

2018 10/11/12

IL GERLO



Periodico degli Ospiti della Casa di Riposo
"Ambrosetti - Paravicini" di Morbegno

INDICE



EDITORIALE	PAG. 3
DALLA DIREZIONE	PAG. 4
SALUTI DA DON RICCARDO	PAG. 6
LA RUBRICA DI LUCIANO	PAG. 8
RICORDO DI SUOR ALMA	PAG. 11
LE NOSTRE ATTIVITA'	PAG. 12
I NOSTRI MOMENTI ESTIVI	PAG. 14
L'ANGOLO DEI VOLONTARI	PAG. 18
RACCONTI DAL CENTRO DIURNO	PAG. 21
CALENDARIO FESTE E S. MESSE DICEMBRE/GENNAIO	PAG. 23

Cari Ospiti,
un lungo anno trascorso insieme sta per salutarci.
E' tempo di riposo così come suggerisce la natura che lo fa nelle braccia dell'inverno per un nuovo e prossimo risveglio.
E' tempo di festività e calore. E' tempo di Natale.
'RICORDIAMOCI CHE NON SIAMO MAI SOLI'..



FIOR DI NEVE

DAL CIELO TUTTI GLI ANGELI
VIDERO I CAMPI BRULLI
SENZA FRONDE NE FIORI
E LESSERO NEL CUORE DEI FANCIULLI
CHE AMANO LE COSE BIANCHE.
SCOSSERO LE ALI STANCHE DI VOLARE
ED ALLORA DISCESE LIEVE LIEVE
LA FIORITA DI NEVE.
U. SABA

Cari Ospiti,
così come la neve che cade delicatamente, leggera e silenziosa così anche noi silenziosamente RICORDIAMOCI CHE NON SIAMO MAI SOLI: abbiamo sempre accanto qualcuno che ci vuole bene ed è tanto felice di vederci sorridere. Questi 'Angeli' (famigliari, volontari, operatori) sono in tanti e a volte ci affiancano in modo molto delicato, leggero e silenzioso come fiocchi di neve.
Gli 'Angeli' sanno che siamo tutti collegati da un meraviglioso Ponte Bianco, come la neve, che si può percorrere insieme creando vicinanza, rispetto e condivisione. Perchè dove c'è condivisione c'è la gioia di sentirsi vivi. Sanno che il mondo ha bisogno di calore, di presenza e di amore. Allora in questo 'tempo di Natale' RICORDIAMOCI CHE NON SIAMO SOLI e che possiamo imparare gli uni dagli altri per rendere più calda e accogliente la Nostra Grande Casa.

*Le Educatrici
Alessandra, Anna, Barbara,
Claudia, Deborah, Venusia.*

DALLA DIREZIONE

SPETT.LE PRESIDENTE
ALLA CORTESE ATTENZIONE DEL
CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE
DIRETTORE AMMINISTRATIVO

Morbegno 17 ottobre '18

Spett.le Presidente ci permettiamo di rubare un po' del suo tempo per una questione che a noi, gruppo infermieristico, sta molto a cuore.

Crediamo sia l'ultima possibilità che abbiamo e ci appelliamo a lei e al Consiglio di Amministrazione affinché possiate fare qualcosa per trattenere in struttura il Dr. Borellini.

Certamente avrà già fatto il possibile ma, profondamente convinti della necessità di avere come Medico il Dr. Borellini, Le chiediamo di provarci ancora.

Le sembrerà strano che solo ora ci facciamo vivi con questa richiesta, ma abbiamo sempre pensato che questo momento non arrivasse, ci illudevamo che non facesse sul serio quando ci diceva che a fine anno se ne sarebbe andato...ora però che il tempo stringe ci stiamo rendendo conto che è proprio così e non ci vogliamo arrendere, vogliamo fare di tutto affinché cambi idea...

Siamo preoccupati per il futuro senza di lui e crediamo che anche l'Amministrazione lo sia.

Siamo sicuri che anche il settore amministrativo, pur non lavorando a stretto contatto con lui, ne risentirà perché verrà a mancare non solo un valente e autorevole Medico ma anche una persona fidata e corretta, un vero Leader che ha "cresciuto" un intero gruppo di personale sanitario.

Il Dr Borellini è stato per ben 25 anni il Nostro Direttore Sanitario a 360 ° giorno e notte domeniche e festivi; anni durante i quali si è sempre speso totalmente per il miglioramento continuo, sostenendo chiunque all'interno della Fondazione.

La cura e il benessere degli Ospiti sono sempre stati l'obbiettivo principale del suo mandato, svolto senza mai pensare al profitto personale ma con umiltà e dedizione.

La ringraziamo per la sua attenzione e ci scusiamo se siamo stati troppo invadenti vorremmo solo fare sapere non solo quanto teniamo a lui, ma quanto la sua figura sia FONDAMENTALE E PREZIOSA per la NOSTRA FONDAZIONE

IN fede il personale infermieristico

Padiglione Paravicini

Al Personale Infermieristico
Padiglione Paravicini

e p.c. a tutto il personale
RSA Ambrosetti
RSA Paravicini

Molto volentieri, come amico, come medico e come Presidente di questo Ente, mi associo al vostro attestato di stima e di affetto che avete voluto manifestare tramite lettera al nostro Direttore Sanitario Dr. Borellini.

Lo ringraziamo di cuore per la professionalità, la dedizione e l'amore che ha dedicato in tutti questi anni per i nostri ospiti, per i loro famigliari e come dicevate voi, per intere generazioni di operatori.

Siamo ben consci che non possiamo fare a meno di un Leader come il Dr. Borellini, ma siamo altrettanto consapevoli che si giunge, nella carriera di un professionista, ad una umana stanchezza che è bene rispettare.

Fortunatamente abbiamo una equipe di medici molto preparati, molto interessati al loro lavoro e ben amalgamati e la nostra navigazione negli anni avvenire sotto la direzione della D.ssa S. Del Barba nuovo Direttore Sanitario dell'Ente sarà altrettanto efficiente, consapevole e attenta alla umana condizione e alla quale facciamo i migliori auguri di buon lavoro.

Comunque anche attraverso la vostra "spinta" spero di avere ancora argomenti "emotivi" per trattenere il Dr. Borellini nella nostra struttura, magari alleggerendolo nel suo impegno quotidiano.

Certamente mi farò portatore della vostra richiesta, che non potrà che fargli piacere ricevere.

Il Presidente
Dr. E. Campanella

GLORIA A DIO NELL'ALTO DEI CIELI E PACE IN TERRA AGLI UOMINI CHE DIO AMA



Ai pastori, che vegliano il gregge nella campagna di Betlemme in quella notte, l'Angelo del Signore porta la lieta notizia: "Vi annuncio una grande gioia che sarà di tutto il popolo: oggi a Betlemme vi è nato un salvatore che è il Messia promesso da Dio e atteso dal popolo". Un salvatore che dall'indicazione dell'angelo lascia poco a sperare: un bambino fragile, povero, nato in una stalla, depresso in una mangiatoia...

Ma, quella povertà, per noi che abbiamo avuto grazia di comprenderla, è veramente motivo di gioia: l'Altissimo, l'Onnipotente Dio, per rendere visibile all'uomo il suo volto pieno d'amore, nasconde la sua gloria, la sua grandezza nella fragilità della natura umana scegliendo la condizione più povera per dirci che non vuole lasciare indietro nessuno e che quindi parte dai più poveri, da quelli che contano meno agli occhi degli uomini perché siano i suoi privilegiati... Con questo stile di vita continuerà a camminare tra gli uomini cercando di inculcarlo anche nei suoi discepoli.

Da questo sgorgherà la pace augurata dagli angeli nel canto che accompagna il cammino dei pastori verso il presepe, pace che consiste in serenità, fiducia, speranza nella certezza che Dio ama tutti gli uomini come hanno con-

cluso gli angeli nel loro canto...

A questo annuncio che dovrebbe darci sicurezza, speranza, gioia, si contrappone una realtà che ci mette in crisi.

Sulla terra tante sofferenze anche per gli innocenti...! Nel mondo ancora tanta violenza, guerre, ingiustizie, fame, emarginazione...!

L'annuncio del primo angelo e il canto della schiera celeste ci hanno illusi?

Il Santo Natale, ripetendoci i suoi messaggi ci invita a riandare alla storia iniziata da quel momento.

Nel duro cammino della vita quante persone abbiamo visto attingere dalla comunione col DIO-CON-NOI fiducia, serenità, coraggio per la loro vita, e, sulle sue orme, resi capaci di attenzione, generosità, misericordia per gli altri divenendo una vera benedizione per gli ambienti in cui vivevano.

Nel mondo, se l'annuncio augurale degli angeli di Betlemme non si realizza, è perché Gesù non è accolto, ascoltato e veramente seguito; dove invece Lui è accolto, ascoltato, seguito veramente, le cose cambiano: veramente pace generata da loro nell'attenzione, comprensione, solidarietà.

E allora, perché l'angelico annuncio augurale della Notte Santa si realizzi per noi e

Natale

per quelli che il Signore ci fa incontrare, vediamo di aprirci ai messaggi del Natale e di tutto il Vangelo perché la Lieta Notizia diventi luce e forza sul nostro cammino e perché, ricchi di quella, siamo spinti a fare in modo che quella giunga a tutti resa visibile nella nostra serenità, fiducia e speranza che generano anche affabilità, cioè capacità di realizzarle negli altri calando le orme di Gesù nel farci attenti, nell'accostarli, nel prenderci cura di loro.

Tante attualizzazioni dei messaggi evangelici ci sono mostrate da chi il Vangelo l'ha assimilato e vissuto ascoltando gli appelli dei fratelli e facendosi vicino.

Mi piace segnalarvi alcune attualizzazioni suggerite da messaggi esposti nel nostro istituto che spesso sfuggono alla nostra attenzione.

Nel salone di intrattenimento del Paravicini un esempio di appello che viene dai fratelli.

"Diventando più emotivi e meno cognitivi, noi ricorderemo il modo in cui ci parlate, non quello che ci dite. Conosciamo i sentimenti ma non la trama. Il vostro sorriso, la vostra risata, il vostro tocco sono le cose con cui noi possiamo entrare in relazione. L'empatia è una cura. Amatevi per come siamo. Siamo ancora qui, con le nostre emozioni e con il nostro spirito, se solo riuscite a trovarci." I malati di Alzheimer

Alla porta della palestra Ambrosetti una meravigliosa esortazione.

"Quando curi una malattia puoi vincere o perdere:

Quando ti prendi cura di una persona vinci sempre!" Patch Adams

Nei saloni di intrattenimento: Papa Francesco, che insistentemente esorta gli uomini a "prenderci cura", nell'Anno Santo della Misericordia ha detto:

"Anche questo è misericordia:

Seminare allegria in un mondo a volte triste"

Infine, **su un piatto di ceramica alla porta dell'"Assistenza religiosa"**

"Vi auguro d'aver

Un sorriso per tutte le gioie semplici e pure

Una lacrima per tutti i dolori

Una consolazione per tutte le miserie

Una scusa per tutte le mancanze

Una preghiera per tutte le sventure

Dal mistero del Natale, dal Vangelo e dai messaggi riportati sopra un aiuto a cogliere la vera luce del Natale per noi e un suggerimento per dare il giusto senso agli auguri che in abbondanza in questi giorni ci scambiamo. Questo vuol essere anche il mio BUON NATALE che diventi luce anche per il nuovo anno che si avvicina, accompagnato dalla mia preghiera specialmente nella Messa della giorno di Natale che, come ogni anno, celebro per tutta la famiglia del nostro istituto: ospiti, parenti, amministratori, operatori e volontari.

A tutti quindi un grande

BUON NATALE

DI LUCE, DI GIOIA, DI PACE

don Riccardo, a nome anche di P. Adalberto

attività

LE NOSTRE ATTIVITA'

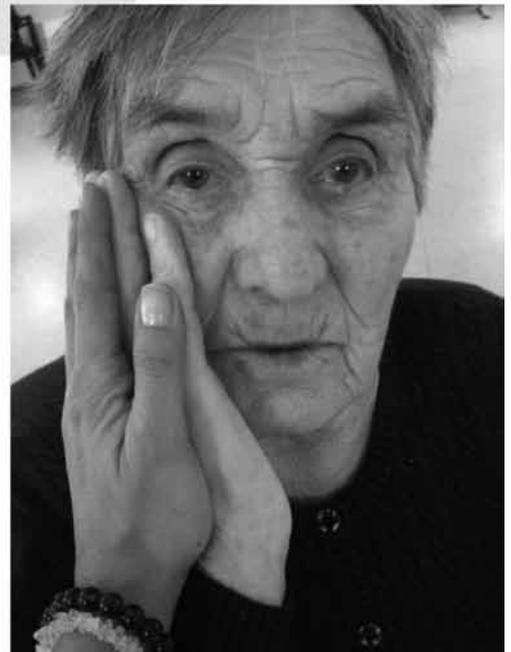
... Laboratorio *BEN-ESSERE* ...

“ Il tatto viene prima della vista, prima delle parole.
É il primo linguaggio, e l'ultimo,
e dice sempre la verità. ”

Margaret Atwood

Il senso del tatto è il primo a svilupparsi nell'essere umano durante la fase embrionale, per tale motivo il bisogno di contatto fisico e di stimolazione rimane proprio una necessità primaria dell'uomo che persiste per tutta la sua vita.

“Il massaggio diventa così, attraverso un tocco in grado di comunicare e di ascoltare, una forma privilegiata di comunicazione”



Il massaggio è un meraviglioso incontro tra due persone: è custode dell' **ascolto dell'altro**, in cui **protagoniste sono:**

l'empatia, la sensibilità, la visione olistica, l'agire in base allo stato attuale dell' individuo e l'unicità delle persone coinvolte.

Attraverso il contatto si tenta di riportare in equilibrio corpo, mente e spirito: il tocco dell'operatore diventa sempre più leggero e profondo fino a diventare un tutt'uno con l'altra persona, penetra in profondità sino a toccare l'anima del ricevente e genera un profondo scambio di informazioni che serve a rigenerare tutte le funzioni vitali dell'individuo.



Il massaggio

non è una semplice sequenza di manualità, esso può essere considerato come

' un profondo gesto di amore dell'operatore nei confronti della persona che lo sta ricevendo ed un vero e proprio linguaggio di comunicazione non verbale che si stabilisce tra operatore e ricevente'.

Anna



LA RUBRICA DI LUCIANO

... seconda parte de Il mio vocabolario in 17 parole ...

Memoria: con giochi di sciarada si potrebbero ottenere dei risultati un po' enigmatici. Memoria quasi che ricordare sia una colpa; oppure memoria vale a dire la mortalità dell'io. A ben guardare la memoria è sotto scacco quando demandiamo agli strumenti elettronici tale compito, per cui rischiamo di indebolirla... il poeta, però, ci rassicura dicendo che "La memoria serve per dimenticare"

Meridiana: strumento per misurare il tempo con saggezza e poesia; come dimenticare le scritte che come didascalie ti fanno cogliere aspetti del vivere in armonia con lo scorrere implacabile e inarrestabile del tempo. La scritta didascalica che ricordo con maggior tenerezza recitava "Noi segniamo le ore e tu riempi le d'amore". Nei miei vagabondaggi quando scorgo una meridiana è per me una gioia, la guardo con stupore, amore e curiosità, la fotografo e mi spiace quando sono in pessimo stato, scrostate, senza lo gnomone e, a volte, quasi illeggibili. E' magico e tenero come misurano loro lo scorrere del tempo, mi sembra un tempo dolce e lento, che asseconda gioie e dolori con comprensione e partecipazione...

Metempsicosi: parola quasi magica che, appresa alla scuola superiore, mi aveva molto impressionato, esoterica e un po' misteriosa dal sapore orientale connaturata all'India, dove credono che le anime prima di unirsi-mondo devono trovare corpi provvisori in cui abitare, purificandosi...

Musica: ah la musica, le canzoni, il rock, il jazz. Sono cresciuto con il Festival di Sanre-

mo, mi rivedo in Oratorio col librettino con tutte le canzoni canticchiare "Adesso si" di Sergio Endrigo. Dopo qualche anno, ai tempi della scuola superiore, innamorarsi di "Tutti morimmo a stento" di Fabrizio de André conosciuto grazie a Ludovico. Che stupendo medium la radio Marelli dei miei nonni materni, era il mio oggetto preferito, ascoltare "Per voi giovani" di Arbore e Boncompagni o la trasmissione di Adriano Mazzoletti, mentre i nonni andavano alla messa cantata domenicale. Ho amato i Rolling Stones, gli Yardbirds, gli Animals, poi via con Genesis, King Crimson, Van Der Graf Generator, per approdare ai Wheeler Report, scoprire Miles Davis, Charles Mingus. Senza dimenticare i cantautori, Guccini, De Gregori, Fossati. Il potere della musica è dolce e terribile altro che la madeleine di Proust, ti incanta, ti ipnotizza, ti fa viaggiare nello spazio e nel tempo, ti fa commuovere e piangere... Com'erano emozionanti i primi concerti a cui ho assistito, Santana, Banco del Mutuo Soccorso, Edoardo Bennato, Pino Daniele, Bob Dylan. Le trasferte invernali al festival Jazz di Bergamo per ascoltare Giorgio Gaslini, il grande Mingus, Elvin



Jones. La passione è rimasta negli anni, il piacere della musica dal vivo è insuperabile, cambiano i protagonisti, sicuramente anch'io sono cambiato ma sempre fedele alla musica.

Oblio: non c'è bisogno degli dei per capire che oggi l'oblio aleggia possente sulle nostre vite troppo digitalizzate e liquide...come arginarlo? Muy difficile di sicuro qualche accorgimento si dovrebbe individuare... meno immagini e qualche parola di più, meno superficialità e qualche lentezza dedicata all'ascolto e alla lettura...pensare che essere iperconnessi a volte, diciamo, iperconnessi con delle vacuità, col nulla travestito di niente...non rassegniamoci alla subdola e tragica lezione d'oblio... a chi giova? forse alla compulsiva apocalisse consumistica. Parrebbe che la massima aspirazione di noi umani sia quella di diventare una semplice connessione.

Parapendio: portarlo sulle spalle, salire sempre più in alto, con giudizio, impegno e fatica, trovare un pianoro adatto, un mio conoscente arriva a salire fino alla Sella di Pioda sul Gruppo del Disgrazia 3387 slm, quindi valuta il meteo, i venti e le correnti ascensionali, ecco la cerimonia dell'investitura, fissare bene la webcam sul casco e una breve corsetta sulla neve per poi spiccare un salto volando via, alzandosi leggero sempre più in alto e volare e filmare, cosa ci potrebbe essere di meglio?



Sestante: le antiche navi si servivano per navigare, seguire la rotta lontano dalle coste...la stella fenicia e la Croce del sud a quel punto diventavano decorative, portoghesi, spagnoli...e pirati e bucanieri, fino ai corsari, senza dimenticare Salgari e saraceni che l'hanno utilizzato con profitto. Dovremmo avere un sestante personale noi tutti per sapere con certezza dove siamo diretti che ne dite?

LUCIANO



momenti

I NOSTRI MOMENTI

L'annuale castagnata che si tiene nel mese di ottobre è sempre un appuntamento atteso con gioia e apprezzato!





*“... dimmi se vedi bellezza, quando apri
o chiudi gli occhi se sai riconoscerla...”*

Dimmi- Solutumana





*“Impara a amare ciò che desideri ma anche ciò che gli assomiglia. Sii esigente e sii paziente.
È Natale ogni mattino che vivi. Scarta con cura il pacco dei giorni.
Ringrazia, ricambia, sorridi.” Stefano Benni*



“Non sapremo mai quanto bene può fare un semplice sorriso”.
Madre Teresa di Calcutta



La nostra porta è sempre aperta a coloro che hanno voglia di conoscerci
e passare del tempo con noi.



L'ANGOLO DEI VOLONTARI

... Giovedì 4 ottobre 2018, San Francesco d'Assisi...

Al finire di una calda e serena giornata, con un sole e una luce ancora estivi, più che autunnali, è iniziata l'annuale FESTA dei VOLONTARI.

La santa messa, alle ore 18.00, è stata celebrata da don Riccardo in un clima speciale, francescano: le parole dell'omelia e dei canti "DOLCE SENTIRE" e "LAUDATO SII", hanno veramente dato alla funzione una nota particolare portando in mezzo a noi lo spirito di umiltà e di amore del santo di Assisi.

**Dolce è sentire come nel mio cuore
ora umilmente sta nascendo amore.
Dolce è capire che non son più solo**



**ma che son parte di una immensa vita
che generosa risplende intorno a me,
Dono di Lui, del suo immenso amore (...)**

Grazie a don Riccardo e ringraziamo anche Gabriella e Deborah per le piacevoli note diffuse dalle loro chitarre nell'accompagnare i canti scelti. La cena offerta dall'Amministrazione si è svolta nel salone Paravicini e ogni commensale ha potuto apprezzare un menù gustoso, ma leggero nello stesso tempo: antipasto valtellinese, pizzoccheri ricchi anche di tante verdure, un gradevole dolce alla crema in chiusura.

In un secondo momento il presidente, dott. Campa-

nella ha consegnato la pergamena e la medaglia alle nuove iscritte e ai nuovi iscritti tra i quali: Annamaria, Annamaria, Mariuccia, Giulio e Valentina... rivolgiamo loro il nostro più caloroso **BENVENUTO!**

Sono stati ricordati in particolare anche coloro che sono iscritti alla nostra associazione da cinque anni.

E' stato commovente ricordare suor Alma che ci ha lasciato da poco; il presidente ha consegnato a suor Leonilde una medaglia alla memoria che documenta l'assidua presenza di suor ALMA sia nei momenti di preghiera sia durante quelli di intrattenimento con gli ospiti, abbiamo il ricordo di una persona molto partecipativa, comunicativa e attenta... nonostante fosse a riposo non mancava di uscire di casa e partecipare quasi quotidiana-



mente alle giornate in Casa di Riposo. E per finire ringraziamo tutti gli organizzatori per la piacevole serata, in particolare le **EDUCATRICI** che per l'occasione hanno anche preparato e distribuito "Il Gerlo", la rivista trimestrale della Casa di Riposo uscita in una luminosa veste autunnale! Grazie a nome di tutti i volontari e volontarie **AMICI. CA. RI.**

Marilena

...ANCHE QUEST'ANNO E' GIA' NATALE !

Così recita una canzone natalizia che ho ascoltato in questi giorni, parole semplici che creano immediatamente quella magica atmosfera che riesce sempre a stupirci e a pensare concretamente a chi ci è vicino. Così noi volontarie AMICI CA.RI. ABBIAMO PREPARATO PER OGNUNO DI VOI, CARI OSPITI, UN CALOROSO E MERAVIGLIOSO AUGURIO DI BUON NATALE racchiuso NEL PICCOLO MA LUMINOSO ABETE che vi abbiamo confezionato!



MESSAGGIO DI VITA, SPERANZA E GIOIA ...santo natale 2018...

Carissimi ospiti,

nuovamente il tempo liturgico ci prepara alla celebrazione del Natale sollecitandoci ad accogliere con spirito rinnovato il messaggio di vita, speranza e gioia che racchiude. Il Natale porta in dono la vita di Dio!

La fede domanda una sosta adorante di fronte al mistero dell'Incarnazione di Gesù che è entrato nella Storia per dare senso a tutto, che si è fatto uomo per rivelarci il volto misericordioso del Padre e per costituirci fratelli/sorelle ed eredi del suo amore, un amore che salva. Il Papa e il nostro vescovo Oscar esortano a pregare in particolare per i giovani affinché il sinodo risvegli in ciascuno di noi l'impegno a diventare testimoni e annunciatori della Misericordia di Dio.

Preghiamo insieme Maria Madre Nostra e Madre di Misericordia perché accompagni con sollecitudine materna i passi del nostro cammino sinoidale; preghiamo affinché il Vangelo della misericordia ci trasformi e generi in noi, e nelle nostre famiglie, un nuovo modo di fare, di agire e di vivere e ci renda costruttori di pace.

Auguriamo un felice e Santo Natale e un Buon anno 2019 a ognuno di voi e alle vostre famiglie, al nostro attuale Presidente, al Consiglio, ai medici, alle nostre care educatrici, a tutto il personale e ai volontari che collaborano per rendere più serene le nostre giornate.

Le vostre Suore Leonilde e Faustina



NOTIZIE DAL CENTRO DIURNO

la castagna: regina dell'autunno

La castagna è il simbolo indiscusso dell'autunno, con il suo color marrone, i suoi ricci e il suo profumo quando viene arrostita e il suo sapore inconfondibile, insomma una vera festa per i sensi!

Una volta l'arrivo dell'autunno portava un gran fermento nelle famiglie, durante tutto l'anno si teneva pulito il sottobosco, dove c'era un castagno il terreno era ripulito dalle erbacce, concimato e falciato con cura. La selva doveva essere a posto per poter raccogliere le castagne cadute, la raccolta iniziava tra la fine di settembre e la prima settimana di ottobre e continuava fino a novembre; era un lavoro che

si faceva in famiglia, a mano, raccogliendole in panieri e ceste di vimini o gerle.

Ogni famiglia raccoglieva le castagne della propria selva, nessuno raccoglieva quelle nelle proprietà altrui, ma dopo l'11 di novembre la raccolta era libera, i boschi venivano messi a disposizione di tutti, anche del bestiame.

La raccolta era fatta più volte al giorno, i ragazzi andavano a raccogliere prima di andare a scuola e continuavano al loro ritorno; oggi le castagne vengono raccolte con l'ausilio di reti soprattutto nei moderni castagneti da frutto intensivi o addirittura attraverso la raccolta meccanica con aspiratrici e raccattatrici.



La castagna è un frutto dalle mille risorse per esempio se consumate al mattino, bollite o arrosto, aiutano a combattere la stanchezza autunnale grazie al loro apporto di magnesio e manganese. Poi c'è da dire che sono molto ricche di carboidrati, aminoacidi, sali, vitamine e la farina lavorata può essere usata per produrre un ottimo sostituto del pane integrale, basta solo fare attenzione a non consumarlo con frutta acida, proteine animali, pane, zucchero e vino perché può causare acidità di stomaco e fenomeni di fermentazione. Mangiare ogni tanto una o due castagne crude aiuta a creare degli anticorpi perfetti per proteggere dai malanni stagionali, aiuta a tonificare i muscoli, i nervi e le vene.

Ma come di ogni cosa non si butta via niente e allora l'acqua in cui sono state cotte le castagne è perfetta per risciacquare i capelli dopo lo shampoo per esaltare i riflessi dei capelli biondi, mentre se si fanno bollire in due litri d'acqua due manciate di foglie e una decina di ricci per venti minuti, si ottiene un infuso perfetto per il bagno che usato due volte alla settimana aiuta a rinforzare le ossa e aiuta a curare i reumatismi.

Ci sono anche tante leggende legate alla castagna, vediamo per esempio come mai questo frutto ha intorno a lui dei ricci così spinosi.

La leggenda di Sant'Antonio

Centinaia di anni fa, quando c'era molta povertà, a Sant'Antonio, in Val Masino, viveva una povera donna con i figli. Il problema prin-

cipale era cercare un po' di cibo per sfamare i suoi bambini. Un brutto giorno, non riuscì a trovare niente; così, vedendo i propri figli patire la fame, non seppe far altro che prendere una pentola, riempirla di sassi e metterla sul fuoco, fingendo che fossero castagne. Mentre l'acqua bolliva, cercò di distrarre i bambini raccontando loro le cose più strane, sperando così di addormentarli facendo loro dimenticare, per quella sera, la cena. La fame, però, aveva continuamente il sopravvento spingendo i bambini a chiedere alla madre se le castagne fossero cotte. Ormai i sassi cuocevano da molto tempo e la donna decise di raccontare la verità ai figli. Prese la pentola dal fuoco e, posandola per terra fece avvicinare i bambini: con grande stupore vide che i sassi si erano tramutati in castagne. Così la poveretta, almeno per quel giorno, riuscì a sfamare i suoi piccoli.

Leggenda della castagna e della sua apertura a croce

In un piccolo paese di montagna gli abitanti erano molto poveri e non avendo di che mangiare si rivolsero a Dio pregandolo di dar loro qualcosa per sfamarsi. Il buon Dio sentite le loro preghiere diede loro una pianta da cui poter raccogliere frutti nutrienti, il castagno; ma il Diavolo visto quello che Dio aveva fatto, per impedire che la gente potesse raccogliere i frutti, li avvolse in un guscio spinoso. Presi dallo sconforto gli abitanti del piccolo paese ritornarono nuovamente a pregare Dio ed egli sceso in mezzo a loro fece il segno della cro-



ce: i gusci spinosi come per miracolo si aprirono, e da quel giorno, quand'è periodo, i frutti di questa pianta si aprono a croce.

A.I. Ho sempre "amato" le castagne, era per noi ragazzi il frutto della felicità, crude o cotte averle in tasca era una festa! Con una castagna in tasca la fame si allontana!

T.N. Io ricordo di essere andata a raccogliere le castagne con i compagni di scuola, si mettevano in un cesto, si faceva la gara a chi ne raccoglieva di più. Le castagne sono buone, cotte in diversi modi: lesse, caldarroste o nella minestra. Ancora oggi le castagne, vendute lungo le strade, nei mercati o all'Oratorio, con il loro inconfondibile profumo suscitano gioia e ricordi di festa.

A.V. Mi ricordo che quando ero bambina mio padre mi portava in bicicletta fuori Milano a raccogliere le castagne. A casa poi la mamma le cuoceva sulla stufa. Era per la mia famiglia una giornata di festa!

A.A. Ricordo che da bambina, raccoglievo le castagne che cadevano sulla strada, mentre in bicicletta raggiungevo le frazioni di Traona per portare la Posta. Approfittavo delle castagne che si trovavano sulla strada perché nel bosco, nei poderi altrui, non si potevano raccogliere fino a metà novembre. A casa mia si cucinavano caldarroste, ed era la nostra merenda preferita!

E.D. Tanti anni fa, ricordo che, nelle sere di ottobre, ci riunivamo tutti intorno al camino, mia

mamma faceva le "bruciate" con le castagne che noi bambini avevamo raccolto in un bosco vicino a casa. Le castagne che raccoglievamo in una selva più in alto erano le migliori, bianche e dolci, venivano essiccate e mangiate bollite durante l'inverno.

M.S. Quando ero giovane andavo a raccogliere le castagne con le mie sorelle, la sera il papà faceva una piccola incisione sulla buccia e le cuoceva nella stufa. Altre volte le facevamo bollire e le mangiavamo a cena con il latte.

A.A. Io avevo un maggengo che si chiamava La Foppa, durante l'autunno, prima di andare a scuola, si andava a raccogliere le castagne cadute durante la notte prima che qualcun altro arrivasse prima di noi. Con le castagne si facevano le "bruciate" oppure si facevano le "bollite". Per l'inverno si facevano seccare, poi si battevano per togliere la buccia, ne uscivano castagne belle bianche che poi si cuocevano nel latte o nella minestra. Erano una vera delizia!

G.S. Mi piaceva molto preparare il castagnaccio con le castagne cotte e schiacciate, aggiungevo la panna montata, che golosità! Un appuntamento atteso era l'invito a casa della mia amica Rosanna, la sua mamma preparava per noi ragazze un dolce di castagne con aggiunta di zucchero a velo e panna.

calendario

MERCOLEDÌ' 19

ore 10.15: Incontro con i bambini della scuola elementare G. Spini di Morbegno.
ore 15.30: Festa dei compleanni con musica.

VENERDÌ' 21

ore 15:30 Festa di Natale con Alfredo e i volontari, scambio degli auguri!
ore 16.00 Apertura mostra Amici Ca.Ri

LUNEDÌ' 24

Dalle ore 15.00: Arrivo di Babbo Natale!!!

DOMENICA 25 S. NATALE

ore 10.00 Santa Messa

LUNEDÌ' 26 S. STEFANO

ore 10.00 Santa Messa

GIOVEDÌ' 27

Ore 15:30 Pomeriggio musicale con l'oratorio di Campovico

LUNEDÌ' 31

Ore 15.30: Tombola di Fine Anno



GENNAIO 2019

MARTEDÌ 1

ore 10.00 Santa Messa in chiesa In mattinata: AUGURI DI CAPODANNO dalla **Filarmonica Dante Milani** di Morbegno

VENERDÌ 4

Ore 15.30 auguri dagli **Amici Ca.Ri** con canti e balli. Visita della Befana che porterà piccoli doni per tutti.





In alto: ALPE SCERMENDONE. In basso: PRABELLO e il PIZZO SCALINO.