

ANNO 4 - N°6 GIUGNO 2014

Dulcis in Fundo

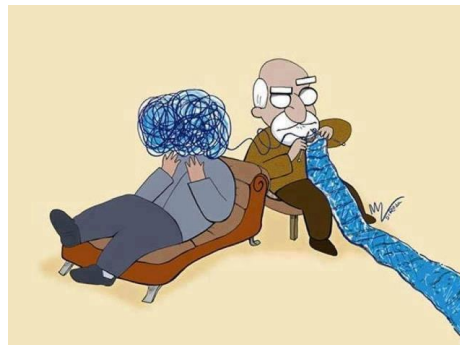
LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della Psicologa...

Rachele di Leo



Non perdiamo tempo: muoviamoci!

L'importanza di praticare attività fisica nella terza età trova le sue ragioni di essere in due punti: togliere le persone anziane dall'isolamento; permettere loro di conservare o di acquisire una buona forma fisica. Per quanto concerne il primo punto è sufficiente intrattenerli in giochi collettivi con un buon spirito di animazione, senza impegnarli in sforzi fisici importanti. Ma ovviamente noi siamo soprattutto interessati al secondo punto, in quanto è noto che con un allenamento ben condotto si può ottenere un risultato su varie funzioni organiche diametralmente opposto a quello che sulle stesse esercita l'invecchiamento. Se una persona anziana si allena con una certa regolarità, potrà almeno in parte cancellare l'influenza negativa dell'invecchiamento. Basti pensare, a questo riguardo, che cosa riescono a fare i masters, continuando a svolgere una regolare attività fisica, sia su distanze brevi che coinvolgono quasi esclusivamente le doti anaerobiche, sia sulle distanze lunghe con caratteristiche prettamente aerobiche. Ricordiamo inoltre contadini e montanari che, al di là del limite della pensionabilità, continuano a svolgere regolarmente attività fisica, mantenendo un livello di efficienza organica nettamente superiore ai loro coetanei non più regolarmente attivi. Per poter impostare una corretta forma di attività fisica, è necessario conoscere alcuni aspetti fisiologici fondamentali dell'invecchiamento.

Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.00.

Tanti auguri a...



*Filomena, Gabriella,
Silvana G., Marisa, Elisabetta,
Laura, Gianfranco*



Questo mese vi consigliamo un libro...

LE SCELTE CHE NON HAI FATTO

Di Maria Perosino



La Trama

Quando facciamo una scelta - che si tratti di amore, lavoro, casa, figli - il più delle volte non è il 100% di noi a prendere la decisione. Una parte non piccola continua a essere innamorata dell'uomo che si sta lasciando, dell'appartamento da cui si sta traslocando, delle pause caffè con i colleghi di sempre. Queste cose non scompaiono come avviene nei film o nei romanzi. Lì, il protagonista sceglie di cambiare vita, si sposa o divorzia, emigra, butta all'aria la carriera, diventa un ladro o una spia. Ma comunque vadano le cose, quello che si è lasciato alle spalle rimane, appunto, alle spalle. Nella vita reale, invece, le scelte che non abbiamo fatto continuano a vivere accanto a noi, e non occorre provare rimpianto per volere un po' di bene a quelle vite scartate per

un soffio. Il più delle volte scegliamo tra due opzioni che non sono vestite una di bianco e una di nero, sono due nuances di grigio. E finiamo per scegliere quella che convince di più una parte di noi, il 51%, ad esempio. E il restante 49%, quello rimasto in panchina, non scompare, rimane lì. Capita di rincontrarlo. O di andare a cercarlo, come succede in questo libro. Nelle facce e nelle storie delle persone che, invece, hanno scelto di fare proprio le cose a cui noi abbiamo rinunciato.

Maria Perosino è storica dell'arte, curatrice di mostre e si occupa d'ideazione e gestione d'iniziative culturali. Nel suo lavoro si è interessata soprattutto alle situazioni in cui l'arte incontra altri saperi: scienza, design, illustrazione, fotografia, letteratura. Tra le pubblicazioni recenti in quest'ambito, il volume *Effetto terra* (Johan&Levi, 2010) e i cataloghi delle mostre Lorenzo Mattotti. *La fabbrica di Pinocchio* (Nuages, 2010) e *ABC e altri giochi* di Bruno Munari (Felici Editore, 2010). Nel 2012 ha pubblicato per Einaudi *Io viaggio da sola*.

Le notizie più strane



www.UnSitoACaso.com

Finalmente i Mondiali: le dieci stranezze dal 1930 ad oggi

Uruguay 1930 - Quando la mano de Dios ancora non esisteva

La prima edizione dei Campionati del Mondo venne decisa da una rete dell'uruguayiano Hector Castro detto El Divino Manco, chiamato così per via di un incidente che ebbe a 13 anni. Mentre usava una sega elettrica perse la mano destra e da allora fu costretto a giocare con un moncherino.

Brasile 1950 - Quando i palloni non sono mai troppi

L'Italia non aveva ancora superato lo shock per la strage di Superga avvenuta solo un anno prima. Gli azzurri decisero quindi di non prendere l'aereo ma di sobbarcarsi l'intero viaggio in nave, durato tre settimane, per arrivare in Brasile. Sfortuna volle che tutti i palloni andarono persi in mare già nei primi giorni e l'Italia, debilitata e male allenata, uscì già al primo turno.

Svezia 1958 - Non qualificati per un reclamo.. proprio!

Oltre il danno anche la beffa si potrebbe dire: l'Italia per la prima volta non si qualifica per il Mondiale e lo fa nel modo più beffardo. Nel '57 gli azzurri pareggiano nel match decisivo per 2 a 2 contro l'Irlanda del Nord e il risultato garantirebbe loro il pass per la fase finale. La FIGC però protesta perché il match non venne arbitrato dal direttore inizialmente designato dalla FIFA che accolse il ricorso. La gara venne rigiocata e in Svezia andarono gli irlandesi grazie alla vittoria per 2 a 1 sugli azzurri.

Cile 1962 - Un cane marca.. il territorio

I quarti di finale tra Brasile ed Inghilterra furono interrotti dalla prolungata invasione di campo di un cane. Solo l'inglese Greaves, mettendosi a quattro zampe, riuscì a fermarlo. Il simpatico invasore a quel punto gli pisciò sulla maglia.

Inghilterra 1966 - Anche un cane può salvare la Coppa

Il 20 marzo '66 la Coppa Rimet, come da tradizione esposta al pubblico, venne rubata da ignoti. Neanche il tempo di realizzarne una copia che un cane, il bastardino Pickles, grazie al suo fiuto ed alla sua tenacia, riuscì a ritrovarla in un parco londinese avvolta in un giornale.

Germania 1974 - Quando un avversario batte la tua punizione

Gruppo 2, Brasile-Zambia: i verdeoro, già sul 3 a 0, si apprestano con Rivelino a battere una punizione dal limite quando dalla barriera africana si stacca Mwepu che corre verso il pallone e lo calcia lontano guadagnandosi un'ammonizione tra le risate generali. Il curioso episodio, identificato per anni come simbolo di un calcio africano debole e senza regole è stato spiegato più tardi dallo stesso protagonista: se avessero preso il quarto gol il dittatore Mobutu non li avrebbe mai più fatti tornare a casa. Paura quindi, non ignoranza. E la cosa non è più così divertente.

Spagna 1982 - Anche uno sceicco può salvare un gol

Durante Francia-Kuwait, già sul 3 a 1, i francesi segnarono il quarto gol. Gli avversari però, sentendo un fischio proveniente dalle tribune e scambiandolo per quello dell'arbitro, si fermarono credendo ci fosse fuorigioco. Preso dalla rabbia lo sceicco Ahmed Al-Jaber Al-Sabah entrò in campo e minacciò l'arbitro di ritirare la propria squadra, quest'ultimo fece marcia indietro ed annullò la rete.

USA 1994 - Porta mancata, porta spaccata

La cerimonia inaugurale dei Mondiale americani prevedeva una scenetta semplice semplice: la star Diana Ross doveva calciare un rigore a porta vuota da sei metri provocando la rottura di questa e l'inizio dei fuochi. Tutto secondo i programmi tranne il tiro di Diana che finì abbondantemente a lato.

Germania 2006 - Quando due cartellini non bastano

Spetta al croato Josip Simunic un primato difficilmente eguagliabile: è infatti il primo calciatore ad essere espulso solo al terzo cartellino giallo. Il difensore infatti riuscì a farsi ammonire dall'arbitro Poll al 61', al 90' ed al 93' quando finalmente arrivò anche il rosso.

Sudafrica 2010 - Una convocazione.. da sogno

Sono tante le cose che bisogna guardare prima di scegliere i 23 da portare al Mondiale e tra queste, a quanto pare, ci sono anche i sogni (poco) premonitori. Maradona infatti convocò a sorpresa il 30enne Ariel Garcè (4 presenze fino ad allora con l'albiceleste) perchè aveva sognato la Seleccion che alzava la Coppa del Mondo e l'unica faccia che riuscì a riconoscere fu proprio quella del difensore del Colon. Al suo posto restò a casa Zanetti, fresco vincitore del Triplete, che forse avrebbe aiutato di più la realizzazione di quel sogno.



Dalla cucina delle nonne...



Tiramisù alle Fragole

Tempo preparazione e cottura: 20 min ca.

Ingredienti per 4/6 persone:

2 tuorli

3-4 cucchiaini di zucchero

250 gr di mascarpone

250 ml di panna fresca

3 confezioni di pavesini

latte qb

½ kg di fragole

zucchero a velo qb

Procedimento

Mescolare i tuorli con lo zucchero e aggiungere il mascarpone.

Montare la panna a parte, poi incorporarla delicatamente al composto.

Creare un primo strato di crema sul fondo di una pirofila, poi un secondo di Pavesini imbevuti nel latte.

Continuare con un altro strato di crema, poi di fragole tagliate a dadini.

Terminare con un ultimo giro di Pavesini, crema e fragole poi spolverizzare con zucchero a velo.

LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Giugno la falce in pugno

Finche' giugno non e' all'otto non ti togliere il cappotto

Se giugno non fa sudare pane e vino fa mancare

Se giugno fa freddino non avrai manco un quattrino

Quando giugno e' piu' asciutto che bagnato lava il barile e tienlo preparato

Giugno ti paga o ti castiga con la paglia o con la spiga

La spiga vuota ha il capo ben eretto

Giugno ciliege a pugno

Giugno umido e caldo il contadino e' baldo

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...