

IL FOGLIETTO

di Via Trieste, 52 San Giuliano Milanese FEBBRAIO 2023 Numero 13



LA RICERCA DELLA FELICITA' Stare bene è... tenersi stretto quello che si ha

Consiste nella consapevolezza di aver fatto le cose con le regole giuste e sane che rientrano nel novero dei valori conclamati tradizionali. Se si potesse trapiantare una persona vissuta duecento anni fa ai giorni nostri, sicuramente si esprimerebbe in termini molto lusinghieri sul grado della qualità della vita raggiunta in quasi tutti gli strati del nostro tessuto sociale. Purtroppo però la felicità non è data solo dal raggiungimento di canoni di vita accettabili. Certamente si riscontra che la società vive meglio rispetto al passato e ha raggiunto nel complesso un grado di benessere generalizzato, ma che per fruirne è costretta a destreggiarsi tra mille angustie. Vedi il caro bolletta con cui

dovremo convivere a lungo Il prezzo di energia elettrica e gas, già salito molto negli ultimi mesi dello scorso anno per effetto dell'impetuosa ripresa della domanda dopo il lungo periodo di sospensione di moltissime attività in tutto il mondo legato ai lockdown da Covid 19, è schizzato alle stelle in seguito all'invasione dell'Ucraina da parte della Russia. Russia, principale fornitore di gas, ma anche di petrolio dell'Europa. E si sa che se non vi è tranquillità economica diventa difficile sentirsi felici! Si dice che non si campa solo di aria, ed è pur vero che la felicità si può trovare anche solo tenendo lontana l'insoddisfazione.

Stare bene significa infatti tenersi stretto quello che si ha, senza porsi



obiettivi troppo alti. È questa alla fine la regola che ci fa raggiungere la felicità, pronti a misurarci verso un mondo migliore portando con noi quanto di buono il tempo ci ha donato.

Mariangela

AGENDA

Ricordiamo nuovamente ai nostri cari lettori lo **Spettacolo della Solidarietà** del 22.02.2023.

Ecco qui di segui-



EDUCHIAMOCI ED EDUCIAMO A SAPER SORRIDERE

Chiedimi se sono felice...

Il sorriso è un potentissimo facilitatore sociale, soprattutto quando viene usato con consapevolezza e coerenza e può regalare attimi di autentica, luminosa felicità. Ne conseguono alcune indicazioni utili per la vita quotidiana: il sorriso è la carezza che accompagna il contenuto, è lo sguardo empatico che coglie l'entusiasmo, è l'incoraggiamento che ci insegna che anche attraverso le prove e i momenti difficili ce la si può fare. In buona sostanza educiamoci ed educiamo a saper sorridere. Ciò ci aiuta a stare meglio e sorridendo vivremo meglio con noi stessi e con gli altri. Il sorriso è un autentico generatore di positività. E' un'intensità, una vibrazione che si moltiplica. Come dire, coraggio, so che ce la farai. E se non ce la farai riproveremo insieme.

Vediamo ora insieme ...quando e per cosa siamo felici....

NIC: sono felice quando ballo e quando vince l'inter

IVANA: sono felice quando penso al ristorante che aprirò

LORENA: quando leggo e quando preparo le lasagne sono felice

RICCARDO: sono felice quando vado al mare a San Bartolomeo dove mi aspetta Mariangela

TAMARA: quando esco con i miei amici

BARBARA: sono felice quando ballo

MARCO: quando vedo la mia amica Sara e quando vince il Milan

STEFANO: quando vado in piscina con l'Aioss

GABRIELLA: quando mangio la pizza

ROSANGELA: quando vengo qui

I Ragazzi dell'Aioss

IMPARARE A ...RILASSARSI

Attenzione all'equilibrio somato-psichico

Le ultime in ambito psicologico ci dimostrano come sia possibile agire sugli stati mentali a partire dalla muscolatura. La calma psichica si riflette infatti in un'assenza di contrazione muscolare. Lo stato di rilassamento è caratterizzato da sensazioni psichiche come benessere, serenità e tranquillità. Viene definito anche come una condizione di equilibrio somato-psichico e rappresenta lo stato "normale" di nervi e muscoli quando non sono a lavoro. Ogni pensiero, emozione percezione è accompagnato da una modificazione del tono muscolare. Spesso sentiamo che le richieste che ci vengono poste dall'ambiente sono eccessive rispetto a quello che pensiamo di poter affrontare e questo è causa di stress. Lo stress provoca modificazioni a livello ce-

rebrale ma anche a livello del sistema muscolare e influisce sul ritmo e la fisiologia della respirazione. Il respiro corto e veloce è la reazione ad uno stress prolungato. Varie sono le tecniche basate sulla respirazione per inibire l'ansia, accedere più serenamente alle emozioni o incrementare le capacità di autocontrollo. Noi da tempo ne stiamo applicando alcune e siamo già in grado di utilizzarle in autonomia in ogni momento della giornata.

Lorena



SAN BIAGIO PROTETTORE DELLA GOLA E DEL NASO Ricordatevi del panettone...

Il 3 febbraio è la giornata dedicata alla celebrazione di San Biagio che era un vescovo e un medico armeno, vissuto nel III secolo d.C. La tradizione popolare pavese, identifica San Biagio come protettore della gola e del naso, o meglio "benedisa la gula e el nas" al dialetto pavese. La leggenda vuole che una madre disperata si rivolse a lui quando suo figlio stava per morire soffocato a causa di una lisca di pesce conficcata in gola. Il Santo si limitò a dare al bambino un pezzo di pane, la cui mollica fece uscire la lisca permettendogli di respirare. Per questo motivo, San

Biagio divenne un martire, Santo protettore della gola. In molte chiese, durante la celebrazione liturgica del 3 febbraio, i sacerdoti benedicono le gole dei fedeli accostando due candele. E' usanza fare benedire le candele il giorno prima, il giorno della Candelora. Perché a San Biagio si mangia il panettone? Pare che il Santo fosse un prete molto goloso, da qui un'altra leggenda molto conosciuta anche a Pavia. E' tradizione mangiare il giorno di San Biagio una fetta di panettone avanzato a Natale.



Ovviamente sarà un po' raffermo ma se, come si dice, allontana i malanni di stagione, vale la pena consumarla.

Riccardo



IL CUORE Centro delle emozioni



Un tempo si riteneva il cuore sede della mente umana. Simbolicamente rappresenta la spiritualità, l'emotività e la moralità dell'essere umano. Nel folklore europeo il cuore viene tradizionalmente disegnato in una forma stilizzata, in genere di colore rosso espressione di romanticismo ma anche di passione. La forma è solo vagamente simile al cuore umano, e per alcuni storici, questo simbolo si fa risalire addirittura alla forma del geroglifico egizio utilizzato per indicare il concetto del cuore. E' il centro universale delle emozioni, il luogo in cui anima e corpo si incontrano. Il cuore come il sole è il centro del sistema solare, la vita di ogni essere umano ruota intorno al cuore, che riscalda e tiene in vita. L'associazione cuore-sole è comune a molte culture, in quanto entrambi vengono collegati alla luce, all'amore, alla creatività.



I Ragazzi dell'Aioss

QUESTO L'HO FATTO IO

Le maschere di carnevale fai da te

Le maschere di Carnevale fai da te sono un passatempo per molti non solo per i più piccoli. Basta un po' di fantasia e magari riciclare del materiale che già abbiamo a casa come: piatti di carta bianca, colori acrilici, pennelli, carta, pennarelli, colla, forbici, cartoncini e filato di lana e cannuce. Vediamo insieme la preparazione: taglia il piatto a metà, e taglia un triangolino per fare spazio al naso. Pratica due fori ampi per gli occhi e colora a piacimento. Puoi utilizzare sia i pennarelli che i pennelli. Utilizza il filato di lana per creare i capelli. Puoi tenerli in mano incollando la cannuccia sul retro al lato della mascherina o utilizzare un elastico facendo dei buchi lateralmente. Semplici e belle da realizzare in compagnia.

Marco



OGGI CUCINO IO

I muffins degli innamorati

Per la Festa degli Innamorati una bella idea è sicuramente quella di cucinare per la persona amata. Qui cari lettori trovate la ricetta dei muffins alla fragola più romantici di sempre.

Controllate di avere in dispensa i seguenti ingredienti: 300 g di farina, 8 g. di lievito, 150 g di zucchero, 80 g di burro, 125 g di yogurt intero, 1 uovo, 100 ml di latte e 200 g di fragole.

Preparazione

Per prima cosa, mondate le fragole, lavatele e togliendo il picciolo, poi riducetele in tocchetti. In una ciotola unite la farina setacciata, il lievito e lo zucchero, e cominciate a mescolare. In seguito, aggiungete l'uovo, il latte e lo yogurt. Mescolate ancora. Ora aggiungete le fragole e il burro fuso. Amalgamate bene e versate l'impasto negli stampi da muffin. Ora cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 20 minuti.

Ora cari lettori vogliamo lasciarvi una curiosità sulla festa degli innamorati: nel Medioevo sia in Inghilterra che in Francia il 14 febbraio era considerato il giorno dell'inizio della stagione degli amori tra i volatili. Di conseguenza la data, col tempo, venne associata a tutte le coppie e dell'amore in generale.

I Ragazzi dell'Aioss

