Serenamente

Periodico della Fondazione E. Germani a cura degli ospiti del Centro Diurno

LUGLIO/AGOSTO 2026

Un pranzo in famiglia

Al Centro Diurno abbiamo trascorso una giornata speciale insieme ai familiari, all'insegna della convivialità e della condivisione.





Mente in allenamento

Al Centro Diurno, la stimolazione cognitiva aiuta a mantenere allenata la mente attraverso semplici attività e giochi.

Un'estate di libertà e nostalgia

Finite le scuole, iniziava un'estate fatta di piccoli lavori, giochi, amicizie e libertà. Prima della colonia si andava nella bottega della zia Franca, a Isola Pescaroli, dove si aiutava a segnare le spese dei clienti e a sistemare la merce. Poi arrivava la partenza per la montagna. Erano tre settimane lontano da casa: all'inizio si sentiva la mancanza dei genitori, ma con il passare dei giorni la nostalgia lasciava spazio alla gioia di stare insieme agli altri bambini. Le passeggiate, i giochi alla "Boschina" e le giornate spensierate riempivano quel periodo. Erano tempi in cui i bambini godevano di grande libertà e gli adulti si fidavano di loro. Bastavano poche raccomandazioni: non entrare nel fiume, non avvicinarsi troppo all'acqua e comportarsi con giudizio. Il ritorno a casa, però, era sempre una festa. Rivedere la famiglia dopo quelle settimane lontano suscitava un'emozione difficile da descrivere. Il 15 agosto arrivava la fiera di Scandolara, con le giostre e le cugine che venivano a trovarci. Era un momento di grande felicità, ma segnava anche l'avvicinarsi della fine dell'estate. Si ricominciavano a fare i compiti e a preparare il materiale per la scuola. A ottobre si tornava sui banchi con entusiasmo e voglia di imparare, consapevoli dei sacrifici che le famiglie affrontavano per i propri figli. Tra i ricordi più belli resta quello della bidella Piera, che passava tra i banchi con la brocca dell'inchiostro per riempire i calamai. Un tempo semplice, fatto di poche cose, ma capace di lasciare emozioni profonde e una nostalgia che ancora oggi fa sorridere il cuore.



Virginia Conti

“I nipoti sono intoccabili”



C’è un legame speciale, fatto di affetto, complicità e tenerezza, che unisce nonni e nipoti. Un legame che, con il passare degli anni, non si indebolisce, ma spesso diventa ancora più prezioso. Al Centro Diurno abbiamo raccolto alcune testimonianze degli anziani, che ci hanno raccontato con emozione che cosa rappresentano per loro i nipoti.

«Ho allevato le mie nipoti. Mi telefonano e mi dicono: “Nonna, ti voglio tanto bene”».
— Andreina

«Matteo è il mio coccolo. Sebbene abbia 37 anni, mi abbraccia e mi dice: “Ti voglio bene”».
— Nella

«Ho sette nipoti. I due di Angelo li ho allevati io e sono molto premurosi nei miei confronti. Quelli di Marco sono piccoli e guai con me! Vorrebbero che gli facessi sempre marubini e crespelle».
— Adalgisa

«I miei ragazzi fanno la vita che vogliono. Non sono io a dire loro che cosa devono fare».
— Mario

«Le voglio un bene inestimabile».
— Francesco

Parole semplici, ma capaci di raccontare storie di vita intere. Ci sono nonni che hanno cresciuto i propri nipoti, nonni che li hanno visti diventare adulti e altri che ancora oggi preparano per loro i piatti della tradizione. C'è chi riceve un abbraccio, chi una telefonata, chi semplicemente la gioia di sapere che il proprio nipote sta bene.





E forse è proprio con i nipoti che molti nonni scoprono un modo diverso di essere adulti di riferimento. Con i figli, spesso, si è più severi. Quando si diventa genitori si desidera che i propri figli crescano nel modo migliore possibile e, proprio per questo, si cerca di insegnare, correggere, mettere regole e indicare la strada giusta.

Con i nipoti, invece, sembra esserci una maggiore dolcezza. Si è più pazienti, più disponibili, forse anche più indulgenti. Si può lasciare spazio alla spontaneità, al gioco e alle coccole. Non significa essere meno presenti o meno responsabili: significa vivere il rapporto con una prospettiva diversa.

Essere nonni, però, non è sempre facile. Il rapporto con i figli, con i generi e le nuore può richiedere delicatezza e rispetto dei ruoli. Anche quando si vorrebbe aiutare, bisogna trovare il giusto equilibrio, comprendendo che i genitori dei bambini hanno le proprie idee, le proprie scelte e il proprio modo di educare.



Il nonno può essere una presenza preziosa: una mano quando serve, una parola di conforto, un porto sicuro, una memoria della famiglia e delle sue tradizioni. Ma soprattutto può essere quella persona che sa esserci senza giudicare, capace di regalare ai nipoti un amore che non chiede nulla in cambio.

Forse è per questo che, per molti nonni, i nipoti sono davvero “intoccabili”: perché rappresentano una parte del cuore, una continuazione della propria storia e, allo stesso tempo, una promessa di futuro.

E in fondo basta poco per capirlo: una telefonata, un abbraccio, un “ti voglio bene”. Parole semplici che, dette da un nipote, possono diventare un tesoro inestimabile.



Un pranzo in famiglia



Il 1° luglio al Centro Diurno abbiamo vissuto una giornata davvero speciale: il pranzo con i familiari, un'occasione di convivialità, condivisione e, soprattutto, di stare bene insieme.

La giornata è iniziata già nella fase preparatoria, che ha coinvolto con entusiasmo anche i nostri ospiti. Ci siamo dedicati alla cura dell'ambiente e, perché no, anche a quella personale: collane, acconciature e un tocco di profumo hanno contribuito a creare l'atmosfera giusta per una giornata di festa.









A rendere ancora più piacevole il pranzo è stato l'intrattenimento musicale di Cosetta, che ha portato allegria e coinvolto i presenti. Qualcuno, preso dall'entusiasmo, non ha resistito e ha anche dato il via alle danze!









Anche il personale del Centro Diurno ha scelto di fermarsi a pranzo, condividendo pienamente questo momento di festa e di socialità.

Durante la giornata è stata gradita anche la presenza del Presidente, che ha rivolto un ringraziamento all'équipe per l'organizzazione e ai familiari per la loro partecipazione e presenza.







Sul finire del pranzo è stato consegnato ai presenti il nuovo numero del nostro giornale “Serenamente”, portando così con sé un altro piccolo pezzo della vita del Centro.
Una giornata fatta di persone, musica, cura, sorrisi e condivisione, che ci ricorda quanto sia importante ritrovarsi e vivere insieme momenti semplici ma preziosi.



Insieme, per stare bene e mantenere le proprie capacità



Da aprile, un piccolo gruppo di sei persone si incontra ogni settimana per trascorrere insieme un momento piacevole, fatto di attività, ricordi, sorrisi e condivisione.
I primi incontri sono stati dedicati soprattutto a conoscerci. Abbiamo imparato a conoscere gli operatori e gli altri partecipanti e, insieme, abbiamo scelto il nome del nostro gruppo. È stato un momento importante per sentirci parte di qualcosa.
Le persone del gruppo provengono da servizi diversi, come il Centro Diurno e il Nucleo Alzheimer. Anche quando, nel corso dei mesi, due signore hanno cambiato nucleo di vita, abbiamo scelto di mantenere il gruppo unito e di continuare a incontrarci.
Ogni settimana proponiamo un tema diverso: musica e suoni, ricordi dell'infanzia, cibo, fotografie, volti, avvenimenti del momento, giochi con le parole, attività creative e tante altre occasioni per parlare e divertirsi.
Le attività vengono scelte e adattate alle persone del gruppo, ai loro interessi e alle loro capacità. A volte si ricordano episodi del passato, altre volte si ride insieme, si raccontano storie, si fanno giochi o si scoprono cose nuove.





"Fiducia. Sogno. Abbraccio. Crescere. Sicurezza. Bisogno."
Parole semplici che raccontano un luogo dove sentirsi accolti, ascoltati e liberi di essere se stessi. Un luogo per condividere emozioni, ricordi ed esperienze.
Perché il valore più grande del nostro gruppo è esserci, incontrarsi e continuare a crescere e camminare insieme.





La nostra cucina: Torta di carote



Ingredienti per 8 persone:

- 200 gcarote
- 4uova
- 200 gzucchero
- 100 mlolio di semi di girasole
- 100 mlsucco d'arancia
- 300 gfarina 00
- 16 glievito per dolci
- zucchero a veloq.b.

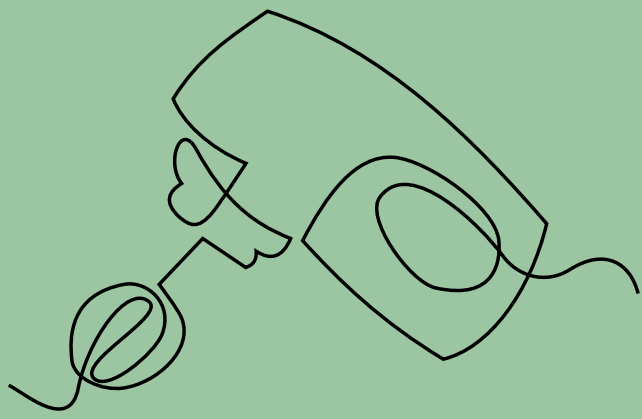
Preparazione:

1. Grattugiare le carote e tenerle da parte.
2. Montare le uova con lo zucchero, poi aggiungere olio e succo d'arancia.
3. Incorporare poco alla volta farina e lievito.
4. Aggiungere le carote e, se desiderato, cannella e noce moscata.
5. Versare l'impasto in una teglia da 24 cm rivestita con carta forno.
6. Cuocere a 180 °C statico o 170 °C ventilato per 45-50 minuti.
7. Lasciare raffreddare, sformare e decorare con zucchero a velo.













Le stelle di fine estate

Ariete

Fine estate piena di energia! Avrai voglia di fare, parlare e partecipare. Attenzione però alla fretta: anche una pausa ogni tanto fa bene.

Toro

Le stelle consigliano relax e buona compagnia. Un momento tranquillo, una chiacchiera e magari qualcosa di buono da mangiare renderanno le tue giornate speciali.

Gemelli

Tante idee in arrivo! Potresti avere voglia di raccontare, organizzare e coinvolgere gli altri. La tua curiosità sarà contagiosa.

Cancro

Il cuore sarà protagonista. Fine estate ideale per ricordare i bei momenti trascorsi insieme e crearne di nuovi.

Leone

È il tuo momento per brillare! Porta allegria nel gruppo e non avere paura di metterti in gioco. Qualcuno potrebbe sorprenderti con un complimento.

Vergine

Hai voglia di ordine e tranquillità. Le stelle suggeriscono di non essere troppo perfezionista: ogni tanto anche l'imprevisto può regalare un sorriso.

Bilancia

Armonia e amicizia saranno le tue parole d'ordine. Una bella conversazione potrebbe trasformarsi in un momento da ricordare.

Scorpione

Misterioso e determinato come sempre! A fine estate potresti scoprire qualcosa di nuovo su una persona che frequenti... o persino su te stesso.

Sagittario

Spirito d'avventura alle stelle! Anche senza andare lontano, una nuova attività o una piccola uscita possono diventare una grande avventura.

Capricorno

Con calma e pazienza raggiungi sempre i tuoi obiettivi. A fine estate, però, concediti anche un po' di leggerezza e divertimento.

Acquario

Idee originali in arrivo! Potresti essere tu a proporre una nuova attività, un gioco o qualcosa di divertente da fare insieme.

Pesci

La fantasia sarà la tua forza. Lasciati trasportare dai ricordi dell'estate e dai sogni per i mesi che verranno.

Buon compleanno Angela, Aldo, Lia e Luisa.







Hanno collaborato alla realizzazione del giornale i signori e le signore del Centro e tutta l'equipe. Il Centro Diurno SerenaMENTE è un servizio socio-sanitario semiresidenziale che si configura come luogo di assistenza e cura nelle ore diurne. L'obiettivo è quello di promuovere la qualità della vita, tutelare la sicurezza e salvaguardare la dignità della persona.

Per informazioni chiamare il Centro Diurno al numero 0375-9602256

Periodico della Fondazione E. Germani a cura degli ospiti del Centro Diurno