



***REGALIAMO PENSIERI LIBERA***  
***EDIZIONE***  
***SETTEMBRE 2024***

***Realizzato dagli ospiti della CSS La Mia Casa***  
*Fondazione Maria Monzini, Casatenovo*

## LO SPORT CHIESTO ALLA COMUNITA' LA MIA CASA

Per questa edizione abbiamo scelto di trattare il tema sport, in concomitanza delle Olimpiadi 2024.

Durante uno dei nostri laboratori è emerso quanto lo sport sia diventato parte importante per alcuni ospiti della Comunità La Mia Casa, poiché dedicano parte del loro tempo a praticarlo.

Abbiamo deciso, nell'attività di "raccontiamoci", di condividere le esperienze di quegli ospiti che hanno praticato o praticano sport.

**Max:** "quando ero giovane giocavo a calcio, ero un portiere e mi piaceva parecchio. Mi arrabbiavo quando perdevo perché a me piace vincere. Poi con il tempo non ho più potuto giocare, e adesso mi diverto a guardare le partite e tifare per la Juventus."

**Angelo:** "anche io giocavo a calcio. Non ho mai giocato in una squadra ma mi divertivo a stare in porta e giocare con i miei fratelli a Caspoggio. Mi ricordo una volta che avevano tirato fortissimo e per parare ho quasi battuto la testa contro il garage."

**Ines:** "non ho mai fatto sport, ma con la comunità in questo mese ho iniziato a fare camminate molto lunghe con Sonia dove esploriamo Casatenovo. Mi piace passare del tempo all'aria aperta, fare le foto e conoscere posti nuovi."

## THUNDER CASATE BASKIN

Da settembre 2023 Alex, Giacomo e Ylenia sono diventati giocatori ufficiali della squadra di Baskin di Casatenovo.

I Thunder sono nati nel 2022 grazie all'impegno di Christian Perego e Giuseppe Ancora che hanno creduto nella realizzazione di questo progetto.

Il Baskin è uno sport inclusivo che coinvolge persone disabili e normodotate che, grazie a un sistema di regole, consente a tutti di poter esprimere il proprio talento e capacità insieme ai compagni.

Abbiamo chiesto a Giacomo, Ylenia e Alex di scrivere ciò che provano durante una partita o le emozioni che sentono nel far parte di una squadra.

"per me giocare a Baskin è bellissimo, mi sento forte. Mi piace fare canestro e correre; ho vinto anche la coppa per i tiri! Quest'anno abbiamo vinto poco, ma sono contento di far parte di una squadra. Mi diverto tantissimo con i miei compagni ed è bello dopo le partite fermarsi a mangiare tutti insieme." **Alex.**

"prima delle partite sono su di giri, mi sembra di voler spaccare il mondo. Mi piace fare la borsa, mettere la divisa e arrivare in palestra. Siamo un bel gruppo. È bello fermarsi poi tutti insieme a mangiare e parlare della partita". **Giacomo**

"faccio baskin da quasi un anno. Amo questo sport perché non solo è inclusivo perché possono giocare tutti, ma anche perché ci sono le trasferte e nella mia squadra è nata una grande sintonia. Da quest'anno facciamo anche il campionato, ci mettiamo alla prova sfidando i nostri avversari". **Ylenia**

## Caviardage: LO SPORT PER NOI



*La felicità nello sport è **leggerezza e libertà**...*

*Lo sport rende felici correndo con la **fantasia**...*

*La squadra è la **fantasia** nell'inclusione...*

*Fare **sport** scaccia i brutti pensieri...*

*Stare bene e stare insieme correndo verso la **libertà di inclusione**...*

***volare** con leggerezza fa sognare un futuro di **inclusione**...*

*Correre verso la **libertà** scaccia i brutti pensieri...*

*Volare è il coraggio di affrontare le **sfide**...*

## C'ERA UNA VOLTA...

**C'era volta una volta** Micael, un famoso giocatore di basket per i Chicago Bull; era molto bravo, forte, saltava come un grillo durante le partite e faceva molti canestri.

Micael aveva due cani, Billy e Lilly. Al tramonto era solito a portarli a fare una passeggiata al parco, dove gli piaceva allenarsi al campetto.

Una calda sera d'estate, mentre Micael si dirigeva al solito parco, sull'altalena un angelo dondolava sereno e lo aspettava.

Quando lo vide, scese dall'altalena e gli andò incontro. Micael si spaventò, ma l'angelo, assicurandolo, gli disse: "non ti preoccupare, sono venuto per annunciarti che presto ti sposerai." L'angelo se ne andò in sella a un bellissimo unicorno bianco alato.

Il giorno seguente, Micael come di consueto si stava recando a scuola con il bus e nel mentre leggeva il suo libero preferito. Immerso nella lettura, notò qualche sedile più avanti, una ragazza bellissima con le scarpette di danza classica: Chiara.

Lei riconoscendolo, si avvicinò per chiedergli un autografo. Micael, rimanendo abbagliato dalla sua bellezza, la invitò al ballo di gala della scuola.

Chiara tornò a casa felice, ma si accorse di non avere un vestito adatto all'occasione. Si ricordò che la sua cara nonna le aveva regalato la sua macchina da cucire. Di impegno, Chiara realizzò un abito per il ballo: bianco, con fiocchi rossi, con lo strascico e con una coroncina di fiori. Chiara attese l'arrivo di Micael; le porse la mano e la invitò a ballare. Micael, incantato dai dolci movimenti, si innamorò perdutamente.

Nell'istante in cui Micael posò le sue dolci labbra su quelle di Chiara, eruttò il vulcano e i due nello scappare si persero per molto tempo.

*Dopo diversi anni mentre Micael, come tutte le sere, portava a spasso il cane, vide una bellissima ballerina che danzava ai colori del tramonto... era lei... era Chiara.*

*L'angelo, facendo capolino tra le nuvole, sorrise...*

## RICETTE DEI CAMPIONI

I campioni devono seguire una dieta speciale a base di riso, uova, bistecche di pollo.

### Risotto alla salsiccia di Rossella

#### Ingredienti:

- Parmigiano grattugiato q.b.
- Olio e burro q.b.
- Cipolla
- Riso carnaroli
- Vino bianco 1 bicchiere
- Salsiccia
- Brodo

#### Procedimento:

Soffriggere la cipolla con l'olio, poi aggiungere il riso e farlo tostare. Mettere la salsiccia senza pelle ed a pezzetti e mescolare. Sfumare con il vino e continuare la cottura aggiungendo il brodo sempre mescolando.

Dopo circa venti minuti spegnere il fuoco e mantecare con il formaggio e un pezzetto di burro.

### Pollo al limone alla Alex:

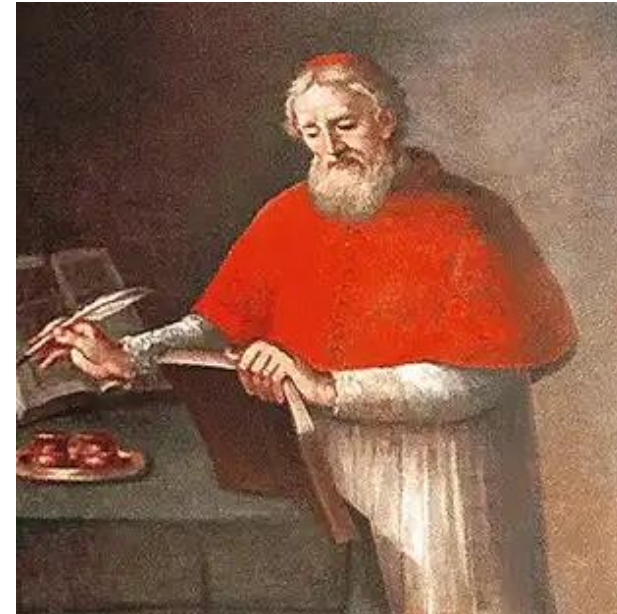
#### Ingredienti:

- Olio q.b.
- Limone
- Pollo
- Farina q.b.
- Un pizzico di sale

#### Procedimento:

Infarinare le fettine di pollo. Farle rosolare con un filo d'olio. Una volta che si sono dorate aggiungere il succo di limone e la scorza grattugiata e continuare la cottura a fiamma bassa.

## IL SANTO DEL MESE: San Girolamo



**Nascita: Stridone, 27 marzo 347- Betlemme, 30 settembre 420**

Viene commemorato il 30 settembre

*La leggenda narra che il santo aveva trovato il coraggio di avvicinarsi ad un feroce leone che spaventava i frati del convento. La bestia feroce si trasformò in un docile animale fedele che rimase sempre vicino a Girolamo.*

## L'OROSCOPIA

IL segno della Vergine  
Dal 23 agosto al 22 settembre

**PIANETA DOMINANTE:** Mercurio

**ELEMENTO:** Terra

### CARATTERISTICHE POSITIVE:

- Razionalità.
- Metodicità.
- Analisi.

### CARATTERISTICHE NEGATIVE:

- Permalosità.
- Perfezionismo

### OROSCOPO del MESE DI Settembre

La vergine è segno di una personalità caratterizzata da serietà, rigidità, organizzazione, ordine, precisione, perfezionismo e attenzione ai dettagli. Normalmente sono pratici, analitici e gran lavoratori e sanno sempre trovare il modo per risolvere i problemi. Si dice che il 2024 potrebbe essere l'anno delle scelte, delle occasioni inaspettate ma anche dei tagli salutari.

*La parola d'ordine è Se sei ad un bivio...segui i cartelli!!*

## L'ANGOLO DELLA PALESTRA

Da poche settimane abbiamo occupato la palestra dell'RSA, il giovedì pomeriggio dalle ore 15.00 alle ore 16.00.

Ci disponiamo in cerchio ed eseguiamo degli esercizi di stretching, a seguire dei giochi come le bocce, il bowling, freccette, pallavolo....



*"io preferisco gli esercizi con le braccia" Ines*

*"io preferisco la respirazione con le braccia in alto" Rossella*

*"io faccio la cyclette" Dada*

*"A me piace fare canestro" Angelo*

*"Mi piace giocare a bocce" Alex*

*"Mi piace giocare a pallavolo" Donato*

*"Preferisco giocare al tiro delle freccette" Giacomo*

*"Mi piacciono gli esercizi col bastone" Max*

*Se volete tenervi in forma come noi...vi aspettiamo!!*

## INDICE del GIORNALINO

- **LO SPORT CHIESTO ALLA COMUNITA' LA MIA CASA** informazioni dagli ospiti su questo tema
- **THUNDER CASATE BASKIN**  
*Cos'è il Baskin per i nostri ospiti*
- **Caviardage**..... tecnica poetica realizzata attraverso l'utilizzo di parole scelte casualmente nei libri e poi composte per creare frasi
- **La storia di Micael**..... storia creata dagli ospiti durante l'attività di "C'era una Volta"
- **RICETTE DEI CAMPIONI**..... Rubrica di cucina, ricetta consigliata e ricercata dagli ospiti
- **IL SANTO DEL MESE:** San Girolamo
- **L'oroscopia**..... ricerca di informazioni sui segni zodiacali
- **L'angolo della palestra**..... Ci teniamo in forma!