

# Fili Bianchi

ANNO 26 – Numero 161 Aprile - Maggio - Giugno 2023

Trimestrale del Centro Ricreativo **COLORI DELLA VITA**



# UNA PRIMAVERA SPECIALE



# CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

## Aprile

<b>3 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>4 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>5 Mer</b>	<b>Tombola Pasquale</b> Gruppi di cammino, pilates
<b>6 Gio</b>	Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>7 Ven</b>	<b>Estrazione Lotteria</b> Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>10 Lun</b>	CHIUSURA FESTIVA
<b>11 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>12 Mer</b>	<b>Il Gioco D'Azzardo</b> Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>13 Gio</b>	Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>14 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>15 Sab</b>	Tombolino
<b>17 Lun</b>	Corso Riflessologia, Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>18 Mar</b>	Sportello Aperto, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>19 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>20 Gio</b>	<b>Torneo Burraco</b> Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>21 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>22 Sab</b>	Tombolino
<b>24 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>25 Mar</b>	CHIUSURA FESTIVA
<b>26 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>27 Gio</b>	<b>Musica con i ragazzi del Seme</b> Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>28 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente

## Maggio

<b>1 Lun</b>	CHIUSURA FESTIVA
<b>2 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>3 Mer</b>	<b>Torneo Bocce</b> Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>4 Gio</b>	Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>5 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>8 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>9 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>10 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>11 Gio</b>	Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>12 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>13 Sab</b>	<b>Festa della mamma</b> Tombolino
<b>15 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>16 Mar</b>	Sportello Aperto, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>17 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>18 Gio</b>	<b>Gita Villa Reale : I Macchidoli + pizzata al Centro</b> Karaoke
<b>19 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>22 Lun</b>	Corso Riflessologia, Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>23 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di
<b>24 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino,
<b>25 Gio</b>	<b>Torneo Scala</b> Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>26 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>27 Sab</b>	<b>Coro Gospel</b>
<b>29 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>30 Mar</b>	Sportello Aperto, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>31 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates

## Giugno

<b>1 Gio</b>	Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>2 Ven</b>	CHIUSURA FESTIVA
<b>5 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>6 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>7 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>8 Gio</b>	<b>Colori della Vita Show</b>
<b>9 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>10 Sab</b>	Tombolino
<b>12 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>13 Mar</b>	Sportello Aperto, Incontri di poesia, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>14 Mer</b>	Gruppi di cammino, Tombolino, Pilates
<b>15 Gio</b>	<b>Merenda con i nonni</b> Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>16 Ven</b>	Gruppi di Cammino, Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>19 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>20 Mar</b>	Sportello Aperto, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>21 Mer</b>	Tombolino, Pilates
<b>22 Gio</b>	<b>Giocchi d'Estate: Uomini VS Donne</b> Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>23 Ven</b>	Ballo libero, Alleniamo la mente
<b>24 Sab</b>	Tombolino
<b>26 Lun</b>	Cenacolo degli artisti, Tombolino, Cineforum
<b>27 Mar</b>	Sportello Aperto, Balli di gruppo, Corso digitale di smartphone, Coro
<b>28 Mer</b>	Tombolino, Pilates
<b>29 Gio</b>	<b>Gelatata</b> Laboratorio Creativo, Karaoke
<b>30 Ven</b>	Ballo libero, Alleniamo la mente



## Un saluto dall'Assessore

**Ignazio Lo Faro**, ASSESSORE ALLA PERSONA  
Con deleghe a:  
Servizi Sociali - Politiche per la salute

Carissimi frequentatori del Centro Anziani,  
Qualche tempo fa mi sono imbattuto nella lettera scritta nel 1999 da Papa Giovanni II agli anziani di cui vi lascio un passaggio per me spunto di grande riflessione.

*Che cosa è la vecchiaia? Di essa a volte si parla come dell'autunno della vita - lo faceva già Cicerone - seguendo l'analogia suggerita dalle stagioni e dal susseguirsi delle fasi della natura. Basta guardare il variare del paesaggio, lungo il corso dell'anno, sulle montagne e nelle pianure, nei prati, nelle vallate, nei boschi, sugli alberi e sulle piante. C'è una stretta somiglianza tra i bio-ritmi dell'uomo e i cicli della natura, di cui egli è parte.*

*Allo stesso tempo, però, l'uomo si distingue da ogni altra realtà che lo circonda, perché è persona, soggetto consapevole e responsabile. Anche nella sua dimensione spirituale, tuttavia, egli vive il succedersi di fasi diverse, tutte ugualmente fuggevoli. Sant'Efrem il Siro amava paragonare la vita alle dita di una mano, sia per mettere in evidenza che la sua lunghezza non va oltre quella di una spanna, sia per indicare che, al pari di ciascun dito, ogni fase della vita ha la sua caratteristica, e " le dita rappresentano i cinque gradini su cui l'uomo avanza ".*

*Se, pertanto, l'infanzia e la giovinezza sono il periodo in cui l'essere umano è in formazione, vive proiettato verso il futuro, e, prendendo consapevolezza delle proprie potenzialità, imbastisce progetti per l'età adulta, la vecchiaia non manca dei suoi beni, perché - come osserva san Girolamo - attenuando l'impeto delle passioni, essa " accresce la sapienza, dà più maturi consigli ". In un certo senso, è l'epoca privilegiata di quella saggezza che in genere è frutto dell'esperienza, perché " il tempo è un grande maestro ". E ben nota, poi la preghiera del Salmista: "Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore " .*

A mio avviso questa lettura ci ricorda del grande valore dell'anzianità e del passare del tempo, che spesso nella frenesia quotidiana tendiamo a dare per scontato o a dimenticare.

*"Le rughe della vecchiaia formano le più belle scritte della vita, quelle sulle quali i bambini imparano a leggere i loro sogni"*

**Ignazio Lo Faro**



# Progetti e collaborazioni



## In collaborazione con ATS BRIANZA

Nel 2023 intendiamo mantenere la sana abitudine che ci porta ad uscire dal guscio delle nostre case per svolgere una salutare attività motoria e ricreativa in compagnia di amici vecchi e nuovi.

Nell'ultimo periodo stiamo cercando di coinvolgere il gruppo aggiungendo anche qualcosa di culturale che arricchisca le nostre conoscenze. Un' iniziativa gradita da tutti è stata la visita guidata al Duomo di Monza ed alla Cappella della Regina Teodolinda. Ora invece ci stiamo adoperando per organizzare una conferenza, tenuta da uno psicologo, che tratterà argomenti importanti per il nostro benessere psicofisico.



Le camminate si svolgono sempre a cadenza bisettimanale, il mercoledì e il venerdì; a breve il ritrovo sarà in via Sansovino; attraverso il Bosco Urbano, per sentieri appena ristrutturati, si arriva fino al laghetto di Bareggia. Qui, dopo alcuni giri a piacere, il gruppo si posiziona nella palestra "open air" per gli usuali esercizi di ginnastica dolce, ai quali succede immancabilmente il momento del "buonumore". Naturalmente c'è sempre tempo per un caffè nel bar annesso al laghetto e per chiacchiere in libertà.

Ora veniamo ad illustrare i progetti in cantiere fino alla pausa estiva:

- Camminate in luoghi diversi come il vicino parco di Monza e la valle del Lambro.
- Marzo: visita alla biblioteca di Lissone, nota come una delle più interessanti della Brianza.
- Camminata Biassono-Canonica e una trasferta al lago del Segrino con relativi ristori culinari.
- 26 Aprile gita in pullman a Bergamo, una delle capitali della cultura.
- Giugno: gita prima della pausa estiva in via di programmazione.

Nel frattempo altre proposte sono al vaglio delle solerti guide di cammino Italo, Teresa, Giulia, Massimo ed il sottoscritto.

A tutti un caro saluto

*Pierpaolo Leurini*

## Attività del Centro

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	SPORTELLINO APERTO 10.00-11.00	Gruppi di Cammino (Attività fuori dal Centro)	LETTURA DEL QUOTIDIANO	Gruppi di Cammino (Attività fuori dal Centro)
CENACOLO DEGLI ARTISTI 14.30-16.30	INCONTRI DI POESIA 14.30-15.30 (Primi due martedì del mese)	TOMBOLA 15.00-17.00	LABORATORIO CREATIVO 14.30-16.30	BALLO LIBERO 15.00-18.00
RIFLESSOLOGIA 14.30-16.00	BALLI DI GRUPPO 15.00-16.00			
TOMBOLA 15.00-16.30	CORSO DIGITALE DI SMARTPHONE 15.30-16.30	PILATES 15.00-16.00	KARAOKE 15.00-18.00	ALLENIAMO LA MENTE 16.00-17.00
CINEFORUM 16.30-18.30	CORO 16.30-17.30			
CARTE BOCCE 14.30-18.30	CARTE BOCCE 14.30-18.30	CARTE BOCCE 14.30-18.30	CARTE BOCCE 14.30-18.30	CARTE BOCCE 14.30-18.30

### Un orto-giardino per la primavera...

Durante il laboratorio creativo del giovedì abbiamo creato dei vasi biodegradabili con materiale di recupero. Le persone del centro si sono attivate e hanno portato semi, piantine e fondi caffè per concimare piante aromatiche e fiori. In pochi giorni sono spuntate le prime piantine bisognose di cure.

Le attività proseguono anche nei mesi primaverili tra innaffiature e potature. Il nostro orto-giardino sta diventando sempre più grande e perciò richiede il coinvolgimento di tutti.

*Presto sarà ora di raccogliere i frutti!*



### 8 Marzo Festa della Donna

Anche quest'anno in occasione della Festa della Donna sono state proposte delle attività ricreative e momenti di condivisione per riflettere e valorizzare insieme una figura così significativa della nostra società.

Per questo ringraziamo Teresa Colore e Giusy Guarino per aver aiutato i partecipanti a produrre opere e poesie da esporre in questa occasione.

*Un pomeriggio vissuto felicemente all'insegna dell'arte, della poesia e della moda.*





# Nuovi Eventi

Il Centro Colori della Vita promuove alcuni eventi che si spera siano d'interesse e ai quali ci auguriamo di avere un grande pubblico.

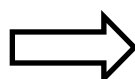
## L'Azzardo non è un gioco

**12 aprile 2023**  
ore 17.00

presso il Centro Anziani  
di Lissone "I colori della vita"  
si terrà un incontro di prevenzione al  
**GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO**

**TANTI GADGET  
&  
MATERIALE INFORMATIVO**

*Per i partecipanti*



Un'occasione per informarsi sui rischi  
connessi al consumo di slot machine,  
gratta e vinci, lotterie istantanee..

**per proteggere sé stessi e i propri cari**



## Cuori in Coro

Vi aspettiamo sabato 27 maggio alle 15.00 per un pomeriggio di musica!

Il coro "Cuori in Coro", associazione culturale di intrattenimento e spettacolo di Lesmo, composto da persone amanti della musica si esibiranno in un repertorio di brani gospel, pop e di musica.



## Colori della Vita Show (presso i locali del Centro)



Alle porte dell'estate si ritorna a festeggiare tutti insieme con il Colori della Vita Show.

Quest'anno l'attesissima giornata di festa del Centro sarà promossa all'interno dei nostri locali con la mostra e le esibizioni dei partecipanti ai corsi da noi promossi da ottobre ad oggi.

Nel salone potrete ammirare i bellissimi quadri dipinti dal Cenacolo degli Artisti; ascoltare stupende poesie scritte dai nostri poeti degli Incontri di poesia; udire voci leggiadre e armoniche del nostro ritrovato Coro Colori della Vita e vedere i nostri spettacolari ballerini in gruppo sulle note delle più famose canzoni aggregative.

Non mancheranno cultura, divertimento e spirito di aggregazione!

## *I Corsi si raccontano*

Durante il periodo natalizio tutti coloro che sono stati a visitare la mostra dei presepi allestita presso Palazzo Terragni dal Circolo don Bernasconi ha notato qualcosa di nuovo rispetto agli anni scorsi: nell'atrio di Palazzo Terragni era allestita una mostra di quadri, dal tema natalizio, del Cenacolo degli Artisti, gruppo di pittura del Centro Colori della Vita guidato dall'insegnante Teresa Colore.



Già precedentemente il Cenacolo aveva esposto i suoi lavori presso il Terragni in occasione della giornata contro la violenza sulla donna nel novembre 2019. In quel caso i quadri erano stati in mostra solo la sera dello spettacolo, questa volta, invece, sono rimasti in esposizione dal 17 dicembre al 7 gennaio e sono stati ammirati dai numerosi visitatori e, *senza falsa modestia*, hanno ricevuto molti apprezzamenti.

Anche le allieve del corso di Poesia, tenuto al Centro da Giusy Guarino, si fanno apprezzare partecipando a manifestazioni e concorsi proposti dall'insegnante, ricevendo dei riconoscimenti per le loro produzioni.

In questa occasione mi limito a citare due manifestazioni "Albate in poesia" promossa ogni anno dal Comune, a cui tutti i componenti del gruppo inviano una poesia e sono invitati a leggerla in un pomeriggio a loro dedicato presso la biblioteca; e la manifestazione conclusiva del concorso di poesia dedicato al pittore Giovanni Segantini, a cui hanno partecipato tre componenti del gruppo, svoltasi sabato 11 febbraio a Pusiano, durante la quale è stata consegnata a tutti i partecipanti la copia del volume con le opere che una giuria ha ritenuto opportuno inserire.

Fra queste si trova la poesia, presentata da Marisa Mariani "*Pusiano. Uno scrigno di ricordi*", ispirata al quadro *Ave Maria a trasbordo*, espressione di delicati sentimenti.



**PUSIANO. UNO SCRIGNO DI RICORDI**

*Artista, uomo di fede e di cultura.  
Nei suoi dipinti,  
il fascino della vita  
che lo circonda.  
Crea atmosfere  
e sensibilità umane.  
Uomo ricco di energia.  
Sono attratta dai colori  
delicati della natura.  
Mi soffermo ad osservare:  
"Maria a trasbordo"  
dall'amore che infonde  
attraverso le sue capacità visuali.  
Tramite una barca,  
un peregrinare da una sponda all'altra.  
Con il belar del gregge,  
umana sensazione d'affetto  
nel viaggio della vita  
Maria ci accompagna  
nei momenti duri dell'esistenza.*

*La pace della natura  
e la dimensione spirituale dell'uomo,  
diventano un'opera d'arte  
senza tempo.  
Il fruscio dei canneti  
con un ritmo incessante  
scuote le onde, creando  
una musica intensa,  
dondolando al suono del vento.  
Abbozzare con i colori,  
trasformare i propri riflessi,  
in affreschi di vita naturale.  
Il contatto umano  
si rispecchia su ogni azione.  
Preponderante l'amore  
verso ogni cosa.  
Un dondolio di barchette, una zattera,  
un'atmosfera rilassante.  
L'aurora si colora  
di ammirazione e riconoscenza.*

*(Marisa Mariani)*



---

Naturalmente, sia il gruppo di poesia che i membri del cenacolo non cesseranno di portare il loro lavoro fuori dal Centro Colori della Vita e ne daranno puntualmente comunicazione a tutti, nella speranza di accogliere nuovi amici disposti a mettersi in gioco nello sperimentare un'attività artistica, come fatto da loro quando hanno iniziato.

*Giulia Rutigliano*



# Sguardo al passato

## Giochi di Carnevale



## Torneo di Scala 40



## Torneo di Burraco



# Erbe Aromatiche

## Come si coltivano, come usarle in cucina

Sul balcone in vaso o in terra nell'orto, le piante aromatiche fresche non dovrebbero mai mancare in una casa. Sempre a portata di mano, sono eccezionali, grazie ai loro oli essenziali profumati, per insaporire tutte le ricette, magari diminuendo così l'uso del sale, e in più sono anche super benefiche, ognuna con le sue particolari proprietà.

### Coltivare erbe aromatiche sul balcone.

Puoi creare un bellissimo giardino verticale usando vasi sospesi. L'effetto sarà stupefacente, di grande impatto visivo... e tu non dovrai chinarti ogni volta che avrai bisogno di un rametto di salvia.

### Vediamo quali sono le erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea

**Alloro:** si utilizzano solo le foglie che vanno spezzettate per aumentare il loro aroma. Si possono aggiungere anche durante la cottura. L'alloro è indicato per carni e soffritti.

**Basilico:** è il re delle erbe aromatiche in cucina. Si abbina e arricchisce di gusto tanti piatti estivi e verdure. Ingrediente principale per il pesto alla genovese.

**Origano:** è un'erba che risulta molto aromatica se essiccata. Ottima per insalate, pesce, pizza e marinate.

**Prezzemolo:** ottimo con pesce, patate, funghi. Viene spesso abbinato con l'aglio per piatti trifolati.

**Rosmarino:** ne bastano pochi aghetti per insaporire carne rossa, patate e verdure. Ottimo nelle marinate.

**Salvia** ha un intenso sapore e per questo se ne usano piccole dosi. Si aggiunge all'inizio della preparazione, ottima nelle marinate. Si abbina con pesce al forno e carne.

**Timo:** si acquista quando non ha i fiori ( durante la fioritura è meno aromatico) Si utilizza alla fine o all'inizio della preparazione delle ricette e ben si sposa con carni, uova, verdure e salse.





## ***Virtù e proprietà curative***

Ma al di fuori della cucina queste erbe hanno proprietà eccezionali per la nostra salute. In genere le più comuni sono prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, basilico.



**Rosmarino:** Il rosmarino è un disintossicante generale, rinforza il muscolo cardiaco, la circolazione, stimola l'asse epatico-biliare e i reni, ha proprietà analgesiche, antiinfiammatoria, antisettica, espettorante, antidepressiva, aiuta la digestione, molto utile anche per rinforzare la memoria. Il rosmarino è molto usato in aromaterapia, come profumazione dell'ambiente, per dare una sferzata di energia al nostro organismo, come antisettico per le vie respiratorie, come tonificante. Inoltre usato ogni giorno fresco nella nostra alimentazione quotidiana, aiuta a stimolare il fegato, contiene ferro, regolarizza la pressione. L'olio essenziale di rosmarino ridona forza ed energia all'organismo. Utilizzato sui capelli ne stimola la ricrescita e previene la calvizie precoce e l'alopecia. Da non usare in gravidanza.

**Salvia:** è una pianta conosciuta fin dalle antichità per le sue proprietà salutari. La salvia ha proprietà antinfiammatorie, balsamiche, espettoranti, digestive; inoltre è in grado di alleviare le sindromi mestruali dolorose e alcuni disturbi della menopausa, e per questi motivi viene chiamata "estrogeno naturale"; dà buoni risultati nelle ritenzioni idriche, reumatismi, emicranie, gengiviti ed ascessi. La troviamo spesso anche nelle preparazioni dei dentifrici. È un ottimo sbiancante anche usando la foglia fresca di salvia direttamente sui denti. La salvia è controindicata nelle patologie nervose, nelle donne in gravidanza e durante l'allattamento.

**Timo:** Le proprietà benefiche del timo sono in larga parte dovute al "timolo", un elemento che è un potente antisettico, antispasmodico e vermifugo.

Le sue proprietà antisettiche erano già note nel periodo rinascimentale e fino ai primi decenni del '900 molti disinfettanti erano a base di timolo.

Si rivela molto utile per contrastare le affezioni sia delle vie urinarie che dell'apparato respiratorio, in particolare è ottimo contro tosse, bronchite e asma.

**Basilico:** Il basilico viene da sempre utilizzato dalla medicina popolare per contrastare disturbi gastrointestinali, come senso di pesantezza e flatulenza, come rimedio per favorire la digestione, la diuresi e per stimolare l'appetito. L'olio essenziale di basilico invece viene impiegato per il trattamento di dolori reumatici, dolori articolari, ferite.

*Lina Sala*



# Centro "Colori della Vita" Il tempo è solo nostro



*Festa di Capodanno*



*Gruppi di cammino - Gita a Como*



Settore alla Persona

*Assessore*

Dott. Ignazio Lo Faro

*Dirigente*

Dott.ssa Anna Perico

---

La gestione del Centro è affidata alla Cooperativa



I suoi operatori

*Coordinatrice*

Dott.ssa Ilaria Rebosio

*Animatori*

Dott.ssa Lorena Sala

Dott.ssa Nunzia Vitulano

Dott. Denis La Groia

---

*Redazione*

*Giulia Rutigliano*

*Lina Sala*

## Centro Ricreativo **COLORI DELLA VITA**

Via della Lega Lombarda, Lissone (MB) - Telefono 039 7397298

*E-mail* : [coloridellavita@comune.lissone.mb.it](mailto:coloridellavita@comune.lissone.mb.it)

*Fili Bianchi è consultabile anche sul sito internet:* [www.comune.lissone.mb.it](http://www.comune.lissone.mb.it)

*Orari di apertura*

Martedì e Giovedì dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 14,30 alle ore 18,30

Il Sabato aperture speciali per eventi e feste