

# SerenaMente

Periodico della Fondazione E. Germani a cura degli ospiti del Centro Diurno SerenaMENTE - n. 10



Il periodico del  
Centro Diurno SerenaMENTE



In questo numero di ottobre vogliamo ricordare i nonni, esseri speciali nella vita dei nipoti

---

## **L'importanza di essere nonni**

*di Alberto Morandi*

Il 2 ottobre festeggiamo la festa dei nonni, una ricorrenza che ci riporta alla nostra infanzia e ci ricorda l'importanza delle nostre radici.

In Italia, la festa dei Nonni è stata istituita per legge il 31 luglio 2005 dal Parlamento italiano.

Vengono organizzate attività con l'obiettivo di promuovere la comunicazione tra le generazioni, costruire una rete fra le generazioni impedisce la solitudine nell'età più avanzata.

I nonni sono un legame prezioso con il passato e rappresentano un pilastro fondamentale nelle nostre vite.

Con la loro saggezza ed il loro amore, ci insegnano l'importanza dei valori, regalando momenti indimenticabili che poi ci accompagneranno per sempre.

Inoltre, i nonni sono figure cruciali per la crescita dei più piccoli, diventando parenti su cui ogni bambino dovrebbe sempre poter contare.

In alcune situazioni, un bambino potrebbe crescere senza uno o entrambi i genitori, rendendo la presenza dei nonni ancor più essenziale.

Nonostante nella maggior parte dei casi non abbiano avuto l'opportunità di completare lunghi percorsi di studi, i nostri nonni sono "laureati" all'università della vita, e per questo ci insegnano i valori veri, quelli che contano.

Ogni momento trascorso con loro, che sia una chiaccherata, un pranzo in famiglia o una storia, diventa un tesoro da custodire.

Celebrarli significa riconoscere il ruolo insostituibile nelle nostre vite, un legame che ci arricchisce e ci guida durante la nostra vita.

In conclusione, la festa dei nonni rappresenta un momento prezioso per riflettere sull'importanza di queste persone nella nostra vita.



# La nostra festa dei nonni in sala polivalente

Mercoledì 2 ottobre ci siamo recati in sala polivalente per partecipare alla festa musicale in compagnia di Cristiano e Franco



Alcuni scatti dei momenti in allegria relativi alla giornata...  
Cantare le canzoni di una volta è piaciuto molto ai nostri ospiti





## **Noi come nonni...**

### ***Insieme ad un gruppo di ospiti abbiamo ricordato i loro nonni e la loro esperienza da nonni con i nipoti***

La maggior parte delle signore del centro diurno afferma di avere ricevuto in eredità dalle loro nonne defunte il nome, infatti anni fa era usanza comune dare ad un nuovo nato/a il nome dei nonni per rinnovare la tradizione. Qualcuna è contenta del nome che ha ricevuto, qualcun'altra meno.

Le signore del nostro centro vivevano nelle cascine con i loro nonni e ricordano con nostalgia il fatto che ci si aiutava nelle faccende domestiche e soprattutto nel duro lavoro dei campi, si cenava tutti insieme, cose semplici ma buone e genuine; la polenta cucinata in diverse modalità era la protagonista assoluta delle cene.

La domenica inoltre si andava a messa insieme ai nonni e guai se non ci si andava, era un rito ma anche un dovere per ringraziare.

Alcune hanno imparato dalle nonne l'arte dell'uncinetto e del fare a maglia, altre hanno tramandato loro alcune ricette segretissime che tuttora sperimentano.

Da queste prime riflessioni riguardo ai loro ricordi è partito poi il confronto a loro come aiuto ai nipoti.

Nella ci dice che ha cresciuto suo nipote fino ai 5 anni perchè i genitori lavoravano, era molto vivace e spesso mi diceva sempre no alle richieste, mi piaceva molto portarlo al parco a giocare.

Maria racconta di avere 5 nipoti, di cui uno che adesso ha 40 anni è ancora molto legato a lei e al marito, riferisce che i suoi nipoti sono la sua vita e le danno la forza per andare avanti.

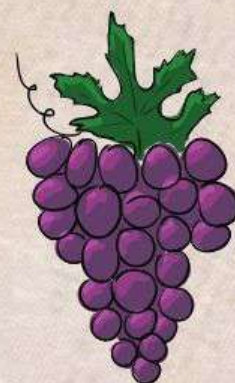
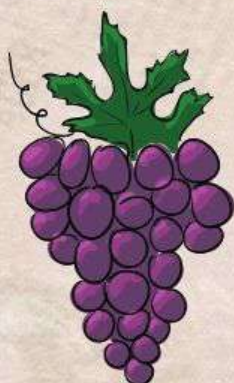
Rosanna ha cresciuto i suoi nipoti, ha insegnato loro ad essere educati e rispettosi degli altri, ora nonostante siano fidanzati e abbiano la loro vita sono ancora legati a me.

Luigia infine ci racconta che purtroppo non è riuscita ad avere figli suoi e ha cresciuto i figli delle sue sorelle come fossero i suoi, li portava a scuola e si prendeva cura di loro con molto affetto.

Alcuni di questi ricordi rimasti indelebili nella loro memoria li ha fatti emozionare ed emozionare gli altri.



## I ricordi legati alla vendemmia



**Il rito della vendemmia è una tradizione millenaria sempre uguale e sempre nuova.**

**Un rituale che sa di nostalgia legata agli odori, alle usanze e quei riti antichi che richiamano alla famiglia.**

**Seduti al tavolo sono emersi ricordi e tradizioni famigliari legati alla vendemmia.**

**Ai nostri tempi la vendemmia iniziava verso il 20 di settembre. Andavamo a raccogliere l'uva nei vigneti con grosse ceste di vimini e le forbici adatte, si iniziava da una parte e fino a quando non si finiva quella zona non si andava a casa a riposarsi.**

**Quando poi le ceste erano piene si portava il tutto in cascina e si riempiva la "benassa" in cui si entrava scalzi e si pigiava l'uva.**

**Il mosto usciva da un tubo e andava a riempire una vasca, ricordiamo come se fosse ieri il profumo del mosto e la schiuma che si creava.**

**Successivamente si portava il mosto nelle botti dove riposava per circa 40 giorni.**

**Trascorsi i 40 giorni veniva tolto dalla botte e venivano riempite le damigiane da 50 l.**

**I primi giorni di febbraio il vino veniva imbottigliato, prima di fare questo passaggio il vino veniva assaggiato.**

**Si metteva nelle scodelle di legno e si valutava il risultato, questo momento per noi era una festa.**

**Sulle etichette delle bottiglie scrivevamo poi la qualità dell'uva e la data dell'imbottigliamento.**

**Le bottiglie venivano poi riposte negli scaffali e coricate così da far fermentare i lieviti ed ogni tanto girate.**

**Alcuni tipi di vini erano il Clinto, Barbera, Montecchio e Balsamino.**



# LA NOSTRA SACRA DELLA ZUCCA

Tutto il centro diurno si è recato al **BARLUME** per partecipare al pranzo a base di zucca...





## **Un' inviata speciale : Virginia**

**Virginia, residente del S.Omobono da questo numero di ottobre collaborerà con gli ospiti del centro diurno nella stesura del giornalino. Dal numero di novembre avrà una rubrica da lei curata relativa ai santi del mese in corso. Per lei e per noi è un' occasione di arricchimento personale**



**Toc Toc,**

**Buongiorno lettori, mi hanno eletta inviata speciale di questo periodico e v'intratterò nei prossimi mesi con qualche curiosità legata ad una mia grande passione, i Santi!!!Ma ora mi presenterò a voi miei cari lettori in modo da farmi conoscere a questo pubblico:**

**Sono Conti Virginia, sono nata a Scandolara nel 1948. Lì, ho frequentato le scuole elementari, mentre a Cremona sono stata per 3 anni nel collegio delle Canossiane.**

**Fin da piccola mi sono dovuta abituare al cambiamento, infatti, alla fine delle scuole medie, mi sono trasferita sul lago Maggiore con i miei genitori per occuparci della villa di un familiare e dopo un paio d'anni ci siamo stabilizzati a Milanino dove ho potuto studiare come stenodattilografa potendo poi lavorare per i 20 anni successivi in una ditta di spedizioni.**

**Nel 1986 mi è stata diagnosticata la sclerosi multipla e ho deciso di tornare a casa dei miei genitori perché avevo bisogno del loro prezioso supporto.**

**Mamma e papà erano tornati nella campagna cremonese.**

**Da quel giorno ho richiesto svariate consulenze mediche, mi sono informata, ho studiato e compreso quello che sarebbe stato il decorso della mia malattia.**

**Avrei voluto poter vincere questa battaglia, ma ahimè, ho dovuto prendere consapevolezza ed accettare la sorte a cui stavo andando in contro.**

**Sono molto credente! Credo in Dio e prego molto, questo sostiene il mio animo ogni giorno, mi carica e mi dà la forza quando mi sento un po' giù!**

**Ho dovuto accettare l'uso di mezzi alternativi che oggi sono un ottimo sostegno...ho una carrozzina motorizzata che mi garantisce una buona autonomia negli spostamenti... fate attenzione quando sfreccio nei corridoi!!!**

**Cerco di non isolarmi anche se a volte è molto dura!**

**Il sostegno che ho trovato in Fondazione Germani è stato ancor più fondamentale. Qua, al Sant'Omobono 1 mi hanno sempre garantito l'assistenza di cui avevo bisogno.**

**Bene! Non mi dilungo oltre e ci vediamo alla prossima puntata!**

**La Vostra inviata.  
Virginia Conti**



## L'importanza della creatività

La creatività non conosce età e può avere un impatto straordinario sulla salute e sul benessere degli anziani. Partecipare a attività creative stimolanti non solo offre un'opportunità di espressione personale, ma può anche migliorare l'autostima, ridurre lo stress e l'ansia, e promuovere una sensazione generale di soddisfazione e gioia.



Pina, Luigia, Maria, Carla ed Ines intente a creare





# laboratori di cucina ad ottobre



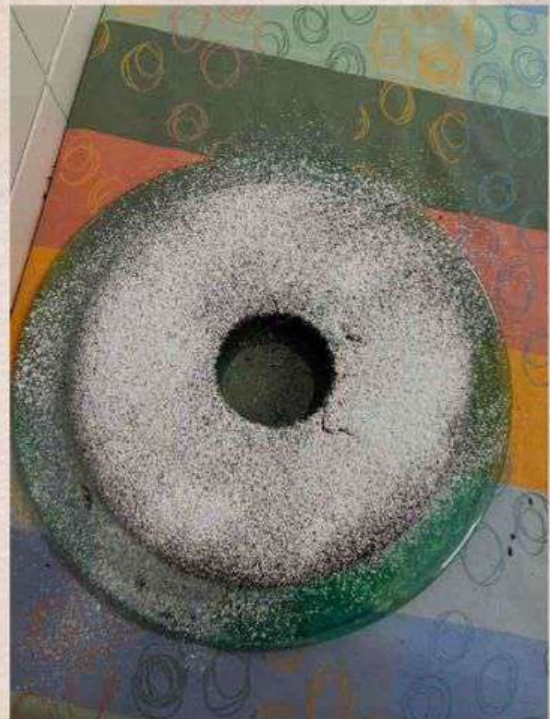
biscotti di pastafrolla da inzuppare nel nostro the pomeridiano



Pizzette che abbiamo mangiato come aperitivo



Sfogliatine di mele per una merenda autunnale preparate dalle sapienti mani di Lucia



Ciambella al cioccolato amaro



# Lasagne con zucca e scamorza affumicata

## Ingredienti

- 300 gr lasagne fresche ( banco frigo)
- 300 gr zucca gialla
- besciamella
- 200 gr scamorza
- mezza cipolla
- 100 gr grana grattugiato
- olio extravergine
- burro q.b.
- sale e pepe q.b.



## Procedimento:

Questo mese vi proponiamo un primo piatto molto goloso e adatto alla stagione. Le lasagne sono un piatto sempre in voga e questa variante con la zucca vi stupirà.

Preparate la besciamella. In un pentolino sciogliete il burro, unite la farina e mescolate lasciando cuocere qualche minuto. Aggiungete il latte, salate e mescolate fino ad ottenere una besciamella densa. Profumate se volete con la noce moscata grattugiata.

Tritate la cipolla e tagliate la polpa di zucca a cubetti. Mettete tutto in una padella profonda con 3-4 cucchiai di olio, accendete il fornello e fate insaporire il tutto per qualche minuto. Salate, pepate e bagnate con mezzo bicchiere di acqua calda. Portate a bollire e fate cuocere per 10 minuti circa. Quando la zucca risulta morbida, frullate al mixer o con un minipimer.

Unite la besciamella calda alla crema di zucca e tenete da parte. Tagliate a fette la scamorza. Fate bollire abbondante acqua salata e, cuocetevi per un minuto i rettangoli di lasagne pochi per volta. Scolateli e stendeteli su un canovaccio pulito. Prendete la teglia per le lasagne (20x20) e procedete ad assemblare le lasagne: velate il fondo con poca crema di zucca e besciamella.

Disponete uno strato di lasagne, procedete con qualche fettina di scamorza e un mestolo di crema di zucca e cospargete con il formaggio grattugiato.

Ripetete la sequenza degli strati e terminate con le lasagne e la crema di zucca (se vi avanza qualche fettina di scamorza aggiungetela pure). Spolverizzate con un po' di formaggio, distribuite qualche fiocchetto di burro e infornate a 180° per 20 minuti circa. Sfnate, fate intiepidire e servite. buon appetito!!!



# L'oroscopo di Sara



## Ariete

Questo segno si distingue per la sua forza e l'energia, non sono mai fermi. Si arrabbiano facilmente e sono ligi al dovere. Attenzione alla guida, siate prudenti.

## Toro

Luna e Giove sono d'accordo che siete il segno più testardo dell'oroscopo, è bello farvi arrabbiare perchè siete simpatici anche così!! Novità in amore, sarà quello giusto?

## Gemelli

Siete sempre contraddittori, il vostro punto di vista è quello giusto sempre, chi vi conosce sa come prendervi, chi non vi conosce vorrebbe scappare dalle vostre discussioni, novità poi in arrivo!

## Cancro

Mercurio e Marte vi amano per la vostra sensibilità, siete romantici e cambiate umore ogni 10 minuti. Ogni tanto pensate a godervi il momento. Posta in arrivo poco gradita.

## Leone

Gli astri vi consigliano di essere meno permalosi, vi piace piacere e a volte suscite invidia, la salute è buona, non sottovalutate i cambi di temperatura.

## Vergine

Siete pignoli, avete sempre da ridire su tutto, non date mai una seconda chance, rompiscatole al punto giusto, insomma la simpatia in persona.

## Bilancia

Dispensate consigli a tutti ma quando si tratta di voi prendete decisioni affrettate, siate anche più generosi con il prossimo. A fine mese grosse risate con gli amici.

## Scorpione

Plutone vi ama anche se siete spesso polemici, introversi e combattivi. In amore gelosi e possessivi. Plutone però rimarrà sempre il vostro protettore.

## Sagittario

Ecco un segno che è positivo, anche se il mondo sta precipitando racconta barzellette. Siete dei piacioni e molto espansivi.

## Capricorno

Ecco un segno che è simpatico solo se ha bevuto troppo, periodo malinconico e di riflessione. Ogni tanto lasciatevi andare e cambiate aria. Una gita in montagna?

## Acquario

La fortuna vi assiste, alcuni vi trovano insopportabili perchè se comprate un biglietto della lotteria vincerete di sicuro. Trovate monetine ovunque, qualcuno vi ama!

## Pesci

Non fate i capricci che non è nella vostra indole, questo che state passando è solo un momento. Spese folli in arrivo!!



## NEL MESE DI OTTOBRE ABBIAMO FESTECCIATO:



### Tanti auguri Maria

Con una buonissima torta di pan di spagna e fragole abbiamo festeggiato gli 89 anni in compagnia. Hanno partecipato alla festa anche le figlie Paola e Luisa e l'inseparabile marito Giuseppe



### Buon compleanno Ambretta

Anche se attualmente non presente al centro vogliamo ricordare anche il compleanno della nostra Ambretta

**Hanno collaborato alla realizzazione del giornale i signori e le signore del Centro Diurno, Virginia Conti 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).**