



CDM
RIABILITIAMO
IL POTENZIALE

Magazine

Inverno



In inverno il silenzio diventa visibile: è la neve

Camposampiero, 2 febbraio 2025

EDITORIALE

L'anno 2025 inizia con la stagione invernale, quella che stiamo vivendo.

Fin dall'antichità l'inverno è stato abbinato all'elemento TERRA, che è anche il filo conduttore del presente numero del CDM Magazine.

Come mai la TERRA è l'elemento simbolo dell'Inverno? Forse perché il silenzio invernale assomiglia al silenzio della Terra. Essa non è solo la zolla su cui poggiamo i piedi ma è un elemento vivo e attivo. La Terra lavora silenziosamente: procede lungo la sua orbita, assimila e trasforma in sostanze fertili i residui di animali e vegetali, in cui si conservano e dove germogliano i semi, da cui nascono le piante, che con i loro frutti nutrono gli altri esseri viventi che abitano il pianeta.

"Siamo gli ospiti di questo pianeta, non i suoi padroni." E' stato detto da Marianne Williamson e il futuro della terra dipende da noi. Questo è l'argomento di un articolo di questo CDM Magazine.

Un'altra rubrica è dedicata alle previsioni a breve termine – per un anno - e quella successiva ai pronostici che riguardano un futuro più lontano.

Le pagine sociali sono dedicate all'aiuto che si può avere dalle care-givers e alle norme che regolano i rapporti burocratici con esse.

L'intervista del trimestre è riservata a una persona che ha fatto una esperienza multi creativa.

Altri argomenti di cui si parla nelle prossime pagine sono: la musica d'autore, lo sport, la poesia, il carnevale e lo zodiaco.

Grazie a tutti gli autori e.... Buona lettura!

Eventi catastrofici sono stati predetti dal controverso farmacista-astrologo e veggente del XVI sec. **Nostradamus** e riguardano guerre globali, instabilità economica, conseguenze drammatiche per il clima.

Tale visione apocalittica sia per tutti un invito a riflettere sulle sfide globali attuali e accettare i necessari cambiamenti nello stile di vita.

Tra le altre profezie per il 2025 ci sono quelle che riguardano la vita della Chiesa: alcuni esperti ipotizzano l'arrivo di un **nuovo Papa** nell'anno del **Giubileo**, che è iniziato il 24 dicembre 2024 e terminerà il 28 dicembre 2025. Durante questo periodo, i fedeli avranno l'opportunità di partecipare a numerose celebrazioni religiose, eventi culturali e iniziative di solidarietà. Il Papa concederà l'indulgenza plenaria ai fedeli che si recheranno a Roma e faranno particolari pratiche religiose: varcare la Porta Santa, confessarsi, fare la comunione, pregare e

GIUBILEO DELLE PERSONE CON DISABILITÀ
28-29 aprile 2025

Lunedì 28 aprile

- h 8:00-12:00 Pellegrinaggio alla Porta Santa
- h 17:00 Celebrazione della S. Messa in Piazza S. Pietro

Martedì 29 aprile

- h 11:00 Incontro con il Santo Padre in Piazza S. Pietro
- h 13:00 Pranzo di benvenuto per tutti nei Giardini di Castel Sant'Angelo
- h 15:00-17:00 Momento di festa nei Giardini di Castel Sant'Angelo

Termine delle iscrizioni
23 febbraio 2025

REGISTRATI ALL'EVENTO

www.iubilaum2025.va
@iubilaum25

compiere un'opera di misericordia o di penitenza, che li faccia diventare **"pellegrini di speranza"**, secondo lo slogan indicato da papa Francesco.

TERMINE DELLE ISCRIZIONI al giubileo delle persone disabili: 23 febbraio 2025. L'ingresso in Piazza S. Pietro, in occasione della S. Messa, è totalmente gratuito e non richiede alcun tipo di biglietto.

In ambito completamente diverso, dopo un 2024 ricco di grandi eventi sportivi, tra cui i campionati europei di calcio, l'America's Cup e i Giochi Olimpici, il 2025 è pronto a regalarci altre emozioni indimenticabili. Il 2025 porterà infatti una grande novità: la prima edizione della Coppa del Mondo per Club FIFA, che vedrà partecipare 32 squadre da tutto il mondo. Tale torneo, che si terrà ogni quattro anni, rappresenta una vera e propria evoluzione della competizione.

Durante le "notti magiche" del torneo di calcio, alzando lo sguardo dai campi di gioco, si potrà spesso ammirare strane luci verde-rosa che spuntano nel cielo: è l'aurora boreale, un fenomeno in cui particelle solari vengono attratte dentro l'atmosfera da campi magnetici terrestri e si scontrano con atomi



di azoto e ossigeno. Astronomi e meteorologi prevedono un grande picco nell'attività solare, che porterà ad aurore boreali più frequenti e intense in tutto l'emisfero settentrionale, inclusa l'Italia. Il periodo migliore per ammirarlo va da settembre (a volte anche fine agosto) ad aprile 2026. L'orario migliore è dalle 18.00 all'1.00. Questo evento naturale promette di essere uno degli spettacoli più straordinari del nostro tempo. Questo fenomeno è noto anche con l'espressione inglese "Northern Light", ovvero "Le luci del nord".

Speriamo sia un segno di buon auspicio!

SPIRITO ARTISTICO

Matite e pennelli, tempere e colori ad olio, forbici e collage. Con questi strumenti alcuni utenti del CDM hanno fatto un cammino artistico-terapeutico, cioè un percorso riabilitativo e stimolante, che attraverso tecniche che puntano all'espressione artistica si vuole raggiungere il benessere psicofisico della persona .

Alessandro Bertollo ha partecipato agli incontri di Arte-terapia e ci ha rilasciato l'intervista che segue.

D. Ti è piaciuta l'esperienza di Arte-terapia che hai fatto al CDM ?

R. Sì perché l'arte terapeuta (in formazione) sign.ra Lorena Zannoli era bravissima a creare un clima rilassato,era gentile e riusciva a farci ogni giovedì una sorpresa: Picasso e il cubismo,Kandinsky e il linguaggio delle forme geometriche,Van-gogh e i suoi paesaggi,Giotto e altri.

D. Avevi mai sentito parlare di questi artisti?

R. Sì alcuni pittori li avevo conosciuti quando frequentavo la scuola di Fonte Alto per diventare decoratore di oggetti in ceramica. Però l'arte-terapia è una cosa molto diversa da un corso di pittura artistica. Infatti a scuola avevo imparato ad usare i colori e le varie tecniche . Invece l'arte-terapia punta a esprimere ricordi, sensazioni, sogni, desideri, emozioni mediante la pittura, il disegno con l'utilizzo di diversi materiali.

D. E' una terapia individuale o di gruppo?

R. Noi l'abbiamo fatta in gruppo ma ogni partecipante ha avuto anche uno spazio personale. Infatti ogni membro ha realizzato la propria mega-cartellina porta disegni. Abbiamo prodotto insieme anche dei bellissimi cartelloni dove ciascuno ha colorato una parte del tutto. Anche chi non sapeva disegnare è riuscito a comunicare emozioni attraverso i colori.

D. Come si svolge una sessione di arte terapia?

R. Il primo momento è una presentazione di un tema o di un pittore famoso fatta da Lorana.

Il secondo momento è la realizzazione concreta di un elaborato attraverso le sensazioni ci davano le parole o dalle musiche scelte da Lorena.

Il terzo momento è dedicato alla spiegazione e condivisione in gruppo del disegno realizzato. Ciascuno poteva dargli un titolo, bastava anche un sola parola. I nostri lavori sono stati poi appesi al muro e li abbiamo commentati.

D. Consigliaresti l'arte-terapia anche ad altre persone?

R. Sì certo. E' un modo di comunicare i propri sentimenti d'amore, di rabbia, di paura, di gioia adatto a grandi e piccini e può toccare il cuore di chi guarda. Senza contare che dipingere è sempre un hobby molto creativo e divertente.



LA TERRA SOFFRE

Nel presente numero del CDM Magazine, dedicato alla Terra, vogliamo parlare dei problemi ambientali che affliggono il nostro pianeta. I rappresentanti di 195 nazioni ne hanno discusso alla Conferenza delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici che si è tenuta in Azerbaigian, a Baku sul Mar Caspio, dall'11 al 24 novembre 2024.

Non tutti erano concordi ma, per quanto si cerchi di negarli, nasconderli, dissimularli o relativizzarli, i segni del cambiamento climatico sono sempre più evidenti. Nessuno può ignorare che negli ultimi anni abbiamo assistito a fenomeni estremi, frequenti periodi di caldo anomalo, siccità e altri lamenti della terra che sono solo alcune espressioni tangibili di una malattia silenziosa che colpisce tutti.

I cambiamenti climatici consistono in un aumento della temperatura della terra e del mare e ciò rappresenta una minaccia molto grave i cui contorni si possono già ora prevedere: siccità e incendi boschivi, riduzione delle disponibilità di acqua dolce, aumento delle inondazioni, innalzamento del livello del mare e sommersione di intere zone costiere, alterazioni della flora e della fauna, aumento delle patologie nelle popolazioni. Per non parlare delle minacce per le imprese in termini di energia, edilizia, agricoltura, turismo, trasporti.

Come può essere affrontato questo problema?

Imporre regole e sanzioni non cambia le cose. Forse sarebbe più proficuo lavorare sull'educazione ambientale fin da giovanissimi, affinché venga compreso che bisogna aiutare e non danneggiare ciò che ci circonda. Bisogna capire che la posta in gioco è il futuro del pianeta e che esiste una responsabilità condivisa.

Oggigiorno è di moda essere “eco friendly”, ma cosa significa? È una locuzione inglese che sta ad indicare tutto ciò che è rispettoso dell'ambiente, ossia ciò che preserva la natura e riduce l'impatto sull'ecosistema.

Essere eco-friendly non significa solamente riciclare o utilizzare prodotti biodegradabili, ma implica un vero e proprio cambio di mentalità. Significa far sì che le nostre azioni quotidiane siano consapevoli e orientate verso la tutela dell'ambiente.

Al CDM ci impegniamo per la nostra parte nel fare con precisione la raccolta differenziata e nel riciclare vari materiali: scampoli di stoffa diventano bellissime borse per la spesa, ritagli di legno diventano sottopentole, un vecchio mobiletto diventa..... una cucinetta giocattolo. Grazie Ivone per aver dato nuova vita a questo oggetto!



Dopo avervi stuzzicato nelle passate stagioni con ricette ed idee è venuto il tempo di parlare di dieta, ma quale? Ci sono numerose diete tutte più o meno famose, + o – efficaci (ma promettono di esserlo tutte) e tutte + o – osteggiate o esaltate dal mondo accademico o dai media. Vi parlerò della dieta che ha funzionato (fino a che l'ho seguita) con me, naturalmente io non sono un dottore e non conosco le vostre realtà, questo vuole solo essere uno spunto tarato sulla mia esperienza personale.

Di che cosa mi occupavo? Lavoravo come cuoco e il tempo libero lo passavo a provare e praticare sport, e naturalmente a mangiare di tutto. La vita da atleta con la pancetta mi appagava ma con il trascorrere del tempo questa non era più sostenibile. A un certo punto ho preso consapevolezza del problema ma invece di andare dal dietologo, come sarebbe consigliato, ho preso un'altra strada più nelle mie corde. Ho letto vari libri sull'argomento, mi sono fatto un'idea e deciso sulla strada da intraprendere e ora sono ... (work in progress) come sempre.

Come detto sono numerose le pubblicazioni che ho letto per capire quale dieta fosse adatta alla mia situazione e alla fine l'ho trovata. Ho optato per la dieta del super metabolismo, che mi sembrava più esaustiva e più centrata sulle mie esigenze. La dieta abolisce il conteggio calorico e promette di mangiare in abbondanza. Si basa su una rotazione settimanale di un semplice schema alimentare che favorisce un preciso mutamento nell'organismo: l'accelerazione metabolica. Com'è facile intuire si ottiene il dimagrimento non con la diminuzione delle calorie ma dal maggiore dispendio metabolico. Si divide la settimana in tre fasi (lun\mar - mer\gio - ven\sab\dom) e per ogni fase c'è una lista di alimenti possibile da cui attingere per fare il proprio menù. Sembra di fare 3 diete contemporaneamente che seguite per un lasso di tempo ristretto, un mese circa, non affatica l'organismo. Le fasi sono studiate per costringere le ghiandole, principalmente la tiroide e le surrenali, e il fegato a lavorare meglio e a rilasciare ormoni che facilitano il dimagrimento. La giornata viene divisa in 3 pasti principali e 2 merende e con la raccomandazione a bere molta acqua, almeno 2/2.5 LT.

Semplificando al massimo :

FASE 1 : (lun/mar) allentare la tensione e calmare i surreni assumendo principalmente tanti carboidrati e frutta

FASE 2 : (mer/gio) sbloccare il grasso accumulato e sviluppare massa muscolare consumando tante proteine magre e verdure

FASE 3 :(ven/sab/dom) liberare la combustione con assunzione dei nutrienti delle prime 2 fasi con l'aggiunta di grassi sani. No, non sto scherzando il corpo ha bisogno di grassi e dopo 4 giorni di astinenza assumere dei grassi "sani" lo costringe a bruciare il grasso accumulato in passato.

Ci sono delle regole da seguire come non saltare un pasto o merenda, mangiare solo gli alimenti consentiti nella fase in cui si è, evitare assolutamente alcool, caffeina, cibi ultra processati, succhi e dolcificanti artificiali, preferire alimenti integrali o/e bio e seguire la dieta fedelmente per circa 4 settimane.

Nella mia esperienza questa dieta si è rivelata efficace, almeno finché l'ho seguita, ma dopo, per motivi diversi che vanno dagli impegni lavorativi alle tentazioni da parte di amici e famiglia ma soprattutto per mia indulgenza, sono tornato alle vecchie abitudini alimentari riprendendo il peso perso con gli interessi.

E quindi? Il mio personale suggerimento se avete il mio stesso problema è di fare comunque la dieta, ed usare i risultati che otterrete per trovare gli stimoli per cambiare/correggere lo stile alimentare. Inizialmente riprenderete un paio di chili persi ma poi vi assesterete e vi risulterà più semplice mantenere i risultati ottenuti. Anche fare dei richiami della dieta di 1/2 settimane ad ogni cambio di stagione può essere d'aiuto.

*in fondo alla rivista troverete una lista più completa
degli alimenti delle 3 fasi*

IL MONDO DI DOMANI

Immaginate un computer super intelligente, in grado di fare tante cose che sembrano fatte da un essere umano. Questo computer si chiama intelligenza artificiale, o IA per gli amici.

I programmi di Intelligenza Artificiale possono, per esempio:

- ❖ Giocare a scacchi, e vincere sempre!
- ❖ Capire le vostre domande, e dare le risposte giuste.
- ❖ Guidare una macchina, rispettando i segnali!
- ❖ Creare disegni e musica, proprio come un artista!

Ma come fa l'IA a fare e a sapere tutte queste cose? Gli scienziati hanno dato – e continuano a dare - all'IA tantissime informazioni, un po' come i libri di scuola, e l'IA impara a usare queste informazioni per risolvere problemi e fare tante cose interessanti.

L'IA è già presente in molte cose che usiamo ogni giorno, come i telefoni, i computer e i videogiochi. E nel futuro, l'IA ci aiuterà a risolvere problemi ancora più grandi, come la cura delle malattie e il cambiamento climatico.

Alexa e Siri sono ottimi esempi di intelligenza artificiale al lavoro. Sono chiamate assistenti vocali e sono progettate per capire il linguaggio umano e rispondere alle nostre richieste. Come funzionano?

1 fase: riconoscimento vocale: quando diciamo "Hey Siri" o "Alexa", il dispositivo si attiva e inizia ad ascoltare. L'IA all'interno dell'assistente trasforma le parole in un codice che il computer può capire.

2 fase: ricerca delle informazioni: l'IA cerca nella sua vasta memoria le informazioni necessarie per rispondere alla domanda da noi proposta.

3 fase: generazione della risposta: infine, l'IA traduce le informazioni trovate in parole che l'uomo, cioè l'utente, può capire e le comunica.

Quindi, quando chiediamo ad Alexa di mettere una canzone o a Siri di impostare una sveglia, stiamo interagendo con un'intelligenza artificiale!

Google ha recentemente presentato *Gemini*, il suo modello di intelligenza artificiale. È progettato per essere multi-modale, ovvero può elaborare e combinare diversi tipi di informazioni, come testo, immagini, audio e video.

Per utilizzarlo basta cliccare sul simbolo



successivamente scegliere l'icona



e

A questo punto, sulla barra che appare, basterà scrivere la domanda, in modo semplice e preciso e il computer restituirà la risposta, non sempre esaustiva, e che andrà verificata.

L'IA ha il potenziale per rivoluzionare il mondo del lavoro, della sanità, della scuola, dei servizi, ecc. migliorando l'efficienza e la qualità della vita, ma comporta anche rischi significativi che richiedono un'attenta regolamentazione. Per garantire che l'IA contribuisca a un ambiente più equo, inclusivo e sicuro, è essenziale che venga utilizzata in modo etico e responsabile.



SUGGERZIONI D'INVERNO

Per evocare in modo poetico l'atmosfera dell'inverno un artista come Fabrizio De Andrè compose la canzone «Inverno». Il testo, come quasi tutte le canzoni di Faber, è una vera e propria poesia in musica che inizia con un assolo di tromba suggestivo e struggente.

Il cantautore utilizza una metafora delicata per parlare dell'inverno come di un periodo di riposo della natura, di una forma di sonno durante il quale la terra si riprende dalle fatiche dell'anno trascorso. In questo scenario cupo e freddo, però, emerge una nota di speranza e di rinascita, rappresentata dalla neve che se ne andrà e dal vento caldo dell'estate che porterà con sé le gioie passate. Il testo della canzone è accompagnato da una musica malinconica e dalla voce calda e profonda di Fabrizio De Andrè che conferiscono al brano un tono intimo e coinvolgente, che tocca le corde più profonde dell'animo di chi ascolta. Eccone qualche verso:

«Sale la nebbia sui prati bianchi, come un cipresso nei camposanti, un campanile che non sembra vero, segna il confine tra la terra e il cielo. Anche la luce sembra morire, nell'ombra incerta di un divenire... e la terra stanca sotto la neve, dorme il silenzio di un sonno greve, l'inverno raccoglie la sua fatica, di mille secoli da un'alba antica. Ma tu che stai perché rimani? Un altro inverno tornerà domani, cadrà altra neve a consolare i campi, cadrà altra neve sui camposanti».



Fabrizio De Andrè, nato a Genova il 18 febbraio 1940 e morto a Milano il 11 gennaio 1999, è stato un cantautore italiano, e fu definito "il cantautore degli emarginati" o il "poeta degli sconfitti". È considerato uno dei migliori musicisti ed è conosciuto anche con l'appellativo di Faber che gli fu attribuito dall'amico Paolo Villaggio.



NATALE IN CASA TONELLO

Buongiorno sono sempre io la TRIS mamma che con i suoi figli più o meno grandi vi propone una nuova avventura di "Casa Tonello".

Sappiate che tutto ruota intorno al frigo.

Un elettrodomestico irrinunciabile nella nostra casa che ci permette di conservare i cibi, sfruttando il freddo.... a voi indovinare come finisce. Con simpatia,

Cari Amici

In " Casa Tonello "durante queste feste, posso dire che è andato tutto bene, tranne una sera che ho rischiato...Giuro le gambe non le sentivo più, per fortuna c'è la carrozzina che mi sostiene. Ora vi spiego. Una sera mio figlio Pietro mi dice che alla sera sarebbe venuta la fidanzata, Maria Vittoria, a mangiare a casa nostra, e fin qui niente di strano. Mi dice anche che di contorno potevo fare dei piselli e delle patate spadellate, lui avrebbe preso delle cotolette per tutti visto che eravamo stranamente tutti a casa. Sono le 19.45 e mi squilla il telefono, è Pietro che mi dice di accendere il forno che sta arrivando. Bene dico io, arrivano i ragazzi. Pietro: mamma abbiamo preso le ultime due scatole di cotolette e in aggiunta, pensando fosse troppo poco per tutti, abbiamo preso una confezione, da due, di Cordon bleu. Sapevo che non sarebbe bastato ma non dico niente. Simone entra in cucina, dopo aver fatto la doccia e dopo due ore di allenamento con una fame da lupo, chiede cosa si mangia stasera? Avrei voluto sprofondare!!! Io non sono capace di "digerire" ste cose, portaccia la miseriaccia, so benissimo le quantità di "pappa" che mangiano i miei lupi e come me lo sa benissimo anche Pietro. Ho fatto profondi respiri e con voce, che non mi sarei mai aspettata nemmeno io di avere ho detto RAGAZZI, catturando la loro attenzione, ho delle pizze Margherita in freezer, se le facciamo con patate spadellate e piselli? Le loro facce sorridenti mi hanno tranquillizzato. Non mi sono mai sentita così soddisfatta di me stessa...

Alla prossima avventura.

Elena Tonello

SEGNI DI TERRA

Segno Zodiacale appartiene a una di queste categorie: Fuoco, Terra, Aria o Acqua. I tre Segni Zodiacali che appartengono all'elemento Terra sono Toro, Vergine, Capricorno. Che cosa ci possono insegnare questi tre Segni Zodiacali? I Segni di terra sono accomunati dall'attaccamento alla vita terrena che si esprime in concretezza e determinazione. In particolare: In astrologia capita spesso di sentir parlare dei Quattro Elementi perché ogniuna delle cose più belle che si possono apprendere dal Segno del **Toro** è il saper godere dei piaceri della vita, dalla buona tavola al benessere. Il Toro è un Segno godereccio e, anche dopo le giornate più stressanti, cerca un modo per rilassarsi. Il comfort è sempre presente nella sua vita. Inoltre, pur essendo pacato e ponderato, ottiene sempre tutto quel che desidera. Il Segno della **Vergine** è sicuramente il miglior insegnante quando si vuole comprendere l'importanza delle piccole cose. Non ci sono dettagli che sfuggano allo sguardo e alla mente attenta di questo Segno. Insegna a tenere ordine nella propria vita così come nei propri cassetti. Ha un'intelligenza spiccata e con lui si impara ad usare l'ironia in modo intelligente, scaltro e vantaggioso. Dal Segno del **Capricorno** si può sicuramente imparare la disciplina. È il Segno che riesce a portare avanti una dieta oltre una settimana, così come quello che, quando se lo mette in testa, smette di fumare in pochi giorni. Potrebbe insegnare a chiunque ad amministrare il proprio denaro nel migliore dei modi, evitando gli sprechi e trovando un giusto compromesso tra carriera e finanze.

NUMERI FORTUNATI

Secondo l'Astrologia ogni segno zodiacale ha il suo numero fortunato che può portare amore, felicità e ricchezza. Il segno del "Toro" è associato al numero **6** che simboleggia amore, armonia. Il numero ideale per il segno della Vergine è il **4** che simboleggia stabilità, logica e affidabilità. Infine il numero **7** è il preferito del Capricorno. Questo numero simboleggia la spiritualità e l'introspezione.

PRENDERSI CURA

L'invecchiamento della popolazione nei Paesi del mondo Occidentale, con la conseguente crescita del numero di anziani dei quali prendersi cura, porta molte famiglie a ricorrere all'aiuto di una badante.

Qual è il posto migliore dove cercare una badante? C'è chi si affida al passaparola di parenti/amici, chi alle Parrocchie, chi ai Sindacati, a Internet, alle Agenzie, ecc. L'importante è tener conto delle mansioni che la badante dovrebbe svolgere e la preparazione necessaria.



Assumere una badante, sia convivente che a ore, può sembrare difficile ma se ci si appoggia ad un CAF le pratiche possono essere svolte in modo corretto, nel rispetto scrupoloso di quanto previsto dalla Legge (CCNL lavoratori domestici).

Presso le ACLI o anche alla CGIL e altre Organizzazioni Sindacali esistono specifici uffici che si occupano del Settore Badanti e forniscono consulenze per: firmare il contratto di lavoro, dare comunicazione all'INPS, approntare mensilmente le buste paga e i versamenti contributivi nonché altre incombenze fiscali.

In caso di ferie della badante, si può assumere una sostituta e pagarla a ore con i buoni del libretto di famiglia, rilasciato dall'INPS.

Il libretto di famiglia è lo strumento individuato dal DL n. 50 2017 per retribuire le prestazioni di lavoro occasionali e saltuarie da parte di utilizzatori privati con un compenso minimo prefissato di 10 euro lordi comprensivo di contributi INPS e premio INAIL per il lavoratore.

Concretamente il libretto di famiglia è un "portafoglio" telematico che va aperto sulla piattaforma telematica dell'INPS (www.inps.it) in cui il datore di lavoro versa gli importi di denaro necessari per pagare piccoli lavori o servizi

babysitter, ecc... La badante potrà riscuotere il proprio compenso presso l'Ufficio Postale.

Si può assumere un familiare come badante?

Questa è una domanda che molte persone si pongono quando hanno bisogno di assistere un parente anziano o invalido e non vogliono affidarsi a uno



sconosciuto. La risposta è affermativa ma è anche legata a diversi fattori, tra cui il grado di parentela, la condizione del familiare da assistere e le norme dell'Inps.

In generale, la legge consente di assumere un familiare come badante fino al terzo grado, cioè figli, nipoti, fratelli, zii, cugini, suoceri, generi e nuore. Tuttavia, non basta avere un legame di sangue o di affinità per poter stipulare un contratto di lavoro domestico con un parente: è necessario anche dimostrare che il rapporto sia effettivo e oneroso, cioè che il familiare assunto svolga le prestazioni di assistenza in cambio di una retribuzione adeguata e non per mero obbligo morale o affettivo.

Questo significa che bisogna rispettare tutte le regole previste per i lavoratori domestici, come la comunicazione all'Inps dell'assunzione, il versamento dei contributi previdenziali e assistenziali, il rispetto del CCNL del settore, l'osservanza delle norme sulla sicurezza e sulle ferie. Inoltre, bisogna conservare le prove del pagamento dello stipendio al familiare assunto, come le ricevute bancarie o postali.

CARNEVALE A VENEZIA

Il Carnevale di Venezia, uno degli eventi più attesi dell'anno, celebra quest' anno i 300 anni di Giacomo Casanova con un'edizione speciale intitolata "Il tempo di Casanova", dedicata all'intramontabile figura dell'amante veneziano.

Il Carnevale si aprirà con una serata speciale "San Valentino", **venerdì 14 febbraio** in Piazza San Marco, per celebrare l'amore e gli innamorati. Come da



tradizione, invece, il primo fine settimana sarà animato con il Corteo di imbarcazioni tradizionali, domenica 16 febbraio.

Per l'intera durata della manifestazione, le celebrazioni attraverseranno tutta la città, con spettacoli all'aperto nei campi e nelle piazze grazie al "Venice Carnival Street Show", che ripropone un ricco palinsesto di appuntamenti a Venezia, Mestre, le isole della laguna e le Municipalità.

L'ultima sera di Carnevale sarà il 4 marzo 2025, con feste e balli in maschera. Il giorno successivo sarà il mercoledì delle Ceneri, con cui inizia il tempo di Quaresima: un periodo di preparazione alla S. Pasqua che cadrà il 20 aprile 2025. Il giorno di Pasquetta si festeggerà il giorno dopo, Lunedì 21 aprile. La vicinanza con la festa civile del 25 aprile è davvero un fatto poco frequente.

SCHERZI DI CARNEVALE

Si dice che "A carnevale ogni scherzo vale". Ecco qualche idea divertente per scherzi di Carnevale fai da te tutti da ridere!

Banconota animata

Prendete una canna da pesca (o un bastone), una banconota da 5 euro e un pezzetto di nastro adesivo trasparente. Al posto dell'amo attaccate la banconota da 5 euro con il pezzetto di scotch, in modo che non si noti. Dal balcone o dalla finestra calate la banconota fino a fare arrivare i soldi sul marciapiede. Lasciateli appoggiati per terra. Qualche passante se ne accorgerà e, quando si chinerà a raccogliere i soldi, tirate su la canna da pesca. Il passante resterà senza parole e... senza soldi.

Moneta volante

In alternativa, fate fluttuare a mezz'aria i soldi all'altezza delle spalle dei passanti. Quando un malcapitato si accorgerà dei soldi fluttuanti inizierà a guardarsi intorno perplesso, a questo punto sbizzarritevi a muovere i soldi. Divertimento assicurato!



L'immagine sopra evidenziata rappresenta il Cantico delle creature, anche noto come Cantico di Frate Sole, che è un cantico di San Francesco d'Assisi composto intorno al 1224. È il testo poetico più antico della letteratura italiana di cui si conosca l'autore. E' stato scritto in lingua volgare, cioè un misto di dialetto toscano - per essere compreso dalla massa dei fedeli - e di latino per nobilitare il testo e rivolgersi alla gente più colta.

In questa preghiera si citano i 4 elementi naturali (vento, acqua, fuoco, terra), accompagnati da 4 indicatori:
il vento = aere, nubile, sereno, ogni tempo;
l'acqua = utile, umile, preziosa, casta;
il fuoco = bello, giocondo, robusto, forte;
la terra = diversi frutti, coloriti fiori.

*Laudato sii, o mio Signore,
per tutte le creature,*

*specialmente per messer Frate Sole,
il quale porta il giorno che ci illumina
ed esso è bello e raggiante con grande splendore:
di te, Altissimo, porta significazione.*

*Laudato sii, o mio Signore,
per sora Luna e le Stelle:
in cielo le hai formate
limpide, belle e preziose.*

*Laudato sii, o mio Signore, per frate Vento e
per l'Aria, le Nuvole, il Cielo sereno ed ogni tempo
per il quale alle tue creature dai sostentamento.*

*Laudato sii, o mio Signore, per sora Acqua,
la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.*

*Laudato sii, o mio Signore, per frate Fuoco,
con il quale ci illumini la notte:
ed esso è robusto, bello, forte e giocondo.*

*Laudato sii, o mio Signore, per nostra Madre Terra,
la quale ci sostiene e governa e
produce diversi frutti con coloriti fiori ed erba.*

TABELLA DEGLI ALIMENTI FASE I:

VERDURE: barbabietole, broccoli, carote, cavolo, cetrioli anche sott'aceto, cipolle, fagioli, funghi, lattuga, misticanza, patate dolci, peperoni, piselli, pomodori, porri, sedano, spinaci, zucca, zucchine, melanzane, fagiolini ...

FRUTTA: albicocche, ananas, anguria, agrumi, ciliegie, fichi, frutti di bosco, fragole, mango, mela, melone, pera, papaya, pesca, ...

PROTEINE: affettati (no maiale) senza nitrati, tacchino o pollo senza pelle, uova solo albume, manzo o maiale magro, sardine, tonno anche in scatola (al naturale), filetti di: sogliola, merluzzo, rombo, legumi freschi o secchi o in scatola (fave, fagioli, lenticchie, ceci)

CONDIMENTI: aceto, brodo di carne o vegetale, concentrato di pomodoro, stevia, erbe aromatiche o spezie tutte anche essiccate, lievito di birra, salsa rafano, senape, sale, tabasco, tisane, ...

CEREALI: amaranto, avena, grano germogliato, farro, farina di noci, orzo, quinoa, riso integrale o selvatico, ...

GRASSI: nessuno in questa fase

TABELLA DEGLI ALIMENTI FASE II:

VERDURE: come in fase I

FRUTTA: solo lime o limone

PROTEINE: come in fase I più agnello, salmone, ostriche, selvaggina, cervo, struzzo, meno i legumi

CONDIMENTI: come in fase I

CEREALI: nessuno in questa fase

GRASSI: nessuno in questa fase

TABELLA DEGLI ALIMENTI FASE III:

VERDURE: tutte

FRUTTA: ciliegie, frutti di bosco (tutti), cocco, agrumi, prugne, pesche, fichi d'india.

PROTEINE: come fase I con in più i crostacei, aringa, calamari, coniglio, granchio, fegato, uovo intero, trota, canapa, anacardi, mandorle

CONDIMENTI: come fase I e II

CEREALI: avena, grano germogliato, orzo, quinoa, riso selvatico

GRASSI: avocado, frutta secca e semi anche in burro o paste, hummus, olio (evo, sesamo, cocco, vinaccioli), tahina.

- Per le quantità di massima calcolate 180g di pesce, 150g di carne, la verdura è calcolata a tazza che equivale circa a 200-250g ma potete consumarne anche di più.

-Molto usate sono le zuppe, saziano molto e anzi si fa fatica a consumare la quantità prevista di circa 3 tazze.

-In tutte le diete è importante associare l'esercizio fisico. Questa dieta non è da meno ma anzi vi consiglia il tipo d'esercizio da svolgere a seconda della fase in cui vi trovate: fase I esercizi aerobici, fase II sessione di pesi o allenamento funzionale, fase III rilassamento. Dedicatevi a voi stessi, meditate, fate yoga, passeggiate nella natura o come me fate una sauna come si deve.

-L'articolo è liberamente tratto dal libro "La dieta del super metabolismo" di Heylie Pomroy

COOP.VA NUOVA VITA



Un grazie speciale ai nostri collaboratori anche con i prodotti della fattoria **San Patrizio** e dell'associazione **Giochiamo con Sofia**. Anche grazie a loro, i pacchi natalizi diventano un gesto concreto di solidarietà.

Nei loro prodotti si ritrova la passione e il desiderio di creare il bene comune.

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

#dallanostraprospettiva

Con il nuovo anno ha ripreso il **laboratorio di teatro** con tanti nuovi esercizi per prendere confidenza con il nostro corpo e lo spazio.

Noi abbiamo già letto il copione e scelto i ruoli. State pronti ad assistere a una storia coinvolgente.

CASA AMAMI



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

C.D.M.



Oggi abbiamo avuto il piacere di ospitare il presidente del CIP Veneto (Comitato Italiano Paralimpico) Ruggero Vilnai!

Attraverso la sua esperienza di vita ci ha portato l'esempio di come lo sport possa diventare un'occasione per creare nuove opportunità nel percorso di vita delle persone disabili.

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

CASA GIALLA



Finite le feste riprendono le attività di gruppo con un focus sulla ginnastica. Cogliamo l'occasione per ringraziare la famiglia che ha arricchito la dotazione della palestra con nuovi attrezzi

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

Sommario



Editoriale .	Pag.	3
Eventi del 2025	Pagg.	4/5
Arte terapia: uno spirito artistico	Pag.	6/7
Emmergenza verde: la terra soffre	Pagg.	8/9
La dieta	Pag.	10/11
Dal web: il mondo di domani	Pag.	12/13
CDM musica: suggestioni d'inverno	Pagg.	14
Casa Tonello: Natale in casa Tonello	Pag.	15
Zodiaco: segni di terra	Pag.	16
Agevolazioni e Diritti	Pagg.	17/18
Viaggi: carnevale a Venezia	Pag.	19
Scherzi di carnevale	Pag.	20
L'angolo dei poeti	Pag.	21/22
Tabella degli alimenti	Pag.	23/24
News dai social	Pag.	25/26

*Grazie e Auguri alla
tirocinante DEBORA e
all'educatore MATTEO*



CDM magazine – Redazione: Maria Grazia Franco, Elena Tonello, Giampietro Conte, Ricerca Immagini Internet: 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

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

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