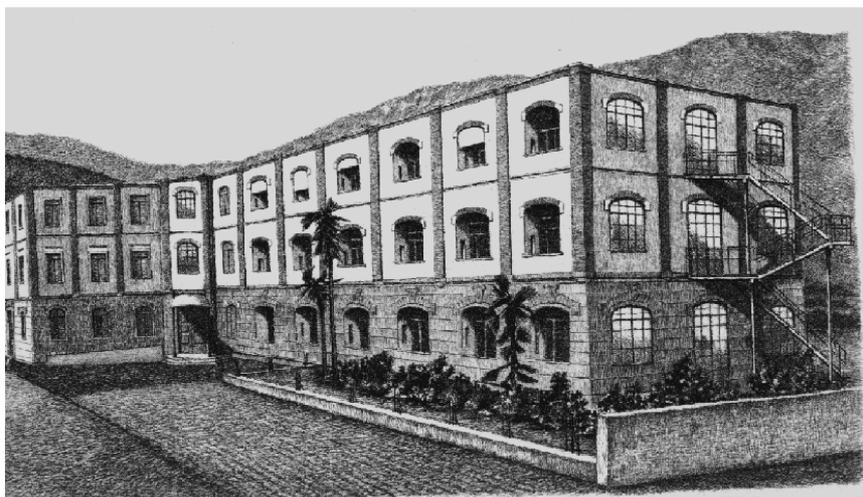


**CASA DELL'ANZIANO
"MASSIMO LAGOSTINA"
Via Risorgimento 5 - 28887 Omegna - VB**

GIORNALINO BIMESTRALE DELLA CASA – GENNAIO- FEBBRAIO 2014. N°45

LAGOSTINIAMO

Notizie dalla Casa



GRUPPO DI LAVORO:

**ANITA MONGIU
MARTA ZANONI**

INDICE

Poesia.....	pag.1
Un po' di storia.....	pag.2
La festa della donna.....	pag.3
L'angolo della cucina.....	pag.5
AH!AH!AH! Ridi che ti passa!.....	pag.6
Pronti per la ginnastica?.....	pag.7
Superstizioni.....	pag.10



Poesia

Il girotondo delle maschere

G. Gaida

**E' Gianduia torinese
Meneghino milanese.
Vien da Bergamo Arlecchino
Stenterello è fiorentino.
Veneziano è Panatalone,
con l'allegra Colombina.
Di Bologna Balanzone,
con il furbo Fagiolino.
Vien da Roma Rugantino:
Pur romano è Meo Patacca.
Siciliano Peppenappa,
di Verona Fracanappa
e Pulcinella napoletano.
Lieti e concordi si dan la mano;
vengon da luoghi tanto lontani,
ma son fratelli, sono italiani.**



AH! AH! AH! AH! AH!

RIDI CHE TI PASSA!

-Il figlio al padre: "papà mi compri i coriandoli?"

Risposta del padre: "no tu poi li butti!"

-Una bambina entra nella casa di un'indovina. La bambina bussa e l'indovina chiede "chi è?" e la bambina dice "incominciamo bene"...

-Una bambina guarda attentamente un bambino che sta mangiando una banana.

La bambina:- "ma come,tu non la sbucci prima di mangiarla?."

Il bambino:- "so già cosa c'è dentro."

-Lo sapete casa fa una formica dentro un barattolo dello zucchero ??????????

La settimana bianca!

AH! AH! AH! AH! AH!



BUON COMPLEANNO A.....



GENNAIO

DEGIULI GIOVANNINA 04/01/1928

POZZI CARLA 07/01/1929

MORANDI IRENE 16/01/1932

VANOLI ROSA 23/01/1928

MAGGI GIGINA MARIA 23/01/1934

FEBBRAIO

MANZO AGNELLO 02 / 02/ 1931

ZANINELLI GIANPIERA 06/02/ 1939

ROMAGNOLI COLOMBA 11/ 02/ 1916

TEDESCHI FRANCESCO 11/02/1927

CHARLES ELSA 14 /02 /1934

RIMELLA MARIA 25/ 02/ 1935





UN PO' DI STORIA...

CARNEVALE

I festeggiamenti nel periodo del Carnevale hanno un'origine molto lontana, probabilmente nelle feste religiose pagane, in cui si faceva uso delle maschere per allontanare gli spiriti maligni.

- Con il cristianesimo questi riti persero il carattere magico e rituale e rimasero semplicemente come forme di divertimento popolare.

Durante il Medioevo e il Rinascimento i festeggiamenti in occasione del Carnevale furono introdotti anche nelle corti europee ed assunsero forme più raffinate, legate anche al teatro, alla danza e alla musica.

- Oggi il Carnevale rappresenta un'occasione di divertimento e si esprime attraverso il travestimento, le sfilate mascherate, le feste.

L'Arlecchino con il fare da burattino dai mille colori si esprime con il mimo. Brighella bergamasco vestito di bianco splendente è un furbacchione, vivace e un po' furfante.

Pulcinella pigro e credulone napoletano ha repentini cambiamenti di stati d'animo. Il veneziano saccente Balanzone è un ricco dottore che con la sua erudizione fa sproloqui di ore.

Di rosso vestito è Pantalone l'avaro abile mercante schiavo del danaro. Scaramuccia è un brillante spaccone ha un debole per le donne ed è un ubriacone. La serva Colombina gestisce gli intrighi di cuore e dispensa saggi consigli in mezzo al buon umore.



Vecchi brontoloni, serve astute, dottori pedanti e capitani coraggiosi sono vizi e virtù comuni dai volti gioiosi.

Si fanno prendere a bastonate per le loro marachelle amanti del dolce far nulla e delle donne più belle.

Il Carnevale si festeggia con coriandoli e frittelle e le maschere fanno ridere i bambini a crepapelle.



Il Carnevale è il periodo che precede la quaresima ed è festeggiato con feste mascherate, sfilate di carri allegorici, danze.

Si conclude il giorno di martedì grasso, che precede il mercoledì delle ceneri, primo giorno di Quaresima.

Carnevale è la festa più allegra dell'anno. Sembra una festa creata apposta per i bambini, che da sempre amano travestirsi e mascherarsi in tutti i modi possibili!



L'ANGOLO DELLA CUCINA



BRUTTI MA... BUONI!

Idea Carnevale...

Questi biscotti vanno in tavola accanto ai Cenci, per offrire maggiore scelta nel periodo di Carnevale. Il nome di questa ricetta è veramente appropriato: Brutti ... ma ... Buonissimi

INGREDIENTI

300 gr. di mandorle
250 gr. di zucchero
4 albumi d'uovo
15 gr. di burro
cannella
vaniglia in polvere



Sbollentare le mandorle e strofinarle con un panno in modo da togliere la pellicina. Disporle su una piastra e passarle al forno caldissimo per farle abbrustolire. Quando si saranno dorate, farle raffreddare e tritarle finemente. Sbattere gli albumi a neve fermissima e amalgamarvi, un cucchiaino per volta, le mandorle tritate, lo zucchero, la cannella e la vaniglia. Mettere il composto nella casseruola e farlo asciugare a fuoco lento per 30/40 min. ca., mescolando. Togliere dal fuoco e disporre il composto a cucchiainate, senza una forma precisa, su di una piastra imburata. Cuocere a fuoco medio per 40 min. ca.

CASTAGNOLE



INGREDIENTI

400 g di farina
4 uova
100 g di burro
50 g di zucchero
buccia di un limone
grattugiata
150 g di olio
sale
100 g di zucchero al
velo
cannella in polvere
un bicchierino di rum

Sono tipiche della gastronomia friulana durante il periodo di Carnevale. Gustose e morbide, sono adatte anche ai bambini.

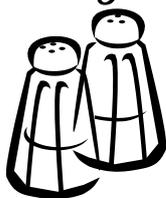
Ponete la farina in una grande terrina e nel mezzo adagiatevi le uova, il burro fuso, il rum, lo zucchero, la buccia del limone, un pizzico di sale. Impastate il tutto di modo che la pasta risulti morbida ed omogenea. Tagliatela quindi a pezzetti come noci e arrotolateli. In una padella fate scaldare l'olio, senza farlo bollire ed immergetevi le palline poco per volta finché si gonfieranno e diventando dorate. Scolatele adagiandole su un foglio di carta assorbente e servitele coperte di cannella e zucchero al velo.

Con i nostri anziani abbiamo discusso di... SUPERSTIZIONI!



-La rottura di uno specchio annuncia sette anni di sciagure.

-Trovarsi seduti a tavola in tredici o in diciassette è un brutto segno.



-Se si versava l'olio o il sale porta male, perché non ce n'era molto. Anticamente il sale era simbolo di amicizia, tanto è vero che si poneva una coppa di sale davanti ai commensali..

"Un giorno sembra che l'invitato abbia fatto cadere la coppa sul tavolo, suscitando l'ira del padrone di casa, il quale sguainò la spada, uccise il poveretto." Pare che questo episodio abbia fatto nascere il detto che

rovesciare il sale porti sfortuna.. Se viene rovesciato sulla tavola prendetene un po' e lanciatelo dietro la spalla sinistra.



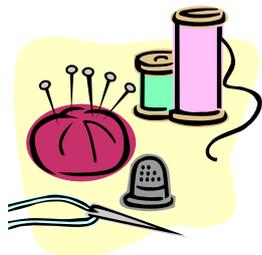
-Non si deve mai poggiare il pane capovolto in tavola, altrimenti viene il mal di pancia a chi lo ha fatto.



-Lo sposo non dovrebbe vedere la sposa vestita di bianco perché c'è pericolo che non si sposi..

La sposa non può guardarsi allo specchio

con il vestito che indosserà alle nozze, se proprio vuole farlo deve togliersi una scarpa, un orecchino o un guanto.



-Gli aghi e le spille prese in prestito devono essere sempre restituite perché si potrebbe litigare con la persona che ha prestato gli oggetti.. Se ricevete in regalo una spilla, un temperino o qualsiasi oggetto appuntito, pungete con essi colui che ve la donato, oppure regalategli una simbolica monetina. Se non lo fate, rischierete di troncare il vostro rapporto di amicizia.



-Se un gatto nero ti attraversa la strada è indice di cattivo augurio.



-Quando un cane ulula è presagio di morte.



-11-

-Se volete evitare la calvizie tagliate i capelli durante la luna nuova. Un capello sulla spalla annuncia l'arrivo di una lettera.



-Porta fortuna incontrare una persona di sesso opposto la mattina di capodanno. Inoltre si gettano oggetti dalla finestra per liberarsi di preoccupazioni e affanni,

*e per auspicarsi fortuna..
Mangiare lenticchie, uova
o datteri la notte di San
Silvestro, vuol dire
propiziarsi sicuramente la
fortuna economica
durante l'anno.*



*- Se vedete un covone di
fieno, prendetene un filo ed
esprimete un desiderio: si
avvererà.*



*-Incrociare posate o altri
oggetti porta sfortuna,
perché in epoca medioevale,
erano considerate un'offesa
alla croce di cristo.*



*È presagio di sventura
aprire in casa l'ombrello.*



*-Porta fortuna camminare
sotto la pioggia. Un
vecchio proverbio dice
"sposa bagnata, sposa
fortunata". La pioggia,
infatti, simboleggia la
fortuna e l'abbondanza
che cade generosa sugli
sposi.*



*-Il quadrifoglio arreca
fortuna e felicità, ma non
lo si deve raccogliere,
basta guardarlo e
toccarlo. Se lo si coglie
porta fortuna regalarlo a
qualcun altro.*

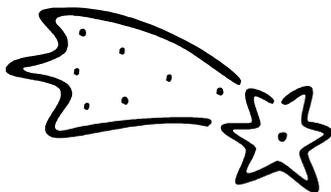


*-Vedere un ragno di sera è
segno di bel tempo. Porta,*

*invece sfortuna, uccidere
un ragno di notte o al
mattino.*



*-Se con la scopa si
toccano i piedi di una
nubile, questa non si
sposerà. Inoltre è segno
infausto spazzare il
pavimento prima dell'alba
e dopo il tramonto.*



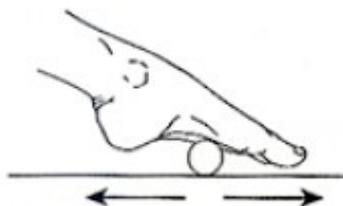
*-Vedere una stella cadente
è di buon auspicio,
esprimete un desiderio!*

PRONTI PER LA GINNASTICA?

REBECA E LINDA VI CONSIGLIANO ...

Vi spiego in questa guida come eseguire esercizi per i piedi. Molto spesso i piedi sono trascurati nella ginnastica, invece sono molto importanti per la postura. Questi esercizi miglioreranno l' appoggio del piede e l'equilibrio.

Buon lavoro!



- 1. Stai in piedi, gambe larghe quanto le tue anche, braccia lungo i fianchi, posiziona la pallina fra i talloni, mantieni una posizione eretta e attiva, contrai gli addominali. Fletti leggermente le gambe per scaricare il peso dalla schiena, porta le ginocchia in avanti e riporta i talloni a terra e le gambe tese.**
- 2. Fai almeno otto ripetizioni. Mettiti in piedi, e sposta il peso del corpo in avanti e indietro, lentamente, lo spostamento deve essere piccolo, tieni forte l'addome e rimani dritta, senza cadere indietro con la schiena. Non staccare i piedi da terra. Sposta ora il peso del corpo a destra e a sinistra. Fai otto ripetizioni.**
- 3. Metti la pallina sotto le dita di un piede e poggia il piede forte a terra. Fletti le ginocchia. Tendi le gambe e metti la pallina sotto la pianta del piede, fletti le ginocchia, non far appoggiare per terra tallone e dita. Mantieni la posizione. Metti ora la pallina sotto il tallone. Fletti le ginocchia. Premi la pallina con il tallone. Mantieni la posizione. Ripeti tutto con l'altro piede.**

E' le caviglie?.....



Un **tipo di esercizio** molto sottovalutato nelle palestre è quello relativo al **rafforzamento delle caviglie, punti del corpo** che consentono tutti i **diversi movimenti del piede**. È importante allenarle per prevenire il **rischio di infortuni o stiramenti** e per proteggere tutte le articolazioni della **gamba**;



inoltre un **corretto training** migliorerà le vostre prestazioni e le vostre gambe saranno più elastiche e toniche. Vediamo quali sono i **principali esercizi** per rinforzare le nostre caviglie.



Per raggiungere questo obiettivo sono molto utilizzati nelle scuole di danza gli **esercizi in relevé**, che, oltre a rinforzare le **caviglie**, allenano anche il collo del piede. Il relevé consiste nel sollevare i talloni da terra per arrivare a sostare il più possibile su una punta o una mezza **punta del piede**, mantenendo la **schiena dritta** fino a tornare alla **posizione iniziale**. Gli esercizi per le caviglie hanno il vantaggio di essere molto veloci da fare (giusto

una decina di minuti), non necessitano di una **particolare attrezzatura** e sono eseguibili ovunque. Se vogliamo osservare risultati l'ideale è effettuarli a giorni alterni con costanza.

2 Vediamo altri esercizi utilizzati sia in riabilitazione che dagli atleti nel **training**. Uno di questi consiste, partendo da una posizione eretta a gambe tese, nel sollevare una **gamba** aiutandosi con un braccio fino a portare il **ginocchio flesso** verso il petto, mantenendo la posizione di equilibrio per mezzo minuto e ritornando lentamente alla posizione iniziale. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Altro modo di allenare le caviglie è quello della flessione del piede: sediamoci a terra tenendo il busto dritto, stendiamo una gamba senza che la coscia tocchi terra e flettiamo la punta del piede verso di noi, mantenendo la posizione per qualche secondo. Alleniamo sempre entrambe le caviglie allo stesso modo.

3 Per effettuare i piegamenti basta posizionare a terra un supporto rialzato (ad esempio un grosso libro), salirci sopra solo con la parte anteriore di entrambi i piedi e sollevarli fino a formare col supporto un angolo retto. Mantenere la posizione qualche secondo e ripetere.



Altri esercizi utili sono i sollevamenti (alzarsi sulla punta dei piedi) e i movimenti dell'alfabeto, che consistono nel tracciare tutte le lettere con la **caviglia a gambe** incrociate, immaginando di scrivere con l'alluce. Anche il salto della corda è utile per rafforzare i muscoli delle caviglie..





La giornata della donna

La Giornata Internazionale della Donna, comunemente però definita Festa della Donna è un giorno di celebrazione per le conquiste sociali, politiche ed economiche delle donne ed è una festività internazionale celebrata in diversi paesi del mondo occidentale l'8 marzo.

L'8 marzo era originariamente una giornata di lotta, specialmente nell'ambito delle associazioni femministe: il simbolo delle vessazioni che la donna ha dovuto subire nel corso dei secoli.

In Italia dobbiamo aspettare il 1922, in ritardo di oltre dieci anni rispetto a quasi tutti gli altri Stati europei, per avere la prima celebrazione della Giornata internazionale della donna. L'iniziativa arriva dal Partito Comunista d'Italia, che sceglie come data il 12 marzo, ovvero la prima domenica successiva a quell'8 marzo che aveva dato vita alla festa. La situazione in Italia è così peculiare da rendere la festa della donna una celebrazione tutta politica e poco sentita nel





La mimosa!!!

La mimosa, che fa parte della famiglia della Mimosacee, viene anche detta Acacia floribunda o Acacia retinodes e non proviene dall'Europa, ma tutte le sue quattrocento varietà crescono spontanee in Africa e in Asia, dove il clima è temperato e nelle regioni tropicali di Australia e America. Tuttavia si è adattata molto bene in Europa e nelle aree mediterranee o vicino ai laghi. Il vento ed il gelo la danneggia, ma ha una grande vitalità, tanto che è stata associata alle donne, per indicare la loro forza e femminilità.

LA SCELTA DELLA MIMOSA

Ormai tutti sanno che la mimosa è il fiore simbolo della giornata della donna, ma pochi conoscono l'origine di questa scelta. La mimosa viene scelta proprio in Italia, dalle donne della UDI (Unione Donne Italiane) alla ricerca di una icona da associare alla giornata dedicata ai diritti delle donne. La decisione, voluta da Teresa Noce, Rita Montagnana e Teresa Mattei, ricade sulla mimosa semplicemente perché si tratta di un fiore che fiorisce proprio nei primi giorni di marzo, ed è anche piuttosto economico. Negli anni '50 la festa della donna viene osteggiata e il ministro

