

SerenaMente

Periodico della Fondazione E. Germani a cura degli ospiti del Centro Diurno SerenaMENTE - n. 7



Il periodico del
Centro Diurno SerenaMENTE

In questo numero abbiamo voluto dare importanza al periodo estivo che ricorda subito vacanze, relax e tempo per se stessi

ESTATE: ferie, vacanze scolastiche, tempo libero e riposo

di Alberto Morandi

Dio, quando ha creato il mondo il settimo giorno si è riposato, ha visto il creato e se ne è compiaciuto.

L'uomo, creatura di Dio avverte anche lui la necessità di riposarsi, per questo motivo ci sono le ferie, le vacanze scolastiche ed il tempo libero.

Ogni uomo gestisce il periodo di riposo in base alle proprie esigenze ed inclinazioni, guai però a trasformare le vacanze in bighellonaggio!!

Fino a qualche decennio fa la vacanza durava quasi per tutti trenta giorni, vi erano veri e propri esodi famigliari verso le mete turistiche. Oggi con la vita frenetica ed i costi più alti delle strutture ricettive tante famiglie preferiscono spezzettare le proprie vacanze in settimane. Scelgono molto spesso vacanze brevi ma non finalizzate solo al riposo fisico ma includendo visite culturali che accrescono il proprio bagaglio.

Infatti al giorno d'oggi la vacanza non è più un'evasione dalla routine quotidiana ma viene considerata come un momento per arricchire culturalmente e spiritualmente il "vacanziero".

Lo scopo principale non è più il riposo e varie forme di abbuffate, ma l'occasione per visitare luoghi e monumenti che cinquanta anni fa non erano considerati. Questo risponde a soddisfare la sete di conoscenza che i mezzi di comunicazione ci forniscono continuamente. A questo punto ci sorge spontanea una riflessione : "quale vacanza è da preferirsi?"

Se quella di un mese in villeggiatura nello stesso posto, presso parenti o la vacanza frenetica di oggi .

Abbiamo girato la domanda ai nostri gentili ospiti che attraverso testimonianze fotografiche ci mettono nella condizione di valutare le loro vacanze con le nostre.

I ricordi estivi dei nostri ospiti: Rocco



In questa foto vediamo il nostro Rocco e la moglie Carminella intenti a ballare un liscio mentre erano in vacanza a Riccione, la riviera Romagnola è sempre stata sinonimo di divertimento.

Nella con la figlia



Ho iniziato ad andare in ferie quando sono andata in pensione e con me c'erano sempre mia figlia e mio nipote, le vacanze duravano 2 mesi, i mariti erano a casa a lavorare.

Maria, Ambretta, Giuseppe e Maria



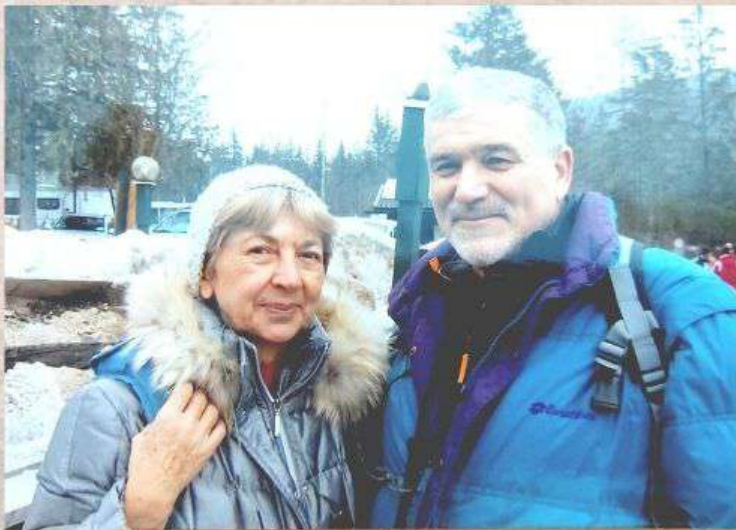
Maria Grazia con il marito andava a Cassino dai suoi genitori per 1 mese.

Ad Ambretta è sempre piaciuto andare in vacanza in montagna insieme alla sorella, facevano lunghe passeggiate al fresco, alla sera invece partecipavano alle feste organizzate in albergo.



Maria e Giuseppe hanno creato una famiglia numerosa e di conseguenza durante l'estate dovevano lavorare, ma non per questo la loro estate era monotona, anzi erano sempre in compagnia di amici pronti a far festa.

Matilde ed il marito e Dante con il figlio sui monti, al fresco



Matilde ed il marito hanno sempre avuto la passione per i viaggi, con il loro camper trascorrevano piacevoli vacanze in posti diversi.



Ho sempre amato la montagna, durante l'inverno a sciare, mentre d'estate a fare delle belle passeggiate.

Oswaldo in posa al mare



Le prime ferie le ho fatte al mare quando avevo 50 anni, e in questa foto si vede la perfetta abbronzatura!



Adele e la figlia

Le mie ferie ad anni alternati le facevo al mare o in montagna, da diversi anni però per 15 giorni, vado in montagna in Trentino nella casa di mio nipote figlio di Elena.

Morandi e Gorbachov

Lavorando alla presidenza del consiglio, ho potuto viaggiare molto all'estero visitando tantissimi paesi e ho cercato di approfittare della situazione per scattare una foto insieme a sua eccellenza Gorbachov, segretario generale del Partito Comunista dell'unione sovietica.



Ines ed il marito

Ines ha sempre viaggiato molto, ma una meta fissa era andare in montagna per 15 giorni nella sua casa.



la nostra grigliata estiva



Al Centro diurno non ci si annoia mai, e come da tradizione estiva, si è svolta la grigliata in compagnia.

Ed ecco a voi i nostri grigliatori professionisti alle prese con la griglia, dove ci hanno deliziato con salsiccia, pollo, spiedini e l'immane polenta.



E' stata un'ottima occasione per socializzare ed assaggiare qualcosa di diverso.

Il centro diurno in cucina

Macedonia estiva

Ingredienti :

- Fragole 200g
- Melone polpa 100 g
- Succo di limone 1
- Ananas 150 g
- Kiwi 200 g
- Banane polpa 150g
- Zucchero 40g
- Menta per guarnire



Procedimento:

La macedonia è un fresco dessert preparato con frutta di stagione, ideale da servire a fine pranzo o come merenda. Può essere preparata con ogni tipo di frutta a seconda del periodo dell'anno. Un ottimo consiglio è servirla nella calotta di un melone scavato in modo da avere una presentazione scenografica. Usate il succo di limone e lo zucchero, qualche fogliolina di menta per arricchire e profumare.

Iniziate tagliando a metà il melone, scavatelo e svotatelo dai semi interni, ricavate delle palline con la sua polpa e tenetele da parte. Pulite l'ananas e fate dei cubetti, sbucciate i kiwi e fate dei cubetti, lavate le fragole e tagliatele a rondelle. Una volta tagliata la frutta versatela in una ciotola e mescolatela. Ricavate il succo da un limone e aggiungete lo zucchero, mescolate delicatamente e lasciate riposare. Versate poi il tutto nel melone scavato precedentemente e guarnite con la menta. Per una ricetta ancora più golosa aggiungete qualche pallina di gelato fiordilatte.

L'oroscopo di Sara



Ariete

I La fortuna vi ha proprio abbandonato, ma non perdetevi d'animo è già una fortuna avere perso kg di più inoltre anche leggere un giornalino così simpatico.
p.s. ciao Luigi un nostro fan!!

Toro

I pianeti fanno a gara per portarvi tante soddisfazioni ma qualcuno è sempre pronto a rompervi le uova nel paniere. Conosiglio di cambiare posto alle uova! simpatica eh?

Gemelli

La luna si sa cambia sempre la sua influenza, a proposito d'influenza attenzione agli sbalzi di temperatura. Speriamo che i malanni colpiscano l'altro gemello!!

Cancro

VVenere vi porta i suoi saluti e con essi un po' d'impegni da affrontare, la fortuna non vi mancherà di certo e mi raccomando non confidare troppo i segreti poichè non tutti sanno tenere le cose per se.

Leone

Questo leone ha perso la grinta e assomiglia più ad un gattino aimpauro, affrontate la giornata con un sorriso e tutto sembrerà migliore.

Vergine

Ecco qui il segno fortunato, d'estate vi piace il caldo ma quando è troppo è troppo!! un viaggio piacevole ed inaspettato vi aspetta, aspettiamo una cartolina al cdi!!

Bilancia

Nettuno si scontra con Plutone e vi farà bisticciare con chiunque, poi a fine estate andrà meglio. Qualche vivista di controllo non guasta per stare tranquilli...

Scorpione

Calma apparente!! sotto il vostro segno si nascondono rancori ed ansie, niente paura si tratta di qualche giorno poi ritornerà il vostro senso dell'umorismo!!

Sagittario

Questo è il segno più simpatico dell'estate, il più goloso ma attenzione che troppi gelati non fanno bene!! moderate le mascelle!!

Capricorno

Testardi come sempre ma determinati. Porterete a termine i vostri progetti. Un viaggio piacevole vi aspetta e attenzione al portafoglio!!

Acquario

I soliti sentimentali, mettono l'anima a quello che fanno, mantenete la pazienza perchè col caldo è facile perdere la pazienza!!

Pesci

Mercurio ha molte novità per i nati sotto questo segno e lo scoprirete molto presto. Ci saranno sia novità che soldi da spendere per fare felici voi ed i vostri cari!!

le ultime ricorrenze



**buon compleanno
Giancarlo**



**Felice compleanno
Aldo**



auguri a Nella

Hanno collaborato alla realizzazione del giornale i signori e le signore del Centro Diurno e tutta l'equipe del centro.

Il Centro Diurno SerenaMENTE è un servizio socio-sanitario semiresidenziale che si configura come luogo di assistenza e cura nelle ore diurne. L'obiettivo è quello di promuovere la qualità della vita, tutelare la sicurezza e salvaguardare la dignità della persona.

Per informazioni chiamare il Centro Diurno al numero [0375-9602256](tel:0375-9602256).