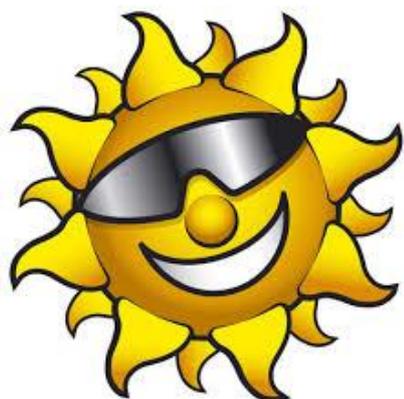


# L'ARCOBALENO



GIORNALINO

REDATTO CON GLI OSPITI DELLA FONDAZIONE  
"CARD. GUSMINI" di VERTOVA, VIA SAN CARLO, 30

SERVIZIO ANIMAZIONE

TEL 035/737613 - FAX 035/737660

Email: [animazione@fondazionegusmini.it](mailto:animazione@fondazionegusmini.it)

Sito internet: [www.fondazionegusmini.it](http://www.fondazionegusmini.it)

Facebook: pagina "Fondazione Card. Gusmini"

## SOLSTIZIO D'ESTATE ALL'INSEGNA DEL CIELO: QUANDO È IL GIORNO PIÙ LUNGO DELL'ANNO

Arriva l'estate (anche se, stando alle temperature, sembrerebbe già arrivata...). Il solstizio sarà esattamente il 21 giugno 2022 alle 11.13 ora italiana, quest'anno impreziosito da due splendide congiunzioni. Occhi al cielo!

21 giugno 2022 alle 11.13 ora italiana sarà il solstizio d'estate: un momento in realtà astronomicamente preciso, che segna l'inizio dell'estate. Una data che ricorderemo, quest'anno anche con due meravigliose congiunzioni. Ecco cosa ammireremo nel giorno più lungo dell'anno.

Celebrato da millenni, il solstizio era molto noto dalle culture antiche, consapevoli che il percorso del sole attraverso il cielo, la lunghezza della luce del giorno e la posizione dell'alba e del tramonto cambiassero in modo regolare durante l'anno.

E, soprattutto nelle culture ove l'arrivo dell'estate era una vera liberazione dai rigidi e lunghi inverni, quindi nei popoli che vivono nel Nord ed estremo nord del Pianeta, è stato celebrato e tuttora si celebra come un'esplosione di vita.

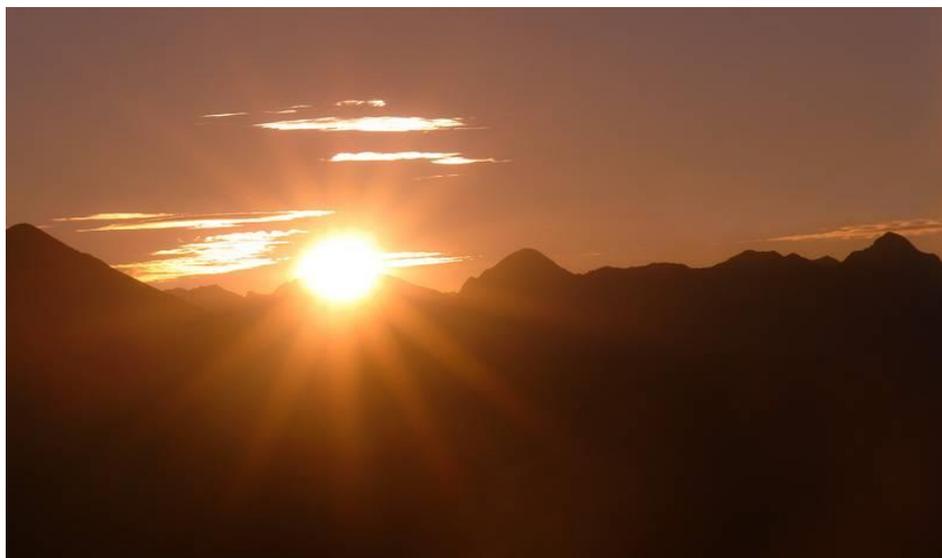


## IL SOLSTIZIO D'ESTATE 2022

Come spiega l'INAF, il termine 'solstizio d'estate' viene dal latino solstitium, composto da sol-, 'Sole' e -sistere, 'fermarsi', perché il Sole cessa di alzarsi (o di scendere) rispetto all'equatore celeste: il fenomeno è dovuto all'inclinazione dell'asse di rotazione terrestre rispetto all'eclittica (il piano dell'orbita terrestre), che può variare con un periodo di 41000 anni tra  $22^{\circ}06'$  e  $24^{\circ}30'$ .

Per questo il tradizionale 21 giugno può non essere sempre "rispettato" (nel 2016, per esempio, il momento è stato registrato il 20 del mese). Quest'anno però sì, e in particolare alle 11:13 ora italiana, quando effettivamente la nostra stella sarà nel punto più alto possibile rispetto all'equatore celeste (corrispondente ad una latitudine pari a quella del Tropico del Cancro).

Nel nostro emisfero, quindi, il 21 giugno sarà il "giorno più lungo dell'anno", in quanto il nostro Sole viaggerà nel cielo sopra l'orizzonte per un periodo più lungo. Tutto l'inverso nell'emisfero boreale, dove nel medesimo momento la nostra stella sarà nel punto più basso rispetto all'equatore celeste e dove quindi verrà registrata la "notte più lunga dell'anno".



## TRADIZIONE DEL SOLSTIZIO D'ESTATE

Il Solstizio d'Estate è collegato al tema della rinascita e di un nuovo inizio. Con l'arrivo dell'estate ecco il momento di pensare al relax e alle vacanze, almeno per quanto riguarda la società contemporanea. In passato il solstizio d'estate era associato a significati ben più profondi, con riti legati al ciclo dell'agricoltura e della natura. Il periodo tra il 21 giugno e il 24 giugno è il migliore per raccogliere le erbe spontanee e le piante officinali, con particolare riferimento alla melissa e all'iperico o erba di San Giovanni. Per tradizione in molte regioni d'Italia in queste giornate si preparano l'oleolito di iperico e il nocino.

Non dimentichiamo il significato profondo del solstizio d'estate, cioè il giorno dell'anno in cui il sole vince sulle tenebre e metaforicamente il bene vince sul male. Le erbe spontanee e officinali si caricano di energia. Per tradizione si possono esporre alla luce della luna, durante la notte del solstizio d'estate, una brocca d'acqua, delle pietre e dei cristalli, che si ricaricheranno di energia positiva.

Tra il solstizio d'estate e la notte di San Giovanni tra le tradizioni regionali italiane non mancano i falò attorno a cui riunirsi per lasciarsi alle spalle le preoccupazioni della prima parte dell'anno, per favorire il futuro raccolto per quanto riguarda l'agricoltura e per trascorrere una serata a ritmo di musica.

Anche se non avrete l'occasione di celebrare il solstizio d'estate a Stonehenge, potrete andare a recuperare le tradizioni della regione in cui vivete e organizzarvi per rendere questa giornata ancora più speciale, tra raccolta delle erbe spontanee, canti, danze, Yoga e meditazione.

## LA RICETTA DI GIUGNO TORTA CILIEGIE E CIOCCOLATO



### ingredientiINGREDIENTI

150 g di Farina 0  
50 g di Amido di mais (maizena)  
125 g di Burro  
600 g di Ciliegie  
180 g di Cioccolato fondente  
40 g di Cacao amaro in polvere  
3 Uova  
250 g di Zucchero semolato  
30 g di Zucchero di canna  
1 Limone bio  
100 ml di Panna fresca  
1 cucchiaino di Maraschino  
1 cucchiaino di Lievito per dolci  
Sale

### PER GUARNIRE

Zucchero a velo

AGGIUNGI ALLA LISTA DELLA  
SPESA



## PREPARAZIONE

- Lavate le ciliegie e snocciolatele con l'apposito attrezzo, oppure tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo.
- Cuocete le ciliegie in una casseruola posta a fiamma bassa con lo zucchero di canna e al maraschino; unite il succo di limone, mescolando di tanto in tanto con un mestolo. Dopo circa 10-15 minuti, quando le ciliegie saranno diventate morbide e avranno rilasciato il loro succo, trasferitele con una schiumarola in una ciotola; conservate il succo e fatelo raffreddare.
- Spezzettate il cioccolato e trasferitelo in un contenitore adatto alla cottura a bagnomaria, aggiungete il burro a pezzi e fate fondere a bagnomaria. Spegnete subito e togliete dall'acqua in modo che il composto si raffreddi.
- Frullate le uova con lo zucchero usando le fruste elettriche, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.
- Aggiungete a filo il burro e il cioccolato freddi, la scorza del limone grattugiata e mescolate bene.
- Setacciate la farina, metà dell'amido, il cacao, il lievito e un pizzico di sale. Aggiungeteli poco alla volta al composto, mescolando con la frusta a mano; alternateli alla panna, in modo che resti sempre morbido.
- Versate l'amido avanzato nel succo delle ciliegie ormai freddo, setacciandolo con un colino, e mescolate bene. Mettete da parte un po' delle ciliegie che avete cotto precedentemente (serviranno per la decorazione finale) e versate la salsa ottenuta su quelle avanzate.

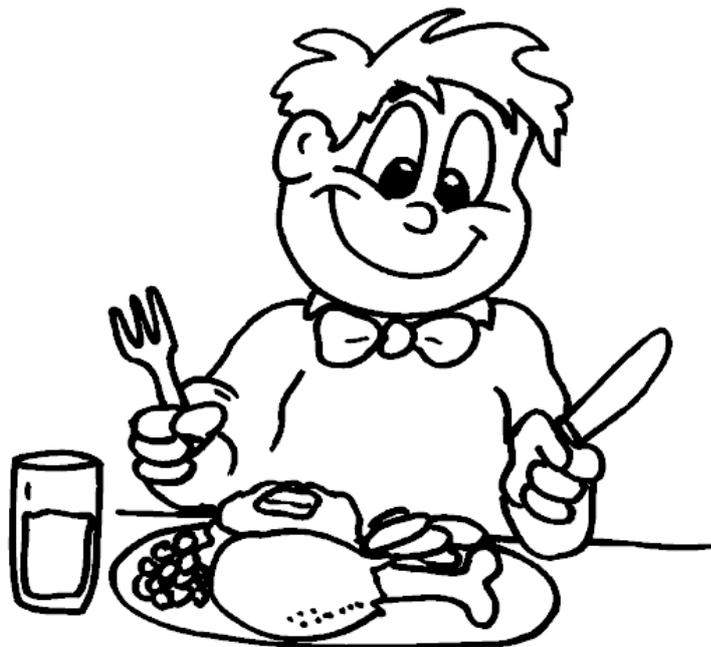
- Imburrate e infarinate una tortiera del diametro di 22 cm, versatevi metà del composto al cioccolato, poi distribuitevi sopra le ciliegie cotte con la loro salsa; completate con il restante composto, livellate la superficie e cuocete in forno caldo a 180°C per circa 30-35 minuti.

- Fate la prova dello stecchino, se esce asciutto dal centro della torta, sfornatela e fatela intiepidire. Toglietela dallo stampo e, quando è raffreddata, cospargetela con zucchero a velo setacciato, decoratela con le ciliegie tenute da parte e gustatela.

### I consigli

- Potete far gustare questa torta anche ai bambini: il maraschino cuocendo perderà tutta la sua componente alcolica, ma manterrà intatto il suo aroma dolce e avvolgente.

BUON APPETITO !!!



(a cura dei nonni del CDI)

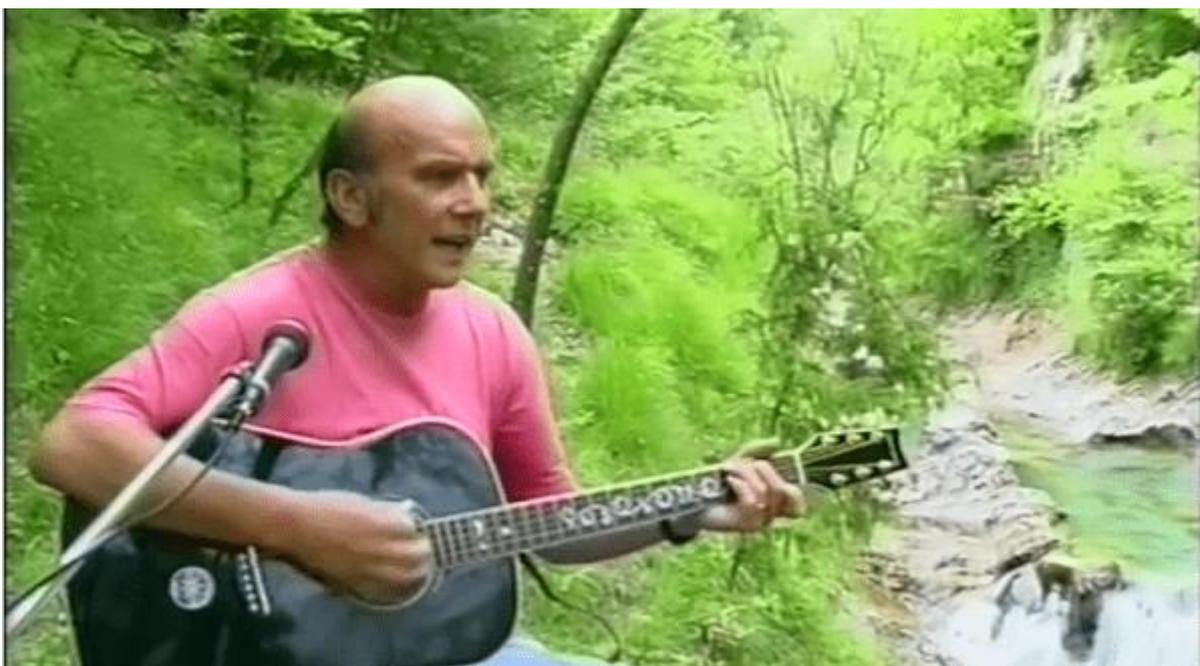
## **UN CARO SALUTO A.. ELIA E GIOVANNI!**

In questi giorni, a pochissima distanza l'uno dall'altro, sono mancati due volontari storici della nostra Fondazione: Merelli Elia e Sassi Giovanni (Gian Giuseppe).

Inutile dire che il nostro dispiacere è grandissimo. Abbiamo conosciuto la loro disponibilità, la loro bontà d'animo, la loro umanità e il loro talento messo a disposizione sempre e gratuitamente dei nostri ospiti. Hanno portato la loro musica nei nostri reparti allietandoci e facendoci divertire con canti e balli e barzellette.

Stiamo attendendo la fine di questa pandemia per riaprire finalmente i cancelli a tutti i nostri volontari e, purtroppo, Elia e Giovanni non torneranno nella nostra Fondazione ma siamo sicuri che staranno già inondando il Paradiso di note musicali. Avranno sempre la nostra gratitudine e un posto speciale nel nostro cuore.

**GRAZIE DI CUORE!!**



## A CURA DELL'I.D.R. MANTENIMENTO

*Cara Fedra,*

*Sei sempre stata tu a scrivere a noi*

*Ora, per la prima volta, siamo noi che scriviamo a te.*

*Di questi anni passati insieme ti siamo immensamente grati  
della tua amicizia e della tua spensieratezza.*

*Per noi sei stata una grande sorella sempre pronta ad aiutarci  
in tutte le situazioni.*

*Ti porteremo sempre nel cuore, e tu,  
dal cielo di lassù ricordati di noi.*

*Ogni volta che andremo alla Madonnina che ti piaceva tanto,  
volgeremo a te una preghiera che ci conforterà  
e ci farà sentire ancora vicino a te.*

*Noi, che abbiamo avuto il privilegio di conoscerti e viverti,  
porteremo sempre nel nostro cuore il ricordo dei tuoi sorrisi,  
la tua gentilezza e la tua semplicità.*

*Buon viaggio, cara Fedra!*

*Fa' risplendere in cielo i tuoi sorrisi più belli.*

*La tua famiglia dell'IDR*





Associazione

## “LA SPERANZA”

FAMILIARI, VOLONTARI, SIMPATIZZANTI  
FONDAZIONE

Card. Gusmini - Vertova

Cod. Fisc. 90026880162

Iscritta al n. 351 Sezione A) Sociale  
nella sezione Provinciale del registro  
Regionale delle Organizzazioni di  
Volontariato.

Sede: Via San Carlo, 30  
24029 - VERTOVA (BG)  
Tel. 035.737.611 - Telefax 035.720.470

**L'Associazione  
“La Speranza”, nasce al fine  
di svolgere attività di utilità  
sociale a favore di associati  
o di terzi, senza finalità di  
lucro e nel pieno rispetto  
della libertà e dignità degli  
associati**

**CHI VUOLE SOSTENERE  
L'ASSOCIAZIONE PUÒ  
CONTRIBUIRE CON UNA  
QUOTA DI € 7,00  
RIVOLGENDOSI AL PUNTO DI  
INFORMAZIONE**

# SPORTELLO di ASCOLTO

**PER INFORMAZIONI E ASCOLTO  
IN UN'OTTICA DI AVVICINAMENTO,  
TRASPARENZA E FIDUCIA TRA CITTADINO  
E SERVIZI.**

## ASSISTENTE SOCIALE

SIG.RA MARIA FANTINI

*per pratiche pensionistiche, di invalidità  
indennità di accompagnamento, AdS... ..  
richieste di informazioni... .. colloqui... ..*

**SI RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO**

### **A CHI È RIVOLTO:**

*A tutte le persone del territorio e familiari/ospiti della Fondazione  
che necessitano di informazioni, aiuto nel disbrigo di pratiche  
(domande pensione, accompagnamento, invalidità, ADS...),  
orientamento verso i vari servizi del territorio.*

### **LUOGO:**

*Locale sito presso il piano terra  
della palazzina “Hospice”  
della Fondazione  
Ambulatorio n. 1*

### **ACCESSO:**

*su appuntamento  
chiamando l'Ufficio Accoglienza  
al numero 035 737611 o  
via mail a [ufficioaccoglienza@fondazionegusmini.it](mailto:ufficioaccoglienza@fondazionegusmini.it)*

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

# ModestaMente

*Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova*

**Anno 8 n. 75**

**Giugno 2022**

## **EDITORIALE**

Questo mese parliamo di una delle esperienze che, a molti di noi, è marcata come l'aria, per colpa del covid.

Parliamo dei concerti... quei meravigliosi ammassi di gente note emozioni e voci che ci sanno travolgere.

Ci sono i concerti rilassati, di quelli in cui il cielo la gente l'aria e la musica seguono tutti la stessa onda di tranquilla felicità.

E i concerti super grintosi, in cui le chitarre stridono, le casse pompano, la gente salta e urla e le magliette sudano!

E poi i concerti spaccacuore e squarciagola, quelli di quell'artista di cui conosci ogni canzone e che canti a memoria con un trasporto totale, pelle d'oca e ricordi di momenti nella testa.

Ci sono i concerti nei capannoni con l'aria pesante (ci siamo disabituati, col covid eh..?), quelli nelle meravigliose piazze italiane, quelli in riva al mare e quelli nei teatri.

Ci sono i concerti per cui compri l'outfit ad hoc, e quelli in cui metti il primo paio di jeans e maglietta a caso, perché non sai se poi saranno ancora buoni!

Che bello il momento in cui, navigando in internet o leggendo qua e là, scopro che un artista o un gruppo che mi piace, farà un concerto vicino a casa... parte subito l'istinto di controllare i turni e sperare di essere libera per organizzare la serata!

Con l'augurio di un'estate ricca di canti balli e divertimento, vi invito ad una rilassata lettura!

Valentina



***E coloro che furono visti danzare vennero giudicati pazzi  
da quelli che non potevano sentire la musica***

***Friedrich Nietzsche***

## ASPETTANDO NUOVI CONCERTI



Parlare di musica e concerti ci ha fatto fare un tuffo nel passato, ma anche fantasticare sull'estate alle porte, durante la quale speriamo di poter sfruttare i concerti estivi gratuiti che organizzano a Bergamo e dintorni. Ci piacerebbe tanto tornare a cantare e ballare in atmosfere di festa, con i nostri amici e compagni di percorso!

Tiziana: ricordo il concerto dei Modena City Ramblers cui abbiamo assistito io e le mie amiche, ad Albissola. Eravamo alloggiate in un rifugio in collina, quella sera abbiamo conosciuto un ragazzo che andava al concerto, e ci siamo fatte dare un passaggio. Ci siamo divertite un sacco, dopo il concerto abbiamo dormito sulla spiaggia. Poi questo gruppo l'ho rivisto a Bergamo. Sono stata anche al concerto di Ligabue a San Siro, con il

mio ragazzo dell'epoca, e poi andavo ai concerti dei motoraduni. Dei concerti mi piace il fatto di stare in mezzo alla gente, spensierata, ad ascoltare la musica. In passato mi sono esibita al teatro di Nembro suonando il violino insieme alla mia insegnante. E poi ho sentito diverse volte i Nomadi.

Miriam: Da piccola, a 15 anni, sono andata allo Scacomatto a vedere i Finley. Ci sono andata con le mie amiche, ci ha accompagnato mio padre. Nel 2018 invece sono stata al concerto dei Night Wish al forum di Assago. Mi sono emozionata un casino, prima ero in ansia in attesa dell'inizio dell'esibizione, poi avevo tantissima adrenalina. Sono andata anche ad alcuni concerti dei The Sun, un gruppo punk rock cristiano le cui canzoni parlano della luce, del sole, di Gesù.

Alice: io sono una fan sfegatata di Alessandra Amoroso. Lei mi piace sia come persona sia come cantante. Quando parte una sua canzone mi fa emozionare e mi viene molta grinta. Sono stata al concerto a Brescia in piazza della Loggia, è stato bellissimo. Poi sono andata due volte all'in store dove presentava i suoi nuovi album. Sono andata anche al concerto dei The Giornalisti al Forum di Assago, con mia sorella, nel 2019: mi sono divertita un sacco!

Carla: non mi ha mai attratto andare ad un concerto perché c'è troppa gente. L'unico concerto a cui ho partecipato, assistendo comodamente seduta sull'altalena, è stato un concerto in cui si è esibito mio fratello con la sua "band", quando era un ragazzino ed io una bambina.

Antonia: ricordo con emozione il concerto dei Nomadi a Zandobbio, adoravo stare in mezzo alla gente, con l'atmosfera di festa e le belle canzoni.

Walter: Ricordo bene il concerto dei Nomadi a Boario Terme, avevo 25 anni: siamo stati in compagnia e ci siamo divertiti, dopo il concerto siamo stati in giro fino alle 5 del mattino. Adesso mi piacerebbe andare al concerto di Renato Zero.

Anonimo: Sono stato all'MTV Music Awards in piazza Castello a Torino una decina di anni fa. C'erano molti artisti, ricordo i Modà e Caparezza. Ricordo che l'atmosfera era a tratti piacevole a tratti un po' agitata, specie di sera e quando hanno suonato i Subsonica. Mi era piaciuto molto il fatto che ci fosse la televisione.

Justin: Sono stato al concerto di Justin Bieber nel 2017, un concerto super perché lui è carico, canta e balla. Mi ha colpito il fatto che mentre cantava, scriveva, oltretutto con la mano destra, lui che è mancino! Sono stato a questo concerto con gli amici, in quel periodo vivevo a Rimini. Poi ho sentito anche i Grupo Extra, una band di cantanti colombiani che fanno bachata. Il mio sogno è di andare ancora al concerto di Justin Bieber.

Valentina: A me piacciono molto i concerti, specie quelli all'aperto. Ho avuto la fortuna di assistere a molti concerti nel corso degli anni, sia concerti grossi sia quelli piccoli delle sagre estive. Ho trovato super carico il concerto di Jovanotti all'Arena di Verona, e anche Zucchero, che ho sentito il mese scorso. Un concerto che ricordo con emozione è quello dei Morcheeba, il primo concerto di mia figlia che l'ha sentito...dal pancione, visto che ero al settimo mese di gravidanza.

## I NOSTRI CONCERTI

Il concerto è un'esperienza musicale particolarmente ricca di suoni, colori, emozioni.

Seguire la musica regala allegria e spensieratezza.

Pensiamo che ascoltare musica voglia dire anche ascoltare emozioni.

I nostri ricordi sono un po' annebbiati perché risalgono a parecchio tempo fa: ma la sensazione che riaffiora è comunque piacevole.

Oggi però non vorremmo più partecipare perché avremmo fatica a sopportare tutta la confusione che c'è.

Maurizio: l'unico concerto che ho visto fino alla fine è stato dopo aver terminato la quinta superiore a Milano, a San Siro con un amico. Si esibiva come supporter Pino Daniele (di cui poi ho comprato un disco), giovane cantante agli esordi.

Il concerto era quello di Bob Marley nell'80. Ricordo di aver visto il concerto dagli spalti. Al Vigorelli ho poi ascoltato i Pooh, ma in realtà poche canzoni perché poi me ne sono andato subito.

Andreino: l'unico concerto che ho visto, primo e ultimo, è stato al parco pubblico di Rovetta in occasione della Festa della

Dea. Erano presenti i giocatori e il presidente, e suonava Il Bepi. Questo cantante canta in bergamasco, lo capisco bene, anche se non lo parlo. Tutto il paese si era fermato per l'evento.

Nadia: ho visto due concerti. Ricordo il primo quando a suonare furono gli Who a Monaco di Baviera all'Olympian Centrum. Ero molto giovane: avrò avuto vent'anni. C'era un raduno e io con un gruppo di studenti ci siamo recati per ascoltarli in quanto appassionati di musica. In quel periodo alloggiavo all'estero come ragazza alla pari.

In Italia, a Mantova, con un piccolo gruppo di amici per ascoltare Roberto Vecchioni.

Ora avrei il desiderio di andare al Donizetti per assistere a un balletto.

Michele: anche io ho visto due concerti in compagnia di mia mamma e mia sorella. Negli anni 90 al teatro Donizetti ho sentito Branduardi con l'orchestra. A Viareggio allo stadio ho visto Edoardo Bennato in concerto con il complesso. Bellissimi e bravissimi, me li ricordo bene! Loro vendono tanti LP.

CPA Rugiada



## CANTANTI E CONCERTI

Qui in comunità la radio è spesso accesa perché ascoltare musica piace a tutti. Certo, a volte bisogna sforzarsi e ascoltare anche musiche che non ci piacciono molto, ma qualcosa di bello si trova sempre.

La musica è stata protagonista di tanti bei ricordi, e ci ha fatto piacere riviverli in queste interviste.

Ma abbiamo anche spaziato con la fantasia, pensando alla bella musica che ancora non abbiamo sentito, quindi, accendete la vostra musica preferita, e godetevi le nostre interviste!!

Ecco le nostre interviste:

- Quale musica ascolti? E da giovani, ascoltavai musica diversa
- Hai un cantante o una canzone preferito/a? raccontaci un ricordo legato a lui/lei
  - Hai mai assistito a un concerto? E se potessi volare con la fantasia, a quale concerto vorresti partecipare?

Ecco le nostre risposte:

- Musica melodica e rock. Da giovane ascoltavo canzoni italiane e straniere.
- Il mio cantante preferito è Biagio Antonacci. Un ricordo bello perché ero quasi fidanzata con Luca e ascoltavamo insieme Antonacci.
- No. Al concerto di Biagio Antonacci.

Anna

- Un po' di tutto, non faccio distinzioni: Metallica, AC-DC, Green Day , ma anche generi come Ligabue, Vasco Rossi, Jovanotti. No, ascoltavo la stessa musica.
- No, in particolare non ne ho.
- Sì mi piacerebbe molto assistere a una esibizione di Gabry Ponte o David Guetta.

Anonimo

- Dance, house, italiana. Da giovane i cartoni animali.
- Marco Mengoni, Mahmood Mango.. Renato Zero quando ero con il mio compagno.
- Mai .. un concerto di Mengoni lo vorrei ascoltare.

Marco Legrenzi

- Ascolto musica metallica e famosi dischi anni 80. Adesso è uguale a prima.
- Il mio cantante preferito è Vasco Rossi. La sua canzone "dormi dormi" mi ricorda mio figlio Michele che non c'è più.
- Mai purtroppo. Se potessi andrei al concerto di Vasco Rossi o di Luca Carboni.

Andrea

- Io ascolto musica leggera e così anche da giovane
- Mi piace Toto Cotugno. Mi ricordo una sua canzone che s'intitola "solo noi", molto romantica che avevo ascoltato per la prima volta durante un viaggio con il mio fidanzato, mano nella mano.
- Sì, ho assistito a un paio di concerti, uno proprio di Cotugno e uno dei Nomadi. Mi piacerebbe assistere a quello di Bocelli.

Eleonora

- Ascolto in prevalenza musica italiana e rock melodico, così anche da giovane.
- Il mio cantante preferito è Ligabue "non è tempo per noi".
- Sì, ho assistito al concerto dei nomadi e a quello di Bruce Springsteen. Vorrei partecipare al concerto di Ligabue.

Marco

- A me piace un po' tutta la musica, sia italiana che straniera, soprattutto quella degli anni 70/80. Da giovane, ma anche adesso ascolto artisti tipo Vasco Rossi, i Nomadi, Jovanotti, Zucchero ...
- Una delle mie canzoni preferite è dei College che è "due ragazzi nel sole", mi ricorda il fidanzamento con mia moglie. Andavamo in città Alta di sera e guardavamo il panorama di città bassa, ascoltando la canzone.
- Sì, ho assistito a 4 concerti, tre dei nomadi e uno di Antonello Venditti. Sì c'è un concerto a cui vorrei assistere e volare con la fantasia. È un concerto di Enya che canta in irlandese, latino, inglese.

Roberto

- Attualmente non ascolto molto la musica, da giovane ascoltavo musica classica italiana: es. Umberto Tozzi e Gianni Morandi.
- Una canzone che mi suscita bei ricordi è "ti amo" di Tozzi. Quando ero giovane avevo un innamorato, Ezio, che tutte le sere me la dedicava attraverso la radio.
- Non sono mai stata a un concerto, ma se potessi mi piacerebbe vedere i Nomadi.

Marina

Dalle nostre interviste emerge che la musica leggera italiana è molto apprezzata, partendo dai Nomadi per arrivare a Ligabue. A volte le canzoni ci piacciono perché sembra che parlino un po' anche di noi, altre volte perché raccontano di fatti che noi conosciamo. Qui continueremo a cantare sotto la doccia, in attesa di partecipare al prossimo Sanremo. Mi raccomando votate per noi!!



**CPM Quadrifoglio**

## **EMOZIONI SOTTO E SOPRA IL PALCO**

Amo la musica più della mia vita! Ho iniziato a 6 anni a suonare la tastiera e il pianoforte che ancora oggi suono. All'età di 23 anni, con il mio amico Mauro Ferretti, ho fondato il gruppo NO E OUT, e suonavamo musica anni 60/70 nei pub e nella paninoteca che ci chiamavano, anche paesi non vicini a casa. Era bella la musica di allora, i musicisti suonavano dal vivo e coinvolgevano le persone.

Poi purtroppo mi sono ammalato e non sono più riuscito a fare concerti. Suono ancora la tastiera e partecipo ai concorsi che la Fondazione propone. Anche durante questi momenti sono stato bene perché la gente ci tiene ad ascoltarmi e ho quasi sempre ricevuto dei premi.

Quando non sono più riuscito a fare concerti sono rimasto nell'ambiente facendo il fonico ai gruppi.

La musica che amo in particolare è quella dei Queen, il mio gruppo preferito, e mi piace soprattutto la voce di Freddy Mercury. Questo gruppo ha avuto successo soprattutto dopo la sua morte.

I concerti che ricordo di aver visto sono di  
Gary Moore, durante la rassegna Pistoia Blues  
Eric Clapton, sempre a Pistoia Blues  
Guns N' Roses in un concerto unico a Bologna



Sono gruppi questi che resistono al tempo perché sono sempre rimasti fedeli alla loro musica, alcuni gruppi oggi nascono ma muoiono dopo aver fatto un CD.

La canzone che in assoluto mi emoziona più di tutte è "Parisiene Walkways" di Gary Moore, un blues lento d'amore.

Giancarlo

Mi piacciono tanto i Pooh, da quando avevo 18 anni, e li ho visti dal vivo ad Alzano un giorno che promuovevano un'automobile. Mi sono avvicinata e li ho salutati chiedendogli un autografo che ancora oggi conservo. Mi piace in particolare Roby Facchinetti e

spero di incontrarlo ancora un giorno.

Donatella

Ho visto due concerti di Renato Zero a Milano quando cambiava abito ad ogni canzone ed erano veri e propri spettacoli teatrali. Lui è il mio cantante preferito insieme a Mia Martini e Loredana Bertè. Già prima di partire ero emozionata. Siamo arrivati a Milano alle 14 e il concerto iniziava alle 21. L'euforia dei fans era stelle, sia dei giovani che dei meno giovani. Terminato il concerto abbiamo aspettato che uscissero tutti dallo stadio per evitare di accalcarsi. Avevo 18 anni al primo concerto e 22 al secondo ma mi ricordo come fosse ieri. Se lo facessero qui a Bergamo ci andrei ancora.

Mi è piaciuta molto anche l'edizione di quest'anno di "Amici" (anche se non è un concerto ne parlo): i ragazzi si impegnano molto nelle loro performance, le canzoni e anche le coreografie vengono decise dalla giuria e si esibiscono poi durante il serale.

Marina





Ho una passione sfrenata per Laura Pausini, sul braccio ho tatuato il suo autografo!! Ho assistito a tanti suoi concerti a Milano, appostandomi anche fuori dai palazzetti la notte prima, per essere davanti al palco e vederla meglio. La pazzia più grande che ho fatto è stata andare a Roma per un suo concerto il giorno dell'ultimo dell'anno di un po' di anni fa. La sera prima avevo già assistito ad un suo concerto a Milano ma avevo già comprato i biglietti per quello a Roma e alle 3 di notte sono partita in macchina insieme ad un mio amico. Durante il viaggio purtroppo abbiamo fatto un incidente e siamo dovuti tornare a casa. Io però, da vera fan, non mi sono lasciata scappare questa occasione e ho raggiunto Roma con il treno!!!!

A Giugno farò il raduno dei fans a Reggio Emilia ma per ora non mi sono ancora iscritta. Spero di vedere a breve un altro concerto dal vivo.

Natasha

CDP

CDP Il faro

## GEMELLAMENTE

Nel mese di Maggio ci siamo incontrati con i ragazzi della 3L del "Romero" di Albino e abbiamo proposto una ricetta cucinata da noi e proposta da Natasha che ha la madre inglese. Anche loro ci hanno raccontato di un momento che l'intera classe ha vissuto.

### COTTAGE PIE

Il Cottage Pie nasce nel Regno Unito e in Irlanda verso la fine del XIX secolo e unisce due degli ingredienti più diffusi in quei territori: carne bovina e patate. Il nome originale significa «torta di casa».

Come tutti i piatti di origine contadina risulta molto sostanzioso e ricco di sapore, pur unendo due materie prime non particolarmente costose. La versione con la carne di agnello è chiamata «Sheperd's Pie», la torta del pastore.

### INGREDIENTI

- 400 g di macinato di manzo
- 800 g di patate
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 costa di sedano
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- Un rametto di timo
- 200 g di piselli surgelati
- 400 ml di brodo
- 2 tuorli
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 50 g di burro
- 120 ml di latte
- 1 pizzico di sale
- Pepe q.b.
- Un pizzico di noce moscata

## PROCEDIMENTO

- Fare il soffritto con cipolla, carota e sedano
- Aggiungere la carne macinata, il timo e il pomodoro concentrato
- Far rosolare e sfumare con il vino
- Aggiungere un mestolo di brodo e lasciare cuocere per circa 45 minuti a fuoco medio
- Al termine della cottura aggiungere i piselli e far cuocere ancora per 5-10 minuti
- Nel frattempo lessare le patate e schiacciarle
- Salare e pepare il composto di patate, unire il burro, il latte, i tuorli d'uovo e la noce moscata
- Mettere il composto di carne in una pirofila livellandolo e guarnire con la purea di patate utilizzando la sac a poche
- Infornare a 200°gradi con forno statico per circa 30 minuti. Gli ultimi 5-10 minuti accendere il grill per far dorare bene la superficie



Buon appetito!!

## 3° L IN VIAGGIO: VERONA

Dalla voce degli alunni:

“Attendevamo con ansia il giorno in cui, finalmente dopo due anni, saremmo potuti andare in gita con la nostra classe e i nostri professori. Le mete erano Ravenna e Rondine, nominata Città della pace, ma purtroppo a causa di problemi organizzativi della scuola, i professori non hanno potuto accompagnarci.

Non ci siamo persi d'animo e con il consenso della Scuola e dei nostri genitori abbiamo organizzato da soli una gita a Verona.



Nei giorni precedenti abbiamo preparato il programma e i cenni storici dei luoghi che avremmo visitato. Abbiamo visto la famosa casa di Giulietta, l'Arena di Verona e il Ponte di Castelvecchio



E' stata una bella esperienza in cui abbiamo dovuto anche risolvere alcuni problemi organizzativi come la perdita del treno.”

**GRAZIE PER TUTTI QUESTI MOMENTI “INSIEME” ... CI “RIVEDIAMO” APPENA RITORNATE A SCUOLA!!!**  
**BUONA ESTATE RAGAZZI DELLA 3 L!!!**

Finalmente l'estate sta arrivando e tra le serate in spiaggia e le uscite con gli amici sicuramente ci sarà occasione di passare indimenticabili momenti a suon di musica e potremo andare ai concerti dove il divertimento è assicurato e i ragazzi hanno la possibilità di sfogarsi cantando a squarciagola e di incontrare nuova gente, compresi i loro idoli. I concerti non sono solo luoghi affollati di persone che cantano, ma occasioni per vivere emozioni piene e aggiungere alla nostra memoria indimenticabili ricordi.

Alcuni di noi purtroppo non sono mai potuti andare ad un concerto, anche se avrebbero voluto e le loro fantasie sono alimentate dai racconti dei genitori che hanno trascorso la loro giovinezza tra i concerti di Nannini, Vasco Rossi, Jovanotti, Baglioni, Masini e Ligabue.

Vorremmo anche noi vivere momenti indimenticabili con i giovani cantanti che ci emozionano di più come Rkomi, Ernia, Blanco, i Pinguini Tattici Nucleari, Marra e Guè e molti altri ancora.

Altri invece ad un concerto ci sono già stati, c'è chi ha scelto i cantanti emergenti e chi ha preferito coloro che hanno fatto la storia della canzone italiana, tutti però la raccontano come un'esperienza unica ed indimenticabile in cui non pensi ad altro, per un attimo ti discosti dalla realtà e ti lasci trasportare in una dimensione di totale libertà.

Miriana, per esempio, racconta di essere andata al concerto di Luca Carboni assieme alla madre, dimostrando in questo modo che la musica unisce e accomuna generazioni diverse, utilizza un linguaggio universale facendoci scoprire che abbiamo emozioni comuni.

Il concerto di Jovanotti a cui Gorgia e Margot hanno partecipato ha lasciato ricordi indimenticabili perché l'artista ha coinvolto direttamente il pubblico incitando a cantare e sorprendendo tutti con apparizioni improvvise tra la folla.

Ai concerti accade qualcosa di unico e raro: la gente è felice, coesa, dimentica le paure e le diffidenze, ed è lì per gioire insieme.

Speriamo con tutto il cuore che la "situazione covid" migliori, in modo che questa estate, finalmente, dopo due anni di restrizioni, i concerti possano essere svolti e possano essere per noi un bel ricordo.

Ed ora il saluto di Nadia ai ragazzi del gemellamento alla conclusione del loro anno scolastico.

"Cari ragazzi del liceo umanistico grazie per aver partecipato a questa bella avventura: scambio di idee e progetti. Vi ringrazio per averci dato la possibilità di creare questa bella partecipazione, per averci permesso di coinvolgerci nei vostri progetti ricchi di conoscenza, consigli e contributi.

Siamo coscienti che la scuola sia un diritto per tutti pur essendo un percorso impegnativo.

La cultura è simbolo di arricchimento e di porre un motivo di sapienza e di qualità.

Per me c'è stata gratificazione e di prova per gli scambi di idee e di esperienze e perciò vi ringrazio infinitamente".

### **CONTATTI**

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

Chiamaci:

035/737642 Monica e Valentina. CRM Agorà

035/737678 Gabry e Sonia. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro