolo"

si raschia con la carta vetrata

si stende la missione ad acqua (è un tipo di colla di colore bianco)

si lascia asciugare per molte ore

si applicano le foglie oro

si stende un'altra vernice trasparente

si lascia asciugare nuovamente

si sceglie l'immagine sacra, la si ritaglia e la si ammorbidisce, immergendola in una bacinella di acqua tiepida

si incolla l'immagine sulla base ricoperta di foglie oro

con un taglierino si disegna il cerchio dell'aureola

si spruzza infine sopra alla superficie una vernice lucida protettiva

Maurizia:



“Tra tutte queste operazioni mi rilassa molto stendere la vernice rossa.

E’ piuttosto impegnativo applicare le foglie oro perché sono fini e svolazzano in giro facilmente.

Ho incominciato a lavorare le icone per poter realizzare qualcosa per i miei nipoti.

Io in sincerità non sapevo cosa fossero le icone.

Quando Norma mi ha fatto vedere un modello di icona, mi è piaciuto e ho voluto provare a farne una.”

Mary:

“Anch’io ho partecipato al lavoro delle icone.

Mi è piaciuto. Le icone sono molto belle.

Rappresentano spesso la Madonna e Gesù Bambino.

I colori danno tanta luce. Si usa l’oro perché per noi Gesù e la Madonna sono un tesoro prezioso.

Si usa il rosso perché questo colore è il segno dell’amore che Gesù e la Madonna donano a ciascuno di noi.

Si usa inoltre il blu/azzurro per indicare il Cielo e quindi che Gesù è per noi Dio.”



Marianna L.:

“Questo lavoro fatto con Norma mi piace molto anche se è difficile perché per farlo serve tanta pazienza e concentrazione”.

Ci teniamo a dirvi che siamo sempre disponibili a realizzarne su ordinazione chiaramente per raccogliere offerte per la nostra cooperativa!

CIAO MARCO!

Da qualche settimana il nostro caro amico Marco ci ha salutato perché è stato accolto in un'altra struttura che si occupa di lui anche dal punto di vista sanitario. Alcuni educatori lo vanno a trovare o lo vedono in videochiamata: lui saluta sempre tutti con un grande sorriso!

A lui e alla sua famiglia un grande abbraccio!

Ciao Marco!



CRUCIVERBA DI PRIMAVERA

REALIZZATO DA KAROL, MARIANNA E LUCA



SOLUZIONI:

1. Volano di fiore in fiore e sono colorate

2. Il mese pazzerello.

3. Si coltivano sulle rive dei fiumi e sono buoni quelli di Zambana.

4. Sono dei frutti piccoli e rossi, buonissimi con la panna.

5 I primi fiori dell'anno.

6 L'8 maggio è la sua festa.

7 Sui rami in primavera spuntano le prime.

8 È un albero che in primavera si riempie di fiori rosa e bianchi.

9 Con la bella stagione si allungano.

10. La primavera è la stagione del risveglio della ..

11. Le rondini li costruiscono con la paglia e il fango

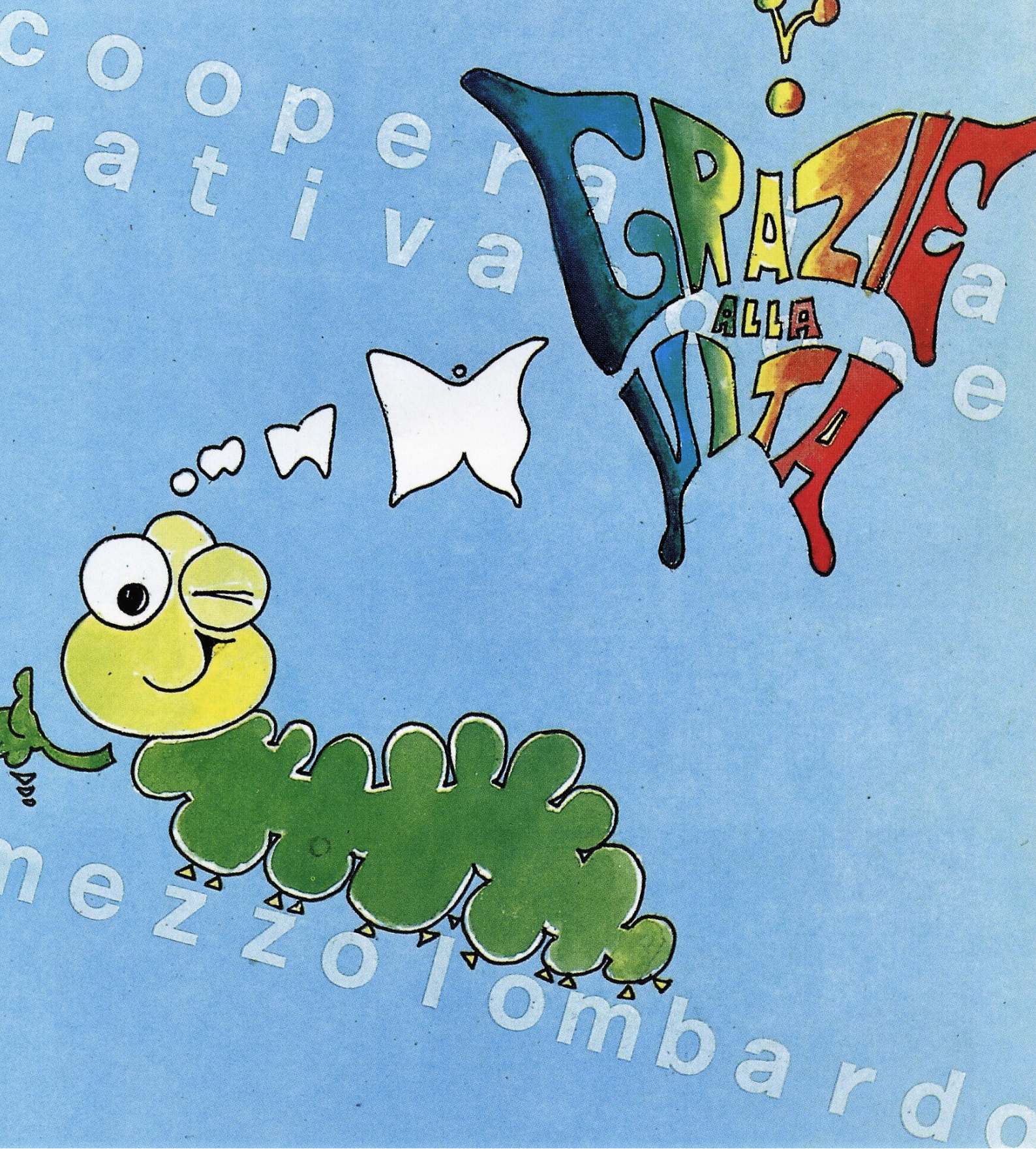
12. Ci sono quelle di cioccolato e quelle sode

VI ASPETTIAMO PER IL PROSSIMO NUMERO, CI SARÀ UN ARTICOLO SU UN EVENTO ECCEZIONALE..

ITALIA'S GAV TALENT!!

LA GARA DEI TALENTI A GRAZIE ALLA VITA!





grazie alla VITA

Cooperativa Sociale
Grazie alla Vita
Via dei Morei, 41 38017
Mezzolombardo (TN)
Tel. +39 0461 601057