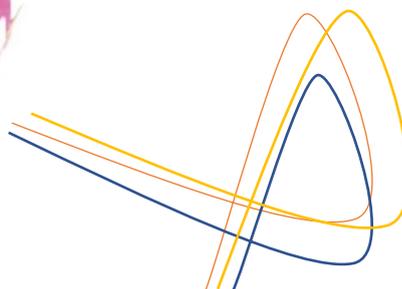
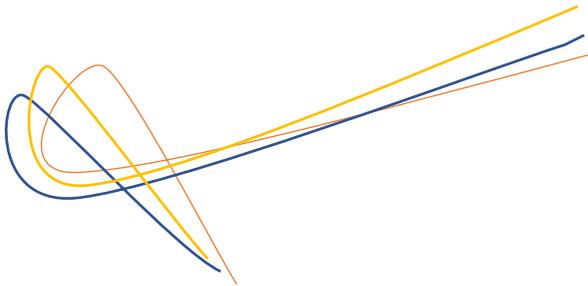
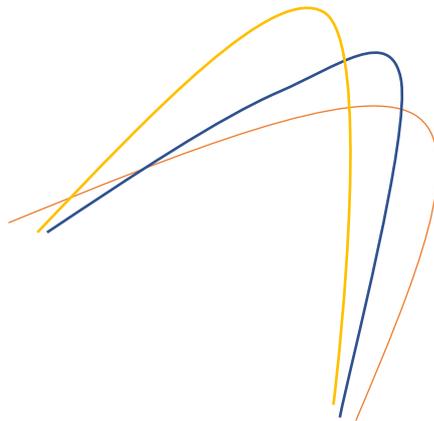


Il Centro Diurno Disabili di Cinisello è lieto di presentarvi:

# ADELANTE

*IL GIORNALINO CHE RACCONTA*

*LA NOSTRA STORIA*



## *I nostri compleanni*

### **Luglio**

Simona Corbetta, 2 luglio

Emanuela Di Lorenzo, 6 luglio

Andrea Baroni, 13 luglio

### **Agosto**

Linda Rignanese, 2 agosto

Federica Faé, 12 agosto

### **Settembre**

Valentina Vanzati, 3 settembre

Davide Tanzi, 14 settembre

Stefania Colucci, 22 settembre

Marta Zatta, 25 settembre



## In cucina con Linda

A cura di Linda, educatrice presso il CDD

In questo piccolo spazio condivideremo con voi una ricetta molto semplice e gustosa: le **BRICIOLE DI MELE** o “Crumble”

*Una mela al giorno...*

*Magari bastasse una mela!! Nel dubbio meglio una mela in più!*



PRENDI:

- 750 gr di mele, preferibilmente varietà golden
- 70 gr di zucchero di canna
- Succo di metà limone o arancia
- 1 cucchiaino di cannella in polvere



Taglia a pezzetti le mele, irrorale con il succo di limone o arancia. Aggiungi zucchero e cannella e spadella in una padella antiaderente fino a quando le mele si ammorbidiscano e il succo venga assorbito. Metti il composto in una pirofila di ceramica (qualora li voleste monodose, porli in sei pirottini di ceramica).

IN UNA CIOTOLA METTI:

- 150 gr di farina
- 120 gr di zucchero
- 130 gr di burro freddo
- ½ cucchiaino di cannella
- A piacere mandorle, nocciole o pinoli spezzettati

Impasta velocemente creando un composto sbriciolato, che se unito con le mani, forma piccole e grandi palline.



Adagia le briciole di impasto sulle mele fino a coprirle. Metti in forno già caldo a 200° per 20 min.



Servire caldo con una pallina di gelato alla crema o panna montata!

ORA I VOSTRI CRUMBLE SONO PRONTI DA GUSTARE!

Ciao a presto, con nuove e gustose ricette 😊



## L'ESTATE SICULA DI DANILO

A cura della Signora Angela, Mamma di Danilo

Ciao a tutti! Danilo quest'anno è andato al mare in Sicilia, a San Vito Lo Capo. Lì abita il fratello con la sua famiglia. Danilo è molto felice di trascorrere le vacanze insieme a loro. Il mare è stupendo e il sole molto caldo, l'abbronzatura è assicurata!



San Vito Lo Capo

Ha visitato la riserva dello Zingaro. È veramente spettacolare. Poi siamo andati in Calabria a Davoli dove vivono gli zii e i cugini. Anche in Calabria c'è un mare fantastico.



Condivido con voi una ricetta siciliana:

### CANNOLI

- 250 gr di ricotta ben scolata
- 2 cucchiari di zucchero
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di cannella
- 1 confezione di cannoli
- Per la guarnizione granella di pistacchio, gocce di cioccolato, frutta candita



Amalgamare tutti gli ingredienti con una forchetta e conservare la crema in frigorifero coperta da pellicola. Riempire i cannoli poco prima di servirli. Guarnire a piacere e gustare in buona compagnia.

Un consiglio: **se potete gustateli sul posto!!**

## Psicomotricità

A cura di Alessandro Galdi, psicomotricista presso il CDD

Nella psicomotricità, il terapeuta privilegia l'esperienza corporea per mediare l'interazione. Il tutto avviene in uno spazio simbolico di relazione per stimolare, contenere e condividere stati emotivi e mentali e rimandarli attraverso il rispecchiamento: questo avviene integrando a poche e chiare espressioni verbali il canale non-verbale (tono e postura, mimica facciale e gestuale, sguardo...) e para-verbale (tono e volume di voce, timbro e ritmo...). All'interno di questo spazio, aiutato ad identificarlo talvolta mediante elementi concreti, il terapeuta può osservare l'azione spontanea che rimanda al bisogno dell'altro e può consistere in diversi tipi di contatto diretto con il corpo, con gli oggetti o con lo spazio e il loro utilizzo; movimento lento, veloce; immobilità; avvicinamento - allontanamento. Il terapeuta si avvicina gradualmente e coglie i momenti di apertura per strutturare un'attività finalizzata condivisa e uno scambio, affinché la comunicazione del bisogno non fallisca. Si agisce quindi sull'interazione facendo capire all'altro di essere percepito nella sua azione, si identifica e si valorizza un fuoco d'interesse comune, per poi lavorare sulla consapevolezza dell'emozione che lo porta ad agire (motivazione) e sul percepirsi come agente attivo nella relazione (intenzionalità). Lo strumento principale utilizzato è il corpo in tutto il suo valore comunicativo e senso-percettivo, per poi aggiungere oggetti mediatori di contatto indiretto che possono essere destrutturati, il che significa che la loro funzione non è suggerita dalla loro struttura, ma è aperta alla creatività di chi li usa (cuscini, materassini, teli, corde, cerchi...) e strutturati (puzzle, costruzioni, peluche, strumenti musicali ecc...). Si favorisce l'efficacia della propria azione spontanea sul mondo esterno, definendo un'immagine globale di sé integrata e coerente.



## Totem

*A cura di Angelo Uda, educatore presso il CDD*

*Con il contributo degli ospiti del CDD*

Totem area metropolitana firma il patto con il comune di Cinisello Balsamo per la cura delle panchine del parco della pace. Il progetto Totem nell'area metropolitana di Milano si è dato una connotazione green e il CDD di Cinisello Balsamo con i suoi utenti ha messo in piedi il progetto "Totem colora la pace" con lo scopo di dare un segnale di pace e rispetto dei beni comuni del territorio. Il CDD di Cinisello Balsamo con i suoi utenti ha individuato nel vicino "Parco della pace" il luogo ideale per dare via ad un lavoro di ripristino e abbellimento degli arredi, in particolare dando colore a delle panchine e ai cestini della spazzatura. Prima di tutto si sono presi i contatti con gli uffici preposti del Comune, in modo da avere le autorizzazioni necessarie, e poi si è subito partiti con i lavori di sopralluogo per comprendere il reale stato delle panchine. Si è subito visto il bisogno di un ripristino di alcune di esse, quindi, abbiamo subito rivolto l'invito a Solaris Lavoro e Ambiente, come partner tecnico in modo da supervisionare e certificare i lavori di risanamento. Il lavoro di progettazione ha visto coinvolti i nostri utenti nel colorare da prima su carta, per poi passare alla costruzione di veri e propri modellini, in scala, delle panchine, così da avere una chiara visione oggettiva di quanto si andava progettando.



La pandemia ha dato uno stop a tutto e solo ora che la situazione va migliorando, la voglia di fare e di mettersi in gioco da parte degli utenti e operatori del CDD di Cinisello Balsamo ha ripreso forza e vigore e così sono ripartiti i contatti con gli uffici del Comune e il 30 settembre il nostro Presidente dottor Manuel Dacchini con una rappresentanza di utenti del CDD di Cinisello Balsamo e dei dirigenti d'area del Comune di Cinisello Balsamo ha firmato il patto d'intervento. Il momento della firma è stato molto emozionante, in particolare quando in nostri due utenti: Donato e Paola hanno illustrato il lungo lavoro di progettazione, e sottolineando quanto sia importante per loro il dare nuova vita e colore alle vecchie panchine del parco. I dirigenti d'area del Comune sono rimasti molto colpiti dalla voglia di fare dei nostri utenti e dall'impegno fin ora profuso. Il nostro Presidente Manuel Dacchini ha sottolineato l'importanza di questo progetto, in cui gli utenti, da sempre visti come coloro che ricevono, in questo caso sono loro a dare in prima persona alla comunità.



La parte inclusiva del progetto è il sensibilizzare, far sì che i nostri utenti durante i lavori di ripristino e di colorazione degli arredi del parco, possano fare da informatori e invogliare altri cittadini a poter dare una mano concreta, e attiva, nella cura dei beni comuni, siglando un patto con il Comune, proprio come abbiamo fatto noi del CDD. E per facilitarci questa parte più mediatica, i nostri utenti hanno preparato un bellissimo cartellone che ci accompagnerà durante i lavori, proprio come un vero cantiere.

## **La TATA BUONA si racconta**

*A cura della Signora Elena, mamma di Jacopo*

Ciao, sono Elena, Elenik, la Tata Buona, soprattutto la mamma di Jacopo Tai.

Ho ricevuto una simpatica telefonata da Linda e Simona che mi hanno chiesto se avessi voglia di scrivere sul Giornalino del CDD ADELANTE raccontando della Tata Buona: chi è, cosa fa, quando nasce e perché.

Belle domande... e la risposta è: addizione, sottrazione, moltiplicazione, divisione di UNA PERSONA SOLA ... IO.

La Tata Buona è un "insieme" di pensieri e azioni che coinvolgono tutta la famiglia Tai e non solo, infatti, ultimamente sono coinvolti parenti e amici. POVERI LORO!!!!!!



NATALE 2018 ...La Tata Buona con la Preziosa collaborazione di alcune Mamme, ha partecipato alla festa di Natale del CDD ADELANTE di Cinisello Balsamo.

*MA COME È NATA LA TATA BUONA?*

La Tata Buona è nata da una " SFIDA" lanciata dalla mia carissima amica Antonia (e nonostante tutto lo è ancora), che mi prese in giro perché un giorno mi vide spruzzare CHANTECLAIR su una pianta di rose e mi chiese che novità fosse quella. Io prontamente risposi che avevo visto un Tutorial su come eliminare i parassiti dalle piante delle rose usando un intruglio di acqua e sapone di Marsiglia e CHANTECLAIR al sapone di Marsiglia era già pronto ...

Vi dico già che i Parassiti e quella pianta di rose da lì a pochi giorni erano morti.

"Certo che dai degli ottimi consigli " mi disse Antonia ...

Così nacque: I CONSIGLI DELLA TATA BUONA. Ma perché TATA BUONA?

Il nome me lo diede una signora mentre eravamo al mare in campeggio mentre facevo fare il bagno a Jacopo e mi disse: " ma che brava questa Tata Buona con questo ragazzo ". Non sapeva che ero la sua mamma ... Papà cinese → Jacopo cinese ... (qualcosa di italiano Jacopo ce l'ha ...)

E così nacque il mito della Tata Buona e perché non aggiungere i consigli? 1+1= I CONSIGLI DELLA TATA BUONA

Ovviamente consigli " bislacchi" a parte uno:

SE FUORI PIOVE APRITE L'OMBRELLO COSI' NON VI BAGNATE

La Tata Buona e i suoi consigli la trovate su FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE.

Dalla prima puntata sono passati 4 anni arrivando a 116 puntate toccando tantissimi argomenti e parodie compreso il festival di San Remo.

Questo è il mio " Spazio" il mio " Salvagente" il mio " Essere Leggero" (nonostante il peso) che mi aiuta ad affrontare la vita che tutti i giorni, senza sconto, io e la mia Famiglia viviamo con le problematiche di Jacopo e la società in cui viviamo.

Penso che ognuno di noi abbia o debba avere la sua ISOLA dove può volare con la fantasia e leggerezza per RICARICARSI E RIGENERARSI; chi leggendo un libro, chi lavorando a maglia, chi una passeggiata, chi cucinando una torta, chi ascoltando della musica, chi parlando con gli amici, o anche stando seduto senza fare nulla anche per pochi minuti chiudendo gli occhi immaginandosi che quando li riaprirà troverà tutta la casa pulita, il pranzo pronto e una rosa profumata sul tavolo.

PERCHE' NO ...

La vita la " NASCIAMO " noi con i piccoli gesti quotidiani anche nella disperazione che alcune volte ha il sopravvento, ma NOI resistiamo lo dobbiamo soprattutto a NOI stessi.

LA TATA BUONA con il suo ombrello non si bagna perché lo apre quando piove anche se è rotto

CIAO AMICI ALLA PROSSIMA! BACIK

## *Le nostre vacanze estive*

*Il gruppo Adulti si racconta:*

**Gaia:** Ho passato le vacanze bene e sono stata in montagna con la mamma, il papà e Manuel il mio fratellino. C'era un bellissimo sole e ho fatto tante passeggiate.

**Luca B.:** Sono stato al lago con la mamma e mio cugino. Ho fatto tante passeggiate e ho mangiato tanti gelati.

**Mara:** Sono stata in Grecia con mio marito e le mie figlie. Siamo andati in aereo e lì in Grecia ho fatto il bagno al mare e l'acqua era pulitissima. L'isola greca era bellissima. Ho mangiato tante cose buone in particolare la Musaka e altre cose buone. Vorrei tornare in Grecia anche l'anno prossimo per fare il bagno al mare. Dopo la Grecia sono andata in vacanza in Puglia.

**Donatella:** Sono stata a Pesaro un mese, con i miei amici e ho fatto il bagno in mare tutti i giorni, sia al mattino che al pomeriggio e non solo nel mare ma anche in piscina dell'albergo. La sera uscivo per fare le passeggiate e qualche volta prendevo il gelato, perché non posso prendere il gelato tutti i giorni visto che faccio la dieta. Mi piacerebbe tornarci anche l'estate prossima, perché mi sono divertita tanto.

**Davide:** Sono andato in montagna con papà, la mamma e la piccola Lana, il mio cagnolino. Siamo andati col camper nuovo. Prima della montagna siamo andati dalla nonna a Vieste e ho mangiato tanto pesce e siamo andati col camper che ha un letto grande.

**Nuccia:** Sono stata in Calabria nella mia casa al mare con la mamma e mio fratello. Ho fatto tanti bagni in mare e mi sono abbronzata sotto il sole della mia Calabria.

Io vi saluto, grazie per avermi letto e ci vediamo alla prossima edizione!



*Progetto "Giornalino" a cura di Simona Corbetta e Linda Rignanese,*

*educatrici presso il CDD di Cinisello Balsamo*