



Magazine



AUTUNNO

Camposampiero, 11.11.2022

Stampato in proprio



EDITORIALE

Il presente Numero del CDM-Magazine è incentrato sull'Autunno, la terza stagione dell'anno, quella che stiamo vivendo. Essa è stata presa dai poeti a simbolo della malinconia, nonostante i suoi stupendi colori ed i suoi frutti.

Foglie gialle, rosse, marroni da ammirare e uva, zucche, funghi, castagne, verze, cachi, noci, giuggiole da raccogliere come questo libretto raccoglie tante voci, diverse esperienze attraverso le quali siamo maturati.

In questo **autunno caldo** in senso meteorologico, ma anche a causa della guerra incombente, dell'inflazione galoppante, del virus ultra-resistente, ecc. gli utenti del CDM hanno dato vita a un nuovo Magazine, leggermente diverso dai precedenti, che furono redatti con competenza e fantasia dall'amico Giancarlo Bisaglia, cui vanno i più sinceri ringraziamenti.

L'obiettivo del Magazine resta quello di utilizzare le abilità informatiche acquisite da coloro che frequentano il CDM, ma anche di condividere con i lettori i propri percorsi riabilitativi.

Cammini dal punto di vista motorio, come spiegano Catia e Andrea. Ma anche un itinerari per mettere in moto il cervello, nelle rubriche proposte da Mauro.

Un divertente viaggio nelle emozioni come raccontato Eleonora e reso piacevole dalla musica di cui parla Raffaella, con uno spazio di riflessione poetica di Miriam, e qualche ricetta suggerita dai cuochi Giampietro e Gianni, i quali pensano già a piatti per l'inverno.

Questo numero si conclude con le News dai nostri Social e con alcune pagine curate dalla Redazione e dagli amici del Centro Diurno. Grazie a tutti gli autori e.... Buona lettura!

Le mie camminate in questo periodo si sono interrotte a causa del mio mal di schiena. Per me è stato periodo di riflessione e ho capito come ti può cambiare una semplice uscita all'aria aperta. Ora che siamo più liberi dal fattore covid abbiamo bisogno di risanare le menti, bisogna sapere guardare e apprezzare quello che ci viene offerto.

Non è da tutti saper fermarsi, ascoltare e sentire i profumi che emanano gli spazi aperti. Ti fa mettere in moto tutti i sensi. Se sai immergerti in tutto ciò che ti circonda, aguzzi la vista, l'udito e l'olfatto, basta che raccogli una foglia e la tieni tra le dita per sentirti in unione con il luogo e la natura.

Quando riprenderò le mie camminate so già che ritornerò lungo il percorso del Brenta, potrò riscoprire i colori della natura che avevo lasciato: tutto verde e in fiore, con il gorgoglio dell'acqua che mi trasmetteva tranquillità.

Dal 30 settembre è aperta la stagione della caccia: ciò è molto triste, tutte le pannocchie che servivano a fagiani e lepri per nascondersi ora sono tagliate, così si vedono solo i cani dei cacciatori che corrono. Questo trasforma la camminata in tristezza: hai paura di camminare, sei meno serena. Alla fine di gennaio finirà il periodo della caccia camminerò con più sicurezza, tornando a casa alleggerita, ricaricata a 1000 per fare qualunque cosa.

È come se i pensieri negativi li seminassi strada facendo mentre cammino, come le briciole di pane di Pollicino, ma a differenza sua, io li lascio là, dispersi nell'aria e torno a casa con la voglia di rivedere il giorno dopo di nuovo la natura, per scoprire al prossimo giro che farò, cosa sarà cambiato, perché ogni giorno la natura cambia un po', sta a chi osserva camminando notare ogni sua bellezza.

CAMMINARE

Attiva il metabolismo,
regolarizza l'intestino,
riduce l'appetito,
fa bene al cuore,
migliora l'umore,
migliora la memoria,
riduce il colesterolo,
abbassa la glicemia
e ti allontana dalle
persone cattive.



*Vi è al mondo una
strada che nessuno può percorrere
tranne te.
Dove porta non lo sai. Non chiederlo.
Cammina!*

F. Nietzsche

OLTRE LA FISIOTERAPIA

La pratica sportiva in situazioni di disabilità, qualunque sia la causa, incidente o malattia, aiuta la persona a sviluppare maggiore equilibrio e a potenziare il tono muscolare.

Lo sport riveste un ruolo importante nello sviluppo fisico, psichico e sociale della persona.

Introdurre discipline sportive nella terapia è sicuramente utile sia a livello fisico che psicologico: praticare sport aiuta infatti a ritrovare la propria autonomia, realizzarsi a livello sociale e recuperare la mobilità. Queste attività rafforzano l'autostima, oltre ad avere la valenza di un percorso riabilitativo.

Le attività sportive aiutano ad ottenere maggiore consapevolezza del proprio corpo, a riconoscerne le potenzialità e i limiti, nonché a riscoprire la propria dignità in quanto persona umana e sociale.

Per un soggetto disabile la pratica regolare dell'attività sportiva comporta i seguenti vantaggi:

- Migliorare le qualità fisiche;
- Potenziare gli aspetti cognitivi e psichici;
- Sviluppare competenze socio-relazionali,
- Aumentare l'equilibrio di umore e mente.

Molte sono state le medaglie conquistate da atleti con disabilità, in occasione delle Paralimpiadi e dei Campionati Mondiali: segno che lo sport può essere praticato con successo dai disabili, anche a livello agonistico.

Io, nella mia esperienza di disabile sportivo e amante dello sport in generale, ho praticato diverse discipline, in primis ho provato e frequento tutt'ora la sala pesi, con una frequenza di tre/quattro giorni a settimana, anche se con la pandemia e quindi la chiusura delle palestre, ho dovuto attrezzarmi e ho scelto di alternare l'allenamento in palestra all'esercizio in casa.

Il tutto condito con l'attenzione per l'alimentazione e le diverse tecniche di allenamento.

Poi come mia esperienza ho provato il sit-wake, che sarebbe il wakeboard da seduti, provato qui a Resana, al Veneto Cable Park con il campione europeo Emanuele meme Pagnini.

Ed infine ho fatto parte, anche se per poco tempo, del team di Obiettivo3, squadra sportiva di livello internazionale, di handbike, creata dal grande Alex Zanardi.



Continuate a seguirmi per una prossima intervista ad un grande campione di calcio balilla.



Molti sono i fattori che concorrono al benessere dell'individuo: il cibo genuino, l'aria pulita, il movimento fisico, la serenità interiore, i rapporti di amicizia, un lavoro soddisfacente, l'armonia dell'ambiente, l'arte nelle sue varie forme, anche il teatro.

Al CDM abbiamo conosciuto lo psicoterapeuta Andrea Picco, ci ha portati nel mondo magico del teatro dove tutto può accadere. Abbiamo creato un cerchio all'interno del quale ci siamo spinti oltre i nostri limiti corporei e cognitivi. Nessun giudizio, solo accoglienza, condivisione e supporto.

Andrea ci ha guidati, spinti, e liberati, ha fatto riemergere la parte di bimbo che tutti noi, crescendo, nascondiamo in un angolo della nostra anima. E' stato divertente mascherarsi ed interagire con i nostri compagni. Siamo stati pirati, ballerini, bambini, comandanti di navi spaziali.

Grazie Andrea per questa bellissima esperienza che, mi ha riportata a momenti più sereni e mi ha fatto rinascere la voglia di spendermi un po' di più per me stessa.

Tutti avremmo bisogno, dopo la pandemia, le notizie di guerre, crisi economiche, malattie, di poter dire stop, guardarci un po' dentro. I nostri compagni si sono divertiti ed emozionati con noi, certo non siamo né Gasmann né Anna Magnani, però dentro di noi siamo tutti ricchi di fantasia.

Per ringraziare il regista abbiamo confezionato una coperta dell'amicizia che lui porterà con se nel suo cammino con altri gruppi.

DISABILE AL LAVORO

Avere un posto di lavoro è una conquista molto importante per tutti, ma una persona disabile potrebbe avere delle serie difficoltà a inserirsi nel mondo del lavoro. Proprio per questo motivo, la legge italiana pone particolare attenzione alla tutela delle persone con disabilità o che si trova in situazione di difficoltà.

Se hai già ottenuto il certificato di invalidità INPS, ossia quello che ottieni dopo la visita della commissione INPS e desideri entrare nel mondo del lavoro, devi recarti presso il Centro per l'Impiego Provinciale e iscriverti nelle apposite liste.

Chiaramente, per essere iscritto nelle liste di collocamento mirato, devi essere disoccupato, avere più di 15 anni ma non essere in età pensionabile, avere un grado superiore al 45% di invalidità civile, essere in possesso del documento d'identità o del permesso di soggiorno.

Il Centro per l'Impiego, una volta ricevuta la tua domanda, valuta la tua capacità lavorativa e in base ad essa, ti propone un lavoro che risponda alla tua situazione, ma anche il posto adeguato alle tue possibilità, in ambiente adatto senza barriere.

Quando le imprese che hanno più di 14 dipendenti devono assumere un lavoratore in condizioni svantaggiate (categorie protette) ne fanno richiesta al Centro per l'Impiego, che attingendo da una graduatoria unica comprendente tutte le invalidità, invia i nomi dei possibili candidati. I datori di lavoro che impiegano soggetti con disabilità usufruiscono di alcuni benefici fiscali. – 1 -

Informazioni: Centro per l'impiego di Padova, p.za Bardella, 12 – Passaggio Saggin, 5 - terzo piano – aperto al pubblico tutte le mattine dal lunedì al venerdì, previa prenotazione telefonica al n. 049 9866411.

L'autrice di questi versi così evocativi è Miriam Madrone, una dolce ragazza di 31 anni che sin da piccola ha una patologia rarissima e sconosciuta, ma non ha rinunciato a scrivere testi e poesie, a conseguire il diploma al liceo scientifico e ultimamente a iscriversi al DAMS. Ha frequentato il CDM.

BUONA FORTUNA, MIRIAM, CHE LE TUE POESIE DIVENTINO NOTE COME QUELLA QUI A FIANCO, CHE RIENTRA TRA I RICORDI DI SCUOLA DI MOLTI DI NOI



URANIA E L'AUTUNNO

Città di vento e fantasia,

da invisibili catene ancorata.

Tutto, in questo nuovo mondo è pieno di vita.

Briciole di tempo che cambiano e cresceranno, mai si distruggeranno.

Autunno, armonia di colori danzanti tra le foglie, sveglia la pioggia di sole che filtra le nuvole.

Nel profumo della memoria si specchiano i ricordi, come per i melograni da sgranare.



SAN MARTINO

*La nebbia a gl'irti colli
piovigginando sale,
e sotto il maestrale
urla e biancheggia il mar;*

*ma per le vie del borgo
dal ribollir de' tini
va l'aspro odor de i vini
l'anime a rallegrar.*

*Gira su' ceppi accesi
lo spiedo scoppiettando:
sta il cacciator fischiando
su l'uscio a rimirar*

*tra le rossastre nubi
stormi d'uccelli neri,
com'esuli pensieri,
nel vespero migrar.*

Giosuè Carducci (1835 – 1907)

Il vino, simbolo dell'autunno non era certo detestato dall'autore di questa famosa poesia, e gli teneva compagnia mentre ammirava i vigneti delle dolci colline toscane.

Altri grandi poeti e scrittori parlarono del nesso tra il vino e la poesia. Robert L. Stevenson (1850 – 1894) disse che “Il vino è poesia imbottigliata”.

GNOCCHI D'AUTUNNO

INGREDIENTI

- 350 g Patate
- 750 g. Zucca
- 150 g. Farina tipo 0
- Uovo
- Sale, Noce moscata (a piacere)

Difficoltà: Media
Preparazione: 40 min
Cottura tot.: 40 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Basso

PREPARAZIONE

Lessare le patate e pelarle.

Passare al forno la zucca, precedentemente ripulita dai semi .

Schiacciare le patate e la zucca.

Unire al composto l'uovo, la farina, il sale e la noce moscata.

Impastare il tutto e riporlo in frigo per 10-20 minuti.

Lavorare l'impasto facendo dei salsicciotti che poi verranno tagliati.

Far bollire dell'acqua e gettarvi dentro gli gnocchi.

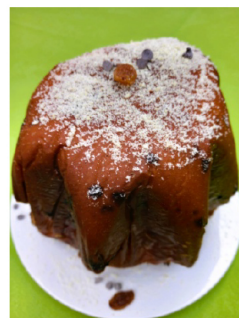
Quando vengono a galla, scolare gli gnocchi e condirli con sugo a piacere: burro e salvia, salsa ai funghi, crema di formaggi, ragù di salsiccia con chiyps di pancetta.



PANDOLCE

INGREDIENTI

- ☐ Gr. 600 farina di farro
- ☐ Gr. 300 farina manitoba
- ☐ 7 uova
- ☐ Gr. 150 eritritolo
- ☐ Gr. 50 olio di semi
- ☐ Gr. 50 burro
- ☐ Gr. 50 uvetta
- ☐ Gr. 30 gocce di cioccolato s . z.
- ☐ Gr. 25 lievito di birra
- ☐ 1 fialetta aroma rum



PROCEDIMENTO

In una terrina mettere le uova e l'eritritolo, sbattere bene finché diventano schiumose, aggiungere il burro, l'olio, l'aroma, le farine e il lievito precedentemente stemperato con il latte.

Impastare bene il tutto e coprirlo con uno straccio per poi lasciarlo a lievitare nella terrina per 3\4 ore.

Passato il tempo lavorare l'impasto (lievitato), aggiungendo l'uvetta e le gocce di cioccolato. Metterlo a lievitare nell'apposito stampo per 8\10 ore.

Finito il tempo della seconda lievitazione, cucinare a forno preriscaldato a 220° per 10 minuti e a 160° per 30\40 minuti. Lasciare raffreddare capovolto, possibilmente appeso.

Quando è pronto, sarà possibile ricoprire il pandolce con cioccolato fuso o una spolverata di truvia.



Difficoltà: Alta
Preparazione: 30 min +
Lievitazione: 3+8 ore
Cottura tot.: 50 min
Dosi per: 4 persone
Costo: Medio

EVENTI ACCESSIBILI

Si segnalano alcuni eventi che si svolgeranno nel prossimo periodo:

Fino al 29/11/2022 a Noale, presso la pasticceria Prosdocimi in Piazza Castello, ci sarà un'esposizione di quadri della pittrice Silvia Gentile sul tema: "Raccontami dell'autunno".



Fino al 12/03/2023 a Padova, presso la Cattedrale Ex-Macello in Via Cornaro, 1 è aperta la mostra "Tutankhamon – La tomba, il tesoro, la maledizione" che raccoglie antichità egizie, e grazie all'applicazione della realtà virtuale, ricostruisce il mondo dei Faraoni.



Sabato 19/11/2022 a Camposampiero alle 20.45, in sala Filarmonica per il festival internazionale di chitarra "Sei Corde D'Autunno", esibizione degli allievi del Conservatorio di Castelfranco Veneto. Un altro appuntamento della rassegna sarà a Borgoricco il 3/12/2022.

Sabato 3/12/2022 a Perarolo di Vigonza, in palestra, serata di sensibilizzazione, musica e ballo in carrozzina con la Sig.ra Sabrina Boscaro.

Fino al 26/2/2023 a Padova, presso Palazzo Zabarella è allestita la mostra su "Futurismo. La nascita dell'avanguardia 1910-1915" che raccoglie un centinaio di opere realizzate da G. Balla, U. Boccioni, G. Severini, C. Carrà e altri artisti.

Durante le feste di Natale, a Codiverno di Vigonza, si tiene la XXVI edizione del Presepio Vivente – all'aperto, posti limitati.

Una canzone che amo molto è **Siamo soli nell'immenso vuoto che c'è**, perché è orecchiabile e perché la sento molto vera e attuale, soprattutto il ritornello che dice:

*Siamo soli nell'immenso vuoto che c'e
soli in fondo all'universo senza un perché
c'e bisogno di una luce quaggiù
non lasciarmi amore almeno tu
come me siamo soli nell'immenso
vuoto che c'e.*

L'autore è **Raf**, pseudonimo di Raffaele Riefoli (nato in Puglia il 29 settembre 1959). In attività musicale dal 1977 nel genere Pop, ha pubblicato 21 album. I suoi maggiori successi sono stati: *Self Control*, *Ti pretendo*, *Infinito*, *Battito Animale*, *Cosa resterà degli anni '80*, *Inevitabile follia*, *Sei la più bella del mondo*, *Gente di mare*.

E voi, avete una canzone che amate? Scriveteci su:
cdmagazine2022@gmail.com



ALMANACCO

Guardando ai giorni che verranno:

11 Novembre: Festa di San Martino, vescovo. E' noto per aver dato a un poverello infreddolito metà del suo mantello di soldato.



21 novembre: - Madonna della salute. a Camposampiero si festeggia presso un piccolo Oratorio in Piazza Castello. La chiesetta del XV secolo, già dedicata a San Giacomo, è intitolata alla Madonna della Salute dopo l'epidemia di colera del 1836. Recentemente restaurata è stata portata agli antichi splendori. All'interno non ci sono affreschi, ma è dominato dalla statua della Madonna con Bambino, situata sull'altare. Pregevole è il tavolo dell'altare, sorretto da Cristo, scultura in legno di un artista locale. Notevoli i quadri del coro e della sacrestia. All'esterni sulle colonne è presente lo stemma dei Quirini, nobili veneziani che hanno costruito l'oratorio, mentre all'interno su due inginocchiatoi è inciso lo stemma dei successivi proprietari, la famiglia veneziana Civran. A Venezia sorge la famosa basilica della Salute, opera dell'architetto Baldassarre Longhena.

ORARI SS. MESSE. 7.00 – 8.30 – 10.00 -11.30

24 Novembre: Incontro del CDM in Biblioteca a Villafranca – ore 15

3 Dicembre: Giornata Internazionale delle persone con disabilità

21 Dicembre: Solstizio d'inverno 2022 e giorno più corto dell'anno con 8 ore e 46 minuti di luce, perché il sole sorge alle 7:46 e tramonta alle 16:32, la luna tramonta alle 9.34 e si leva alle 18.34.

25 Dicembre. Solennità del Natale del Signore Gesù Cristo

La cultura popolare ha lasciato svariate perle di saggezza, sempre valide. Eccone alcune relative al periodo autunno-invernale.

Oca, castagne e vino per festeggiare San Martino . (11 novembre)

A Santa Caterina tien pronta la fascina. (25 novembre)

Santa Lucia (13 dicembre) il freddo si mette in via.

Da Natale (25 dicembre) in là il freddo se ne va.

Se per San Paolo (25 gennaio) è sereno, abbondanza avremo.

A Madonna candelora (2 febbraio) dall'inverno semo fora.

Se vuoi restare senza moglie, mettila al sole di febbraio.

Chi non gioca a Natale, chi non balla a Carnevale, chi non beve a san Martino è un amico malandrino.

Guàrdati dalle raffiche del vento, dal frate fuori dal convento, dalla donna che sa troppo di latino, dall'uomo che non beve vino.

Forse conoscete anche voi qualche proverbio stagionale? Scriveteci su: cdmagazine2022@gmail.com



29 - 30 - 31 gennaio

I giorni della Merla

Dice il proverbio

Se i giorni della merla
sono freddi,
la primavera sarà bella;
se sono caldi,
la primavera arriverà
in ritardo.

NEWS DAI NOSTRI SOCIAL

C.D.M.

IL CENTRO DISABILI MOTORI INCONTRA

Finalmente hanno preso avvio le collaborazioni con i Comuni, in particolar modo con le biblioteche! Il primo progetto in partenza prende il nome di RACCONTI IN SEDIA A DONDOLO e si è svolto presso la biblioteca di Villanova di Camposampiero sabato 22 ottobre. Sono stati invitati tutti i bambini dai 7 ai 9 anni per cimentarsi in un laboratorio espressivo-creativo, a base di colori e tanto divertimento! Grazie dell'ospitalità.

<https://www.facebook.com/centrodisabilimotori/>



**CASA
GIALLA**

STAR BENE E'...

La celebrazione dell'Eucaristia con l'amico don Lorenzo, all'aria aperta, con le nostre famiglie.

<https://www.facebook.com/rsalacasagialla/>

ANCORA odv

SPORT PER GIOVANI E ADULTI

Si è svolto il 2° Torneo di calcio balilla senza barriere proposto da Ancora ODV e AC S.Ambrogio il 15 ottobre. Ospiti di eccezione i vice campioni del mondo di calcio balilla paralimpico. Un grazie infinito a chi ha permesso di realizzare una giornata ricca di divertimento, emozioni, amicizia, relazioni, sorrisi. Ci auguriamo che, tutto questo, abbia alleggerito un po' i pensieri, a noi ha allargato il cuore.

<https://www.facebook.com/associazioneancoraodv/>

NEWS DAI NOSTRI SOCIAL

CASA AMAMI

BUON COMPLEANNO

Sabato 22 ottobre è stato festeggiato il primo anno dell'apertura di Casa Amami per il "dopo di noi": un progetto ora realtà reso possibile grazie alla tenacia dell'associazione Amami a favore di tanti ragazzi e famiglie. Domenica pomeriggio abbiamo invece festeggiato i 39 anni della Cooperativa Sociale Fratres, presente e attiva anche a beneficio dei nostri concittadini più fragili e con disabilità e delle loro famiglie. Una festa molto sentita e partecipata ripresa dopo due anni di stop che ha unito famiglie, operatori e amici di questa importante realtà che opera nei nostri territori.

<https://www.facebook.com/casa.amami/>

NUOVA VITA Coop. Sociale

PROPOSTA APERTA A TUTTI

Durante la settimana della salute cognitiva **dal 7 al 13 novembre** è possibile effettuare uno **screening cognitivo**

SCREENING COGNITIVO

Previene le difficoltà di

- Memoria
- Attenzione
- Linguaggio
- Orientamento
- Pianificazione

Prenota è gratuito
380.8930794

gratuito per conoscere e valutare il funzionamento cognitivo del nostro cervello. Per info e prenotazioni **Chiamare al 380 89 30 794 o scrivere a info@nuovavita.eu**

REBUS
G

(Frase: 8,8)


SOLUZIONI

1 - La candela.

2 - L'uovo.

3 - il fiato.

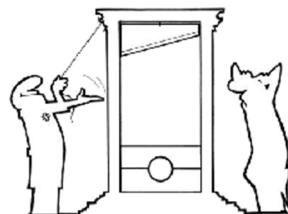
G=SpiaNAreoSTAcoli

INDOVINELLI

1 - La mia vita può durare qualche ora, quello che produco mi divora. Sottile sono veloce, grossa sono lenta e il vento molto mi spaventa. Chi sono?

2 - Mio padre fa il cantante, mia madre è balzubiente. Il mio vestito è bianco e il mio cuore d'oro. Chi sono?

3 - Ti tiene in vita, ma lo vedi solo d'inverno. Cos'è?


LA GHIGLIOTTINA

Trovare una parola che abbia relazione con le 5 date.

Le soluzioni sono le seguenti ma sono mescolate:

MASCHERA, COLPO, BACIO,

CAFFE', UOMO, ANTI

1.
Apostrofo
Francese
Giuda
Perugia
Addio

2.
Fulmine
Stato
Sonno
Testa
Strega

3.
Diritti
Nevi
Ragno
Primitivo
Nero

4.
Nero
Sport
Macchiato
Marocchino
Chicco

5.
Pasto
Virus
Stress
Dolorifico
Camera

6.
Ferro
Carnevale
Cinema
Ballo
Gettare

LE RENNE DI BABBO NATALE

È la vigilia di Natale e Babbo Natale entra nella stalla per vedere come stanno le renne. Quando apre la porta vede tutte le renne con le zampe per aria.

Babbo Natale, preoccupatissimo, chiama il veterinario: - Pronto, pronto veterinario!!!!

E il veterinario: - Mi dica!

- Sono Babbo Natale e ho un grave problema, entrando nella stalla mi sono accorto che le mie renne avevano tutte le zampe per aria, mi aiuti la prego!

- Non si preoccupi, arrivo subito!

Poco dopo il veterinario arriva nella stalla delle renne di Babbo Natale, tira fuori dalla tasca delle compresse e ne dà una a ciascuna renna.

Dopo 5 secondi le renne tornano in piedi come fossero pronte a partire, allora Babbo Natale, sbalordito chiede al veterinario:

- Ma come ha fatto?

- Semplice! Ho dato loro il Volta-ren...

BATTUTE DIVERTENTI

1 - “Mi rifiuto” disse il netturbino.

2 - “Le mie figlie hanno sposato due salumieri, quindi ho due generi alimentari”.

3 - Due mandarini litigano furiosamente e uno dice all’altro: “Guarda che ti spicchio”.

4 - Cosa fa una fabbrica di carta igienica che fallisce? Va a rotoli.

5 - Cosa fa un gallo in chiesa? Il chicchirichetto.

6 - Grave incidente a Babbo Natale e alla sua slitta. Ricoverato in ospedale attende un trapianto di renne.

AUGURI per le FESTIVITA'

Domenica 27 novembre inizia l'Avvento, ossia quel periodo che precede e prepara al S. Natale. Si rinnoverà la tradizione dei regali.

Scrivere nei biglietti-regalo solo il solito "Tanti auguri" potrebbe sembrare banale.

Allora AUGURI di BUON NATALE perchè non vi manchino mai il sorriso e la forza di andare avanti, che ogni piccolo particolare della vostra vita possa prendere significato nella quotidianità, che sia saziata la "fame" di speranza, di serenità e di gioia che grida dentro di voi.

E se anche non riuscite a parlare, basteranno gli occhi, il sorriso, una carezza e un abbraccio per comunicare e trasmettere la gioia per il Natale del Signore che viene per ciascuno di noi!

AUGURI agli utenti, familiari, operatori, professionisti, tirocinanti, benefattori, amici del CDM.



OMAGGIO REALIZZATO DAL
LAB. FALEGNAMERIA DEL CDM



Sommario

Editoriale	pagg.	1
MuoverSI		2 - 3
Sport e disabilità		4 - 5
Ben-essere Teatro		6
Agevolazioni		7
Angolo dei poeti		8 - 9
Cucina		10 - 11
Eventi accessibili		12
CDMMusica		13
Almanacco		14
Proverbi e detti		15
News dai nostri Social		16 - 17
Passatempo		18 - 19
Festività		20



*Grazie ai mitici
OSS:
Maurizio e Monica*



CDM magazine – Coordinatore CDM: Maria Paola Covino.
Redazione: Bellia Raffaella, Giampietro Conte, Eleonora Crepaldi, Gianni Di Martino, Maria Grazia Franco, Catia Mezzalira, Andrea Rossetto, Miriam Madrone, Amici del Centro Diurno – Immagini fornite da Nico Voicu, Mauro Marcon, Internet - Periodico Trimestrale del Centro Disabili Motori – Via Cao del mondo, 2 - 35012 Camposampiero (PD)
Tel. 0499303827 – E-mail: cdmagazine2022@gmail.com

@cdm@nuovavita.eu

<https://www.facebook.com/centrodisabilimotori/>

https://www.instagram.com/cdm_nuova_vita/

Nuova Vita Cooperativa Sociale P.IVA 03282380280

