



*Giornalino della
Cooperativa*

AMICIZIA

Luglio 2018

AD OGNI GARA IL SUO BANCHETTO

Non importa quali sono le tue capacità, conta solo poter partecipare: per noi vuol dire “sentirsi parte” di qualcosa, “sentirsi parte” del gruppo, poter dare il nostro piccolo contributo. Non tutti siamo dotati delle stesse qualità; per esempio non possiamo essere tutti come Bolt che corre come un fulmine, ma questo non ci toglie il diritto di esserci soprattutto al banchetto post-gara!

A parte gli scherzi... quest'anno abbiamo partecipato a un sacco di gare:

- Il palio di Codogno, il nostro momento di gloria, e non parliamo della Cipolla o della Bartucca! In questa occasione abbiamo dimostrato le nostre prestazioni atletiche partecipando attivamente alla staffetta con una nostra squadra! Non è mancato il banchetto finale, con pizza e affettati.
- La Straoratorio a Lodi, per vedere l'arrivo di Stefano Pozzini (3° classificato e premiato con la coppa), ma soprattutto per degustare i vari stuzzichini del rinfresco di conclusione.
- La gara podistica a Tavazzano, dove abbiamo camminato, abbiamo ricevuto la cappa ma soprattutto... ci hanno dato la Torta!
- La Stramilano o del 25 marzo, dove abbiamo camminato da Piazza Duomo fino allo Stadio di San Siro, dove abbiamo gustato i nostri panini al sacco!

Podisti di tutto il mondo, ovunque ci sia un banchetto noi saremo lì con voi sempre.

La redazione...

I nostri campioni all'opera!





I nostri giornalisti raccontano la loro splendida esperienza

Uno spettacolo di Risate



Una giornata speciale in Cooperativa con Paolo Ruffini

“Se c’era brutto non l’avrebbero fatto”

Domenica 8 aprile si è svolto lo spettacolo di Paolo Giustivi...ops..Paolo Ruffini nel parco della Cooperativa Amicizia.

C’era un pubblico numeroso di gente che applaudiva e rideva felicemente per le battute di Paolo Ruffini e degli altri attori che recitavano sul palco.

Gli attori erano dei ragazzi down ed erano dei ragazzi bravi a recitare.

Lo spettacolo è iniziato alle ore 16.30...più delle 2..ed è finito alle 18.30 e è durato 4 ore, dunque 2 ore circa.

Quando sono sceso nel parco a vedere lo spettacolo mi è venuta incontro Delia, una volontaria che viene al mercoledì pomeriggio, ma soprattutto che è una bella ragazza con dei begli occhi scuri sui castani.

Il tempo era diciamo un po' così così, variabile. Non era proprio azzurro però non pioveva, ma se pioveva non l’avrebbero fatto.

Enrico Costa

Battute troppo volgari

Paolo Ruffini non mi è piaciuto perché faceva battute troppo volgari e non era per niente un figone. Non mi era simpatico e il rapporto col pubblico non funzionava.

Cosa mi è piaciuto invece? I canti e i balli insieme sono stati divertenti e coinvolgenti per il pubblico.

Sabrina Pinto

Sono stanca...ma che ridere

Sono arrivata che lo spettacolo era già cominciato. Mi sono piaciute le battute che ridevano tutti, soprattutto quelle....che non si può dire...quelle lì insomma....

Rosalba Muraro

Una rappresentazione importante per la Cooperativa Amicizia

Lo spettacolo è stato molto importante perché ha dato significato alla cooperativa. Si è stati tutti insieme tra ragazzi, operatori e volontari a godersi la recita.

Mi ha colpito tutto ciò che è stato organizzato dall'organizzazione. E questo è il mio pensiero.

Marina Gibin

Uno spettacolo per il mio compleanno

Sono io Gianluca Was soprannominato Marco Fausto. Vi racconto che mi è piaciuto Paolo Ruffini e tutto il suo spettacolo. Mi è piaciuto anche quel ragazzo con gli occhiali che ha detto ad una certa Simona – Maria “Vieni con me che ti trombo”.

L'unica cosa che mi ha dato fastidio sono state le luci sul palco perché mi davano problemi agli occhi.

Mi è piaciuta poi la torta e i regali che ho ricevuto per il mio compleanno. Una maglietta e quattro CD di Claudio Baglioni. In più, dai miei genitori ho ricevuto l'orologio subacqueo.

E' stato un bellissimo compleanno...per i miei primi 38 anni.

Gianluca Was

La nostra giornata di ferie...ideale

“Una giornata in vacanza...una Susi che balla, nessun progetto che avanza...per tutta la banda...per un mondo diverso...libertà a tempo perso e nessun operatore che rompe i....”

Gianluca, Sabrina, Enrico, Graziella hanno ipotizzato una loro possibile giornata “di ferie” pensata sulla sorta della semplice domanda: “come organizzereste la vostra giornata di ferie?”

Hanno così risposto:

Gianluca: Sveglia più tardi, poi dopo colazione tesserini per tutta mattina in camera sua. Dopo pranzo ancora relax in camera con tesserini e poi uscita al bar (ma essendo in ferie richiederebbe una merenda speciale con brioches). Al rientro ascolto musica in camera. Dopo cena passeggiata col gruppetto.

Graziella: Poter guardare la tv allo piano terra di Faggio e poi fare una uscita al mercato. Nel pomeriggio di nuovo relax davanti alla tv.

Sabrina: Poter rimanere in camera al mattino immersa nelle sue letture o scrivere poesie. Nel pomeriggio se ci fosse arte farebbe volentieri disegni e ritratti.

Enrico: Al mattino uscirebbe volentieri con il volontario facendo i loro giri con aperitivo finale. Nel pomeriggio tempo libero al piano guardando le foto degli album, ma se in quel giorno ci fossero l'arte terapia ed il laboratorio di tempo libero li sceglierebbe comunque.

Filippo: Per ora ha scritto un articolo dettagliato in cui ipotizza il suo giorno di ferie ma è ancora fermo alle 7 del mattino in una descrizione che parte con sveglia alle 4 per potersi godere diversi programmi in tv. Giornata ancora lunga da completare.

Marina: Dopo colazione se è giorno di mercato, giro al mercato e poi relax. Dopo pranzo riposo e poi uscita al bar o alternative (andare a trovare la volontaria, ricamare, tombolata).

Cosa dite operatori? Ci lasciate una giornata “a fatti nostri”?

il mio viaggio a Lourdes

Dal 2 al 7 aprile 2018 sono andata a Lourdes.

Sono partita da Piazza Carabinieri d'Italia di Codogno con un pulmino per poi prendere l'aereo a Milano; è stato il mio primo viaggio in aereo!

Non ho avuto paura, il viaggio è stato tranquillo. è stata un'esperienza nuova vissuta con altre persone e la mia compagna Lidia e la volontaria che si chiama Andreina.

Siamo atterrati vicino a Lourdes, abbiamo preso il pullman che ci ha portato in Hotel dove abbiamo disfatto le valigie. Il giorno successivo abbiamo partecipato alla funzione di Lourdes insieme a tante altre persone.



C'era tanta musica, allegria insieme a tanta preghiera e devozione.

Ho avuto modo di conoscere tante persone con le quali era bello parlare e confidarsi.

al ritorno a casa ho raccontato la mia esperienza ai miei compagni e agli operatori. mi facevano domande incuriositi sul viaggio.

sono stata contenta di tutta la mia settimana e il mio viaggio. mi ha arricchito come persona.

Marina Gibin

APPUNTAMENTO CON LA DONNA IDEALE

Per me l'appuntamento con la mia donna ideale dovrebbe avvenire in estate.
andrei a prenderla in auto per trascorrere un pomeriggio al mare.

Una volta arrivati in spiaggia, farei un bel bagno rilassante insieme a lei, un giro sul pedalò per portarla a vedere una grotta, e restare lì dentro per un po' al fresco. Ritornati poi sulla spiaggia le preparerei una succulenta merenda. Poi prenderei il sole, magari abbracciato a lei, mi tufferei di testa in acqua mostrandole tutti i pesci colorati che si trovano sul fondale.

Appena prima di cena andremmo in un favoloso albergo, bagno in vasca idromassaggio...e poi...super preparazione per la sera.

Io mi immagino vestito con dei jeans chiari, camicia bianca e cravatta blu. Lei la immagino con indosso un paio di calzoncini cortissimi azzurro cielo, una canotta bianca aderente ed un paio di scarpe aperte col tacco altissimo. Truccata, in particolare con le labbra rosse e i capelli raccolti sulla nuca.

Così vestiti andremmo finalmente al ristorante a farci una scorpacciata di pesce e come dolce, ovviamente, non può mancare un ottimo tiramisù.

Il tutto accompagnato da un buon vino bianco fresco. La porterei infine sul lungomare dove poter passeggiare tenendoci per mano nel mentre cantare a squarciagola canzoni d'amore.....

NB: Ovviamente il nome della mia donna ideale rimane top secret! (volevate saperlo eh?)

Evviva le donne!

Enrico



La Sagra di San Bartolomeo...

...una storia estiva continua

San Bartolomeo è il patrono di Casalpusterlengo, mia città nativa e il giorno in cui si festeggia è il 24 agosto.

A noi Casalesi piace fare le cose in grande e quindi dedichiamo a questa festa una settimana intera di festa e divertimenti. Questo clima gioioso viene introdotto dall'arrivo delle giostre! Tutti i bambini schizzano fuori nelle strade per recarsi all'autoscontro, per giocare al tiro a segno, per andare sul tagadà... per i più romantici invece c'è la possibilità di fare un bel giro sulla ruota panoramica. Io adoro le giostre dove c'è la possibilità di prendere il codino!!! Anche se è un po' difficile mi diverto tantissimo.



Sono diversi anni che non riesco a partecipare ad una serata. Da quel che ricordo, venivano organizzati diversi eventi, come la serata del liscio dove tutti erano in pista per ballare. C'era poi la serata con i fuochi d'artificio, sempre belli da vedere! C'era poi il concorso delle vetrine, la pesca di beneficenza e la gara di pesca organizzata sul Brembiolo, dove vinceva chi riusciva a pescare il maggior numero di pesci. Infine, l'indimenticabile tombolone con ricchissimi premi che veniva organizzato nella piazza della città. Una cosa che amavo fare era il giro sul trenino turistico che partiva dalla piazza e percorreva tutte le vie principali. Altro rito era la distribuzione della torta di San Bartolomeo la domenica pomeriggio.

Sicuramente con il passare degli anni alcuni eventi non ci sono più e saranno stati sostituiti da altri per accontentare un po' tutti. Per questa ragione mi piacerebbe rivivere un giorno della Sagra... magari in compagnia di una bella operatrice! Si accettano volontarie a sorpresa!

Il vostro Enrico

Torta di San Bartolomeo (torta de Casal)

Ingredienti:

**per la pasta
frolla:**

250 gr farina OO

100 gr zucchero

2 tuorli

Scorza di limone
biologico

Un pizzico di sale

Per il ripieno:

3 pere William o
Abate

70 gr di amaretti sbriciolati



In un terrina amalgama farina, zucchero e uova fino a creare un composto omogeneo, aggiungi il burro a temperatura ambiente con un pizzico di sale, mescolare il tutto; con l'impasto creato formare una palla compatta che, una volta pronta verrà avvolta nella pellicola trasparente e dovrà riposare in frigorifero per 30 minuti circa.

Nel frattempo si prepara il ripieno: sbucciare le pere e tagliarle a tocchetti non troppo grossi, lasciar cuocere per 15/20' con un po' di zucchero e, a piacere aggiungere cannella e una noce di burro durante la cottura.

A questo si riprende l'impasto precedentemente preparato, si divide in due parti uguali una parte verrà lavorata con il mattarello e adagiata sulla teglia già imburata e infarinata. Forare con l'aiuto di una forchetta la base e sbriciolare gli amaretti. Aggiungere il composto di pere cotte e richiudere con la seconda parte dell'impasto avanzato. Cuocere in forno a 180 gradi per 40 minuti circa.

Mandate le foto delle vostre torte alla redazione del giornalino ... buon Lavoro!

CREMA DI CAFFÈ' ALLA **nutella**

La crema di caffè e nutella Potrei dirvi che è senza uova e senza mascarpone ma diciamolo onestamente ma chi se ne importa! Di sicuro non è dietetica ma vi consiglio di prepararla comunque perché è velocissima cremosa e golosissima, si prepara in 5 minuti e non è da invidiarsi a nessuno. Bene, allacciate il grembiule!

INGREDIENTI:

250 gr di panna fresca da montare

100 gr Philadelphia

2 tazzine di caffè ristretto

1 cucchiaino di zucchero a velo

3 cucchiaini abbondanti di nutella

PROCEDIMENTO:

1. Mettete in una ciotola il philadelphia e lo zucchero e mescolateli insieme girando con il cucchiaino per renderlo cremoso.
2. Preparate due tazzine di caffè e scioglietevi dentro 1 cucchiaino di nutella presa dal totale.
3. Unite il caffè con la nutella al philadelphia e amalgamate tutto cercando di creare una crema omogenea.
4. Montate perfettamente la panna
5. Unite la panna montata al resto del composto mescolando bene con una spatola dal basso verso l'alto per



- far sì che non si smonti eccessivamente la crema.
6. Unite il secondo cucchiaino di nutella e girate ma lasciate che sia solo una variegatura e non che sia amalgamata perfettamente.
 7. Mettete la crema al caffè e nutella in frigo per 20 minuti circa a raffreddare e solo prima di servire decorate con l'ultimo cucchiaino di nutella.

VARIANTI E CONSIGLI

1. Potete sostituire il philadelphia con ricotta o mascarpone.
2. Potete aumentare o diminuire la dose di nutella a vostro piacimento.
3. Potete usare anche zucchero semolato.
4. Se volete potete usare la panna vegetale che monta più facilmente e tende a non smontarsi anche con il caldo.
5. Mettete la nutella di decorazione solo prima di servirla altrimenti diventerà durissima.
6. Non zuccherate eccessivamente il caffè, la crema è già molto dolce.
7. Potete usare la crema di caffè e nutella anche come farcitura di una torta fredda.

Spero che la ricetta vi sia piaciuta tanto quanto è piaciuta a me!

La vostra degustatrice di dolci

Giusy Sari

L' eleganza è una questione di...

Che cos'è l'eleganza?

Sabrina:

<< Già da ragazzi/e si capisce se una persona sarà elegante da adulta. Eleganza e classe vanno di pari passo; la mancanza di eleganza è invece sinonimo di sgrezzaggine.>>

" la bellezza esteriore è il riflesso della bellezza interiore "

Giusy:

<< preferisco un' eleganza semplice, come il rosa e il verde pastello ma anche il nero. Una persona elegante è una persona semplice e fine.>>

Marina:

<< Eleganza è l'abbinamento più adatto al tipo di fisico che si possiede. Molte persone tengono alla moda.>>

Rosalba:

<< per me una persona elegante è una persona vestita bene. Deve essere truccata e ingioiellata, non trasandata. Deve avere i tacchi.>>

L'operatore non veste Prada...
Scopriamo attraverso i nostri esperti se "l'abito non fa l'operatore"
oppure si..

Sabrina, Marina, Enrico, Rosalba, Gianluca, ci offrono la loro opinione sullo stile nell'abbigliamento, ma più in generale nel sapersi curare di alcuni nostri colleghi presi... a caso...

Stefano Pozzini

Sabrina: L'abbigliamento sportivo è portato con classe ed una camminata un pò...effeminata. Dovrebbe del resto mettere su qualche chiletto, qualche muscoletto in più...con quel viso sciupato e scarno...

Gianluca: Diciamo...uno sportivo trendy..

Marina: maglia e pantaloni sono sportivi..

Enrico: Veste sportivo perché deve fare gli allenamenti...ed elegante se va a messa..

Graziella: E' moderno

Rosalba: Come si veste? Bene.

Daniela Merli

Sabrina: Una spagnola esotica: classe infinita, profumo inebriante... veste però troppo sportiva quando invece dovrebbe valorizzare maggiormente la propria femminilità.

Gianluca: Elegantissima

Marina: E' sportiva ma ci tiene all'abbigliamento

Enrico: la trovo elegante e sportiva...affascinante.

Rosalba: Come si veste? Bene

Fabiano Cabrini

Sabrina: E' intelligente, attento, sensibile. però dovrebbe smetterla con questo grigio, nero...su un po' di colore! più fashion!

Gianluca: E' sportivo, ma gli manca qualcosa in più...dovrebbe correre

Marina: troppo sportivo...dovrebbe essere più elegante con più muscoli

Enrico: Non saprei cosa dire...

Graziella: Lo vorrebbe più atletico

Rosalba: Come si veste? Bene

Gloria Cipolla

Sabrina: Una principessa... una fata angelica e con quei capelli lunghi...una musa dell'amore! Dovrebbe aggiungere alla sua eleganza un po' di trucco e un po' di profumo per lasciare la scia.

Gianluca: Molto elegante con quei suoi capelli lunghi...da farci una foto..

Marina: Eleganza e alla moda...stile e fascino

Graziella: E' moderna

Rosalba: Come si veste? Bene

Roberto Plebani

Sabrina: Fisico scultorio, assomiglia a Bettarini...peccato per quelle orecchie un po' a sventola.

Marina: sportivo...azzurro o rosso ..non cambia molto

Costa: In palestra ha la divisa sportiva

Rosalba: Bene

Cinzia Siboni

Sabrina: Alta, magra ma un po' mascolina...dovrebbe valorizzare di più la propria femminilità

Marina: Sta bene con tutti gli abbigliamenti e con cose attillate grazie al suo corpicino molto stretto

Rosalba: Bene

Costa: E' simpatica...la vorrei con più profumo...più dolce

Costantin

Sabrina: Pieno di quel fascino di quel savoir affaire, una intelligenza, un' attenzione che sa trasmettere con abbigliamento semplice ma elegante

Marina: Usa magliette sportive, jeans, elegante, un fascino diverso...raffinato

Enrico: Lo vedo elegante e sportivo, ha su delle volte i jeans e una maglietta

Aida: Non mi interessa come si veste, basta che mi vede il piede.



SCOTTATURE??

Rimedi naturali per risolverle

A chi non è mai capitato di scottarsi mentre prendeva il sole? Pur essendo molto piacevole stendersi sulla sdraio e imitare le lucertole per poter ottenere una bella abbronzatura, bisogna stare attenti a quando si prende il sole.

Prima di tutto consigliamo, come nei telegiornali, di non esporsi al sole nelle ore più calde della giornata e di bere molta acqua; le nostre mamme ci hanno sempre detto di mettere la crema solare e di indossare il cappello, soprattutto se si ha la pelle chiara e delicata. Un ulteriore consiglio è quello di mangiare alcuni alimenti contenenti vitamine che aiutano la nostra pelle a difenderci dai raggi del sole: carote, la curcuma, i pomodori, l'anguria, le albicocche, le pesche, le more, i peperoni rossi e gialli... Tutti prodotti freschissimi!!!

Ci sono però anche alcuni rimedi naturali che aiutano ad alleviare il dolore, il prurito e il bruciore dovuto alle scottature; sono rimedi semplici da preparare visto che la maggior parte degli ingredienti si trovano nelle nostre cucine oppure sono reperibili al supermercato. Ecco quelli che ci hanno incuriosito e che non vediamo l'ora di provare (sperando di non scottarci troppo quest'estate!):



- 1) Bagno alleviante all'aceto di mele.
Aggiungere all'acqua tiepida della vasca un bicchiere di aceto di mele.
- 2) Bagno alleviante al bicarbonato di sodio
In questo caso basta aggiungere $\frac{1}{2}$ bicchiere di bicarbonato che ha il potere di ammorbidire la pelle ed alleviare il rossore.
- 3) Impacco all'aloè vera
Applicare sulla pelle del gel d'aloè vera come se si trattasse di un doposole per calmare il bruciore. Per un effetto ancor più rinfrescante, riporre il gel in frigo prima dell'uso.

4) Impacco al the verde

Applicare direttamente sulla pelle delle bustine di the verde messo precedentemente in infusione e poi lasciato raffreddare. Il the ottenuto, una volta intiepidito, può essere aggiunto all'acqua della vasca per un bagno rinfrescante o applicarlo sulla pelle con delle spugnature utilizzando un panno o un piccolo asciugamano. Ovviamente nessuno vi vieta di berlo se vi piace!

5) Impacco allo yogurt

Questo ingrediente avrà un effetto emolliente, idratante e rinfrescante sulla vostra pelle. Attenzione ad usare solo lo yogurt bianco e non quelli alla frutta!!!

6) Impacco al cetriolo

Il cetriolo presenta proprietà lenitive straordinarie! Per ottenere il succo, frullatene la polpa e filtratela attraverso un colino molto fitto. Raccogliere il liquido ottenuto in bicchiere ed applicatelo sulla pelle con l'aiuto di alcuni batuffoli di cotone. Si tratta di un impacco adatto sia per il viso che per il corpo.

7) Impacco alla lattuga.

Chi avrebbe mai detto che l'insalata può essere usata anche in questa maniera! Basta far bollire nell'acqua alcune foglie di lattuga per qualche minuto. Scolarle e raccogliere l'acqua in una ciotola e lasciare riposare il liquido così ottenuto finché non si sarà raffreddato. Utilizzatelo per realizzare delle compresse da applicare sulle scottature con l'aiuto di ovatta o teli in cotone.

Ovviamente, vi ricordiamo di:

- Non esporvi al sole nelle ore più calde
- Non grattarsi
- Non utilizzare tessuti sintetici e/o ruvidi
- Non lavarsi con acqua troppo calda
- Non rompere le bolle
- Non bere acqua ghiacciata

Articolo di gruppo. Si ringrazia per la collaborazione e ricopiatura Enrico.

10 piante ed erbe di bellezza

Argan, aloe vera, rosa mosqueta, curcuma, salvia: ecco alcune delle piante ed erbe che possiamo usare per prenderci cura della nostra bellezza in modo naturale. Si tratta, il più delle volte, di rimedi conosciuti da secoli e che meritano davvero di essere riscoperti, ora che sappiamo di poterci prendere cura di noi in modo efficace con erbe e piante.

Alcuni di questi rimedi possono trovarsi già all'interno delle case, mentre altri sono più costosi. In quest'ultimo caso, però, si deve tener presente che sono prodotti la cui efficacia è visibile nelle piccole quantità. Proviamo ora a scoprirle insieme:

1. **Rosa mosqueta:** pianta del Cile, usata nella tradizione come ornamento o come rimedio officinale, da cui si ricava un olio efficace contro le rughe, smagliature e cicatrici. Lo si utilizza soprattutto in applicazione sulla pelle per la sua capacità di attenuare le rughe e le macchie superficiali. La nostra giornalista Sabrina lo consiglia assai vivamente, visto che utilizza talvolta questi prodotti e garantisce che la pelle rimane molto morbida!



2. **Avena:** un cereale da utilizzare in cucina per l'alimentazione ma anche un rimedio naturale, soprattutto quando si parla della farina; infatti viene impiegata per realizzare scrub per il corpo, maschere per il viso, bagni allevianti ed emollienti. Noi conosciamo alcune creme a base di avena che vengono utilizzate per le pelli sensibili e che vanno bene anche per i bambini.



3. **Argan:** albero del Marocco da cui si ricava l'olio di argan, considerato uno dei più preziosi rimedi naturali a nostra disposizione per contrastare l'invecchiamento della pelle, per mantenerla elastica e per prenderci cura anche dei capelli. Con l'olio di argan si preparano impacchi e maschere di bellezza.



Sabry aggiunge: "rende la pelle più morbida. Non l'ho mai provata sui capelli ma mi piacerebbe perché potrebbe rendere i miei capelli più morbidi, meno secchi e luminosi".

Graziella si esprime così: "non l'ho mai provata ma mi piacerebbe testarla sulla pelle. Lo consiglierei anche alla Pinu perché secondo me potrebbe rendere più morbido il suo viso".

4. **Aloe vera:** è una pianta rinomata soprattutto per le proprietà del gel naturale contenuto nelle sue foglie che ha effetto lenitivo e rigenerante sulla pelle. Applicare il gel dell'aloe vera è utile per mantenere la pelle del viso e del corpo luminosa e sana e per

alleviare rossori in caso di scottature solari e prurito dovuto a punture di insetti.

Graziella: "secondo me la mia pelle non ne ha bisogno. La consiglierei a mia sorella e a tutte quelle persone che hanno la pelle chiara e tendono a scottarsi con i primi soli estivi".

Sabry controbatte: "l'ho utilizzata per le scottature ed effettivamente ne ho avuto beneficio. La consiglierei a Emi Fiorentini, Stella e a Miriana per aiutarle ad alleviare i rossori in caso di scottature. Inoltre la consiglierei a Meri Cecconi perché è molto chiara e secondo me potrebbe prendere una scottatura forte. La consiglierei anche a Stefano Pozzini perché ha la pelle bianchissima e molto delicata!"



5. **Luppolo:** questo ingrediente non viene utilizzato solo per preparare la birra ma anche come rimedio naturale molto interessante; rientra tra gli ingredienti per ottenere delle tisane rilassanti, per stimolare l'appetito o per alleviare alcuni piccoli fastidi tipici della menopausa.

Sabry: "non ho mai provato questo ingrediente, potrebbe aiutarmi a rilassarmi. Lo consiglierei a Manu Grossi, Rosi Riegel e a Gianluca Was per rilassarsi un po'. Per stimolare un po' l'appetito lo consiglierei a Stefano Pozzini, Manuela Grossi, Mara, Chiara Badini e a Matteo Comizzoli. Non mi sento di consigliarlo a nessuno per la menopausa visto che non l'ho ancora vissuta".



Graziella pensa: "non ho mai provato questo ingrediente e non mi interessa, mi reputo fin troppo rilassata, non ho disturbi per la menopausa e l'appetito non manca mai. Anche i miei operatori mi sembrano piuttosto rilassati per cui non lo consiglio. Lo consiglierei a Emi Fiorentini per quanto riguarda i disturbi della menopausa perché cambia umore troppo velocemente!!"

6. **Pomodoro:** non è soltanto uno degli ortaggi più amati ma è anche utile come rimedio di bellezza; viene utilizzato per preparare maschere per il viso, trattamenti per i capelli e per la pelle del corpo, maschere esfolianti e lozioni antiforfora oltre che per venire la pelle in caso di scottature solari.



Sabry: "Non mi interessa provare questo elemento perché ho già la pelle piuttosto grassa e non soffro di forfora... lo consiglierei, invece, a Rosalia e a Manuela Maradini"

Graziella afferma: "io adoro il pomodoro... ma per mangiarlo!!!"

7. **Salvia:** è conosciuta come una vera e propria erba alleata delle donne. Gli effetti di questa pianta sul benessere femminile sono

dovuti in particolare all'azione di alcuni flavonoidi che aiutano a riequilibrare il sistema ormonale. Il rimedio di bellezza più noto consiste nello strofinare una foglia sui denti per renderli più bianchi.

Sabry riflette: "sarei proprio curiosa di sapere se anche sulla mia dentiera potrei usarla. La consiglieri comunque a mia mamma per regolarle gli ormoni e come sistema sbiancante a diversi operatori tra cui Cossu, Arci, Pozzini, Plebani, Parisi e Cipolla. Ai miei compagni invece Aldo e Stella"

Graziella: "Anch'io vorrei sapere se funziona anche sulle protesi e la consiglieri a Piero per sbiancare i pochi denti rimasti..."

8. **Ginko Biloba** è una pianta considerata sacra in Oriente. Viene utilizzata per i suoi effetti benefici sulla salute e sulla bellezza ormai da secoli. In occidente lo conosciamo soprattutto come integratore alimentare per migliorare la memoria, ridurre il gonfiore e contrastare l'azione dei radicali liberi

Sabry esclama: "ohhh! Questa è la mia soluzione a tutto. Non la consiglieri a nessuna per tenerla tutta per me...in questo modo diverrei una "gnoccolona" pazzesca e le altre donne mi invidierebbero!!!"



Graziella, scuotendo la testa e sorridendo dice: "Non essendo egoista come la mia carissima amica Sabry io la consiglieri a tutti, donne e uomini, senza distinzioni!"

9. **Curcuma**: è una spezia con straordinarie proprietà sia curative ma anche utile nel campo della bellezza. Potrete preparare l'olio di curcuma da utilizzare sulla pelle.

Sabry: "Anche questa spezia la terrei solo per me, da integrare al Ginko."

Graziella ci avvisa: "Vorrei provarla, ma ricordate di usarne in piccole quantità perché altrimenti potrebbe macchiare di giallo!"

10. **Karite**: il burro di karitè viene ricavato dai semi di una pianta diffusa in Africa. Questo unguento serve a nutrire la pelle sia in caso di screpolature che per scottature solari

Sabry: "lo usavo da giovane e devo dire che nutre molto bene la pelle, la consiglieri a Teresa e Rosario perché noto una consistente secchezza della loro pelle"



Graziella: "Provero' ad usarlo, penso mi serva. Lo consiglieri a Pinuccia e a Piero che magari smettono di grattarsi."



Di Sabrina e Graziella

**Caro Costantin ti
scrivo....**



così mi distraigo un po'
e siccome hai mano una peretta
più forte ti scriverò
da quando ti hanno assunto
c'è una grossa novità
niente più banana che stringe
ma qualcosa ancora qui non va
mi imperettate troppo al mattino
compreso quando è festa
e c'è chi ha messo 2 grandi kiwi

vicino alla finestra
e si sta senza c.....
per intere settimane
e tu che hai proprio
niente da fare
del tempo ti rimane
ma mercoledì in riunione
han detto che il nuovo programma
porterà una trasformazione
che tutti quanti stiamo già aspettando
niente pre-prof a Natale
ne perette tutto l'anno

ogni kiwi scenderà dall'albero
e lo degusterò anche come contorno

lo si potrà mangiare
a pranzo e a Capodanno
anche gli stitici potranno c.....
mentre i regolari già lo fanno

vedi caro Costantin cosa ti scrivo e ti dico
e come sono contento
di mangiare kiwi in questo momento
vedi, vedi, vedi, vedi
vedi caro Costantin cosa si deve inventare
per poterci ridere sopra
e potersi scaricare
e se l'effetto kiwi passasse
in un istante
vedi caro Costantin
come ritorni importante
che in cooperativa ci sia tu
l'effetto kiwi sta
arrivando
tra un anno passerà
e io mi sto preparando
e questa la novità...

**LETTERA
APERTA**



ALL'INFERMIERE KOSTANTIN

Caro Costantino è da tempo che ho bisogno di te...

Ogni volta che ti vedo sorrido perché so che avrai un occhio di riguardo per me.

Mi mancano le notti passate insieme quando tu eri in turno al secondo piano... mi sentivo più sicura quando c'eri tu!

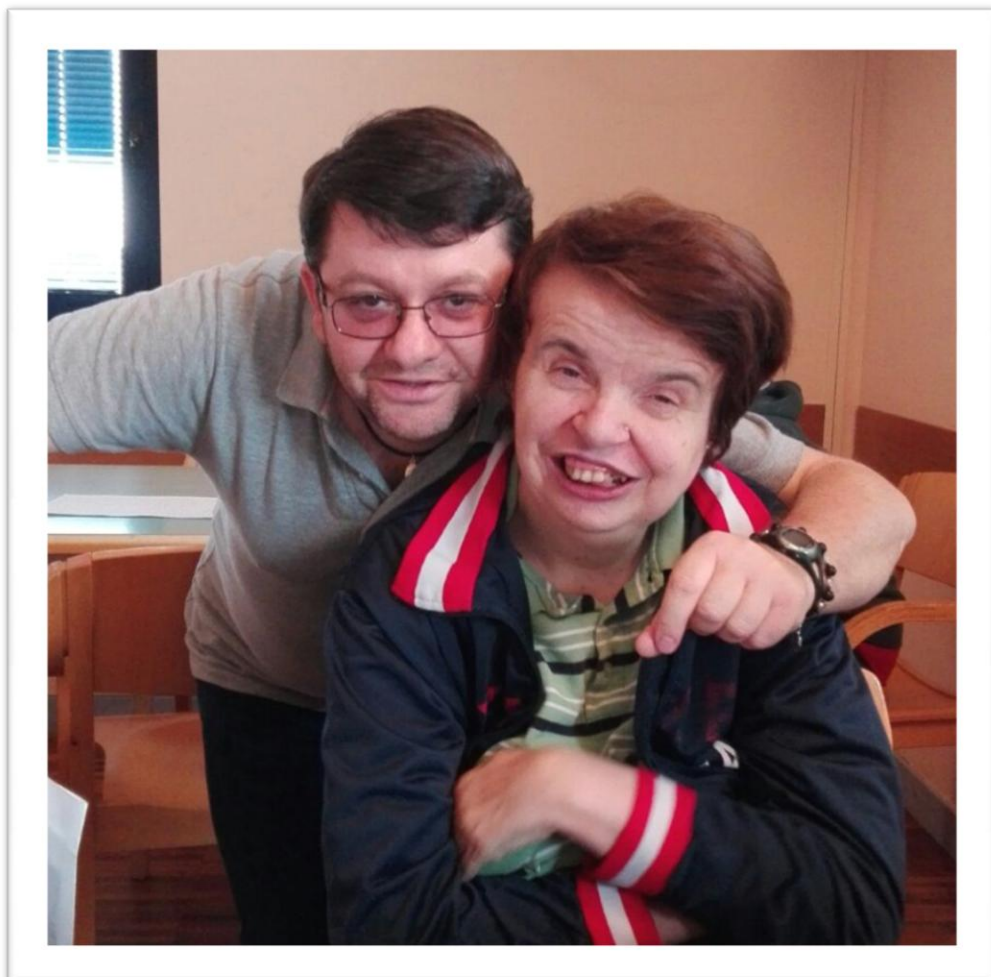
Tu sei quello che mi controlla meglio di tutti i miei fastidiosi calli e sei sempre pronto a togliermeli quando necessario. Con molta cura mi applichi creme e cerottini e non manca mai una battuta spiritosa!

Ultimamente però ti vedo poco... sarà perché non indosso gli occhiali oppure non sei più in turno? Vorrei che fossi sempre e solo tu a guardarmi il piede visto che nessuno è come te!

Ho una proposta da farti. Che ne diresti di fare turni solo al mattino dal lunedì alla domenica?

Con affetto,

tua Aida



La storia della festa della mamma

Questa festa ha origini lontane, rappresentava la rinascita della primavera ed il rifiorire della natura e quindi della fertilità.

La nascita dell'attuale festa della mamma risale al xvii secolo e proviene dall'Inghilterra, dove cominciò a diffondersi la tradizione che coincideva con la quarta domenica di Quaresima. In occasione di tali festeggiamenti venivano regalate le rose rosse alle mamme e preparato il tipico dolce "Mothering cake" a base di frutta.

Solo verso i primi anni del 1900 questa usanza arrivò anche in America ed in alcuni paesi europei e venne stabilito che la data per il festeggiamento doveva essere la seconda domenica di maggio.

Quest'anno cade domenica 13 maggio!

Per la festa della mia mamma voglio regalarle una poesia per dimostrarle tutto il mio affetto.

LA MAMMA

Di Roberto Piumini

DUE BRACCIA CHE M'ABBRACCIANO,

DUE LABBRA CHE MI BACIANO,

DUE OCCHI CHE MI GUARDANO

E MANI CHE MI ACCAREZZANO...

SENTO UN BUON ODORE E

SENTO UN BUON SAPORE:

LA MAMMA E' QUESTO PER ME

E MOLTO ALTRO ANCORA...

*LA MAMMA E' UNA DOLCISSIMA
SIGNORA!*



Un abbraccio Aldo

La mia mamma ...

La mia mamma si chiama Luisa

È una signora dolce e gentile.

*Viene a trovarmi ogni pomeriggio e insieme facciamo merenda
con gelati e torte*

*Quando vado a casa la mia mamma mi tratta come un re, ma guai a toccarmi il
Tiramisù!>>*

Aldo L.



*<<La mia mamma si chiamava Fiorentina anche se tutti la conoscevano come
Fiore ... era una signora robusta ma molto curata. Lavorava come domestica per
diverse famiglie*

Adorava sferruzzare maglioni e babbucce per tutta la famiglia.>>

Marina

<<La mia mamma ...

*La mia mamma si chiama Angela. È una signora brava e molto paziente. Insieme adoriamo bere il caffè
al bar, fare i viaggi e pellegrinaggi per il mondo.*

Voglio ringraziare la mia mamma per perdonare tutte le mie marachelle e dirle che le voglio bene!>>

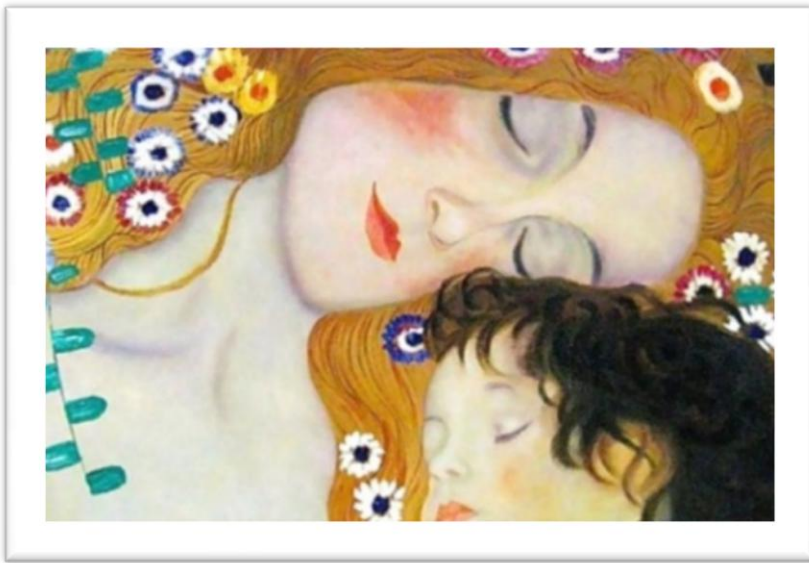
Graziella

<<La mia mamma si chiamava Maria,

*adorava fare da mangiare per tutta la famiglia ... pasta e lasagne erano la sua
specialità!*

Io e i miei fratelli teniamo una foto nella borsa per ricordarla sempre.>>

Rosalba



<<Della mia mamma adoro il suo sorriso,
solare ed energico.

Si chiama Maria ed è la seconda di 12 figli.

È bravissima a confezionare vestiti, da
giovane ne ha preparati tanti.

È bravissima anche a cucinare e ha
tramandato il suo sapere a mia sorella Anna.

Cara mamma, sei sempre nei miei pensieri, appena ti vedrò ti riempirò di baci.>>

Sabrina

<<La mia mamma si chiama Tina, ha lavorato come infermiera nell'ospedale di Vizzolo. È una mamma tecnologica, utilizza il computer, ascolta i gruppi di preghiera e cucina in modo superbo la pizza e il risotto con la salsiccia. È una brava mamma e ringrazio il cielo di averla con me. >>

Gianluca

<< la mia mamma si chiamava Giovanna; era una donna un po' alta coi capelli neri. Era una persona gentile e amava cucinare. Spesso giocavamo insieme a carte: briscola, scopa e rubamazzetto erano i nostri giochi preferiti. Ogni sabato mattina andavo a trovarla in casa di riposo con gli operatori e chiacchieravamo insieme. >>

Enrico



Un fiore tra i fiori

I miei fiori preferiti sono la margherita, la rosa, i tulipani e i garofani.

Non ho mai visto una pianta di rose ma sempre e solo il fiore reciso.

A me piace la forma della rosa e i vari significati che può avere. In particolare mi piacciono quelle rosse e quelle bianche.

La rosa è un genere di piante di cui fanno parte circa 150 specie, è originaria dell'Europa e dell'Asia, può raggiungere

Diversi metri di altezza.

La rosa è il fiore da donare per eccellenza e ogni varietà porta con sé un messaggio diverso. La rosa da sempre è simbolo di

Amore, devozione, ammirazione, bellezza e perfezione.

Molte culture del mondo utilizzano la rosa come regalo o come ornamento per diverse ricorrenze, prima fra tutte San Valentino, i matrimoni e la festa della mamma.



...Un invito ufficiale a mio fratello Riccardo...

Io vorrei che mio fratello Riccardo venga a dormire in cooperativa Amicizia quando non c'è Massimo Buro in camera, così possiamo dormire insieme.

Vorrei guardare con lui la tv facendo zapping e la guarderei per tutta notte. Vorrei far venire mio fratello Riccardo per poter passare tutto un giorno in camera, senza fare attività e senza avere qualcuno che mi dice cosa fare.

Vorrei presentargli alcuni operatori che non mi piacciono e vorrei presentargli quegli operatori che mi hanno promesso qualcosa, come Federica Arci che mi ha promesso di fare un giro in bici che io non voglio fare perché non mi porta verso la tangenziale per andare a Milano.

Mi piacerebbe portare mio fratello Riccardo anche fuori dalla Cooperativa Amicizia magari in pizzeria dalla Renata, anche se c'è bruna che mi ruba le patatine, e poi lo porterei nella pizzeria Park Club perché mi piace e mi danno il dolce. Vorrei poter fare tutte queste cose senza pagare perché io non ho soldi e mi sembra che neanche Riccardo li abbia.

Mi piacerebbe poi poter usare una macchina per fare un giro, anche per andare a Milano e rimanere lì, oppure che venga lui con la sua macchina che poi sarebbe quella del mio papino.

Vorrei far conoscere a mio fratello Riccardo alcuni amici della Cooperativa e portarli con me e mio fratello Riccardo a Milano per girare un po' tutta la città.

Vorrei che mio fratello Riccardo porti anche i suoi amici, quelli che abitano proprio vicino alla casa di Milano. Insieme a tutti guarderei la tv.

Vorrei poi sapere se è possibile andare a vedere, proprio entrando, gli studi televisivi come già abbiamo fatto una volta.

Vorrei poi andare alla Mivar a Milano in via Bergognone 68 dove vendono i televisori, per prenderne uno nuovo da portare a Codogno, più grande di quello che ho già (vorrei prenderlo sempre senza pagare perché non ho soldi).

Mi piacerebbe poi andare da un'amica sì Mammina, ma proprio a casa di questa sua amica; vorrei andare da mia nonnina paterna e mia nonnina materna; poi vorrei andare dalla zietta e dal cognato di mammina e da tutti i miei parenti. Vorrei poi andare a vedere un negozio di elettrodomestici che aveva avuto il mio papino. Vorrei poi sapere se è possibile tenere tutti quanti dormire a Milano.

Infine vorrei far venire mio fratello Riccardo in cooperativa Amicizia a dormire anche per portarlo in alcune attività come quella a Rivoltelle con i cavalli e il multisport a Casalpusterlengo, così farei lavorare lui al mio posto.

Vuoi fare tutte queste cose Riccaaaaaaard?

Il tuo fratellino,

Filippo Malavigna

I nostri amici Volontari

I volontari sono persone che decidono di prestare il loro tempo e le loro conoscenze all'interno della nostra cooperativa. Sono tutte persone speciali che piano piano ci hanno conquistato con la loro pazienza, le loro parole e la loro presenza.

LUIGI:

E' il nostro volontario più sportivo! Si occupa della ginnastica al palazzetto il lunedì mattina. Spesso accompagna qualche ragazzo per lunghissime passeggiate.

FRANCA:

Franca è una nostra carissima amica e volontaria. Ci viene a trovare quasi tutti i giorni e con lei stiamo sempre bene. Si occupa prevalentemente del ricamo insieme a qualche mia compagna. Mi aiuta spesso a fare le parole crociate. Alle 10.30 organizza il momento pausa the e caffè preparando il tutto con molta cura. Ha sempre per ognuno di noi parole gentili, ci ascolta e racconta bellissime storie di vita.

MINA:

ho conosciuto Mina quando veniva a trovare suo figlio Mauro che dormiva nel mio stesso piano. Dall'anno 2012 ha iniziato anche a venire in vacanza con noi; è presente nelle nostre foto (in costume) appese al muro. È veramente una signora sprint! Lei ha sempre condiviso tantissimi momenti con noi: tante gite, feste, spettacoli ecc... Nella sua borsa non mancano mai le caramelle che distribuisce a noi ragazzi. Si occupa anche della vendita dei fiori ogni venerdì!

GIANPIERO detto BAKER:

ogni mercoledì esco a piedi per una passeggiata. Ci fermiamo al bar 900 per un caffè al gin-seng insieme a Pierino. Oltre a farmi compagnia il mercoledì accompagna Federico in officina il venerdì mattina e lo va a riprendere prima di pranzo. Si rende sempre disponibile per qualche aiutino extra agli operatori!

NICOLETTA:

si occupa di organizzare il lavoro in ergoterapia per Mario. È sempre d'aiuto e precisa per quanto riguarda viti, pause e premi. Ci fa compagnia anche a pranzo. È bello averla nostra ospite!

ANTONIO:

Antonio è il nostro volontario più affascinante; è molto intelligente, si esprime bene ed è un buon ascoltatore. Viene ogni lunedì pomeriggio per fare l'attività di conversazione insieme a me e ad un gruppo di miei compagni. Quando ci sono le belle giornate questo momento si svolge nel parco, tra il verde e il silenzio degli alberi in fiore. Il sabato invece mi accompagna a fare un giro in auto. Un sabato sì e uno no mi porta al cimitero di Casale a trovare i miei genitori e i miei nonni, offrendomi sempre prima del rientro un buon aperitivo. Mi piace passare del tempo con lui per tutti i momenti che trascorriamo all'esterno della cooperativa, per i regali e la disponibilità. Ogni anno con il gruppo della conversazione andiamo a mangiare la pizza. È sempre un bel momento!

PAOLA:

è una nostra volontaria che accompagna alcuni ragazzi al bar ed in edicola; è molto paziente e gentile. Si occupa anche del nostro negozio e nel confezionare bomboniere, bigiotteria, ecc...

CRISTOFORO:

con Cristoforo ho fatto molte passeggiate di pomeriggio, ci alternavamo una settimana io e una settimana Patrizio Colucci. Aspettavo sempre il mio "turno" con impazienza. Ora non viene più ma lo ricordo sempre con affetto.

“ chi regala le ore agli altri vive in eterno ”

(A. Merini)

Un grazie di cuore ad ognuno di voi, siete davvero preziosi!

Enrico Costa

