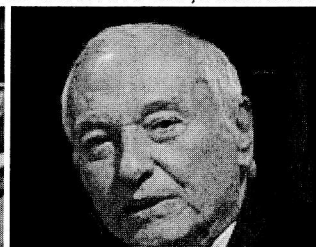


Editoriale - Il perchè di un Magazine ?

La prima uscita del nostro Magazine è datata Luglio 2019 e in quella occasione l'intento dell'ideatore del Magazine del CDM non era, solo quello di dotare il Centro Disabili Motori di Camposampiero di un House Organ (giornale dell'Istituzione o Azienda) come spesso usano Aziende o istituzioni o enti, ad uso interno ed esterno, ma di un ulteriore strumento, che coinvolgesse gli Utenti, in argomenti di loro interesse da trasmettere ad altri. Quindi uno strumento di comunicazione, che se ben usato da utenti ed educatori o professionisti che operano nella struttura poteva aggiungersi a sostegno delle attività del Centro. La partecipazione curando delle rubriche con cadenza bimensile, è stata ben compresa da alcuni utenti e ha visto la pubblicazione delle rubriche denominate: Attività Cucina, Scrivono per noi, Bionatura, Attività esterna, Audiovisivi, Poesie e dintorni, tra fantasia e realtà, dedicate a tutti i lettori. Mentre con particolare indirizzo agli utenti le rubriche: Conoscere le agevolazioni, Sport per Tutti, Come Muoversi, Laboratorio Ausili, Esperienze Personali e in tristi occasioni anche: Ricordo di un amico/a. Nel numero di Dicembre del 2019 si era aggiunta anche un interessantissima rubrica dedicata a tutti: "Al CDM con:", curata da Educatrici e Operatrici/ori, dove si illustravano le attività svoltesi al Centro, speravamo che questa fosse l'occasione stimolo per dare il via a nuove rubriche gestite da esperti ed educatori come: "Conoscere il Computer", i primi rudimenti da apprendere puntata dopo puntata, dato che dal mio osservatorio "privilegiato" mi sono accorto che alcuni utenti non sanno come accendere o spegnere un computer, salvare un file, spedire una mail. Lo scopo della comunicazione è questo! Grazie agli odierni mezzi o anche ai vecchi come la carta stampata (nel nostro caso fotocopiata). Ho ancora in mente, data la mia età il primo tutorial della RAI in collaborazione con il ministero della pubblica istruzione "Non è mai troppo tardi", andato in onda dal 1960 al 1968 con il maestro il Signor Alberto Manzi, Signore come chiamavamo ai mie tempi i maestri alzandoci in piedi al loro ingresso in aula, e che ancor oggi ricordo che al posto delle moderne LIM (Lavagna Interattiva Multimediale) si presentava non dietro una cattedra ma al fianco di una LAV (lavagna), si quelle nere di ardesia o quel materiale comunemente chiamata "pietra di Lavagna che poteva essere solcata da quadretti o righe bianche, che comparivano con opportuna rotazione in senso verticale del piano, qui il Maestro Manzi, tracciava con il gesso bianco delle prospettive meravigliose, con alberi stilizzati stupendi e ricordando bene non l'ho mai visto usare un cancellino per correggere quanto tracciato, bastava questo per noi bambini per attrarci alla trasmissione e sono bastate quelle trasmissioni per erudire più di qualche analfabeta in un'Italia che aveva sì il televisore naturalmente in bianco e nero ma non sapeva in molte regioni ne scrivere, ne leggere, non nel 1860 ma nel 1960 per finalmente riuscire a leggere dei libri, questo è stato il primo grande uso di questo strumento tanto vituperato. Ho scritto volutamente questo termine desueto per invogliare chi non ricordasse il significato non dico ad aprire un vetusto vocabolario, ma per usare una moderna rete internet per scoprire cosa vi ho detto, questo l'ho appreso dal mio maestro di quinta elementare. Dato che abitava dopo casa mia, io abitualmente andavo a scuola con lui, a piedi naturalmente, non era un uomo tanto alto il Signor Carretta, quindi non aveva falcate ampie ma di una frequenza impressionante, io estremamente più piccolo dovevo fare uno sforzo enorme per stargli al passo, in quell'anno scolastico, mai una volta ha rallentato, ma mi ha insegnato un valore fondamentale, che se volevo raggiungere qualcosa, dovevi tu fare uno sforzo per avvicinarla non aspettare che lei rallentasse grazie Signor Maestro, anche di questo. A precedere il Maestro Manzi c'è stato il professor Cutolo con un'altro tutorial RAI, "L'Approdo" troppo elevato il livello per chi non sapeva ancora leggere! comunque degni anticipatori di quell'eccezionale divulgatore che è Piero Angela, sempre che qualcuno voglia guardare le sue trasmissioni al posto dei vari grandi fratelli, con i vip o con più umili ospiti della casa!, "Amici" o "Uomini e Donne". Qui ha vinto la richiesta di un mercato, sottoculturato.



Per contattarci: cdmagazine2019@gmail.com



ATTIVITA' CUCINA a cura di Giovanni Di Martino

Il Ricettario di Gianni di prossima pubblicazione

Pane di Natale



Basso



30'



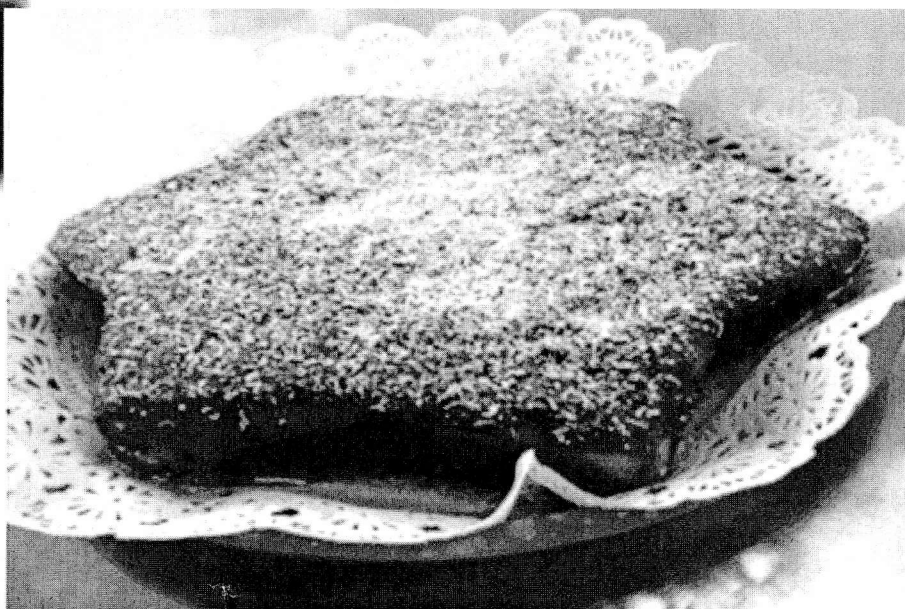
Media



2 Porzioni



Ingredienti



- gr. 170 farina mix;
- gr. 70 noci tritate;
- gr. 30 manitoba;
- gr. 30 gocce di cioccolato fondente s.z.;
- gr. 15 lievito birra fresco;
- gr. 90 truvia
- gr. 50 burro;
- gr. 20 olio di semi;
- gr. 125 vasetto yogurt bianco;
- gr. 50 uvetta
- 1 fiala aroma rum
- 3 uova;

Preparazione :

In una terrina sbattere bene le uova con la truvia, fino a renderle schiumose.

Dopo averle sbattute bene, aggiungere il burro ammorbidito, l'olio di semi, il lievito di birra (ben sbriciolato) e

l'aroma al rum amalgamando bene, poi aggiungere pian piano la farina mescolando bene con un cucchiaino di legno.

Lasciare il composto nella terrina a una prima lievitazione per circa 150 minuti, coprendolo posizionandolo vicino a

una fonte di calore. Dopo aver fatto la prima lievitazione, aggiungere l'uvetta, le gocce di cioccolato e lo yogurt

bianco, amalgamare bene e mettere il composto in uno stampo da forno, per fare una seconda lievitazione, sempre di

150 minuti circa.

Finita la lievitazione incidere una croce sopra e infornarlo a 170° per circa 25 minuti.

Fatelo riposare a testa in giù per 3/4 ore circa, poi potete servirlo



Abbinamento

Moscato Fior D'arancio Colli Euganei D.O.C.



Conoscere le AGEVOLAZIONI di Mariagrazia Franco

Camminare insieme per creare aggregazione

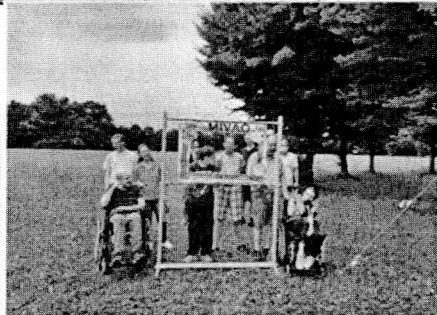
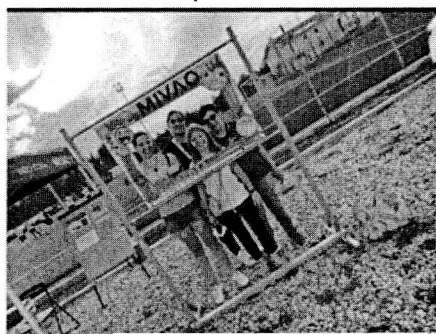
Dal 11 maggio al 31 agosto 2021 si sono svolte 11 camminate organizzate dall'Associazione Mivao, su percorsi attrezzati lungo altrettanti itinerari che hanno toccato i dieci Comuni della Federazione del Camposampierese: Borgoricco, Campodarsego, Camposampiero, Santa Giustina in Colle, San Giorgio delle Pertiche, Loreggia, Massanzago, Piombino Dese, Villa del Conte, Villanova di Camposampiero. Ogni tappa era strutturata su un percorso che portava a visitare i luoghi di maggior interesse paesaggistico, storico ed artistico della zona. Sono stati raggiunti posti come l'Antica Pieve di Villanova, il Museo della Centuriazione di Borgoricco, villa Baglioni a Massanzago, il brolo di Villa Cornaro a Piombino Dese, ecc. Il circuito era accessibile anche alle persone diversamente abili.

Alcuni ospiti del C.D.M., di Casa Gialla e di Casa Amami con i soci dell'Associazione Ancora odv, hanno partecipato all'iniziativa: chi con la carrozzina manuale o elettrica altri camminando a piedi, hanno potuto conoscere luoghi ignorati dai più e anche farsi conoscere nel territorio.

Per ogni tappa era previsto un contributo facoltativo dei partecipanti. Tali donazioni sono state destinate, in parte, al progetto "Respirare un'aria nuova" della Cooperativa Sociale Nuova Vita per l'acquisto di una bicicletta adatta al trasporto dei disabili.

Grazie di questo regalo e soprattutto grazie agli organizzatori di Mivao, il cui presidente Massimo Bettin, hanno dichiarato: "Siamo rimasti colpiti dalla generosità della gente e dalla disponibilità del territorio che ci ha ospitato durante le varie tappe, facendoci conoscere luoghi a volte inaspettati e molto belli. Entrare in contatto con una realtà come Casa Gialla ha costituito per ciascuno di noi un arricchimento personale.

Poterli aiutare in qualche modo e vedere di persona quanto ciò sia stato apprezzato è stata la migliore delle ricompense per tutto il lavoro fatto in questi mesi".





come MUOVERSI di Catia Mezzalana

“Muovermi” all’interno del CDM

Mi piacerebbe raccontare cosa significa CDM per me, partendo dalla mia esperienza. All’interno di questo Centro ci sono varie attività; tra queste reputo particolarmente interessanti i gruppi di discussione, uno dei quali l’ho scoperto da poco. Si tratta di gruppi in cui, assieme ad un professionista, riflettiamo sulle nostre esperienze di vita e su come stiamo e ci fanno sentire alcune specifiche situazioni. Ho scoperto da poco il laboratorio autobiografico, in cui è possibile aprirsi, raccontando un po’ il nostro percorso di vita, facendoci riflettere e facendo emergere emozioni carine. Assieme all’educatrice affrontiamo il nostro percorso di vita, a partire dall’infanzia, il rapporto con i genitori, fino all’età adulta. Un altro gruppo che ti fa riflettere è il gruppo terapeutico, in cui, assieme allo psicologo, siamo tutti insieme e ci confrontiamo di vari problemi della vita che la malattia ci ha provocato.

Io personalmente non ho mai parlato con tanta gente: i miei pensieri non li ho mai condivisi e tra una seduta e l’altra ho cominciato a parlare anche io. Ho capito che ci fa stare molto meglio; poi è bellissimo per me sentire tanti pareri e confrontarmi. In questo gruppo però è possibile far uscire emozioni veramente condivise, come in una grande famiglia.

Tra le varie attività del centro ci sono le varie uscite programmate in posti protetti, per riprendere a svolgere le attività della vita quotidiana. Io esco spesso per fare la spesa, così mi metto alla prova parlando con la gente e svolgendo i conti e gestendo la confusione.

Anche le passeggiate tutti insieme le trovo utili, perché devo guardare me stessa e in più ho la possibilità di spingere qualche mio amico del centro meno fortunato, in carrozzina. Quindi anche le uscite sono un percorso terapeutico per me: concentro l’attenzione in più punti, su di me ma in primis e poi verso l’amico che ho vicino. Mi ricordo un’uscita con Elena, una ragazza del centro. Un operatore ci ha accompagnate al centro commerciale per fare delle compere. Da sole siamo entrate nei negozi. Ero molto agitata perché Elena è in carrozzina e mi aveva chiesto una mano per aiutarla a provarsi dei vestiti. Mi sentivo una responsabilità grande. Ero molto attenta e concentrata. Al ritorno però mi sono sentita fiera di me: sono stata utile ad Elena, che ha avuto un consiglio da una amica e un supporto psicologico.

Frequentando questo centro ho stretto amicizie sincere che fuori non esistevano. Tutte le amiche che avevo prima si sono dileguate. La vita che svolgo ora non è più la stessa di prima. I rapporti interni al centro li sento sinceri, avendo quasi tutti varie difficoltà che hanno e stanno ancora imparando ad affrontare. A volte quando mi fermo a pensare al CDM mi sento un po’ impaurita, perché ho paura che si possa interrompere questo percorso. Sono consapevole che prima o poi si dovrà, ma solo il pensiero mi fa star male. So però che porterò a casa molte cose: la calma e la capacità di sapere gestire meglio certe emozioni. La porta del centro potrà chiudersi, ma dentro di me questa esperienza ha fatto entrare una valanga di emozioni.



SPORT per tutti di Andrea Rossetto

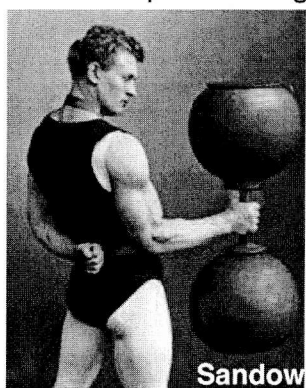
bodybuilding

Volevo parlarvi di questo sport, perché lo è! Allora parliamoci chiaro, io, ammiro moltissimo questi atleti! Il culturismo è una disciplina che tramite l'allenamento con pesi, sovraccarichi e un'alimentazione specifica si pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, con l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso, dove le finalità sono estetiche ma anche competitive.

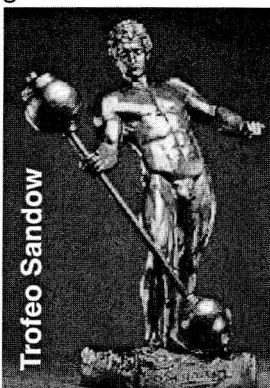
Per ciò che concerne la competizione Mr. Olympia rimane la più importante manifestazione internazionale di culturismo, che si tiene annualmente a partire dal 1965, e che per accedervi è necessario essere un professionista IFBB (International Federation of BodyBuilding) ed aver ottenuto la qualificazione al Mr. Olympia vincendo una competizione professionistica del proprio stato, o piazzandosi ai primi posti di una delle gare più importanti del circuito IFBB, come ad esempio l'Arnold Classic che si svolge in Spagna.

All Olympia oltre alla gloria e il rispetto, chi viene e arriva entro i primi 5, riceve in premio una grossa somma di denaro e la statuetta del trofeo raffigura ancora Sandow (è stato un culturista prussiano, tra i maggiori pionieri della pratica sportiva del bodybuilding ed è anzi spesso ritenuto il padre del culturismo moderno). E, per essere competitivi in queste tipologie di gare, esistono, come in ogni sport, degli aiuti chiamati steroidi o ormoni. Usarli non vuol dire non farsi il culo, ma tutt'altro, quando sei in ciclo, il tempo di recupero muscolare è più rapido e quindi questo ti permette di allenarti anche tutti i giorni e a volte puoi anche azzardare due allenamenti al dì. Un'altro aspetto fondamentale per ottenere determinati risultati è la dieta molto importante e unica per ogni uno di noi, sia per intraprendere un percorso di gare, che per chi come me, ci tiene ad avere un fisico tonico, muscoloso, per intenderci alla Zac Efron di Baywatch!

Per chi vuole entrare nel mondo del fitness, bisogna innanzitutto sapere a che tipo di fisico aspiri, in base a questo si mette giù un allenamento e una dieta personalizzata, perché ognuno di noi è unico e quindi, quello che vale per me non vale per te! Oggi nelle gare i giudici devono valutare gli atleti secondo specifici parametri come: sviluppo delle masse muscolari, simmetria proporzioni, percentuale di grasso, capacità di posing (le varie pose che svolgono gli atleti sul palco). Che per portare questi valori a dei livelli da palco, è inevitabile fare uso di steroidi anabolizzanti, sempre se la competizione lo permette! Nella divisione wheelchair del Mr Olympia, una delle categorie più sottovalutate è quella dove sono presenti vari atleti disabili, in cui si è classificato secondo, Gabriele Andriulli, un ragazzone toscano, che a seguito di un incidente automobilistico, avvenuto nel 2011, ha perso l'uso degli arti inferiori. Ma non per questo ha rinunciato a coltivare la sua passione per il bodybuilding. Ha proseguito gli allenamenti giorno dopo giorno ed è diventato il secondo uomo più forte al mondo nella sua categoria. Oggi Gabriele è l'unico culturista italiano in carrozzina e il secondo uomo più forte al mondo nella sua categoria. Oltre al premio Mr Olympia che porta lo stesso nome della manifestazione, vengono svolte parallelamente altre competizioni: Men's Physique Olympia: gli atleti sfilano con costume da bagno, 212 Mr. Olympia: categoria dedicata ad atleti maschi sotto le 212 libbre, spesso sono di bassa statura, Classic Physique: categoria che premia i fisici che ricordano quelli del periodo d'oro del bodybuilding, e prevede che gli atleti eseguano la storica posa vacuum (per intenderci è quella in cui bisogna risucchiare la pancia). Vi sono anche quattro categorie femminili. La categoria Women's physique è quella che ricerca un fisico più muscoloso, mentre scendendo nelle categorie inferiori si premia maggiormente la femminilità.



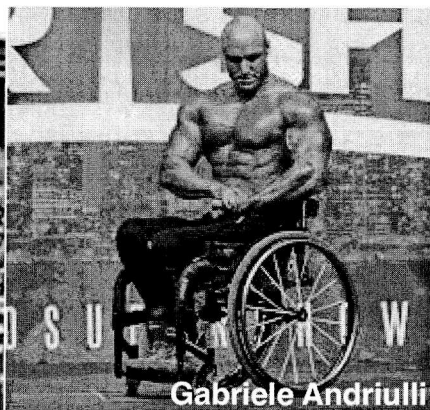
Sandow



Trofeo Sandow

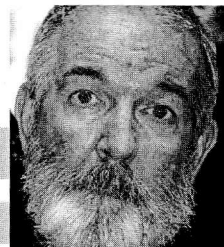


Mr Olympia



Gabriele Andriulli

AUDIOVISIVI a cura di Giancarlo Bisaglia



CD consigliato MarioChristmas di Mario Biondi

In occasione delle Festività Natalizie la superstar internazionale e unica voce del new-soul in Italia, Mario Biondi, nel 2015 aveva proposto un album che racchiudeva in sé la tutta la magia del Natale: MARIO CHRISTMAS,. raccoglie 11 brani,: 9 splendidi classici natalizi come Last Christmas, Let it Snow, Have yourself a Merry Little Christmas, rivisti e reinterpretati da Mario Biondi, che con il suo timbro inconfondibile e l'intensità della sua voce regala una veste nuova, calda e sofisticata a queste celebri canzoni, e 2 emozionanti inediti, My Christmas Baby (The Sweetest Gift), accompagnato da uno splendido video, che porta direttamente nella magia Natalizia e Dreaming Land.

Ad anticipare l'album è stata My Christmas Baby (The Sweetest Gift), il primo singolo in radio e in digitale, che vede l'eccezionale partecipazione del prestigioso coro gospel "Broadway Inspirational Voices". Alla batteria un importante nome della musica mondiale, Michael Baker, già batterista di Whitney Houston, Aretha Franklin, Ray Charles, Giorgia e di molti altri artisti di fama internazionale. Un bel sottofondo per le vostre festività Natalizie, Consigliatissimo !



LIBRI CONSIGLIATI: Antonio Gentilini - Storia di un Artigliere:

Parliamo di letture dedicate alla storia, in un periodo ricco di rievocazioni, si pensi al 4 Novembre, data della firma dell' armistizio tra Austria e Italia a villa Giusti nei pressi di Padova. Tutti abbiamo sentito parlare della "nostra" Grande Guerra, come viene definita la prima guerra mondiale, che a detta di storici più che preparati, l'hanno vinta i nostri Soldati, sicuramente non i nostri generali, come il comandante in capo Generale Cadorna che dopo la rotta di Caporetto ha definito i suoi soldati: Disertori e codardi. Quando uno degli artefici di quella sconfitta è stato anche lui con i suoi sottoposti, vedi il generale Capello comandante della seconda armata. Con questo primo volume, prende avvio una collana di pubblicazioni che il Museo della Battaglia di Vittorio Veneto dedica ad argomenti di carattere storico. Lo scritto del soldato Antonio Gentilini non è certo quello che comunemente ci si può aspettare sfogliando un diario della Prima guerra mondiale. Innanzitutto è scritto in una prosa impeccabile, grazie certo alla maturità classica dell'autore e in secondo luogo sono raccontati sia le vicissitudini del fronte che l'introverso aspetto umano pieno di sensazioni, emozioni, deduzioni logiche e critiche che la mente brillante e pensante dell'autore non si risparmia di riportare. Forse meglio capire da lui cosa hanno provato quei ragazzi del 1899. In ogni caso dal cuore Grazie Ragazzi ! Grazie per questa vittoria, in una guerra dove spesso ci si ricorda di una battaglia persa, appunto Caporetto, tanto da divenire nel lessico comune sinonimo in moltissimi casi di una sconfitta disastrosa, in realtà questa sconfitta, ha permesso di riorganizzare il nostro esercito avvicinandolo alle retrovie quindi ai rifornimenti vitali, che hanno permesso di riorganizzarci onor del vero merito del gen Cadorna sostituito nel frattempo da Armando Diaz permettendoci la nostra definitiva offensiva fondamentale sul piave e sugli altipiani e quindi la fine vittoriosa della guerra !

ANTONIO GENTILINI

STORIA DI UN ARTIGLIERE

Dai giorni di Caporetto
alla riscossa di Vittorio Veneto

a cura di
Franco Giuseppe Gobatto
Stefano Gambiarotto





Tra Fantasia e Realtà" a cura di Elena Tonello

Tra Fantasia e Realtà' **La scatola di Morgana**

Morgana è una graziosa bimba di 8 anni, frequenta la terza elementare. Alla nascita una grave malattia le impedisce di camminare.

Questa mancanza non è mai stato un problema perchè il sostegno dei compagni e l'aiuto degli amici era sempre presente.

Inoltre alle spalle, aveva una meravigliosa famiglia che affrontava insieme a lei questa brutta avventura.

I genitori avevano interpellato i migliori specialisti, visitato i migliori ospedali ma la risposta era sempre la stessa: ci spiace ma non ci sonodelle cure per far guarire Morgana, la malattia di vostra figlia è RARA.....

Si avvicinava Natale e come tutti i bambini che si rispettino anche Morgana scrisse la lettera a Babbo Natale.

Da quando aveva imparato a scrivere il suo desiderio era sempre lo stesso. Voleva Camminare,

La mattina di natale Morgana si svegliò all'alba salì sulla sua carrozzina e si avviò verso la stanza dove era stato allestito un meraviglioso albero di natale e sotto vide una grande scatola si avvicinò e sopra a caratteri cubitali C'era scritto: PER MORGANA con tutto il nostro amore Mamma e Papà.

La scatola aveva una bellissima carta azzurra a pallini bianchi con una ciocca verde. Era emozionata, ma anche tanto curiosa...

Cosa mai ci sarà in questa scatola???

Cominciò a strappare la carta.. ..aprì lo scatolone e....

dentro vi trovò una bambola alla quale aveva già dato un nome Elena, una ragazzina grande come lei, che indossava un bel vestito giallo, aveva delle graziose scarpine bianche...

La cosa che balzò subito agli occhi di Morgana furono quei tutori alle gambe che le permettevano di rimanere in piedi.

Le lacrime cominciarono a scorrere sul suo viso, aveva capito, Sì! poteva camminare forse poteva e lo voleva a tutti i costi.....

Girò lo sguardo verso i genitori, anch'essi emozionati. Tra lacrime e abbracci il giorno di Natale passò ma per Morgana fu un giorno indimenticabile, da allora iniziò una nuova vita.

Morgana non era più considerata una bambola..ma una bambina !

Scrivono per noi

La Motosega - Novella

Caserma di Vipiteno in Alto Adige, oramai il bosco sulla collina arriva a pochi metri dalla caserma dei locali Carabinieri. Il maresciallo, comandante della caserma, chiama l'appuntato a rapporto "Appuntato dobbiamo risolvere il problema del bosco sulla collina dietro la caserma" "Maresciallo agli ordini", mettendosi sull'attenti. "Bravo allora prendi l'auto di servizio, andiamo in paese da Manfred a comperare una motosega". Dopo un quarto d'ora sono di fronte al bancone del rivenditore Husqvarna, chiedendo appunto una motosega ad alte prestazioni. Manfred e il suo commesso a fatica posano il pesante attrezzo sul bancone. "Ecco maresciallo questa è la migliore che abbiamo, le assicuro il taglio di 100 alberi all'ora". "Perfetto Manfred, appuntato carichi l'attrezzatura sull'auto" Ordina il maresciallo. Dopo aver caricato con gran fatica la motosega si avviano baldanzosi verso la caserma. Arrivati! "Bene appuntato cominciamo subito, dobbiamo risolvere il problema". L'appuntato inizia il duro lavoro risalendo la ripidissima collina sotto gli occhi inquisitori del maresciallo che conta gli alberi tagliati, sta per scadere l'ora di lavoro, l'appuntato sfinito grondando sudore ci mette tutto il suo impegno: 96 alberi, 97, con le ultime forze cade il numero 98, scade l'ora! Fallimento! "Appuntato, Manfred ci aveva assicurato 100 alberi all'ora, e "Noi" siamo arrivati solo a 98, evidentemente "Abbiamo" sbagliato qualcosa." Appuntato "Riproviamoci" o riportiamo la motosega da Manfred." L'appuntato sull'attenti "Signor Signor maresciallo" e riparte risalendo la ripida collina. Sempre più stanco, 96 alberi, 97, con uno sforzo sovrumano cade il numero 98, giusto allo scadere dell'ora altro fallimento. "Appuntato per la miseria si ricomponga torniamo da Manfred, riportiamo l'attrezzo". Con le ultime forze residue l'appuntato carica la pesante motosega, solita mezz'ora di viaggio, il maresciallo marziale in attenti di fronte a Manfred attende che l'appuntato scarichi e posi sul bancone il pesantissimo attrezzo. Attimo di pausa studiata, il maresciallo esordisce con voce stentorea "Manfred mi dispiace ma la tua motosega non funziona proprio, ci "Abbiamo" provato due volte ma non "riusciamo" a tagliare - guardando con sguardo tagliente lo sfinito appuntato- più di 98 alberi". "Signor maresciallo controlliamo subito, ma ero certo dei 100 alberi all'ora!" Manfred prende il volantino di accensione, tira con forza: Wrr; Wrr; WrOoom, la motosega si mette in moto con un rumore assordante, il maresciallo stizzito guarda l'appuntato con occhio inquisitore. "E questo rumore cos'è?! E' la prima volta che lo sentiamo vero appuntato ?"!

