

MUOVERSI INSIEME

curiosità e notizie dal mondo DELLA TERZA ETÀ

Numero 3/2007



Scegli il leader mondiale



L'Editoriale

“Tutto ciò che non viene donato VA PERDUTO”

“Tutto ciò che non viene donato va perduto”. Ho imparato questo meraviglioso detto in uno dei luoghi più diseredati del mondo, una bidonville che ho chiamato “La città della gioia” in uno dei miei libri. In questo pezzo d’inferno dove più di sessantacinquemila persone sopravvivono in condizioni di vita inumane su uno spazio grande come tre campi da calcio, ho scoperto degli esseri di luce che avevano oltrepassato la loro povertà per diventare dei modelli di umanità. Degli uomini, delle donne e dei bambini che non hanno niente, ma che sembrano avere tutto perché hanno conservato la capacità di sorridere, di condividere con i più poveri di loro, di ringraziare Dio per il minimo beneficio. È in uno dei vicoli di questa bidonville che un giorno del 1981 ho incontrato Madre Teresa, “la santa di Calcutta”. La crociata d’amore e di compassione di questa donna nei confronti dei più poveri mi ha immediatamente fatto capire che tutti noi possiamo, quelli nati nel ricco occidente, fare qualcosa per alleviare la miseria dei più poveri, per rendere il nostro mondo un po’ più giusto. Ero un autore di best-seller internazionali. Vedendo Madre Teresa curare le piaghe degli sfortunati colpiti dalla lebbra, raccogliere i bambini abbandonati

e i vecchi trovati moribondi sui marciapiedi, ridare a ciascuno la propria dignità con il suo dono d’amore, ho capito che anch’io potevo agire e non più solo testimoniare. Ho quindi deciso di destinare una parte dei miei diritti d’autore per fondare un’azione umanitaria destinata ad alleviare le miserie più estreme delle bidonville e delle zone rurali più povere del Bengala.

Venticinque anni più tardi, sono orgoglioso di constatare che con mia moglie, che sia chiama anche lei Dominique, abbiamo contribuito a guarire un milione di tubercolotici, a strappare dalla miseria qualche decina di migliaia di bambini vittime della lebbra o colpiti da seri handicap motori o cerebrali; a scavare più di cinquecento pozzi d’acqua potabile, ad attrezzare quattro battelli-ambulatori che soccorrono delle popolazioni abbandonate sui fragili isolotti sul delta del Gange; a costruire delle scuole, organizzare dei programmi di educazione e di prevenzione sanitaria; favorire l’indipendenza economica delle donne dei mille villaggi attraverso la loro alfabetizzazione e l’istituzione dei microcrediti; tra altri progetti di istruzione, di sanità e di sviluppo.

Tutti questi progetti non sono altro che una goccia d’acqua nell’oceano dei bi-

sogni, non c’è dubbio. Ma, come amava ripetere Madre Teresa, “senza questa goccia d’acqua, l’oceano non sarebbe l’oceano”. Dieci anni dopo la sua morte, il messaggio della Santa di Calcutta è sempre quello di convincerci che tutti noi possiamo contribuire a far sì che questo mondo diventi un po’ migliore, a sopprimere alcune ingiustizie, a portare un po’ d’amore. “Non è necessario venire a Calcutta” diceva “Perché il vostro bell’Occidente soffre di una malattia peggiore della lebbra: la solitudine. Tante persone non ricevono mai un sguardo, un sorriso, una parola, una carezza da una mano fraterna”.

Quanto a me, ho adottato come motto della nostra associazione il detto imparato dagli abitanti della Città della gioia. “Tutto ciò che non viene donato va perduto”. Le migliaia di amici italiani, francesi o di altre nazionalità che ci sostengono nella nostra azione me lo ricordano tutti i giorni e mi danno coraggio per continuare.

Dominique Lapierre
Associazione per i bambini dei lebbrosi
di Calcutta per la
Fondazione Dominique Lapierre (onlus)
www.citedelajoie.com
(VEDI BOX A PAGINA 4)

IL MEDICO DI FAMIGLIA

Raggiunta una certa età si è più sensibili al freddo e maggiore è il rischio di ipotermia. Come si comporta il corpo umano con le basse temperature?

Risponde il Dottor Massimo Tanzi, Medico Chirurgo, Fisiatra, Geriatra, Specialista in Medicina dello Sport:

“In condizioni normali una persona svestita percepisce come “temperatura ambientale confortevole” una temperatura di 28°C.

Il corpo umano è solitamente in grado di compensare i cali di temperatura esterni con la cosiddetta termogenesi, la produzione di calore all'interno del corpo.

Questa funzione nelle persone anziane è ridotta, motivo per cui, oltre una certa età, si è più soggetti al rischio di ipotermia.

A far aumentare il rischio di ipotermia contribuiscono poi una serie di fattori che, con l'avanzare dell'età, si acquisiscono progressivamente:

- 1) diminuzione del grasso sottocutaneo che svolge un'azione termoisolante;
- 2) diminuzione del contenuto di acqua corporea che ha azione di distribuzione del calore all'interno del corpo;
- 3) riduzione della vasocostrizione cutanea e quindi una maggiore dispersione di calore nell'ambiente.

L'ipotermia, che come già detto colpisce più facilmente le persone anziane, è pericolosa quando determina l'abbassamento della temperatura corporea centrale al di sotto dei 33 °C., innalzando notevolmente l'incidenza di accidenti cardiovascolari.

Per concludere, in caso ci si trovi in condizioni di ipotermia, è importante eliminare eventuali indumenti bagnati, bere bevande calde, coprirsi con abiti asciutti e muoversi in modo da favorire la circolazione e la termogenesi.

Il riscaldamento deve in ogni caso avvenire gradualmente.

Sono assolutamente da evitare bevande alcoliche.”

PRESBIACUSIA e comunicazione

La comunicazione, dal latino “cum”=con, e “munire”=legare, costruire, è un processo di trasmissione di informazioni tra due o più individui che interagiscono per definire insieme una realtà condivisa; è, infatti, il risultato di un dialogo in cui l'ascoltatore diventa anche inconsciamente interlocutore. Questa bidirezionalità intrinseca è fondamentale per una buona comunicazione, ma può essere compromessa in soggetti anziani o debilitati.



Per una buona comunicazione, bisogna perciò porre attenzione non solo al contenuto delle informazioni, ma anche al modo in cui sono trasmesse (codice verbale scritto, orale, e non verbale), al contesto ambientale e all'ascoltatore.

Alcuni studi hanno infatti evidenziato che, con l'età, la compromissione delle capacità motorie, cognitive, visive e uditive (presbiacusia) contribuisce alle difficoltà di comunicazione e può determinare effetti negativi sulla qualità della vita. In alcuni casi, la **riduzione delle capacità comunicative può concorrere ad una minore abilità nell'attività quotidiane** (disabilità), ad una maggiore inattività, ad atteggiamenti posturali erronei e addirittura **può provocare depressione ed irritabilità**.

Per quanto riguarda le difficoltà comunicative dovute al deficit uditivo, la presbiacusia provoca soprattutto **una riduzione della percezione nel rumore e una comprensione ridotta in condizioni di eloquio veloce**. Allo stesso modo, la capacità di comprensione della voce riprodotta (televisione, telefono) si riduce drasticamente perché il messaggio avviene solo attraverso un canale e la ridondanza delle informazioni è scarsa.



Per ovviare a questi effetti, è importante adottare strategie di amplificazione che migliorano il rapporto del segnale sul rumore, soprattutto se questo è costituito da voci e discorsi, ma anche porsi nella condizione di ascolto ottimale per migliorare la capacità di comprensione e di interazione (feedback). In

caso di deficit uditivo, bisogna però tenere presente che un tono della voce alto non aiuta la comprensione, ma la peggiora e che è opportuno parlare lentamente, alla stessa altezza dell'interlocutore, con tono moderato, voce chiara e pause, in ambienti ben illuminati.

F. Di Bernardino

Specialista in Audiologia e Foniatria - U.O. Audiologia, Fondazione Policlinico di Milano, Università degli Studi di Milano.

IL DOLCE NATALIZIO: curiosità e salute

Natale, una festa che al di là del suo significato religioso, per molti diventa l'occasione per riscoprire le nostre tradizioni culinarie.

Due sono i momenti gastronomici importanti: la Vigilia e il Pranzo di Natale. La Vigilia è una sorta di digiuno-veglia con cui si prepara alla festa vera: si mangia "di magro" e quindi pesce che è da sempre uno dei simboli del cristianesimo. Il pranzo natalizio è invece a base di carni, soprattutto di animali da cortile, mansueti e innocui come il cappone e il tacchino. Ma sicuramente la cena della Vigilia o il pranzo di Natale non possono concludersi senza il "tipico" dolce tradizionale che spesso viene preparato solo per queste occasioni.

I dolci infatti hanno un ruolo importantissimo nella cucina natalizia di ogni regione anche se il panettone, pur nato a Milano, è diventato oggi il simbolo del Natale in tutta la penisola.

Il suo creatore sembra un certo Toni, di professione panettiere, che innamorato di una fanciulla le volle offrire un pane speciale arricchito con uova, burro, uvetta e canditi: questo "pane" ebbe un grande successo e venne chiamato "il pan de Toni" da cui il nome panettone.

Accanto al **panettone** in ogni regione italiana troviamo delle dolcezze tipiche: ecco nella costiera sorrentina le **zeppole** che sono ciambelline fritte preparate con una pasta a base di farina, acqua, latte ed anice, e condite con miele, diavulilli (confettini piccini e coloratissimi che riportano alla mente le decorazioni dei nostri alberelli di natale) e scorzette d'arancia, oppure in Emilia Romagna il **Panone di Natale** che è un dolce fatto di mandorle, cioccolato, noci, pinoli, uvetta, miele o infine in Liguria il



Pandolce a base di farina, uvetta, zucca candita, essenza di fiori d'arancio, pinoli, pistacchi, semi di finocchio, latte e marsala... Si potrebbe continuare ancora con il famosissimo **Panforte di Siena**, dolce delizioso e ricco di mandorle, noci e gherigli o il **Panpepato**, dolce tipico di Ferrara.... **Sono tutte pre-**

parazioni a base di ingredienti semplici e per lo più legati alla tradizione contadina di quella zona, come mandorle, noci, nocciole, latte, burro, farina.

D'accordo le tradizioni natalizie, ma non è forse vero che troppi dolci fanno male? Non è proprio così, ma come per qualsiasi altro alimento, non bisogna esagerare nel loro consumo anche durante le feste di Natale. I più golosi comunque ricordino che fare una bella passeggiata aiuta a stare meglio anche dopo un ricco e dolce pranzo natalizio!

Angela Maria Messina
Tecnologo alimentare - Nutrizionista

MOVIMENTO e salute

Muoversi fa bene, a tutte le età.

È quanto sostengono con forza gli esperti: anche quando si è superata la soglia dei 60 non bisogna smettere di fare ginnastica e cercare di mantenersi in forma.

La sedentarietà infatti incide fortemente sulla salute, facendo aumentare i rischi per chi soffre di malattie cardiovascolari, diabete, obesità, così come genera un incremento della rigidità muscolare e conseguenti dolori reumatici. Quindi tutti in movimento, come si può, o almeno la metà. Una recente ricerca mostra infatti che la metà degli italiani "over 50" continua a praticare regolarmente attività fisica. Ma che tipo di ginnastica viene praticata maggiormente da chi ha superato la soglia dei 60 anni?

Principalmente si tratta di ginnastica posturale per rieducare il corpo a posizioni corrette attraverso il training autogeno, lo yoga, lo stretching o il pilates (un nuovo tipo di ginnastica, molto in voga oggi, adattabile a tutte le età), oppure ginnastica dolce, attività eseguita con movimenti lenti, gradualmente e allungamenti, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

Attività queste che possono venir realizzate all'aperto come al chiuso e quindi idonee anche per i periodi invernali quando la voglia di uscire, anche solo per una breve passeggiata, diminuisce drasticamente.

Questo non toglie che anche d'inverno l'attività fisica sia molto importante e che il nostro fisico abbia bisogno, anche in questo periodo, di essere tenuto in esercizio.

Occorre, inoltre, fare attenzione a svolgere gli esercizi giusti idonei al proprio stato di salute.

Chi invece non fa ginnastica, non rinunci a una bella passeggiata quotidiana, magari con un amico, per mantenere non solo il fisico in salute, ma anche lo spirito.

STANNAH e Confartigianato



Da oggi la nostra newsletter avrà dei lettori in più. Stannah montascale, all'interno di una politica di relazione con le principali associazioni di rappresentanza del nostro paese, ha infatti appena concluso un accordo con la Confartigianato della provincia di Varese e in particolare con l'ANAP (Associazione Nazionale Artigiani Pensionati) che rappresenta e tutela gli anziani e i pensionati. ANAP, che in Italia conta oltre 200.000 associati, oltre a sostenere le ragioni dei propri associati verso le istituzioni, si occupa di promuovere convegni e dibattiti su temi legati al mondo dell'anziano e al suo ruolo nella società. A fianco di queste attività, la Confartigianato di Varese gestisce, attraverso Mutua Ospedaliera Artigiani società di Mutuo Soccorso e la Fondazione San Giuseppe, iniziative a sostegno dei più bisognosi, così come una serie di servizi studiati appositamente per i suoi associati "over '50". La redazione di Muoversi Insieme dà il benvenuto a tutti i nuovi lettori.

(SEGUE DA EDITORIALE PAGINA 1)

Per aiutare un bambino dandogli la possibilità di imparare a leggere e a scrivere, permettendogli di imparare un mestiere, inviate un assegno bancario o un vaglia intestato alla sede italiana dell'associazione:

**ASSOCIAZIONE PER I BAMBINI
DEI LEBBROSI DI CALCUTTA
PER LA FONDAZIONE DI
DOMINIQUE LAPIERRE ONLUS**

Segreteria: via Gucciardini 15
50125 Firenze - telefono/fax: 055 28 97 37
Conto Corrente postale 10043503
CREDEM (Credito Emiliano)
via Lorenzo il Magnifico 74 - 50129 Firenze
C/C N° 01000 0003 389/5
ABI 3032 CAB 2801

Ricordiamo che l'associazione non ha spese di gestione. Le donazioni ricevute sono interamente destinate ai centri assistiti.

Siti internet: www.cityofjojid.org
www.citedelajoie.com

IMPEGNARSI per gli altri e con gli altri

Il momento del pensionamento può essere un momento difficile. È facile immaginare il perché: il ruolo, cioè il posto nella società e nella famiglia,



che ci è stato proprio per una vita, cambia. E **ogni cambiamento importante richiede capacità di adattamento, di revisione della propria identità e collocazione sociale e familiare.**

L'invecchiamento è al contempo esperienza individuale, processo biologico e realtà socialmente costruita (nella quale sono rappresentati cultura, costumi, simboli, pregiudizi).

Ciascuno vive un continuo confronto tra esperienza individuale e stereotipi della vecchiaia (spesso problema sociale, eccessivamente medicalizzata). Tutto questo contrasta con l'esperienza di molti che arrivano alla pensione all'apice della loro professionalità e in qualche modo "costretti" a lasciare; per tutti è ormai raggiunta la piena maturità, e a questo farsi da parte per lasciare spazio ad altri, a questa ruota che gira, a questo incorrere lento e incessante del tempo ci si rassegna con fatica.

Una cultura positiva dell'invecchiamento suggerisce che l'età della pensione può essere vissuta come un nuovo inizio. Il più delle volte **i pensionati sono attivi, estroversi, flessibili e si dedicano a nuove esperienze, interessi, viaggi, hobbies, a rinsaldare legami familiari, alla cura dei nipoti, alle relazioni amicali.**

Molti scelgono di impegnarsi nel volontariato. Quello del volontario è un nuovo ruolo che offre l'opportunità di continuare ad essere protagonisti e risorse nella comunità di appartenenza, impiegare le proprie energie, esperienze, capacità. È una grande occasione di conoscenza, di relazione e cooperazione. Di impegno per gli altri e con gli altri.

Il mondo del volontariato è fatto per lo più di giovani e pensionati: colonne portanti della nostra società civile e solidale.

Se i giovani si spendono nel servizio al prossimo mossi perlopiù da grandi ideali, i meno giovani sono spinti da motivazioni più interiori maturate nel corso della vita, una robusta filantropia, o da motivi religiosi, comunque da valori importanti. È proprio grazie all'impegno di molte persone, volontario e gratuito, che viene garantita una dignitosa qualità di vita a tutti coloro che sono in difficoltà o meno fortunati.



Stefania Marcolin
Psicologa psicoterapeuta

La sicurezza di un NATALE luminoso

Il Natale è alle porte e le case si riempiono di luci che rendono più scintillante l'atmosfera delle feste.

Dalle luci che addobbano gli alberi di Natale, i presepi e i balconi delle case, fino alle ghirlande lunghe decine di metri per addobbare gli alberi del giardino. Gli addobbi natalizi sono sempre più diffusi, ma per scaldare l'atmosfera senza rischi bisogna pensare che **si tratta sempre di "materiale elettrico e da illuminazione" e quindi non trascurare alcune regole base per la sicurezza.**



La cronaca degli ultimi dieci anni, purtroppo, riporta di numerosi incidenti provocati da catene luminose di bassa qualità, di provenienza incerta e prive di marchio di sicurezza. Cortocircuiti, incendi e folgorazioni le conseguenze più gravi. La morale? Con le catene luminose non si scherza. Come fare allora a scegliere in sicurezza?

Ecco qualche consiglio dell'IMQ, l'Istituto Italiano del Marchio di Qualità che ogni giorno verifica che i prodotti in commercio rispondano alle necessarie caratteristiche di sicurezza e affidabilità.

Consigli per l'acquisto...

- Acquistate le catene luminose nel negozio di prodotti elettrici di fiducia, da rivenditori qualificati o presso centri commerciali conosciuti. Preferite i prodotti che oltre alla marcatura CE riportano il marchio di sicurezza IMQ che assicura che i prodotti sono stati sottoposti a innumerevoli prove che ne garantiscono l'affidabilità.
- Diffidate di prezzi troppo bassi o prodotti di importazione, che a volte sono indice di scarsa qualità.
- Verificate che la confezione sia integra e che riporti il nome del costruttore, la provenienza e le caratteristiche essenziali del prodotto.

...e per un corretto utilizzo

- Se utilizzate catene luminose dell'anno precedente, ispezionate spina, filo e luci.
- Predisponete una presa per ogni spina, utilizzando, se necessario, solo prese multiple, oppure prolunghe multiprese ed adattatori acquistati da rivenditori qualificati.
- Per appendere la catena luminosa, evitate l'utilizzo di ganci metallici in quanto, in caso di dispersione di corrente, fungerebbero da conduttori. Per lo stesso motivo, è opportuno controllare che la catena luminosa non sia a contatto con decorazioni in metallo.
- Nei modelli in cui è prevista la sostituzione delle lampadine bruciate o difettose, ricordate che vanno sostituite con luci dello stesso tipo e di pari tensione.
- Sostituite le lampadine solo dopo aver staccato la spina della catena luminosa dalla presa.
- Evitate di lasciare incustoditi l'albero e il presepe quando sono illuminati, ad esempio quando andate a letto o uscite di casa.

STANNAH e negozi di Ortopedia: una nuova modalità di collaborazione per un miglior servizio ai Clienti

Come posso fare per acquisire maggiori informazioni sul montascale Stannah? A chi chiedo? Per avere informazioni sui montascale fino ad ora era necessario chiamare i numeri verdi Stannah, o visitare il sito internet dell'azienda www.stannah.it. Da quest'anno Stannah ha avviato una campagna di sensibilizzazione con i negozi di Ortopedia, con l'obiettivo di sviluppare una collaborazione volta alla diffusione dei montascale Stannah, raccogliendo un importante volume di consensi. Ne parliamo con Giulio Affettuoso, responsabile del canale Ortopedie di Stannah Montascale. *Perché Stannah è entrata nel canale Ortopedie?*

Perché vogliamo offrire ai nostri potenziali Clienti una fonte in più per avere le informazioni che necessitano sui nostri prodotti. Le Ortopedie sono un canale molto sviluppato in Italia e per molte persone sono un riferimento per quanto attiene la propria salute; essere quindi presenti presso questi importanti punti di riferimento significa per noi fornire un ulteriore servizio per i nostri Clienti.

Cosa troveremo nelle Ortopedie?

Innanzitutto del materiale informativo e una prima risposta alle proprie domande. Successivamente, sempre attraverso l'Ortopedia, sarà possibile fissare un sopralluogo con un nostro consulente ed anche effettuare una prova gratuita di un montascale già installato presso un Cliente che risiede vicino alla propria abitazione. Stannah infatti, è l'unica Società a poter vantare oltre 7.000 impianti installati in Italia e la maggior parte dei suoi Clienti ha dato con orgoglio la sua disponibilità a far visionare l'impianto a persone interessate all'acquisto. Tutto questo senza alcun impegno da parte del potenziale Cliente.

CONSIGLI DI LETTURA

L'ombra del vento, Carlos Ruiz Zafon, Mondadori, 438 pagine – 15 euro



Una mattina del 1945 il proprietario di un modesto negozio di libri usati di Barcellona conduce il figlio undicenne, Daniel, nel cuore della città vecchia al Cimitero dei Libri Dimenticati, un luogo

in cui migliaia di libri, ormai dimenticati, vengono sottratti all'oblio. Qui Daniel entra in possesso del libro "maledetto" che cambierà il corso della sua vita, introducendolo in un labirinto di intrighi legati alla figura dell'autore. Daniel per molti anni inseguirà il fantasma di quello scrittore, scoprendo che qualcuno ha voluto a tutti i costi, anche uccidendo, distruggere fino all'ultima copia dei suoi libri. Un romanzo in cui i bagliori di un passato inquietante si riverberano sul presente del giovane protagonista, in una Barcellona dalla duplice identità: quella ricca ed elegante degli ultimi splendori del Modernismo e quella cupa del dopoguerra e del franchismo.

Il Volontariato, Costanzo Ranci, Il Mulino, 120 pagine - 8 euro



Esperienza spontanea, facilmente realizzabile, ma con a monte una decisione personale complessa, il volontariato è un fenomeno promosso dalle autorità religiose e civili, che di fatto occupa

uno spazio crescente nella tutela dei soggetti deboli, e che può arrivare dove l'ufficialità delle istituzioni non è presente. Il volume esplora la complessità, la ricchezza, ma anche i limiti di questa straordinaria esperienza che è insieme individuale e sociale; fa capire com'è fatto il variegato mondo delle associazioni volontarie, come sono strutturate, come operano, e quale funzione sociale assolvano.

VOLONTARIATO in crescita continua



Una cosa è certa, l'Italia sta vivendo un momento di forte spinta altruistica. Le ricerche svolte recentemente ed in particolare **i dati ISTAT mostrano una crescita delle organizzazioni dedite al volontariato**, sia per costituzione di nuove strutture, sia per regolarizzazione di altre che riescono ad assumere un ruolo ufficiale nel contesto in cui operano.

Un dato interessante di questa realtà sociale italiana è la crescente percentuale di persone "over 50" che si dedica attivamente ad iniziative di volontariato. **Oltre il 35% di chi fa volontariato in Italia, infatti, risulta nella fascia di età superiore ai 54 anni e tra questi le donne sono in maggioranza.**

In tutto questo universo c'è poi una forma di volontariato che merita attenzione e riconoscimento, ed è quello che viene definito volontariato informale e che raccoglie, senza saperlo, migliaia di persone che ogni giorno aiutano il prossimo in totale autonomia.

Dall'aiuto al vicino per fare la spesa, alla cura dei bambini di amici e parenti, fino a lavori più complessi svolti da soli o in compagnia senza altro fine che rendersi utili e fare del bene.

È questa una forma di volontariato che non appare sulle pagine dei giornali, che non si fregia di nomi importanti e che non riceve sussidi e aiuti, ma che è altrettanto importante e che aiuta chi la riceve e chi la fa.



in VETRINA

Per il pranzo di Natale o un regalo agli amici arrivano dalla Provenza i vini Tara. Situati al centro del Parco Naturale del Luberon, nel sud della Francia, in un'area geografica D.O.C., i vigneti Tara propongono alcuni tra i migliori vini della regione. Cresciuti nel clima mediterraneo della regione, secco d'estate e molto soleggiato i vitigni Tara producono uve di qualità Syrah, Granache Rosso, Carignan per i rossi, Roussanne, Granache bianco e Clairette per i bianchi. Il risultato di un

lungo lavoro di raccolta, vinificazione e invecchiamento produce diverse tipologie di vini. Tra questi:

Bianco Hautes Pierres: di colore giallo paglierino con riflessi ambrati, presenta un bouquet fine ed elegante con intensi aromi fruttati. Adatto a piatti di pesce o zuppe saporite, carni bianche.

Rosso Terre d'Ocres: di colore rubino con riflessi granati. Il suo bouquet è intenso e fruttato e si abbina a tutte le carni rosse e formaggi.

I vini Tara li trovi nelle migliori enoteche oppure contatta

Doucefrance telefono 02 89016711 – info@doucefrance.it

PRESEPI d'Italia

Da nord a sud, da est a ovest, durante il periodo natalizio la nostra penisola si riempie di presepi. Elencarli tutti è impossibile così come lo è visitarli per poter apprezzare le differenze che distinguono un presepe friu-



lano da uno siciliano o pugliese.

Non tutti sanno che le origini del presepe vanno ben oltre la cristianità. Infatti, dobbiamo risalire alla cultura etrusca dei

Lari, gli antenati defunti che proteggevano la casa, per trovare le prime rappresentazioni di statuette raffiguranti gli antenati collocate in apposite

nicchie davanti alle case. Nel periodo natalizio queste venivano disposte in un piccolo recinto e onorate. Con il passaggio alla cristianità questa tradizione pagana venne trasformata nel rito cristiano ancora attuale.

Il presepe moderno, come lo intendiamo oggi, raffigurante la natività di Gesù si deve invece a **San Francesco d'Assisi che per primo realizzò una rappresentazione vivente della nascita di Cristo**. Da quel momento il rito del presepe andò diffondendosi in tutt'Italia, anche grazie alla nascita di vere e proprie scuole di intagliatori specializzati nella realizzazione delle preziose statuine. Per gli amanti dei presepi, **più di cento presepi provenienti da tutto il mondo saranno in mostra anche quest'anno dal 23 novembre al 6 gennaio** presso le sale del Bramante in piazza del Popolo a Roma durante la mostra "100 presepi", organizzata sotto l'alto patronato della Presidenza della Repubblica e il patrocinio della CEI per rilanciare la tradizione italiana del presepe. Un'occasione in più per visitare la capitale durante il periodo natalizio.

IL TURISTA consapevole

Esiste anche in Italia un turismo legato alla scoperta di siti ed eventi che ruotano intorno alla religione cristiana. **Sono tante le persone che visitano i siti sacri del nostro Paese o partecipano, attraverso viaggi organizzati, a pellegrinaggi**. C'è poi una parte di turisti che si avvicina a questo tipo di viaggi perchè attratti da questi siti per la loro bellezza e per la curiosità di scoprire le diverse credenze legate alla storia e alle tradizioni. Assistiamo quindi ad una lenta commistione tra eventi religiosi ed eventi folcloristici. Questa tendenza porta il turista ad assistere ad eventi o manifestazioni religiose che sono gestite come espressioni di folclore. Processioni religiose portate avanti con dovizia di costumi e scenografie, momenti solenni immortalati con sequenze di clic fotografici. In queste sedi è sempre importante tener presente un sano principio: viaggiare con rispetto e consapevolezza. **Il rispetto per i luoghi che si visitano è fondamentale, tanto quanto la consapevolezza di quali siano i giusti atteggiamenti da tenere**, nell'approcciare queste bellissime occasioni, che aiutano a comprendere la storia dei popoli e le proprie antiche radici.

LE RICETTE INVERNALI

Reginette ai carciofi

Ingredienti per 4 persone:

- 350 gr di pasta lunga tipo reginette
- 85 gr di burro
- 200 gr di cipolle
- 4 carciofi
- vino bianco secco e brodo vegetale
- grana, sale, pepe
- olio d'oliva e prezzemolo

Affettate le cipolle sottili e cucinatele, a fuoco basso in una casseruola, con un po' d'olio e un pizzico di sale. Aggiungete i carciofi, tagliati a lamelle sottili. Fate insaporire con un bicchiere di vino e, una volta evaporato, aggiungete il brodo fino a coprire appena le verdure. Fate cuocere finché il preparato sarà abbastanza ristretto, unite la pasta, che avrete precedentemente cotto e scolato al dente, il burro, un pizzico di sale, una macinata di pepe. Saltate la pasta per farla insaporire aggiungendo un cucchiaino di prezzemolo tritato.

Coniglio alla provenzale con melanzane

Ingredienti per 4 persone:

- 1 coniglio e mezzo tagliato a pezzi
- 6 melanzane
- 150 gr di pancetta affumicata
- alcuni spicchi d'aglio e foglie di rosmarino
- 1 dl di vino bianco secco
- 2 cucchiaini di tapenade (salsa provenzale fatta di capperi, acciughe, olive)
- sale, pepe, olio d'oliva

Riscaldare dell'olio d'oliva in una pentola e dorare il coniglio. Fate rosolare in padella gli spicchi d'aglio con la pancetta, poi toglietela, aggiungete 3 cucchiaini d'olio d'oliva e fate imbiondire le melanzane tagliate a dadini. Rimettete la pancetta nella pentola con i pezzi di coniglio, fate cuocere per alcuni minuti a fuoco vivo poi versateci il vino bianco mescolando bene. Lasciate evaporare il vino poi aggiungete sale, pepe e rosmarino. Cuocete a fuoco lento per 25 minuti coprendo per 2/3 con un coperchio. A fine cottura aggiungete la tapenade diluita in un po' d'acqua calda.

Dalla parte di...



Fondazione San Giuseppe

La Fondazione San Giuseppe opera dal 2004 in campo sociale all'interno del mondo dell'artigianato e del lavoro, sottolineandone i valori storici, etici, morali e culturali. In questi primi anni di attività la Fondazione ha proposto iniziative di solidarietà, di integrazione sociale, di inserimento nel mondo del lavoro e di assistenza, senza trascurare il sostegno dell'arte e della cultura nel territorio. Sostiene inoltre i progetti di altre associazioni tra cui AUBAM (Associazione umanitaria pro Bambini nel Mondo), Associazione Varese con te (per sostegno domiciliare ai malati terminali) e le Cooperative Progetto 98 e Solidarietà Nuova (per assistenza disabili al lavoro). Per informazioni: www.asarva.org/welfare



Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus

La Fondazione Francesca Rava aiuta l'infanzia in condizioni di disagio tramite attività di sensibilizzazione sui diritti dei bambini, sostegno a progetti, adozione a distanza, volontariato e rappresenta in Italia N.P.H. - Nuestros Pequeños Hermanos, organizzazione umanitaria internazionale fondata nel 1954 da Padre William Wasson, che da 50 anni salva i bambini orfani e abbandonati in America Latina nelle sue case accoglienza ed ospedali. In particolare la Fondazione sostiene una pratica di adozione a distanza che incoraggia chi adotta non solo ad un intenso scambio di corrispondenza col bimbo N.P.H. adottato a distanza, ma anche alla visita nei luoghi dove vive, così da poter conoscere il bimbo che si sta aiutando. Per informazioni: telefono 02 54122917 www.nphitalia.org

LETTERE alla redazione

- Sul sito www.stannah.it potete iscrivervi gratuitamente per ricevere le newsletter nella vostra casella di posta elettronica e trovare l'archivio di tutti i numeri realizzati.
- Se avete domande per la rubrica "Il consulente Stannah risponde" o se volete suggerire argomenti da trattare nei prossimi numeri di "Muoversi Insieme" scrivete a:
MUOVERSI INSIEME
Stannah Montascale s.r.l.
Via Idiomi 24/36 - 20090 Assago MI
muoversinsieme@stannah.it

Informativa ai sensi dell'art. 13, D.lgs. 196/03

Egregio signore/Gentile signora, i suoi dati personali vengono trattati per l'invio del presente materiale illustrativo dei prodotti Stannah Montascale s.r.l. (Stannah) per cui ha manifestato il Suo interesse, e per tenerLa informata in merito alle novità, promozioni, etc. relative ai prodotti Stannah. Il trattamento dei Suoi dati può anche essere finalizzato allo svolgimento, da parte di Stannah, di altre Società facenti parte del medesimo Gruppo, o di terzi, di attività di informazione e promozione commerciale dei prodotti di Stannah stessa, nonché alla esecuzione di ricerche di mercato, indagini sulla qualità dei servizi e sulla soddisfazione dei clienti. I dati non vengono diffusi e potranno essere resi noti unicamente ai dipendenti di Stannah e/o ai soggetti che, per conto di quest'ultima, si occupano della redazione ed invio delle comunicazioni o della effettuazione delle ricerche in questione. In ogni caso, Lei potrà esercitare i diritti di cui all'articolo 7 della normativa poc'anzi indicata, tra cui, in particolare, quello di richiedere di non ricevere più alcuna comunicazione da parte di Stannah.

A questo proposito, potrà rivolgersi all'Ufficio TeleMarketing telefono: 02 488726700; telefax: 02 488726666.

Titolare del trattamento è Stannah Montascale s.r.l., con sede in via Idiomi 24/36 - 20090 Assago MI.

DA VEDERE e rivedere

BEE MOVIES: film d'animazione da vedere con i nipoti durante le vacanze di Natale. La protagonista, l'ape Barry B. Benson non si rassegna al suo destino di produrre miele per tutta la vita. Lascia l'alveare e si avventura nei pericoli della vita "esterna" e scopre che gli umani si nutrono da secoli di miele. Il giovane insetto deciderà così di sfruttare questa scoperta a favore suo e del suo popolo, facendo causa al genere umano.

ANGELI CON LA PISTOLA di Frank Capra (1961): Una mendicante, portafortuna di un gangster di New York, ha una figlia che abita in Spagna. Per l'imminente visita della figlia insieme all'aristocratico promesso sposo, l'anziana donna si rivolge al suo mecenate, che l'aiuta facendola passare per una gran dama. Convince anche il commissario di polizia a mobilitare l'alta società per la rappresentazione, che riesce benissimo. Ultimo film di Frank Capra. Da rivedere.

STANNAH sempre più vicina alla persona

Negli ultimi tempi sempre più anziani hanno scoperto internet come strumento di svago e per trovare informazioni di ogni tipo. **Stannah, da sempre attenta a queste evoluzioni, ha deciso di essere vicina ai suoi utenti anche attraverso questi mezzi.**

Da qualche settimana il **sito www.stannah.it è stato completamente rinnovato con una serie di novità.** Oltre a facilitare la lettura, grazie ad un'interfaccia nuova e più visibile, **il nuovo sito offre informazioni aggiornate e facilmente raggiungibili sui prodotti e sulle diverse tipologie di installazione,** oltre a tutte le informazioni necessarie per usufruire delle agevolazioni fiscali e detrazioni.

Con il nuovo sito internet di Stannah è immediato venire in contatto con l'azienda e ottenere informazioni sui montascale anche grazie ad un'area domande e risposte.

Attraverso l'area contatti, chi è interessato potrà trovare i riferimenti necessari e inserendo i propri dati, richiedere di essere contattato oppure fissare direttamente una visita di un consulente Stannah, o ancora, **chiedere che venga organizzata una visita per provare un montascale già installato nella propria zona.**

Le novità di Stannah non si fermano però qui. Prossimamente ci sarà su internet anche un blog: "Muoversi Insieme". Ma di questo parleremo nel prossimo numero.



Stannah. Scegli il leader mondiale.



www.stannah.it