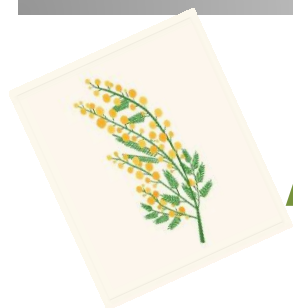


Magazine



*"Non perdere la voglia di camminare:
c'è ancora strada davanti a te"*



Inverno

Camposampiero, 2 febbraio 2024

E' iniziato un nuovo anno, come sarà?

Lo svelerà una speciale Sibilla, nell'articolo di apertura. Certamente arriveranno delle novità e la pagina dell'attualità esamina un rivoluzionario alimento destinato in futuro a sostituire una materia prima molto utilizzata in cucina: la farina. Poiché tra le farine, la più amata dai Veneti è la farina da polenta, le pagine di cucina sono riservate ad essa.

Il filo rosso che percorre il presente numero del CDM Magazine è l'Inverno, sia come stagione meteorologica sia come stagione dell'animo umano. La stagione della Vecchiaia (dai 66 ai 99 anni), è associabile all'Inverno, mentre Infanzia, Giovinezza e Maturità richiamano rispettivamente Primavera, Estate e Autunno. Questo aspetto è delicatamente presentato nell'Angolo della Poesia e nella pagina della musica.

Per tenersi in forma e divertirsi anche durante la stagione invernale, viene suggerito uno sport: la bicicletta, anche se è di tipo un po' particolare, basta metterci entusiasmo e tutto è possibile, come hanno dimostrato i Fantastici 5, che sono stati un successo televisivo da non dimenticare.

Continua il Baby VIP, un simpatico gioco per mettere alla prova la capacità di riconoscere i personaggi famosi dalle loro foto d'infanzia.

Le pagine dei Ricordi sono dedicate l'una a un amico che non c'è più e l'altra al tempo passato, cioè a un mondo che non c'è più.

Le pagine degli Eventi, dei Passatempi e delle News completano il presente giornalino.

Grazie a coloro che hanno collaborato a questo numero del Magazine e... Buona Lettura!

PRONOSTICI PER IL NUOVO ANNO



Cosa ci riserverà il 2024? Ecco i principali avvenimenti previsti.

Il primo evento importante a livello musicale sarà il 74° **Festival di Sanremo, dal 6 al 10 febbraio 2024**, con la conduzione, per il quinto anno consecutivo, di Amadeus, il quale sarà anche il direttore artistico. I cantanti in gara saranno 30. Chi vincerà?

A livello sportivo l'evento più importante sarà la **XXXIII Olimpiade**, che si svolgerà a **Parigi dal 26 luglio al 11 agosto 2024**, mentre le Paralimpiadi inizieranno il 28 agosto e termineranno l'8 settembre. Gli atleti italiani in rampa di lancio per le medaglie sono: Simona Quadarella, Benedetta Pilato, Gregorio Paltrinieri (nuotatori), Sofia Raffaeli (ginnasta), Tommaso Marini (scherma) e altri.

Da **giovedì 6 a mercoledì 12 giugno Roma** sarà la magnifica sede degli **Europei di atletica leggera** dove gli Azzurri di punta saranno Gianmarco Tamberi, Marcell Jacobs e Larissa Lapichino

Emozioni intense si prevedono durante gli **Europei di calcio** che si terranno in **Germania da venerdì 14 giugno a domenica 14 luglio** e vedranno protagonista l'Italia di Luciano Spalletti, che dovrà sconfiggere le squadre più forti: Inghilterra e Francia.

Spostando l'attenzione all'ambito politico, non è facile prevedere l'esito delle elezioni che, nel 2024, si terranno in quasi 50 Paesi, tra cui: Taiwan, Russia, India, Iran, Messico, Sud Africa, Stati Uniti, Unione Europea. Ad esempio in:

FEDERAZIONE RUSSA: si voterà il **17 marzo 2024** e la rielezione dell'attuale presidente Vladimir Putin appare quasi certa.

IRAN: il **1 marzo 2024** ci saranno le elezioni parlamentari dove Ali Khamenei sarà quasi certamente confermato guida suprema della Repubblica Islamica.

INDIA: in primavera si terranno le elezioni generali e il partito nazionalista indù Bharatiya Janata Party (BJP), del premier Narendra Modi, è in cerca del terzo mandato consecutivo,

ELEZIONI EUROPEE, **dal 6 al 9 giugno 2024**, hanno lo scopo di eleggere il Parlamento europeo composto da 754 deputati, provenienti da 27 Paesi del Vecchio Continente.



ELEZIONI STATUNITENSIS, il **5 novembre 2024**, si voterà per eleggere il presidente degli USA. Il Democratico Joe Biden ha annunciato la propria ricandidatura per un secondo mandato mentre l'avversario Repubblicano sarà probabilmente il già collaudato Donald Trump.

Ma l'incognita fondamentale resta l'esito della guerra, o meglio delle molte guerre in giro per il mondo. Per questo sarà importante il **"Summit for the future" delle Nazioni Unite O.N.U.** che si terrà il 22 e 23 settembre 2024 e si interrogherà su come risolvere le crisi e le emergenze globali più pressanti che riguardano la vita di milioni di persone.

Purtroppo non c'è la bacchetta magica per fare un incantesimo e far star bene tutto il mondo, ma ciascuno può impegnarsi ogni giorno in favore della pace, facendo delle piccole cose per aiutarci a vicenda.

ATTUALITA' SULL'ALIMENTAZIONE

L'autorizzazione all'uso della farina di grilli nei prodotti alimentari, è stata al centro di dibattiti svoltisi al CDM durante il Gruppo Attualità.



La maggioranza dei partecipanti al Gruppo ha dichiarato di rifiutare nettamente l'idea di mangiare qualsiasi cosa a base di polvere di *Acheta Domesticus*, nome scientifico della farina di grilli.

I pochi favorevoli alle nuove farine hanno fatto notare che produrre alimenti a base di farina di insetti inquina meno dei grandi allevamenti di animali. Inoltre l'altissimo contenuto di proteine delle farine potrebbe forse sfamare la crescente popolazione mondiale.

L'Unione Europea il 3 gennaio 2023 e il Governo Italiano il 29 Dicembre 2023 si sono detti favorevoli e hanno dato l'autorizzazione, a determinate condizioni. Le farine autorizzate possono provenire dai seguenti insetti: grillo (*Acheta domesticus*), larve di *Tenebrio molitor* (larva della farina), *Locusta migratoria*, larve di *Alphitobius diaperinus* (verme della farina minore)

La farina di insetti potrà essere usata non solo nella produzione di pane, nei cracker e nei grissini, ma anche nelle barrette ai cereali, nei biscotti, nelle salse, nei piatti a base di leguminose e di verdure, nella pizza, nei prodotti a base di pasta, nel siero di latte in polvere, nei prodotti sostitutivi della carne, negli snack a base di farina di granturco, nelle bevande tipo birra, nei prodotti a base di cioccolato, nella frutta a guscio e semi oleosi, negli snack diversi dalle patatine e nei preparati a base di carne, destinati alla popolazione in generale.

La Commissione Europea e il nostro Governo hanno disposto seri controlli per tutelare nell'immediato la salute dei cittadini, controlli che impongono di mettere chiare etichette sugli alimenti, indicanti la composizione e la provenienza dei prodotti.

La farina di grillo (e degli altri insetti) dovrà essere evidenziata negli ingredienti in etichetta come un allergene e quindi dovranno essere fatte rispettare le norme relative all'indicazione delle sostanze allergeniche previste dagli artt. 2 e 3 del Decreto 6 Aprile 2023.

La stessa etichetta dovrà indicare che tale ingrediente può provocare reazioni allergiche nei consumatori con allergie note ai crostacei e ai prodotti a base di crostacei, ai molluschi e ai prodotti a base di molluschi e agli acari della polvere.

Spetta a ciascuno di noi leggere le etichette e rendersi consapevole di ciò che consuma, dei benefici e dei rischi che ne derivano, indipendentemente dal costo economico che sostiene. Riconoscere la farina di grillo sarà abbastanza facile, soprattutto a causa del suo prezzo: oggi la farina di grillo costa circa 15 euro per 200 grammi di prodotto.

Resta da chiedersi: in un continente ricco come l'Europa c'è veramente bisogno di mangiare grilli per aumentare il consumo di proteine, o c'è invece bisogno di diminuirlo? Forse non vale proprio la pena di incentivare l'uso di farine derivate dalla lavorazione di insetti che potrebbero creare allergie e altri disturbi causati dal fatto che l'uomo occidentale non possiede più gli enzimi necessari a digerire gli insetti.

Ma chi sarà disposto a rinunciare ai cibi tradizionali, tipici, specifici della dieta mediterranea e con filiera controllata?



Prosciutto di Parma, pane carasau, pizza napoletana, costate fiorentine, grana padano, 'nduja, cinta senese, arancini siciliani, pastiera, ecc. ecc. sono le eccellenze gastronomiche di cui ci siamo interessati a completamento dell'argomento Alimentazione 2023.

FARINA DA POLENTA

Una sorta di polenta la si usava già ai tempi dei Romani. Essi usavano farine di cereali poveri (segale-miglio-farro), di leguminose (fagioli-ceci) o castagne. Solo con la scoperta delle Americhe arrivò il mais che soppiantò quasi ovunque l'uso di altre farine. Nelle zone montane, più che altro del nord d'Italia, si è continuato ad usare farine diverse, in particolare di castagne e grano saraceno, che si sono riaffermate ai giorni nostri. Comunque la si preparasse, era considerata un alimento di sussistenza, usata in alternativa del pane, troppo costoso. La polenta era l'unico alimento possibile tanto che, il consumo prolungato, portò al diffondersi della pellagra, malattia causata dalla carenza di nutrienti in particolare vitamine.



Oggi la polenta si usa per accompagnare formaggi o salumi o accostata a secondi piatti ricchi di intingolo, quali spezzatini e brasati. La sua preparazione è semplice, si usa di base una proporzione di 4 a 1(acqua-farina) aggiungendo o togliendo acqua per alcune ricette o farine. Generalmente l'acqua va salata un po' meno in quanto si abbina a pietanze già saporite di loro. Alcuni aggiungono un po' d'olio nell'acqua per non fare grumi. L'unica difficoltà è attendere circa un'ora che si cuocia, rimestando sovente.

POLENTA NERA o TARAGNA: si prepara con il grano saraceno (NERA) mescolata al mais giallo (TARAGNA) e, a fine cottura si aggiunge formaggio (tipo Latteria e altri) a cubetti e burro. Si può servire anche da sola, basta aggiungere solo più formaggio, o in alternativa la si può servire UNCIA o CONSA', cioè con l'aggiunta di grana e burro fuso. Se si vuole esagerare si può servire anche aggiungere cipolla e pancetta soffritta.



POLENTA E SCHIE: le *schie* sono gamberi grigi lacustri, tipici della laguna di Venezia, che per rarità e prezzo vengono sostituiti con gamberetti comuni. Si usa la polenta bianca (mais biancoperla) o anche gialla morbida come base e sopra si mettono le *schie* che possono essere fritte o sgusciate lessate e condite a piacere.



POLENTA E BACCALA' MANTECATO:

ricetta tipica veneziana. Si inizia mettendo in ammollo lo stoccafisso per poi lessarlo per circa 30 minuti con foglie dall'alloro, spicchio/i d'aglio e il succo di ½ limone, schiumandolo di tanto in tanto. Una volta scolato, rimossa la pelle e le lisce, la polpa va messa in una planetaria. Montare con

olio extravergine d'oliva o olio di semi versato poco alla volta con un rapporto di 1 a 1. Generalmente si serve su fette di polenta preferibilmente abbrustolita.

BRANDACUJUN:

non è un piatto esotico ma bensì un piatto ligure molto simile al baccalà mantecato. Dopo aver lessato e pulito il baccalà si sbriciola finemente e si



rimette in una pentola a soffriggere assieme ad aglio prezzemolo patate lesse e olio. Lasciate cuocere per un'ora rimestando spesso. Servite come da foto.

POLENTA E SALSICCIA: in questa versione viene usata la luganega tagliata a pezzi da 4/5 cm, rosolati con cipolla aromatizzata con paprika e finita di cuocere con passata di pomodoro.

POLENTA DOLCE - dosi per una tortiera casalinga: 300g farina mais 1lt acqua 80g uvetta, 80g noci, 50g zucchero, 1 bicchierino rhum, 100g zucchero, 1 cucchiaino, miele. Cuocere la polenta. Lasciarla intiepidire per poi incorporare lo zucchero, il miele, l'uvetta bagnata con il rhum, la cioccolata e le noci tritate. Infornare in una tortiera imburata per circa 30min. a 180°.

Si può sostituire l'acqua con il latte, arricchire il tutto con mele/perse fichi secchi e speziare con cannella o zenzero.



VINI consigliati: Merlot, Lambrusco, Sassella, Inferno.

COME ERAVAMO



LOCALI STORICI

Discoteche
LA CAPANNINA e
L'ANGELO ROSA

Cinema Hotel BIRI

Gelateria
SOMMARIVA



COME ERAVAMO...**COSA RICORDI DELLA TUA INFANZIA?**

Ricordo che negli anni Sessanta faceva molto freddo, nevicava spesso. Mi è sempre piaciuto vedere la neve che cade e silenziosamente copre la terra e la protegge. Noi bambini giocavamo con la neve. L'acqua nei fossi si ghiacciava e noi scivolavamo come se fossimo dei pattinatori sul ghiaccio. Quando andavo alle medie ho fatto un disegno che ritraeva il nonno alla finestra mentre nevicava e lui si scaldava davanti al caminetto, con un gattino in grembo. Quell'immagine, che trasmetteva tanta pace, mi ha fatto vincere un premio.

COME FESTEGGIAVI IL NATALE E LA PASQUA?

Andavo alla S. Messa nel Duomo di Piazzola, poi a casa della nonna che preparava un pranzo a base di tortellini in brodo, carne lessa, verdura cotta, purè e il dolce semifreddo fatto a mattonella, coi biscotti e il cacao. C'era un clima molto familiare, ci incontravamo in tanti perché venivano anche zii e parenti: nessuno restava da solo durante le feste e ci divertivamo. I regali di una volta erano cose semplici ma cariche di valori affettivi.

DA GIOVANE ANDAVI IN DISCOTECA, AL CINEMA?

Sì, eravamo un gruppetto di amiche che amavano ballare, soprattutto il tango. Era l'epoca d'oro delle discoteche e noi frequentavamo: l'Angelo Rosa di Abano, la Capannina di Arsego, il Melodi di Castelfranco Veneto e altre. Un capodanno siamo uscite dal locale e fuori nevicava forte, non riuscivamo a tornare a casa perché l'automobile scivolava e ballava sulla strada, mentre noi ridevamo!

Quando andavamo al cinema dovevamo raggiungere Padova, dove c'erano il Biri, l'Altino, il Supercinema, ecc. In Corso Milano, mi ricordo che c'era la rinomata gelateria Sommariva, una tappa obbligata per concludere con panna un pomeriggio domenicale. Adesso al posto di questi locali ci sono negozi e supermercati ma quelli di allora restano nella nostra mente e nel nostro cuore perché sono stati punti di ritrovo e divertimento, dove molte persone si sono conosciute, innamorate, o anche lasciate.

LO SPORT MANTIENE GIOVANI



Un'ottima abitudine per limitare i disagi della vecchiaia è quella di fare sport perchè, come la scienza conferma, mantiene giovani! Secondo alcuni ricercatori, infatti, le cellule staminali muscolari che diminuiscono con l'avanzare dell'età, si auto-rigenerano con l'allenamento.

Una prova della validità di tale concetto è il campione di ciclismo estremo, detentore di 13 record e vincitore di 98 medaglie, **Giuliano Calore** (Padova, 1938).

Egli è l'inventore di una specialità sportiva che consiste nell'andare in bicicletta senza mani, affrontando le salite e le discese più impegnative delle Alpi con una normale bici da corsa, quindi senza uso di ruota fissa, freno a contropedale o altri accorgimenti. Per frenare, Calore utilizza due sistemi: i movimenti del corpo e le oscillazioni della bici, al fine di ridurre la velocità, e la pressione della scarpa direttamente sul copertone posteriore.

Molti dei suoi record sono stati raggiunti salendo e discendendo i 48 tornanti del Passo dello Stelvio. Nel 2015 Calore ha realizzato il suo ultimo record: è sceso dal passo dello Stelvio con la sua "solita" bici senza manubrio e senza freni, questa volta di notte e (dato non indifferente) a **77 anni** d'età. Le riprese dei preparativi e del record sono raccontate nel documentario sulla sua vita "48 Tornanti di Notte".

Venerdì 17 novembre 2023 Giuliano Calore è stato premiato, con altri 13, tra i Padovani Eccellenti, cioè persone che si sono spese tanto per il bene della città di Padova, in campo sportivo, artistico, culturale, economico e professionale: esempi per tutti noi!

NUOVO NOMENCLATORE

Dopo sei anni finalmente è stata raggiunta l'intesa in Stato-Regioni sul decreto tariffe che consente la piena efficacia dei nuovi Livelli Essenziali di Assistenza. Dal mese di aprile 2024 entrerà quindi in vigore il Nuovo Nomenclatore tariffario per la specialistica ambulatoriale e l'assistenza protesica.

Tante le novità introdotte per chi ha bisogno di un'assistenza protesica: fornitura di posate adattate per le disabilità motorie, barella adattata per la doccia, scooter a quattro ruote, sollevatori fissi e per vasca da bagno, carrelli servoscala per interni, arti artificiali a tecnologia avanzata e sistemi di riconoscimento vocale e puntamento con lo sguardo.

Inoltre sarà possibile ottenere, dietro prescrizione del fisiatra: apparecchi per le terapie personali, strumenti per le interazioni con l'ambiente domestico e con altri individui; alcune altre novità riguardano ausili per la respirazione come il nebulizzatore di tipo pneumatico (precedentemente solo ad ultrasuoni), apparecchi per l'esercitazione dei muscoli respiratori, concentratori di ossigeno portatile, rinnovamento quasi totale della categoria dei respiratori e aspiratori, apparecchi di ausilio per il dosaggio di medicinali, pompe per infusione, software e supporti tecnologici per leggere, scrivere, usare il computer, il telefono, il televisore, differenti tipi di telecomandi, tastiere e simili fino ad arrivare alla scannerizzazione e lettura di testi scritti, comunicatori alfabetici, simbolici e dinamici, oltre alle apparecchiature per la domotica e altre ancora.

Per informazioni rivolgersi all'uff. Protesi e Ausili dell'ULSS 6 Distretto Alta Padovana – Camposampiero – tel. 049 9822110.

IT Wallet, in arrivo il nuovo «PORTAFOGLIO DIGITALE» nell'App IO: come funzionerà

È arrivato anche in Italia il portafoglio elettronico digitale: si chiama IT Wallet e, nel 2024, tra periodo di test e lancio delle prime versioni, sarà progressivamente rilasciato per tutti i cittadini. L'ok definitivo è arrivato dal provvedimento del Consiglio dei Ministri del 31 gennaio 2024.

Si tratta di un portafoglio virtuale sicuro e completamente digitale, che permette di raccogliere al suo interno i documenti più importanti, per portarli facilmente con sé direttamente nel proprio *smartphone*. Un'autentica rivoluzione e che pone il nostro Paese in linea con il progetto europeo del *wallet* continentale, al quale si punta entro il 2026.

È ancora presto per sapere con precisione come funzionerà e cosa conterrà l'IT Wallet nella sua versione definitiva, prevista per giugno 2024. Il servizio è dedicato a tutti i cittadini italiani maggiorenni. Gli utenti devono possedere uno smartphone o, comunque, dispositivi compatibili, come i tablet, e avere accesso a una connessione internet affidabile.

È necessario scaricare e installare l'App IO, l'applicazione dei servizi pubblici. L'IT Wallet è contenuto al suo interno.

Una volta installata l'app, bisogna accedervi tramite Spid (Sistema pubblico di identità digitale) o Cie (Carta di identità elettronica).

A questo punto i cittadini potranno caricare i loro documenti e certificarli con la firma elettronica. I primi documenti che saranno compresi sono: tessera sanitaria e carta di disabilità. Nelle fasi successive del progetto si potranno inserire anche carta d'identità, passaporto, patente, titoli di studio, atti di tutela diversi.

Era il 1977 quando Domenico Modugno cantava "Il vecchietto dove lo metto". La musica abbastanza ritmata è in contrasto con il testo, che è amaro ma addirittura profetico.

Ancora adesso ci chiediamo dove li mettiamo i vecchietti quando smettono di essere persone forti, capi famiglia, imprenditori, lavoratori e quando entrano nell'inverno della vita. Se c'è posto li parcheggiamo in casa di riposo (o R.S.A.), perché non si possono tenere a casa. Sarebbero d'intralcio con le loro malattie, i ritmi lenti e i vuoti di memoria: la vita corre veloce e non può aspettare chi va piano e resta indietro. Eppure, quante cose avrebbero da raccontare!



Jovanotti si è immedesimato nella condizione della persona anziana, scrivendo la canzone "Quando sarò vecchio", nel 2011.

Renato Zero ha scritto nel 1991 un brano intitolato "Spalle al muro", che parla in modo toccante della vecchiaia e fa molto riflettere.



Obbligatorio ricordare infine, **Claudio Enrico Paolo Baglioni**, cantautore e musicista, nato a Roma il 16/5/1951, che ha composto molte canzoni e venduto migliaia di dischi. Ha affrontato il tema dei **Vecchi** nell'omonima canzone del 1981,

con uno stile poetico e una musica dolce.

I versi che più colpiscono descrivono i vecchi che *“giocano a bocce, dormono tanto, hanno la tosse secca, sono sempre pieni di consigli, sono nonni e soli, invecchiano piano, sono sempre tra i piedi, confusi inciampano, i vecchi erano un po’ contadini e sono senza una carezza...”*. La canzone si chiude dicendo:

“ma i vecchi, i vecchi, se avessi un'auto da caricarne tanti mi piacerebbe un giorno portarli al mare arrotondargli i pantaloni e prendermeli in braccio tutti quanti... sedia sediola... oggi si vola... e attenti a non sudare”.



INDOVINELLI

Cosa sale e non scende mai? Risposta: la tua età.

Cosa va su e giù ma non si muove? Risposta: la temperatura.

Si spoglia quando fa molto freddo ...chi è? Risposta: l'albero.

Più e più ti lavo e più mi sporco? Risposta: l'acqua.

Posso correre ma non camminare, ho la bocca ma non posso parlare, e un letto, ma non dormo. Chi sono? Risposta: il fiume.

Tutti passano attraverso di me, non ho mai attraversato nessuno. Tutti chiedono di me, non chiedo mai a nessuno. Risposta: la strada.

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10
				
CHI SONO QUESTI BAMBINI? SONO I VIP QUI SOTTO FOTOGRAFATI!				
				
				



CERCA LE PAROLE DELL'INVERNO



L'ALLEGRO DOTTORE

Una vecchietta va dal medico dopo essere stata accidentalmente colpita durante una manifestazione di piazza sfociata in rissa. Il dottore le chiede: Allora signora... lei afferma di essere stata colpita nel tafferuglio? No dottore... un po' piu' in alto...

Un anziano va dal medico perchè gli fa male la gamba sinistra. "Lei non ha niente di grave, la gamba le fa male a causa dell'età" - risponde il dottore. "Non é vero", risponde l'anziano, "la gamba destra ha la stessa età e non mi fa male!"

Il pensionato al medico: "Allora dottore, mi dica come andati gli esami?". Il dottore: "ho due notizie una cattiva",
 – "cominciamo da quella buona"
 – "le rimangono solo 24 ore di vita". – "mink... e quella cattiva?"
 – "è da ieri che cerco di chiamarla".

C	A	P	P	E	L	L	O	F
M	C	Z	I	C	A	P	A	R
A	M	O	N	T	A	G	N	E
G	S	E	G	E	L	O	B	D
L	M	G	U	A	N	T	I	D
I	S	L	I	T	T	I	N	O
O	C	V	N	N	T	I	E	N
N	I	P	O	L	I	A	V	A
E	O	N	A	T	A	L	E	O



Neve	Guanti	Poli	Pinguino
Cappello	Freddo	Maglione	Sci
Natale	Slittino	Gela	Montagne



LA NEVE

di Attilio Bertolucci, 1951

*Come pesa la neve su questi rami
come pesano gli anni sulle spalle che ami.
L'inverno è la stagione più cara,
nelle sue luci mi sei venuta incontro
da un sonno pomeridiano, un'amara
ciocca di capelli sugli occhi.
Gli anni della giovinezza sono anni lontani.*

Quanto pesa un fiocco di neve? Forse pesa “un nulla più del nulla”, ma ci rende cara la stagione invernale perché quando vediamo i fiocchi cadere, riviviamo le emozioni dell'infanzia e ricordiamo gli anni lontani magari con un filo di nostalgia o di malinconia.

In questa breve poesia dedicata alla moglie, il poeta si lascia trasportare dalla dolcezza della neve, un fenomeno atmosferico che è copre ogni bruttura, attutisce i rumori portando il silenzio, conciliando il sonno, già nelle ore pomeridiane.

E' questo il momento in cui le persone anziane riposano, perché la vecchiaia pesa sulle spalle dell'uomo, come la neve pesa sui rami degli alberi.

Eppure, nonostante la stanchezza dell'età, la vita continua... e offre sempre opportunità per amare e

EVENTI ACCESSIBILI



Ecco qualche proposta di eventi a cui partecipare prossimamente:

Dal **27 gennaio al 13 febbraio**, tutti potranno vivere gli eventi del Carnevale di Venezia, in un viaggio immaginario verso Est, con il protagonista di quest'anno che è Marco Polo, a 700 anni dalla sua scomparsa. Programma completo reperibile su:

<https://carnevale.venezia.it/>



Domenica **11 febbraio 2024** torna in Prato della Valle il Carnevale di Padova. Le statue dell'Isola Memmia saranno ancora una volta testimoni della Grande Parata di 10 Carri Allegorici che prenderà ufficialmente il via alle 14.30 dal lobo di Santa Giustina. Al termine il Carro più bello verrà premiato con la "Gallina Padovana d'Oro".

31 marzo 2024 S. Pasqua di Risurrezione e Lunedì dell'Angelo 1 Aprile

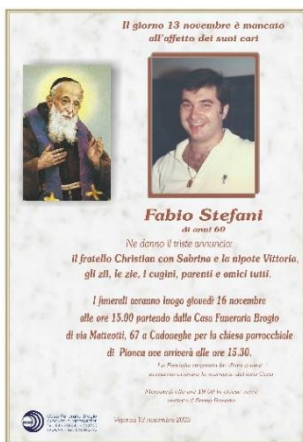


AUGURI



Un malore ha sorpreso nel sonno **Fabio Stefani**, un utente del CDM, portandolo alla morte il 13.11.2023.

E' morto dopo 40 anni dall'infortunio che l'aveva reso invalido, a causa di una caduta da un tetto mentre si trovava al lavoro in un cantiere insieme al padre, contitolare della ditta Isocaf di Vigonza. Dopo 70 giorni di coma Fabio si era risvegliato ma aveva perso l'uso delle gambe. Il fratello ne ha parlato alla giornalista del quotidiano Il Gazzettino in questi termini:



«Dopo la morte della mamma, da sei anni Fabio aveva frequentato il Centro Disabili Motori di Camposampiero: gli piaceva molto andare ed è stato per lui un toccasana dopo essere stato per 35 anni accudito in casa. Mi raccontava che faceva un sacco di cose e che aveva anche formato un gruppo di amici con cui gli piaceva passare il tempo e quando tornava a casa, aspettava con ansia il giorno dopo per tornarci. Nelle ultime settimane, per via del melanoma che lo aveva colpito, non era più andato e mi chiedeva continuamente quando sarebbe potuto tornare. Colgo l'occasione per ringraziare tutti gli operatori che sono stati sempre eccezionali con lui, e li ringrazio tutti. Gli hanno regalato una nuova vita e mio fratello era come rinato».

Caro FABIO, come dimenticare i tuoi ritornelli: "Mi so cavaliere del lavoro", "Sta chietta, tosa!" ? E anche le tue passioni.... per le Ferrari, il Milan, le moto, il buon cibo E la tua posa pacifica che contrastava con la tua parlata veloce e infarcita di detti e proverbi. Grazie Fabio!

"I FANTASTICI 5": UNA STORIA DI SPORT, AMICIZIA, AMORE E FIDUCIA

Raoul Bova, il personaggio di Riccardo Bramanti,



protagonista della serie di Canale 5 "I Fantastici 5", è allenatore di una squadra di atleti disabili che si preparano per il Campionato europeo di Atletica.

Ha rilasciato le seguenti dichiarazioni:

«Non è stato facile affrontare questa serie perché il "rischio stereotipi" sulla disabilità era dietro l'angolo, con la conseguenza di diventare scontati. Invece poi si è trovato quel guizzo che ha reso il racconto più vero e originale».

In che modo?

«I campioni disabili che il mio Riccardo allena (interpretati da Vittorio Magazzù, Enea Barozzi, Chiara Bordi e Fiorenza D'Antonio, ndr) sono raccontati nella loro normalità, nei rapporti con i genitori, con i compagni, nei momenti di calo emotivo e quindi fisico. A poco a poco Riccardo riesce a tirare fuori da ciascuno di loro il vero problema, che non è la disabilità ma è il come si fa sport. Che fa bene solo se non diventa un'ossessione. Pensi a tutti quelli che vogliono fare i calciatori per essere ricchi, famosi come Totti o Maradona, non perché c'è passione. Riccardo cancella questa idea malata e li riporta allo sport fatto con gioia, come voglia di sana competizione. È solo così che si riesce a vincere. Questo è il fulcro di tutta la serie».

Peccato che questa bella fiction sia finita, ma può essere rivista in streaming su Mediaset Infinity.

C.D.M.

OPEN DAY – 4 E 5 GENNAIO 2024



Il laboratorio A 4 ZAMPE ha animato la prima giornata dell'Open Day dove è stato possibile visitare il nostro Centro e vedere le nostre attività. Grazie a tutti i genitori e agli altri ospiti che sono venuti a visitarci!

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

CASA GIALLA

IN PALESTRA



Dopo la pausa natalizia si riprende con le attività di ginnastica di gruppo e bocce paralimpiche. 🏀 ⚽ 🏈

Il movimento corporeo favorisce il controllo del

peso corporeo, perché migliora il dispendio energetico, aiuta la salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza, riducendo anche stress e ansia, migliora la qualità del sonno e dell'autostima e farlo in compagnia è anche più divertente

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

CASA AMAMI

21 Gennaio GIORNATA INTERNAZIONALE dell'abbraccio

Gli abbracci valgono più di mille parole, e in casa Amami facciamo esperienza che “Quando sentiamo il bisogno di un abbraccio dobbiamo correre il rischio di chiederlo”... *Cit. Emily Dickinson*



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

IPAB MARIUTTO

IN CASA DI RIPOSO

La coop. Nuova Vita gestisce un reparto dell'Istituto Mariutto di Mirano. Il 27 ottobre 2023 sono venuti in Struttura i bambini della scuola primaria della Hoplà Nursery & Primary School.

In questo incontro gli anziani hanno raccontato e fatto vedere i mille usi della pannocchia e del granturco 🌽 dalla farina per fare la polenta alla realizzazione di cuscini e materassi fatti con le foglie della pianta



del granturco, passando per le bambole fatte con le foglie, ai popcorn e all'utilizzo per scaldarsi e per l'alimentazione del bestiame. È stato un bellissimo incontro e ringraziamo i bambini e gli insegnanti della scuola Hoplà!

SOLUZIONI GIOCHI

1 - Louis Hamilton, 2 – Julia Roberts, 3 – Madonna, 4 – Anna Tatangelo, 5 – Elvis Presley, 6 – Elton John, 7 – Diego Abbatantuono, 8 – Emma Marrone, 9 – Eros Ramazzotti, 10 – Tiziano Ferro

Sommario

Editoriale	Pag.	3
Previsioni per il 2024	Pagg.	4 – 5
Alimentazione	Pagg.	6 - 7
Cucina tradizionale	Pagg.	8 – 9 - 10
Come eravamo...	Pagg.	11 – 12
Sempre in forma con la bici	Pag.	13
Agevolazioni e Diritti	Pagg.	14 – 15
CDM-Musica	Pagg.	16 - 17
Baby VIP e giochi	Pagg.	18 – 19
Poesia d'inverno	Pag.	20
Eventi di Carvevale	Pag.	21
Ricordando un amico	Pag	22
Para-sport in TV	Pag.	23
News dai social	Pagg.	24 - 25

*Grazie e Auguri al
neuropsicologo Paolo,
alle tirocinanti OSS
Eleonora e Francesca e
alla operatrice Denise*

CDM magazine – Redazione: Raffaella Bellia, Giampietro Conte, Maria Grazia Franco, Andrea Rossetto, Sonia Bergamin.
Ricerca Immagini Internet e giochi: Mauro Piovesan.

Periodico Trimestrale del Centro Disabili Motori – Via Cao del mondo, 2 - 35012 Camposampiero (PD) Tel. 0490990370 –
E-mail: cdmagazine2022@gmail.com

Nuova Vita Cooperativa Sociale P.IVA 03282380280

[@ cdm@nuovavita.eu](mailto:cdm@nuovavita.eu)

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

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

