

# SerenaMente



Il periodico del  
Centro Diurno SerenaMENTE





# Buon Natale!!

*di Alberto Morandi*

Diventa ogni anno più difficile fare gli auguri di buon Natale e felice anno nuovo , perchè siamo velocemente passati dal Natale considerato come una festa strettamente familiare dove si riunivano nuclei famigliari con il semplice piacere di stare insieme, ad un momento quasi solamente consumistico, dove l'elemento principale non è condividere momenti assieme ma scartare costosi regali.

Il valore del Natale sembra perdersi in una sfrenata caccia al regalo azzecato. Eppure questa festività dovrebbe rappresentare: un momento di semplicità, di affetto e di condivisione.

Non servono regali costosi per dimostrare quanto teniamo alle persone a noi care, basta stare insieme, dedicare tempo a chi amiamo.

Dopo la pandemia che ci ha perseguitati negli ultimi anni , la chiesa e le organizzazioni religiose hanno cercato di riportare l'attenzione sul vero significato di Natale.

Sono sorte iniziative come l'apertura delle chiese per accogliere chiunque avesse bisogno, trasformandole in luoghi di incontro e condivisione, quasi come fossero centri di accoglienza , hanno voluto valorizzare quanto sia importante stare vicini gli uni agli altri.

Per combattere il consumismo natalizio, possiamo rivalutare il senso del dono , scegliendo piccoli regali simbolici, o esperienze condivise, concentrarci sul tempo trascorso insieme, piuttosto che sugli oggetti.

Piccoli gesti di solidarietà, un sorriso o un momento di ascolto possono riportare il vero spirito natalizio nelle nostre vite.

Il Natale , nella sua essenza più semplice, è un invito a riflettere su ciò che conta davvero nella vita.

Il Natale è inoltre un momento per fermarsi a ringraziare il Creatore per ciò che abbiamo la famiglia, la salute, gli amici o anche il dono di passare una giornata tranquilla.

Coltivare la gratitudine può renderci più consapevoli e sereni.

Il Natale infine porta con se un messaggio di riflessione universale e di speranza.

E' un promemoria che, anche nelle difficoltà, possiamo trovare luce e calore , proprio come la stella che guidò i pastori verso Betlemme.

Vi auguro un Natale sereno, ricco di amore e bei momenti insieme , che possiate trascorrerlo con chi amate, ricordandovi che la vera ricchezza e l'amore che ci doniamo a vicenda.

Buon Natale a tutti!!

Il Alberto Morandi e tutto lo staff di Serenamente augura un sereno Natale al vescovo di Cremona Mons. Antonio Napolioni, al presidente Marsella, alla direzione di Fondazione Germani, al consiglio di amministrazione :

sig Frati Luigi, sig. Rescagno Giuseppe, dott.ssa Maia Ilaria, dott. Marsella Enrico e don Marco Genzini



## Scambio di auguri con i bambini in occasione di Santa Lucia



In occasione della giornata di Santa Lucia , santa molto cara per le nostre zone sono stati invitati in Fondazione Germani i bambini delle scuole elementari di Scandolara Ravara.

Gli anziani ricoverati in rsa ed i nostri ospiti del centro diurno hanno gradito molto questa visita con scambio di auguri.

I bambini inizialmente hanno cantato una canzone in inglese "Merry Christmas" emozionandoci, poi tutti insieme "Tu scendi dalle stelle", canzone conosciuta anche dagli anziani.

Hanno inoltre letto delle poesie a tema natalizio e consegnato ai nonnini (come ci chiamano loro) biglietti di auguri da loro colorati e decorati.

Infine prima di tornare a scuola i bambini sono passati personalmente a farci gli auguri di Natale e stringerci la mano , questo momento è stato molto apprezzato e rimarrà nei nostri cuori.





## 5 dicembre : giornata del volontariato

Il volontariato è molto importante nella società in cui viviamo: la realtà che ci circonda è ogni giorno più difficile da gestire ed affrontare. Le persone hanno bisogno di aiuto ed è fondamentale la sensibilizzazione su questo tema. Non importa perché una persona si trovi in una condizione di difficoltà. Aiutare e donare sollievo a chi riceve. Fare volontariato non deve essere per forza un'attività impegnativa ma può anche portare via un paio di ore alla settimana, basta aprire il proprio cuore verso tutti. Intraprendere questo cammino significa trovarsi anche davanti a situazioni difficili e che vanno a colpire il nostro cuore e la nostra sensibilità, per questo è importante che sia un'attività fatta con passione.

Come dicevamo all'inizio del tema, la società in cui viviamo è piena di rischi e difficoltà, aiutarsi l'un l'altro è la base per poter sopravvivere in questa giungla urbana.

Anche in fondazione Germani sono presenti diversi volontari che donano il loro tempo, in questo giorno speciale al barlume si sono voluti ricordare con un riconoscimento per il tempo ed energie che donano al prossimo. Alcuni ospiti del centro hanno partecipato a questo momento.



Le nostre 3 ospiti attente durante il discorso del presidente Marsella che ringrazia i volontari per il lavoro svolto quest'anno.

In questa foto vediamo inoltre Alexandra, la nostra volontaria del servizio civile, da maggio collabora con noi al centro e rimarrà fino a maggio 2025. Il servizio civile universale è un altro tipo di volontariato poiché è retribuito ma è sempre un dono di tempo ed energie a servizio del prossimo. Alexandra ogni giovedì è addetta al laboratorio di cucina, insieme alle signore prepara squisitezze che poi vengono assaggiate per merenda. Dedicando momenti di conversazione, attività di lettura e momenti ludici con gli ospiti.

In questi mesi ha instaurato un ottimo rapporto con loro che la vedono come la loro "nipotina".





## festa musicale in allegria

Il 30 dicembre nella cappella della Fondazione ci ha fatto visita il coro di Gussola "insieme per cantare" ed ha rallegrato le ultime ore dell' anno in corso, ci si è scambiati gli auguri per un sereno 2025.

E' stata una bella occasione per cantare insieme e trascorrere un pomeriggio in allegria.



Carla come sempre è partecipe e sente il ritmo della musica



Le signore ascoltano interessate le canzoni proposte, tutte facente parte del repertorio a loro conosciuto





# Tombola di auguri con i nostri familiari

il 20 dicembre abbiamo organizzato una ricca tombola con i familiari degli ospiti, un momento di convivialità e scambio di auguri. A seguire alcune immagini della festa



Annalisa, la nostra musicoterapista dopo aver letto una poesia scritta insieme agli ospiti, poi con la pianola ha suonato e cantato una canzone natalizia.

Il figlio di Carla ci ha fatto una sorpresa ed è arrivato con la sua tromba suonando "tu scendi dalle stelle".



La famiglia Bionotti con le figlie in attesa dell'inizio della tombola





Il fortunatissimo Alberto con la moglie, ha fatto ben due tombole!!!

Loredana con la mamma Pina in un tenero momento di gioia



Lucia e la figlia insieme a Nella e la figlia. Si creano anche amicizie tra i aprenti al nostro centro.





Maria e la figlia Aurelia entrambe con un look natalizio



Adele e la figlia insieme a Maria e Luigina, uno splendido quartetto!!



Tutto lo staff del centro diurno Serenamente augura un sereno Natale ricco di momenti in famiglia.





# La grande sfida di briscola

Gli ospiti dei reparti Carelli/Fiordalisa 1 sono venuti a farci visita al centro per un acceso torneo di briscola.

A fine mattinata sono state premiate le coppie vincitrici e agli altri è stato dato un attestato di partecipazione come ricordo della giornata.



Giuseppe ed Alberto hanno vinto il torneo ed hanno ricevuto un ricco cestino



# Stelle di pandoro con crema allo zabaione



Immaginate una fetta di pandoro appena tostata con una crema molto speciale, che fa pensare subito al Natale, come lo zabaione. Abbiamo aggiunto anche quella, alle nostre stelle di pandoro con crema allo zabaione: e il risultato è una gioia per gli occhi e il palato!

**Ingredienti per le stellePandoro: 3 fette**

**Per lo zabaione: Tuorli 4**

**Zucchero 80 g**

**Marsala 50 g**

Per preparare le stelle di pandoro con crema allo zabaione, iniziate a realizzare quest'ultimo. Ponete sul fuoco un tegame con dell'acqua e portatela a sfiorare il bollore. Versate in una bastardella (o in un tegame leggermente più piccolo di quello usato per far bollire l'acqua) i tuorli, unite lo zucchero 1 e sbatteteli leggermente con una frusta a mano. Aggiungete anche il marsala, versandolo a filo 2, sempre mescolando. Quando si sarà amalgamato, trasferite la bastardella nel tegame con l'acqua bollente. Continuate a sbattere per 10-15 minuti fino a far addensare il composto, se preferite per comodità potete utilizzare uno sbattitore elettrico, altrimenti andrà bene una comune frusta.

una volta ottenuto un composto chiaro e spumoso, spostate la bastardella all'interno di una ciotola più grande. Continuate a sbattere circa per 1 minuto 4, trasferite il vostro zabaione 5 all'interno di una ciotola 6 e conservatelo in frigorifero.

Scaldare una padella piatta antiaderente e fate dorare le stelle di pandoro da entrambe i lati per pochi minuti 13. A questo punto siete pronti a comporre le vostre stelle di pandoro. Stendete un paio di cucchiaini di zabaione su un piatto da portata e adagiate la prima fetta 14, quindi aggiungete ancora 2 cucchiaini di zabaione 15 e coprite con un'altra fetta di pandoro.



# L'oroscopo di Sara



## Ariete

Venere vi sta inviando il suo regalo di Natale, tanta pazienza, ma anche tanti momenti di gioia da trascorrere con i vostri affetti.

## Toro

Tanta felicità nel vostro cuore, tanto lavoro ma ripagato da tante soddisfazioni. Per voi un bellissimo Natale sotto l'albero insieme alla famiglia.

## Gemelli

I pianeti sono sfavorevoli a questo segno poiché non vedono il Natale di buon occhio, ma pensano solo alle ferie che ne derivano, sarà vero? cattivoni questi pianeti!!

## Cancro

La luna vi sorride e vi consiglia di prepararvi in tempo per le feste e dove passarle, quali regali fare... il tempo passa!

## Leone

Il vostro ruggito lascia posto alle note dolci di queste feste in arrivo. Godetevi le persone più care e gli amici più sinceri.

## Vergine

Saturno vi consiglia di essere meno pignolie precisini, valorizzate le vostre migliori qualità come la bontà d'animo e generosità.

## Bilancia

Come sempre il vostro pensiero fisso è rivolto alla bilancia, il peso vi ossessiona, rilassatevi e mangiate tutto quello che volete.

## Scorpione

Gli astri vi sapranno indicare la via più facile, lasciatevi guidare, la vita non è sempre facile e vi mette spesso alla prova, ma il vostro carattere forte e determinato vi darà tutta la forza necessaria.

## Sagittario

I nati sotto questo segno soffrono a nostalgia e la lontananza dagli affetti. Il Natale e le feste che arrivano accentuano ancora di più il vostro stato d'animo.

## Capricorno

Non saranno due fette di pandoro a cambiare la vostra vita, dimenticate la dieta almeno il 25 dicembre. Se dobbiamo fare un peccato di gola almeno che ne valga la pena!!

## Acquario

Questo segno barcolla ma non molla, ci saranno momenti no ma anche momenti sì, godetevi questi ultimi che sono i più importanti.

## Pesci

Gli astri vi invitano a fare bellissimi e luccicanti doni per Natale alle vostre mogli, per una volta siate generosi!!

A tutti i miei fedeli lettori auguro serene feste ed un buon inizio anno.....SARA



# NEL MESE DI DICEMBRE ABBIAMO FESTECCIATO



BUON COMPLEANNO LUCIA!!!!



ANCHE IL DOTTOR BACCHI, MEDICO DEL NOSTRO CENTRO HA COMPIUTO GLI ANNI A DICEMBRE, LO STESSO GIORNO DI GUIDELLA.



GUIDELLA, INSIEME ALLA SORELLA ,HA FESTECCIATO I SUOI 70 ANNI.

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.