



CERCHIO APERTO

Tri Agun News

Riflessioni e racconti del Centro Diurno di Lecco



VERSO L'IGNOTO



24 FEBBRAIO 2020

di Nadia Colombo

Quel giorno accadde un fatto sconvolgente...

Nessuno si aspettava tale epilogo... in Lombardia si manifestavano i primi casi di coronavirus, una terribile influenza che proveniva dalla Cina.

Tutti si domandavano cosa sarebbe accaduto....

Era apparentemente una mattina come tutte le altre, il freddo invernale lasciava spazio ai primi tepori della stagione mite... Eravamo tutti quella mattina al centro diurno e aspettavamo che iniziassero le piacevoli attività quotidiane. C'era un'atmosfera strana e di agitazione.... Inaspettatamente l'infermiera ci convocò tutti in salone per dirci che non avremmo più potuto fare assembramenti in centro diurno e che sarebbe stato meglio stare a casa per proteggerci dal "nemico invisibile" IL CORONAVIRUS.

L'infermiera disse che non dovevamo preoccuparci più di tanto perché questa epidemia era come una influenza e avremmo dovuto seguire delle semplici precauzioni per evitare il contagio come lavarsi spesso le mani, starnutire nell'incavo del braccio, non frequentare luoghi pubblici affollati e se possibile utilizzare la mascherina per chi ne aveva una a casa. Ognuno di noi lasciò con rammarico il centro diurno per rientrare alle proprie abitazioni senza sapere quando avremmo potuto ritornare alla normalità. Disorientamento, paura e incertezza cominciarono a regnare dentro di noi.

Ogni giorno che passava le notizie che arrivavano dai telegiornali erano sempre più drammatiche con centinaia di morti e contagiati che soffrivano di disturbi importanti e non banali. Il 9 marzo arrivò l'ordinanza del Presidente del Consiglio di non uscire più di casa per almeno un mese tranne che per fare la spesa, andare dal medico e portare il cane a passeggio. Ci si sentiva disorientati di fronte a qualcosa che sconvolgeva i nostri ritmi quotidiani, le nostre relazioni sociali..... bisognava reinventarsi come trascorrere la giornata tenendo viva la speranza che presto sarebbe tutto finito in bene. Il tempo passava, le settimane trascorrevano lente e uguali a se stesse. Che conforto quando arrivava la telefonata del centro diurno degli operatori che ci permetteva di condividere le nostre preoccupazioni e scambiare opinioni e idee su come trascorrere le giornate oltre che rassicurarci un po'.

Passarono tre mesi, fino al 2 giugno prima che si potesse finalmente ritornare a mettere il naso fuori di casa sempre mantenendo precauzioni e distanze ma con nel cuore la diffidenza e paura che i contatti sociali potessero essere pericolosi.

Oggi, mentre scriviamo questo articolo siamo ai primi di luglio, viviamo una stagione di transizione dove la speranza che tutto sia finito e la paura che tutto ricominci si contrappongono dentro di noi.

Speriamo nel buon senso e responsabilità di tutti al fine di garantirci la libertà di fare un po' di vacanza e stare immersi nella natura. Il centro diurno ha ricominciato a piccoli passi a riprendere gli incontri e qualche attività come quella del giornale, dello sport e del bricolage, all'arte terapia oltre al corso di chitarra e ai colloqui individuali con gli educatori.

In questo numero vogliamo raccontare le nostre esperienze, emozioni e vissuti di questo periodo attraverso poesie, racconti del nostro quotidiano, fotografie e disegni nella speranza che il nostro mondo possa incontrare il vostro e far risuonare emozioni e magari anche suggerimenti e scoperte inaspettate che il lock down ci ha fatto intravedere.

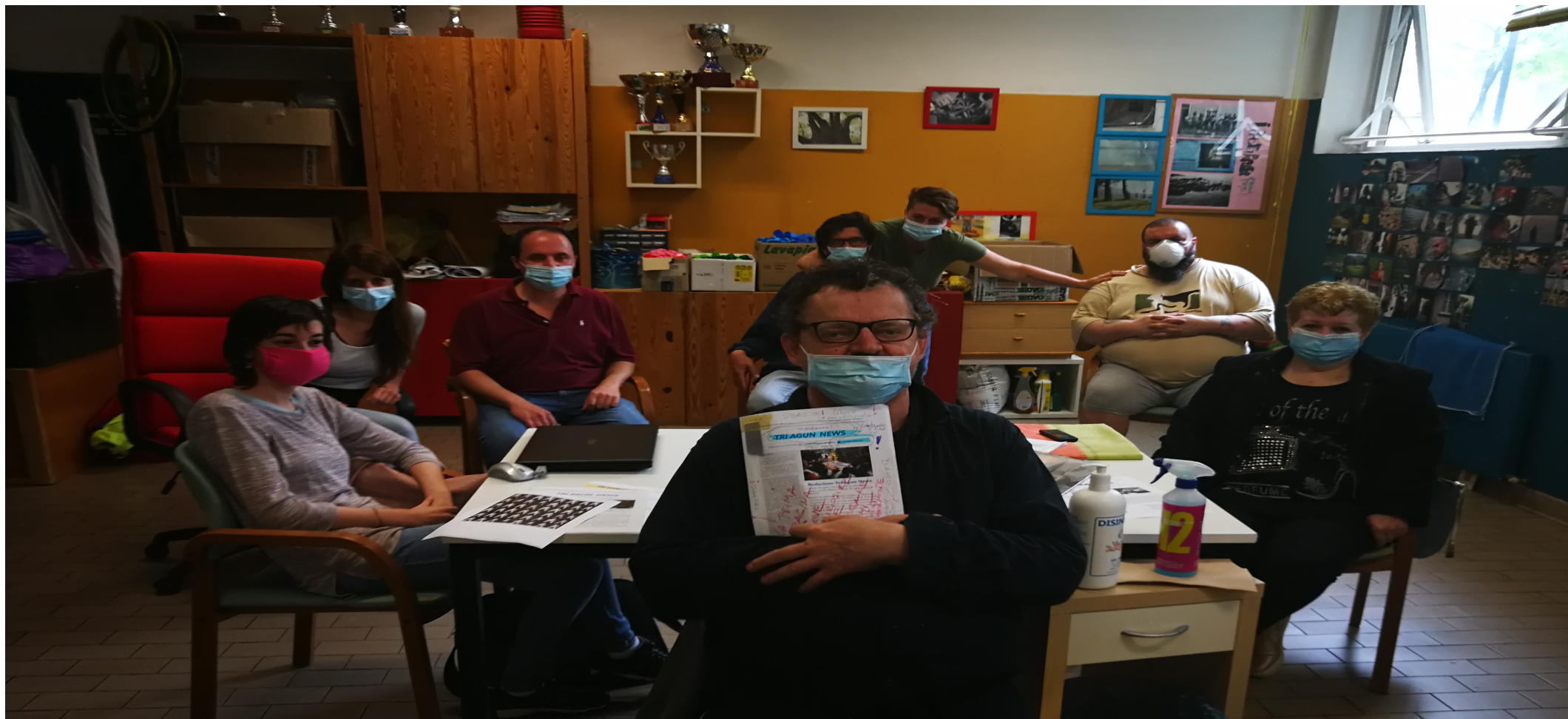


Foto di redazione

INDICE MAGAZINE

Articolo: 24 Febbraio 2020	pag. 1
Articolo: La redazione al tempo del covid	pag. 2
Racconto: La Tristezza	pag.3
Racconto: Una Giornata in "stallo"	pag.4
Racconto: Il senso del sacro ai tempi del covid	pag.5
Poesia: Solidarietà	pag.6
Articolo: Tutti insieme	pag. 7
Articolo: 18 marzo	pag.8
Articolo: Primavera tra quattro mura	pag. 9-10
Quadro di Antonio Ligabue	pag. 11
Poesia: Solitudine	pag.12
Racconto: E' mattina	pag. 13
Articolo: La barca di Lucia	pag. 14
Articolo: Pregi e Virtù del confinamento	pag. 15
Articolo: Allenamento	pag. 16
Articolo: Ricette Anti Covid	pag. 17-18
Articolo: Letteratura Anti Covid	pag. 19-20-21

La redazione al tempo del covid

Nel mese di Maggio dopo un lungo periodo di sospensione durato due mesi, la redazione si è ritrovata con entusiasmo per riprendere la attività del magazine con delle piacevoli sorprese: l'ingresso nello staff editoriale del simpatico Pietro e del poliedrico fotografo Jacek. La loro presenza ha creato valore aggiunto sia dal punto di vista creativo che estetico.

Continuano a scrivere per noi il poeta Giampaolo, l'empatica Nadia, il curioso Gigi, l'ironica Vittoria. Prosegue con alacrità e passione il lavoro della nostra grafica Elisa.

Abbiamo creato un nuovo spazio di approfondimento di articoli il martedì coordinato dalla perspicace Aida.

Abbiamo pensato fosse cosa gradevole per i nostri lettori impostare il giornale come un magazine arricchendolo di immagini, colori e nuove impostazioni grafiche. Non da ultimo il nome è stato rinnovato pur mantenendo la sua radice "*tri agun news*" si è trasformato, dopo un acceso ma proficuo dibattito, in "*Cerchio Aperto*" al fine di abbracciare un numero sempre maggiore di lettori conservando lo spirito iniziale di raccontare emozioni e vissuti.

Per cerchio aperto intendiamo un contenitore dove si convogliano riflessioni, idee, pensieri, emozioni che prendono forma e fuoriescono trasformate in parole e immagini di interessante profilo.

Come diceva il comico latino Terenzio : "*NON ESISTE NULLA DI UMANO CHE MI SIA ALIENO*"



Foto scattata da Jacek Soltan

LA TRISTEZZA

di Luigi Millani

Mi alzo la mattina alle 08:30 provo la febbre 36.5, i polmoni li sento bene non mi fanno male non ho problemi respiratori, accendo la tv e sento notizie drammatiche al telegiornale migliaia di persone contagiate dal covid 19, tante vittime soprattutto a Bergamo, sento anche che la regione Lombardia è la più colpita.

Questo mi allarma ancora di più. Intanto mi preparo un caffè senza zucchero, scaldo il latte mangio anche 4 biscotti secchi. Mio padre sta bene grazie a Dio, anche se ha già 73 anni, non ha febbre non ha sintomi che facciano presagire il contagio. Anche lui per il momento ha dovuto rinunciare al suo lavoro. Prima si svegliava alle 7:00 adesso ha deciso di fermarsi e rimanere a casa.

Mio papà lavora da quando aveva 14 anni e non aveva mai visto una cosa simile; ad esempio le forze dell'ordine fare controlli per le strade, uscire solo per fare la spesa o per motivi di lavoro; fare autocertificazione precompilata da esibire alle forze dell'ordine in caso ti fermassero.

Non penso più, mi metto a fare la polvere ai mobili e vedo se c'è bisogno di lavare i pavimenti della casa o di sanificare qualche superficie. Sta venendo mezzogiorno è ora che vado a fare la spesa. Appena esco di casa avverto un senso di tristezza. La gente è poca per strada e i bar e i negozi sono chiusi. Poi una volta sbrigate le faccende rientro a casa mentre mio padre cucina e questo mi riempie di gioia.

Alle 18:00 guardo il bollettino ufficiale della protezione civile che racconta quanti nuovi contagi ci sono stati, le vittime e i guariti. Vorrei uscire e respirare all'aria aperta magari in bicicletta e fare un po' di km, questo impedimento mi rattrista molto. Vorrei dedicare più tempo alla bicicletta! Ma dal 4/05/2020 si potrà... questo mi farà sentire più libero.

UNA GIORNATA IN "STALLO"

di Giampaolo Agrati



Foto scattata da Jacek Soltan

Sveglia alle 8.00

Mi lavo la faccia e mani e preparo un caffè molto forte, sono ancora assonnato, ascolto il telegiornale mi rendo conto di quanto sia importante restare a casa.

Il corona non fa sconti a nessuno.

Alle 9.00 doccia per riprendermi, mi rendo conto che c'è chi sta peggio. Le precauzioni con una pandemia come questa sono doverose e non sono mai troppe.

Sono arrivate le 10.00 è l'orario che più amo, perché ho due ore da dedicare a me stesso, posso uscire a fare la spesa e colgo l'occasione per fare due passi, le strade sono deserte si respira un'aria pesante, mascherina e guanti a proteggermi, stento a credere a questa surreale realtà ma è la cruda realtà, c'è pandemia che se sbagli ti porta via, sento le ambulanze che sfrecciano a sirene spiegate verso il Manzoni; il corona deve aver fatto un'altra vittima.

Svolgo le mie commissioni quotidiane faccio rientro a casa è ormai arrivato l'orario del pranzo ed io non ho ancora preparato niente, le 12.00 in punto sono in orario e dopo essermi tolto la mascherina e guanti lavato le mani e usato igienizzante in gel penso a cosa preparare. L'appetito non manca ma sono anche a dieta così decido per un riso bollito un pomodoro in insalata tutto senza pane, in poco tempo mi ritrovo a tavola si sono ormai fatte le 13.00 mangio di gusto ma la fame è ancora tanta ma devo trattenermi. Lavo le stoviglie usate metto in ordine e ammazzare il tempo mi dedico alle faccende domestiche, non che non le abbia già fatte ma le ripeto in automatico ascoltando la musica di radio 105, come in un valzer saltellando di qua e di là così passa un'altra ora, il mio in fondo è un monolocale, aspetto che tutto sia asciutto e poi mi dedico un po' di tempo a me, regalandomi una pennichella e passo un paio d'ore tra le braccia di Morfeo.

IL POMERIGGIO A DA PASSÀ

Arriva la sera tra non molto arriva il mio amato fratello dal lavoro devo preparare la cena! Sarà affamato, dopo una giornata di duro lavoro. Quando entra in casa è per me una gioia dopo tanto silenzio la casa si anima di voci, racconti e serenità, mangiare soli non è mai piacevole in compagnia è tutt'altra cosa, sto bene mi fa sentire bene questo; dopo cena lavo tutto metto nuovamente ordine mentre mio fratello fuma una sigaretta al balcone.

È tempo di striscia la notizia un programma che mi porta il buon umore. Le 22.00 sono stanco voglio andare a dormire ma aspetto ancora qualche minuto nel frattempo prendo le mie terapie, mi lavo i denti e metto il pigiama, vado a letto. Domani sarà un'altra giornata in stallo, un altro reinventarsi per ingannare il tempo che fortunatamente mi passa anche grazie alla scrittura, alla poesia e alla lettura. Ma anche la tv fa la sua parte, per questo restare a casa non mi pesa. Da poco ho avuto in regalo un PC è tutto un dire...

Ciao ragazzi

Rispettiamo le regole.

IL SENSO DEL SACRO AI TEMPI DEL COVID19

di Pietro Benaglio

"Nessuno si salva da solo e sembra che stia affondando non solo la barca di Pietro ma anche quella dell'intera umanità". Come sarebbe possibile dimenticare quel piccolo e umile uomo vestito di bianco che risaliva la piazza deserta di san Pietro incontro al crocifisso di san Marcello al Corso la sera del 27 marzo 2020? In quegli istanti atei e credenti si sono fermati insieme a riflettere sul senso della vita e della morte mossi da sentimenti forse diversi ma accomunati da ciò cui la pandemia ci ha abituato: funerali annullati e sostituiti da cremazioni veloci e costose, l'impossibilità di stare vicino ai propri cari negli ultimi istanti di vita e la totale mancanza di partecipazione ad una vita comunitaria essenziale per i credenti di tutte le confessioni cristiane che si sarebbe espressa nell'eucarestia domenicale o nei culti evangelici.

Il senso del sacro è stato indubbiamente stravolto dal virus ma è rimasto vivo nell'intimo degli individui. Sì perchè la pietas della sepoltura dei propri e altrui cari e il desiderio di fare comunità nella fede non si cancellano tanto facilmente. Personalmente ho vissuto il periodo della pandemia non perdendo il senso della fede ma implementando preghiera e opere di carità come l'aiuto agli altri. Era senz'altro l'unica cosa possibile. E' stato molto doloroso non poter partecipare alla messa cattolica, espressione della mia fede!!

Tutto il periodo del lock down mi è sembrato interminabile eppure nel silenzio della mia casa ho trovato Dio nella lettura della Bibbia e nella contemplazione delle mie numerose icone... ho riscoperto il senso di un sacro quasi monastico, isolato dal mondo che mi ha certamente rigenerato.. ringrazio anche papa Francesco per la sua messa mattutina che mi ha insegnato a sperare in un futuro migliore facendo mie le parole dell'apostolo Paolo che nella seconda lettera ai Corinzi scrive : *"Siamo infatti tribolati da ogni parte ma non schiacciati, siamo sconvolti ma non disperati perseguitati ma non abbandonati ."*

All'inizio della fase 2 ho scoperto che finalmente la vita ecclesiale della mia città ha ripreso una certa normalità e i culti sono ripresi anche se contingentati. Il covid mi ha insegnato a guardare al crocifisso come ad un amico. Con le braccia sempre spalancate ad abbracciare il mondo mi sono sentito abbracciato anche io. Ricorderò sempre questo lungo periodo di isolamento in cui non è mai venuta meno la speranza. Parola chiave questa per riprendere il mio cammino di credente e proiettarmi in un futuro più sereno.





Disegno realizzato da Agrati Giampaolo

SOLIDARIETÀ

Poesia di Agrati Giampaolo

Mi affaccio alla finestra e nel grigiore di un tempo incerto

Vedo uno striscione con scritto ANDRA' TUTTO BENE,

Il messaggio è chiaro a tutti, tutti contro il Covid-19 !

Uniti e concordi nel mostrare la nostra speranza in tempi migliori

Del resto dopo ogni tempesta torna il sereno con i colori dell'arcobaleno

Che è il simbolo delle speranze e della voglia di tornare alla nostra amata
quotidianità,

una realtà assai diversa da quella del lock down.

Per dirlo in italiano isolamento, ci ha segnati ma soprattutto rafforzato.

Niente sarà mai più come prima

TUTTI INSIEME

di Agrati Giampaolo



Grande operazione di cooperazione tra Italia e Albania.
La solidarietà arriva dal paese delle aquile.

Dieci medici si offrono volontari per aiutare i nostri che sono sotto organico, mettendosi in trincea contro il Covid-19.

Italia e Albania uniti contro il virus.

Questo senso del dovere ma soprattutto della solidarietà mi ha colpito molto.

L'aiuto arriva da un paese che già di suo ha molti problemi ma davanti a un'emergenza come quella da una mancanza di medici si è offerto di aiutarci.

Il suo impegno a offrirci dei medici è stato un gesto di grande valore;

Si è ricordato tutto del periodo del Covid-19 tranne questi nostri eroi albanesi preparati e professionali all'altezza della situazione difficile che dovevano affrontare.

Un particolare grazie va a questi medici, al governo e alla popolazione Albanese che ancora una volta si è distinta mostrando un volto sensibile a ciò che stava accadendo alla vicina Italia.

Come dimenticare l'arrivo all'aeroporto di Fiumicino di questi eroi! A loro va tutta la nostra riconoscenza.

Grazie Albania

18 MARZO

di Agrati Giampaolo

La data ha una fondamentale importanza per non dimenticare tutte le vittime del Covid-19.

Deceduti, portati via senza funerali, su camion militari.

Una lunga fila di mezzi del nostro esercito sfilavano in una macabra parata.

Il nostro governo ha scelto questa data per non dimenticarli.

Un lutto nazionale che ci porti sempre a riflettere sull'importanza che c'è nel non sottovalutare il Covid-19, ma soprattutto l'Italia intera si stringe in un cordoglio con la popolazione che né è stata colpita.

Morti senza neanche avere un ultimo saluto dei propri cari.

BERGAMO



PRIMAVERA TRA QUATTRO MURA

di Vittoria



1° TEMPO (MARZO e APRILE)

"Non venire al lavoro oggi. Siamo chiusi. Poi ti faremo sapere. Ciao"

L'sms del capo, giunto quando mi sto preparando, come tutte le mattine, per prendere il treno, mi coglie di sorpresa. Che sarà successo? Penso perfino a uno scherzo!

Il messaggino successivo mi delucida: l'ufficio resta chiuso per una settimana. Oibò! Ma sì, la tv parla di un certo virus che, partito dalla Cina, è arrivato già in Italia. Sì ma è poco più di un'influenzina, dicono. Già. Ma se quell'ufficio, che resta aperto pure se ci sono due metri di neve, chiude per una settimana, allora non è solo "poco più di un'influenzina".

Mi attacco ai telegiornali, si parla solo di questo coronavirus, che, tra l'altro, ha la forma di una di quelle **palline gommose** che s'infilano in lavatrice, per districare i panni.

Ma le notizie sono allarmanti e il messaggio che percepisco è questo: meglio se non ti ammali proprio, perché gli ospedali nella regione Lombardia sono al collasso e c'è il rischio che tu, in caso di bisogno di cure mediche, debba essere trasferito in un'altra regione italiana, o addirittura in Germania (eeeeh???).

Dall'ufficio, intanto, mi fanno sapere che sono chiusi fino a nuove comunicazioni.

Sono a casa dal lavoro e vorrei e potrei fare una passeggiata piccola piccola, qui nei dintorni.... Aspetta, dicono che il virus si attacca sotto le scarpe, che non è vero che si attacca sotto le scarpe, che resta nell'aria, che non è vero che resta nell'aria. Ho capito, **iorestoacasa**, tanto queste giornate di marzo sono piuttosto brutte e cupe.

Arriva il lockdown, chiusura totale e confinamento in casa, per tutti, come in guerra, contro un nemico invisibile e sconosciuto, che assomiglia ad una pallina salvapanni e che ci fa temere la vicinanza degli altri. Mi rassegnò a stare tra le quattro mura di casa e, per distrarmi, ogni tanto seguivo cosa c'è su Youtube, preferibilmente in wi-fi, per non consumare i giga e soprattutto per non sovraccaricare la rete mobile in questo periodo di emergenza.

Una piacevole sorpresa sono le esternazioni del governatore della regione Campania, "Vicienzo" De Luca, ironico, graffiante e spietato contro chi non rispetta la clausura e, sempre per restare in tema di governatori, il vernacolo goldoniano di Luca Zaia. Per non parlare delle eccellenti imitazioni operate da Maurizio Crozza proprio dei personaggi di cui sopra.

E' rassicurante inoltre sapere che gli operatori/trici del centro diurno non mi dimenticano, mi telefonano, mi invitano personalmente a trovarli e insomma, sono uno stimolante e tranquillizzante punto di riferimento.

Ogni tanto vado a fare l'approvvigionamento alimentare (detto in italiano, la spesa). E' aprile, le giornate sono belle, c'è un tripudio di cinguettii e bianchi fiorellini di ciliegio. Anche se ho il carrellino, ne approfitto per fare un giro. Poche persone, poche macchine in giro, **la natura respira**.

Dentro di me, però, c'è il terrore di essere stata contagiata (magari al supermercato), di essere contagiosa, di ammalarmi, di essere ricoverata in Germania..

E poi l'ossessione di misurarmi la temperatura, il sospetto di aver fatto un passo falso, l'exasperazione delle fissazioni. E poi ancora, il picco dei contagi, che viene spostato sempre più avanti, ritardando così l'inizio della fase di riapertura, che però piano piano si avvicina, complice l'arrivo del caldo e la disciplina degli italiani.

Io più non vedo l'ora, si sente la smania di ricominciare.

Io provo sentimenti contrastanti: da una parte è difficile ora abbandonare il limbo, in cui sono stata finora e ributtarmi nella mischia, dall'altra il fatto di restare indietro mi dà ansia e mi fa sentire inutile.

Ma devo ancora attendere.

2° TEMPO (MAGGIO e GIUGNO)

Il lungo periodo ancora a mia disposizione mi fa riflettere, fare un bilancio: faccio un due più due, una scoperta.. non bella però..

La scoperta che ciò che sembrava una cosa è in realtà un'altra, il lupo travestito da agnello, in breve, insomma, chi avrebbe dovuto volermi bene non lo ha fatto e ha fatto invece credere il contrario: ecco quindi spiegate le insicurezze, le manie, la poca o nulla autostima, le paturne, il vuoto, un senso di irrisolto e compagnia "allegra".

Lo stato d'animo in questo mio secondo tempo è ben diverso dal primo: che mi pigli pure 'sto virus, ora non me ne frega più niente.

Si avvicina luglio e per me l'inizio della vita normale.

Normale si fa per dire: il lavoro non è come lo ricordavo, lo trovo soffocante, alcune persone è come se si fossero "allontanate", io sono cambiata dentro; e non in meglio.

Quattro mesi volati; e sento che avrei potuto fare di più, in questo lockdown e nella vita.

Ammiro chi ha fatto fruttare questo periodo, chi si è sentito in vacanza, chi ha imparato a cucinare, chi ha coltivato un hobby e gli affetti più cari, chi ha perfino passato la cera sul tetto..

Ma, come diceva un noto attore, *"Se fossi, se avessi, se potessi erano tre fessi"....*



"Autoritratto con cane" di Antonio Ligabue



"la Ronda dei Carcerati" di Vincent Van Gogh

Solitudine

Poesia di Agrati Giampaolo

*Triste e aspra
Arida per natura
Spietata e cieca .*

*Ma va affrontata
Ma non sottovalutata
La respiro e mi sento soffocare
Vorrei gridare
Ma il mio io me lo impedisce
Mi manca la vitalità di un tempo
Il tempo della giovinezza
Della arroganza dei vent'anni
Oggi rassegnato vivo sconsolato....*

E' MATTINA...

di Nadia Colombo

Un Bambino corre felice alla finestra, ma tutto è silenzio e deserto: "Mamma ? ", chiama, "E' finito il mondo! non c'e' piu' nessuno!!"

Spiega la mamma: "No' amore mio e' il virus che fa restare tutti chiusi in casa".

"E giocare con i miei amici come faccio?"

"Fino a che non sparisce questa epidemia non si puo'."

Dice il bambino: "Meno male mamma che ci sei tu, che come una fata farai guarire tutto il mondo intero che ricomincerà a vivere, a parlare e potremo tornare felici come prima."



Foto scattata da Jacek Soltan



Foto scattata da Aida Ferra

COME IN UN AMPIO RESPIRO VIBRANO NELL'ARIA

Il Giglio - comune di Lecco ha installato in Piazza Cermenati la Barca Lucia con dei fili tesi a cui si potevano attaccare dei nastri colorati con scritte parole che ricordavano pensieri, emozioni del triste periodo che abbiamo vissuto.

Anche noi abbiamo partecipato portando i nostri pensieri:

Giampaolo : Solitudine, amarezza, incertezza mi hanno aperto gli occhi.
 Riscoperta delle origini della tradizione
 Nuove relazioni
 Ricordati di ieri..... come eravamo e come siamo oggi
 Diffidenza
 Aspettando la rinascita
 Pensiero ai sanitari che ci hanno aiutato
 Desiderio di una boccata d'aria fresca
 La natura ha ripreso il possesso del pianeta
 Apocalisse 2020
 Confusione per malinformazione
 L'ultimo saluto non ricevuto

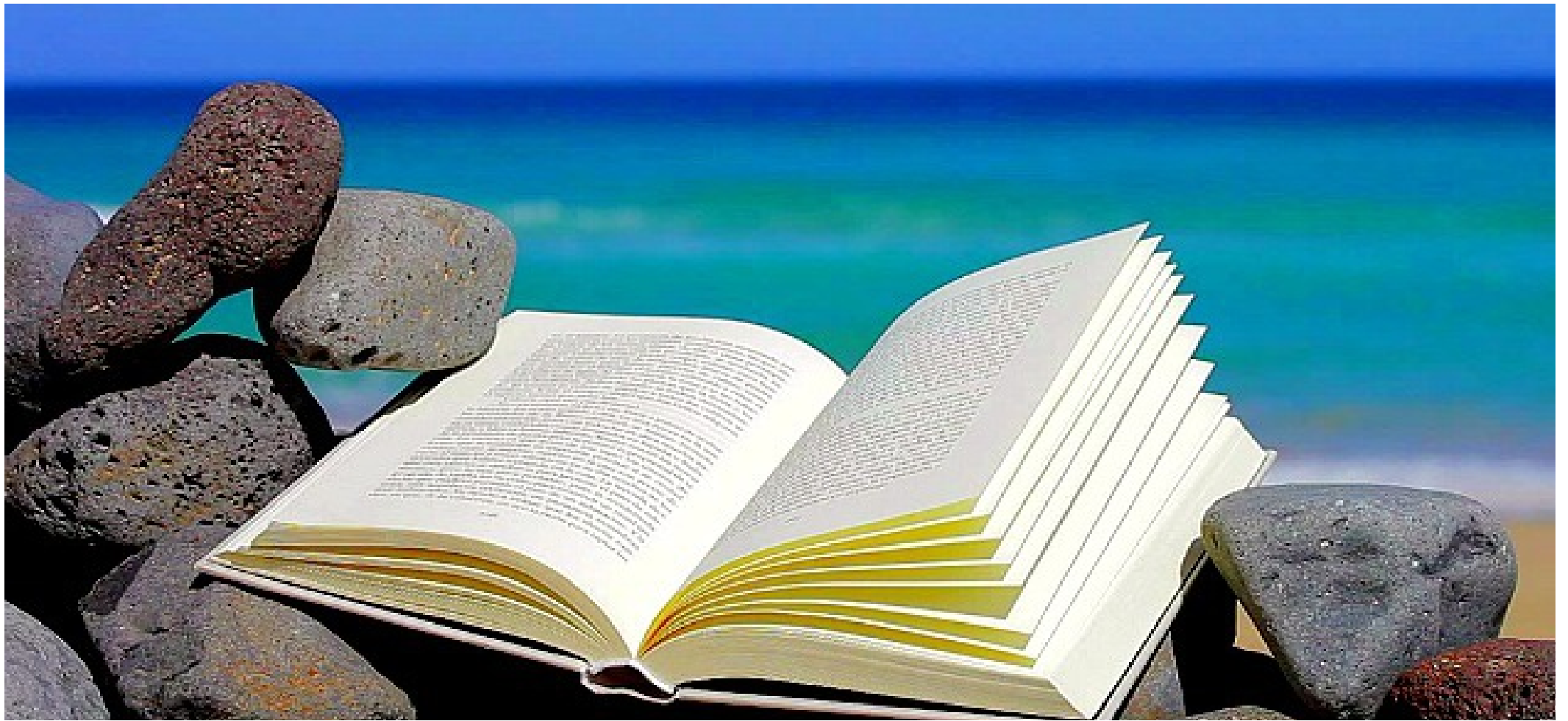
Aida: Condivisione, solidarietà
 Profumo di crostata
 Tempo ritrovato
 Ore 18 ... Ansia del bollettino della protezione civile

Chiara: Colori degli acquarelli
 Il tempo per giocare
 La bontà della pizza
 Le passeggiate con il cane
 Desiderio di abbracciare i propri cari
 Le videochiamate

Vittoria: Hai la mascherina? Allora sorridi con gli occhi
 Ci incrociamo e in sintonia solleviamo la mascherina
 Paura e angoscia
 Primavera che profuma di fiori e amucchina

Max: Speranza
 Mistero
 Viaggio nell'ignoto
 Velo dipinto, Il buio e la luce

PREGI E VIRTÙ DEL CONFINAMENTO



Nei lunghi giorni trascorsi durante il periodo della pandemia oltre gli aspetti negativi del dover rimanere "reclusi" tra quattro mura, abbiamo colto anche aspetti positivi che ci hanno aiutato a rendere meno stressante la quotidianità, attinenti varie sfere quali quella relazionale, ludica, ergonomica.

Da un punto di vista organizzativo le nostre giornate hanno visto la riscoperta della tranquillità nelle nostre relazioni e il vivere in famiglia; abbiamo ritrovato il tempo perduto per i nostri interessi. Il tempo a disposizione si è rivelato il miglior amico delle relazioni sociali nel momento in cui ci siamo accorti dell'altro: "il vicino" di casa.

Abbiamo provato a rinascere per migliorare e per riflettere e progettare un futuro diverso. Anche l'ambiente circostante ne ha risentito con ripercussioni positive come la progressiva riduzione dell'inquinamento. Tutto ciò è stato tangibile con la ricomparsa di alcune specie animali che hanno rioccupato e ripopolato il proprio habitat naturale.

Non sono mancati i momenti di svago quali comporre un puzzle, guardare la tv, cucinare, ascoltare musica e fare attività fisica, leggere libri dimenticati nel cassetto e sentire in videochiamata la voce dei nostri cari lontani. Alla riscoperta di tali attività è corrisposta un'occasione per conoscere meglio se stessi e sistemare gli ambienti di vita familiare.

Allenamento in condivisione

Riscaldamento: 5 minuti (sempre)

- Corsa sul posto. 20 secondi
 - Addominali. 10
 - Rotazione busto. 15
- Per 3 volte con pausa di 1 minuto

Primo esercizio:

- Apro chiudo braccia e gambe. 15 secondi
 - Piegamenti sulle braccia. 5
 - Piegamenti sulle gambe. 10
- Tutto per 2 volte con pausa di 1 minuto

Secondo esercizio

- Coccodrillo. 4
 - Skip sul posto 15 secondi
 - Bicicletta 10
- Tutto 2 volte con pausa 1 minuto

Terzo esercizio

- Ruotare busto in tenuta a terra. 10
 - Affondi gambe in avanti. 5
 - Piegamento più salto 3
- Tutto 2 volte con pausa 1 minuto





RICETTE ANTI COVID

Tisana zenzero e limone. Un toccasana per il nostro benessere.

La combinazione di zenzero e limone è un conubio perfetto sia a livello di sapore che di principi attivi. La radice come il frutto hanno infatti potere antinfiammatorio, digestivo, disintossicante e stimolante per il sistema immunitario. I benefici sono: drenante, tiene a bada il senso di fame, faforisce la digestione, aiuta a sgonfiare la pancia, migliora il metabolismo, rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione e tiene a bada la glicemia. la tisana è un ottimo antistress.

Come prepararla:

una tazza d'acqua

10gr oppure 5cm di radice di zenzero

mezzo limone

1 o 2 cucchiaini di miele (facoltativo)

- 1) fare bollire l'acqua poi tagliare a fettine la radice di zenzero dopo averla lavata con cura e metterla in infusione per 15 minuti
- 2) lasciare intiepidire
- 3) versare la tisana in una tazza e aggiungere il succo di limone.

Crepes con nutella

Ingredienti

250ml di latte

125gm di farina 00

1 uovo

1 cucchiaio di zucchero

un pizzico di sale

nutella

zucchero a velo

Preparazione

Sbattere l'uovo e lo zucchero in un recipiente, unire sale e la farina setacciata poco a poco continuando a mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo alla fine aggiungere il latte e lasciare riposare per 30 min.

Ungere la padella ben riscaldata con una noce di burro e versare un mestolo di impasto.

Lasciare cuocere un paio di minuti da un lato e poi girarla. Una volta cotta lasciarla intiepidire e spalmare la nutella.

La Pizza fatta in casa

Ingredienti per una teglia

500gr di farina 0
5gr di lievito secco
380ml acqua tiepida
10gr di sale fino
20gr olio evo
farina di semola

Procedimento

Versare la farina 0 in un recipiente e aggiungere 3/4 di acqua con il lievito: far sciogliere bene il lievito e impastare amalgamando il tutto. Successivamente aggiungere sale e olio evo e amalgamare nuovamente gli ingredienti.

Lasciar riposare a temperatura ambiente per 10 minuti, ottenendo così una prima rapida lievitazione utile ad attivare il lievito.

Ripiegare l'impasto aiutandosi con la farina di semola e coprire con una pellicola; riporre in frigo per 24 ore a 4°C, nella parte bassa in modo da conservarla nel reparto più fresco.

Trascorse le 24 ore, stendere l'impasto, aiutandosi sempre con la farina di semola: appiattire e allargare delicatamente.

Ungere la teglia con pochissimo olio e riporre l'impasto in teglia, lasciandolo lievitare a temperatura ambiente per 1 ora.

Trascorsa l'ora cospargere con salsa di pomodoro e cuocere per 18-20 minuti a 220° C (statico) nella parte bassa del forno, cospargere poi di mozzarella e cuocere alle stesse condizioni per 6-8 minuti nella parte alta del forno.

E siete pronti per sfornare la vostra deliziosa PIZZA!!!!



LETTERATURA ANTI COVID



Come si fa a viaggiare ai tempi della quarantena? Con i libri, Certo!

Tex Willer di Milani Luigi

E' un giornalino a fumetti in bianco e nero che racconta la storia di un grande pistolero, prima fuorilegge che divenne poi un texas ranger al servizio della giustizia. Aiutato dai suoi compari, Kit Carson, l'indiano navajos. e l'amico cavallo di nome dinamite.

A me piace tanto questo personaggio perchè riesce sempre a cavarsela nei duelli contro i fuorilegge; leggendolo evado dalla realtà e in quel periodo di lock down mi aiutava a non rattristarmi. E' un racconto di fantasia che mi permette di uscire dal quotidiano e immedesimarmi nelle doti e capacità quasi di un supereroe . Esse sono l'immortalità, la forza fisica, il coraggio, le abilità di cavalcare il suo fedele destriero, maneggiare le armi con carisma, aiuta i più deboli a combattere contro le ingiustizie. Vi consiglio la lettura del fumetto che esce mensilmente per vedere se vi appassiona come è successo casualmente a me trovando in cantina delle raccolte di mio nonno. Il costo di un numero in edicola e di circa 3,90 euro. Ciao a tutti e buona avventura!



I Manga

Il manga, letteralmente "immagini in movimento" è un termine giapponese che indica i fumetti di piccolo formato originari del Giappone. In Giappone il termine indica tutti i fumetti, indipendentemente dal target, dalle tematiche e dalla nazionalità di origine. Il fumetto include opere in una grande varietà di generi, come avventura, romantico, storico, commedia, fantascienza, fantasy, giallo, horror ed erotico.

Sono principalmente stampati in bianco e nero, ma non mancano pubblicazioni totalmente a colori meno frequenti di quelle in bianco e nero per via dei costi realizzativi più alti che richiede la colorazione.

In Giappone sono tipicamente serializzate su riviste dedicate, contenenti più storie, ognuna delle quali viene presentata con un singolo capitolo per poi essere ripresa nel numero successivo. Se una serie ha successo, i capitoli possono essere raccolti e ristampati in volumi detti tankōbon e la serie può ricevere un adattamento animato, detto "anime", dopo o anche durante la sua pubblicazione. Gli autori di manga, mangaka, lavorano tradizionalmente con assistenti nei loro studi e sono associati con un editore per la pubblicazione delle loro opere.

La differenza più evidente tra il fumetto giapponese e quello occidentale, risiede nelle modalità di narrazione, impaginazione e le modalità di pubblicazione. A differenziare il manga è innanzitutto l'importanza che viene data all'atmosfera, alle emozioni e all'introspezione dei personaggi. Il manga si legge al contrario rispetto al fumetto occidentale, cioè partendo da quella che per gli occidentali è l'ultima pagina, con la rilegatura alla destra; analogamente le vignette si leggono da destra verso sinistra ma sempre comunque dall'alto verso il basso. Esistono, tuttavia, eccezioni di opere realizzate per essere lette secondo l'usanza occidentale.

L'avvento dei manga in Italia avvenne alla fine degli anni settanta, Sulla scia dei cartoni animati, la Fabbri Editori pubblicò la rivista a fumetti Il grande Mazinga, contenente una versione epurata dalle scene violente e ricolorata ma fu comunque il primo manga pubblicato direttamente dall'edizione giapponese; a questa seguirono due volumi unici, lo sono il grande Mazinga e Mazinger contro i Mazinger, che raccolgono parte delle storie pubblicate sulla rivista. Nel 1980 l'editore fa poi esordire il settimanale Candy Candy, destinata a una lunga vita editoriale e alla quale si aggiunse in seguito Lady Oscar. In seguito, esaurito il materiale originale, la serie venne continuata attraverso nuove storie realizzate da autori italiani. Lo stesso anno l'Editoriale Corno pubblica sul mensile Eureka viene pubblicato Golgo 13e, nel 1983, Black Jack di Osamu Tezuka. Il manga cominciò però ad affermarsi agli inizi degli anni novanta, grazie a case editrici come la Glénat, che propose la pubblicazione di Akira, e la Granata Press, con Ken il guerriero e le riviste Mangazine e Zero e, successivamente, la Star Comics.



Immagine tratta da Mazinga

I LIBRI TI CAMBIANO LA VITA

Lettura di Giampaolo Agrati

Cento racconti di cento libri diversi

Libri letti da cento personaggi del mondo dello spettacolo e dalla mondanità.

Libro letto e commentato da Vittorino Andreoli.

Questo libro di lettura scorrevole mi ha permesso di conoscere molti altri libri.

Uno spaccato di vita e so quanto siano importanti i libri. Mi ha tenuto compagnia e dato diverse ispirazioni.

L'ho regalato alla mia vicina che è una lettrice accanita. I libri non sono feticci da conservare bensì vanno regalati o prestati per permettere a tutti un momento di evasione, nel periodo del lock down. Lo scrittore romano Montroni è prima di tutto un bibliotecario.

JOEL DICKER: GLI ULTIMI GIORNI DEI NOSTRI PADRI

Lettura di Nadia Colombo

LONDRA, 1940. Per evitare la distruzione dell'esercito britannico a Dunkerque, Churchill ha un'idea che cambierà il corso della guerra: creare una squadra di servizi segreti che lavori nella discrezione più assoluta la SOE, Special Operation Executive.

Qualche mese dopo il giovane Paul Emile lascia Parigi per Londra nella speranza di unirsi alla resistenza. Subito reclutato dal SOE, e inserito in un gruppo di connazionali che diventeranno suoi compagni e amici del cuore.

Addestrati e allenati in Inghilterra, i soldati che passeranno la selezione verranno mandati nella Francia occupata e scopriranno presto che il controspionaggio tedesco è già all'erta.

L'esistenza stessa della SOE è rimasta a lungo un segreto.

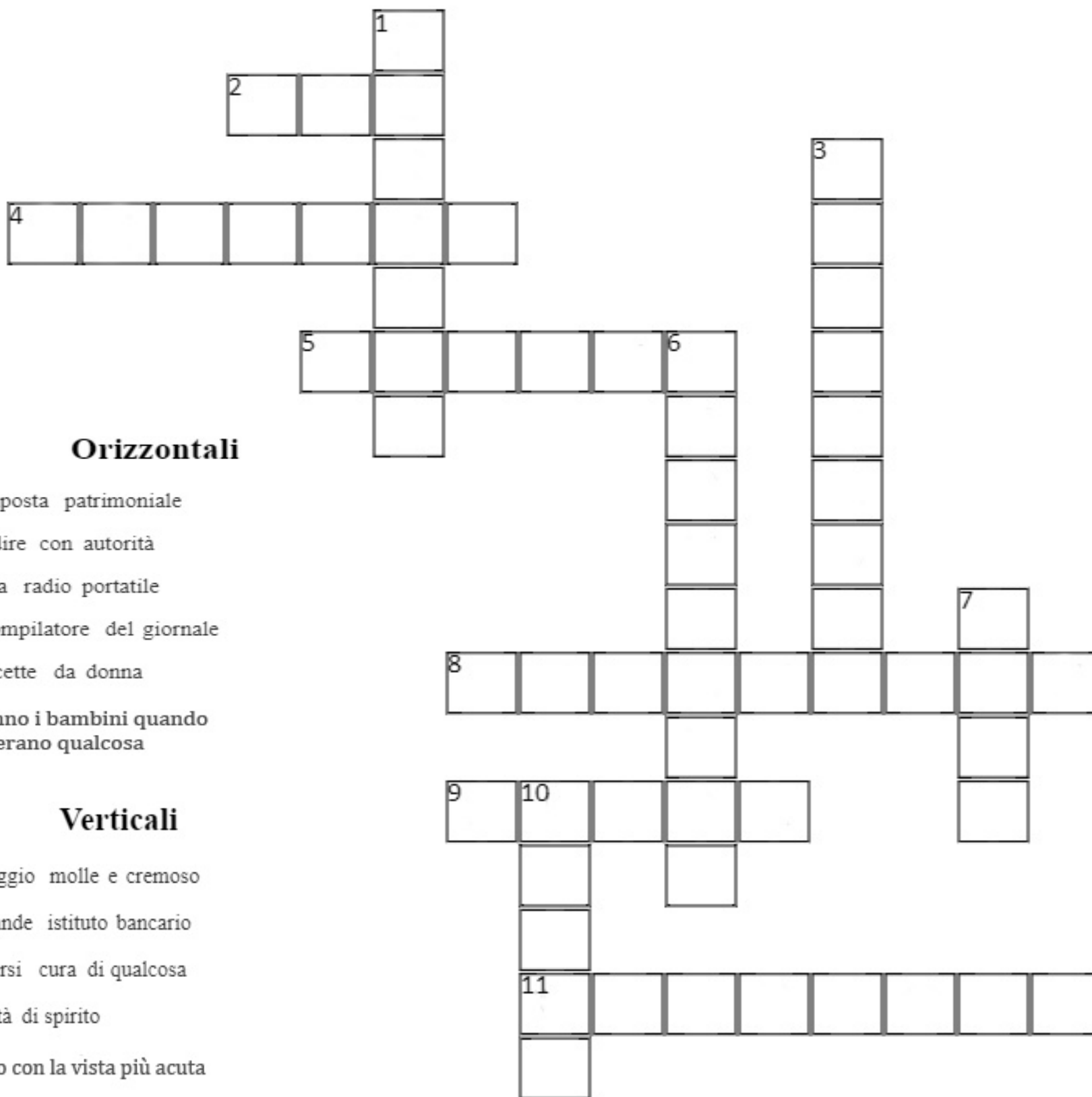
Settant'anni dopo i fatti, "Gli ultimi giorni dei nostri padri" è uno dei romanzi che evoca la creazione e che racconta le vere relazioni tra resistenza e l'Inghilterra di Churchill.

"Sono la figlia che hai sempre voluto. Adesso tu sei mia madre e nessuno lo verrà a sapere".

"Cosa è giusto e cosa è sbagliato? Fin dove può spingersi il desiderio di maternità? C'è un punto in cui amore e colpa si incontrano." Tratto da "La luce sugli oceani" di Bookseller



Spiaggia di Dunkerque



Orizzontali

- 2 Un'imposta patrimoniale
- 4 Impedire con autorità
- 5 Grossa radio portatile
- 8 Un compilatore del giornale
- 9 Camicette da donna
- 11 li fanno i bambini quando desiderano qualcosa

Verticali

- 1 Formaggio molle e cremoso
- 3 Un grande istituto bancario
- 6 Prendersi cura di qualcosa
- 7 Vivacità di spirito
- 10 Il felino con la vista più acuta

Cerchio Aperto

Tri Agun News
Riflessioni e racconti del Centro Diurno di lecco
N.3 - OTTOBRE 2020

PRODOTTO E DISTRIBUITO DA:
CENTRO DIURNO "IL CERCHIO APERTO"
VIA GHISLANZONI n.28 23900 LECCO
Tel. 0341-155104
eMail: centrodiurnolecco@hcmitalia.it

Soluzione cruciverba

Orizzontali

- 2. Imu
- 4. Inibire
- 5. Stereo
- 8. Redattore
- 9. Bluse
- 11. Capricci

Verticali

- 1. Burrata
- 3. Unicredit
- 6. Occuparsi
- 7. Brio
- 10. Lince

Redazione:

Agrati Giampaolo
Bermond Massimo
Buonaiuto Vittoria
Colombo Nadia
Cavadini Chiara
Milani Luigi
Ferra Aida

Grafica :

Mazzoleni Elisa

Art Director:

Jacek Soltan

Art Designer:

Corti Giulio
Rigliaco Andrea

Collaboratori esterni :

Bottagisi Claudio
Redaelli Claudio



Immagini copertine realizzata da Jacek Soltan