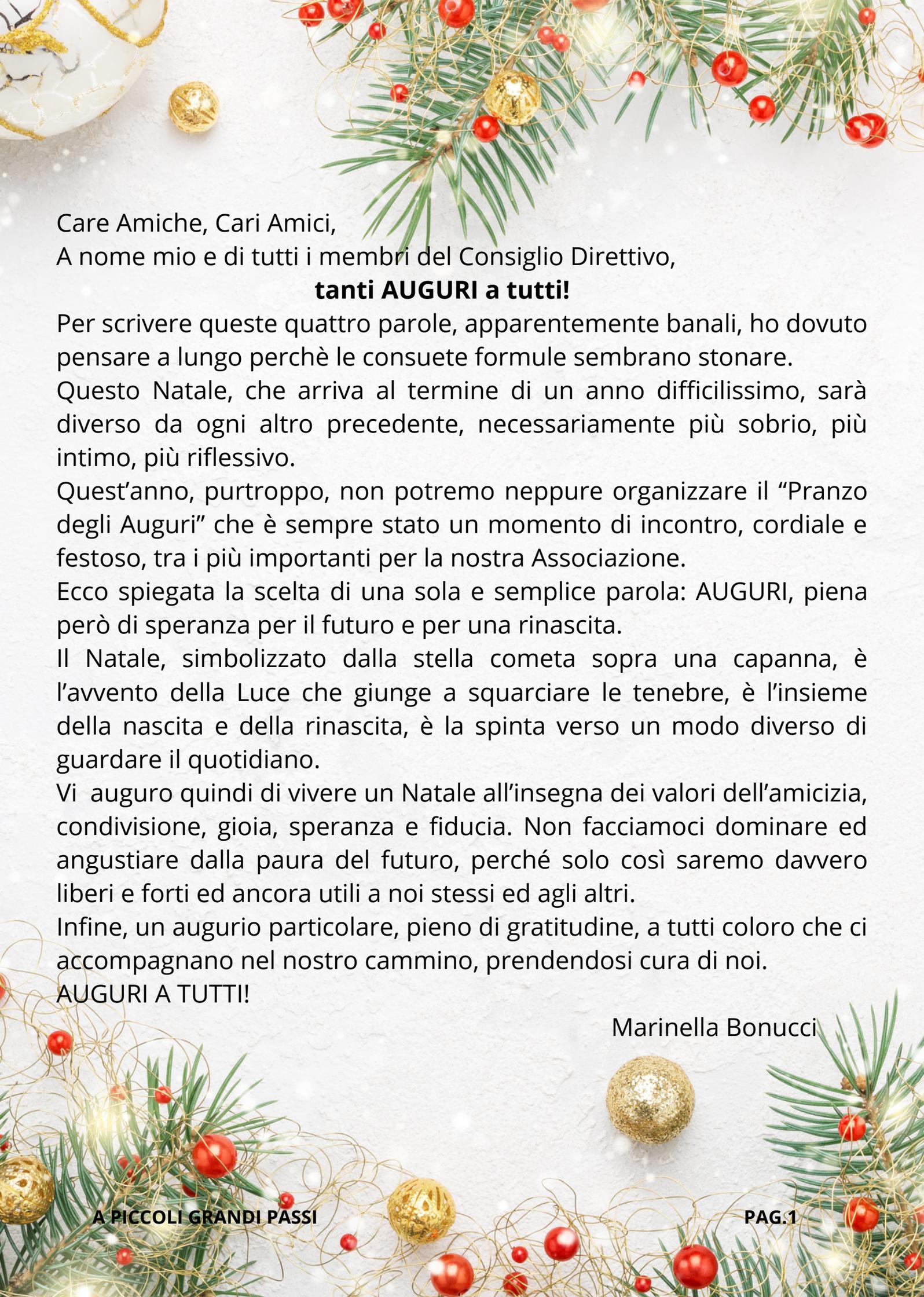




**A PICCOLI
GRANDI
PASSI...
...VERSO
IL NATALE**



SUPPLEMENTO NATALE 2020



Care Amiche, Cari Amici,
A nome mio e di tutti i membri del Consiglio Direttivo,
tanti AUGURI a tutti!

Per scrivere queste quattro parole, apparentemente banali, ho dovuto pensare a lungo perchè le consuete formule sembrano stonare.

Questo Natale, che arriva al termine di un anno difficilissimo, sarà diverso da ogni altro precedente, necessariamente più sobrio, più intimo, più riflessivo.

Quest'anno, purtroppo, non potremo neppure organizzare il "Pranzo degli Auguri" che è sempre stato un momento di incontro, cordiale e festoso, tra i più importanti per la nostra Associazione.

Ecco spiegata la scelta di una sola e semplice parola: AUGURI, piena però di speranza per il futuro e per una rinascita.

Il Natale, simbolizzato dalla stella cometa sopra una capanna, è l'avvento della Luce che giunge a squarciare le tenebre, è l'insieme della nascita e della rinascita, è la spinta verso un modo diverso di guardare il quotidiano.

Vi auguro quindi di vivere un Natale all'insegna dei valori dell'amicizia, condivisione, gioia, speranza e fiducia. Non facciamoci dominare ed angustiare dalla paura del futuro, perché solo così saremo davvero liberi e forti ed ancora utili a noi stessi ed agli altri.

Infine, un augurio particolare, pieno di gratitudine, a tutti coloro che ci accompagnano nel nostro cammino, prendendosi cura di noi.

AUGURI A TUTTI!

Marinella Bonucci

E' Natale

E' Natale ogni volta che sorridi
a un fratello e gli tendi una mano.

E' Natale ogni volta che rimani
in silenzio per ascoltare l'altro.

E' Natale ogni volta che non accetti
quei principi che relegano gli oppressi
ai margini della società.

E' Natale ogni volta che spero
con quelli che disperano
nella povertà fisica e spirituale.

E' Natale ogni volta che riconosci
con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza.

E' Natale ogni volta che permetti
al Signore di rinascere per donarlo agli altri.

Madre Teresa di Calcutta

IL CALENDARIO DELL'AVVENTO

E' tradizione della nostra famiglia leggere, ogni anno da circa 30, una filastrocca che si svela giorno per giorno sul calendario dell'Avvento. Lo acquistammo quando i bambini erano piccoli, e da allora dal primo al 24 dicembre, la sera, ci riuniamo per recitare la strofa del giorno. Ad ogni casella corrisponde una strofa ed una immagine. "Cosa porti sulla testa? Porto l'acqua per la festa!"

Siamo una famiglia in diaspora e i nuovi strumenti tecnologici ci hanno aiutato molto prima che diventassero una obbligata necessità per tutti.



I figli sono cresciuti, hanno creato nuove famiglie e la cosa incredibile è che anche i loro compagni hanno aderito a questa tradizione e ci sono stati anni in cui un gruppetto di adulti sparsi per il mondo si riuniva la sera, al telefono, per recitare le filastrocche.

Ora ci sono i nipotini e la tradizione ha recuperato vigore. Se mi dimentico di inviare il messaggio sulla chat di famiglia mi telefonano : "Nonna! La Casella!".

"Vicino al fuoco mi scaldo un pochino, mangio qualcosa e riprendo il cammino". In questo complicato Natale 2020, in cui saremo tutti costretti alla "distanza", mi sembrava importante condividere questa nostra esperienza. Negli anni passati l'intera filastrocca e la casella del 24 venivano recitate davanti al camino, con il cestino delle letterine e della merenda per Babbo Natale pronto, i bambini in pigiama, frementi ed eccitati, gli adulti commossi ed emozionati nel riconoscere una ingenua felicità mai sopita in loro stessi. Quest'anno non potrà essere così, ma lo faremo lo stesso, da lontano, con l'ausilio della tecnologia.

E la magia del Natale si ripeterà.



Cristina Nicoletti

LA BEFANA

E' inverno e nevica: fuori fa sicuramente molto freddo, ma nella grande cucina c'è un gran calore.

Il focolare è acceso e un grosso ceppo brucia lentamente. Tutta la famiglia è lì riunita, ha appena finito di cenare. I nonni si sono seduti già nelle panche ai lati del camino, mentre gli altri (la mamma il babbo lo zio le zie) sono ancora seduti intorno al grande tavolo e parlano.

La bambina ha sonno e si è distesa sulle gambe della mamma e del babbo, che sono seduti vicini nella lunga panca. Il sonno vorrebbe portarla via, ma lei resiste, le piace tantissimo stare lì al caldo, vicino alla mamma e farsi cullare dal suo respiro e poi le voci attutite che parlano e il nonno racconta di cose un po' paurose, ma lei si sente al sicuro. . .



E poi stanotte è una notte speciale, deve arrivare la Befana a portarle i regali e la bambina vuole rimanere sveglia per capire come è la Befana, non riesce mai a vederla bene, perché è curva con un gran fazzoletto in testa che le copre quasi interamente il viso. Ma questa notte le andrà vicina vicina; anche se, a dire il vero, le fa un po' paura con quella voce strana . . . Ecco fuori Frida, il cane che fa la guardia, comincia ad abbaiare, forse sta arrivando la Befana!!!!

Ma la mamma le dice:
"No, stai tranquilla. E' ancora presto, continua a dormire."

Marinella Bonucci



Gustando il Natale

Quiche con cardi e olive

*Risotto alle pere,
Chianti e Pecorino*

Tacchinella ripiena



INGREDIENTI per 12 quiche

250 g farina
250 g coste di cardo
125 g burro
100 g panna fresca
50 g uvetta
2 uova
1 scalogno
olive taggiasche
limone
grana grattugiato
burro
noce moscata/sale/pepe q.b.

- Per la ricetta delle **Quiche con cardi e olive**, impastate la farina con il burro e 60 g di acqua nella quale avrete sciolto un pizzico di sale.
- Raccogliete la pasta a palla, copritela con la pellicola e mettetela in frigo per 30'. Per semplificare, potete usare circa 400 g di pasta brisée pronta.
- Cuocete intanto il cardo in acqua bollente salata, acidulata con succo di limone, per 30'.
- Scolatelo, affettatelo sottilissimo e saltatelo in una noce di burro con lo scalogno tritato e l'uvetta ammollata e strizzata.
- Sbattete le uova con la panna, un cucchiaio di grana, una grattatina di noce moscata, sale e pepe.
- Tirate la pasta, ricavate dei dischi e foderate 12 stampini da tartelletta (Ø 8 cm).
- Distribuite il ripieno di cardi, unite pezzettini di oliva, coprite con il composto di uova, spolverizzate di grana e infornate a 180 °C per 25'.
- Servite le quiche tiepide.

INGREDIENTI per 4 persone

320 grammi riso Carnaroli

1 litro brodo vegetale

50 grammi burro

1 bottiglia vino CHIANTI

q.b. sale

3 cucchiaini zucchero

1 scalogno piccolo

4 pere william

100 grammi formaggio PECORINO



- Per realizzare la ricetta del **Risotto al CHIANTI con pere e PECORINO** innanzitutto tieni da parte 2 bicchieri di vino e sciogli lo zucchero in quello rimasto.
- Sbuccia le pere, lasciandole intere, copri le con la miscela di vino e zucchero e cuocile nel forno già caldo a 180° per circa 1 ora irrorandole 2 o 3 volte con il sughetto.
- Nel frattempo, fondi la metà del burro in una casseruola e fai dorare lo scalogno, tosta il riso nel burro per 2-3 minuti, sfumalo con il VINO (1 bicchiere) tenuto da parte, fai evaporare a fuoco vivace, quindi abbassa la fiamma e aggiungi 2 mestoli di brodo; lascia assorbire prima di aggiungere i successivi, mescolando con un cucchiaio di legno.
- Porta il riso a cottura (circa 20 minuti), quindi incorpora il burro rimasto e 60 g di PECORINO grattugiato.
- Copri e lascia riposare per 2 minuti. Servi il risotto appoggiando sopra le pere a dadini e completa con il FORMAGGIO rimasto ridotto a scaglie sottili.

INGREDIENTI

4 Kg una tacchinella, circa

4 hg di salsiccia "luganega"

250 g castagne lesse

2 /3 MELE

uvetta secca g 100

60 g pinoli

6 fette di pancarré

grana padano grattugiato

uno scalogno

lardo in fettine

odori (salvia, rosmarino,
sedano, carota, cipolla)

vino bianco secco

olio d'oliva - sale - pepe - q.b.



- Per preparare la **Tacchinella ripiena** disossatela o ancora meglio, fatela disossare dal macellaio.
- Per il ripieno, in una terrina tagliate a cubettini le mele, sminuzzate le fette di pancarré appena ammolate nel latte e strizzate, unite la salsiccia spellata, le castagne, 2 cucchiari di grana, pinoli, uvetta ammollata nel Marsala e strizzata, l'uovo, sale, pepe e scalogno tritato.
- Cucite la tacchinella lasciando un'apertura per introdurre il ripieno. Farcite il volatile e completate la cucitura per chiuderlo. Foderate il petto con le fettine di lardo quindi legatelo con uno spago, con le cosce e le ali ben aderenti al busto.
- Condite la tacchinella con sale, pepe macinato e un filo d'olio, sistematela in una teglia a bordi alti e infornatela a 200° finché risulterà ben colorita, quindi unite gli odori, un bicchiere di vino e proseguite la cottura irrorandola ogni tanto col sugo.
- In tutto ci vorranno circa 2 ore e 45'.
Servite la tacchinella, liberata dallo spago, con il suo sugo sgrassato e filtrato

CAMPAGNA TESSERAMENTO A.P.S. ANNO 2021

Care Socie, Cari Soci, con l'avvicinarsi della fine dell'anno, è aperta la campagna tesseramento alla nostra Associazione, anno 2021.

Essere soci di A.P.S. ASSOCIAZIONE PARKINSON SIENA ODV significa sostenere un'associazione che, da sempre, come previsto dallo Statuto, persegue il fine della solidarietà sociale, umana, civile, culturale, rivolta alle persone colpite dalla Malattia di Parkinson.

Più precisamente, le funzioni di un'associazione come la nostra possono, sintetizzando, essere suddivise in due gruppi:

- Promuovere attività terapeutiche, di sostegno psicologico, culturali e di gruppo, creando momenti di aggregazione in cui i Soci possono confrontarsi e diventare amici;
- Sensibilizzare l'opinione pubblica e le Istituzioni sulle problematiche che la malattia comporta; svolgere una funzione di conoscenza e di denuncia sul rispetto dei diritti; fornire un'informazione periodica con comunicazioni, conferenze, pubblicazioni.

Ebbene, mentre delle attività del primo gruppo possono usufruire coloro che hanno una certa autonomia di movimento, delle attività del secondo gruppo possono beneficiare tutti, anche coloro che, per mancanza di autonomia o per scelta, non partecipano alle attività sociali.

Vi invito, pertanto, a rinnovare l'adesione perché - a fronte di un importo di modesta entità - ogni contributo è importante!

Dato il perdurare delle restrizioni e delle conseguenti misure cautelari, i servizi di Tesseramento (rinnovo) sono disponibili "da remoto".

Il versamento potrà avvenire tramite bonifico bancario sul C/C n. 12770/30 presso la Banca MPS Agenzia 3, intestato ASSOCIAZIONE PARKINSON SIENA,

IBAN IT09L0103014203000001277030,

indicando nella causale "Quota sociale anno 2021".

Eventuali ulteriori contributi, dovranno essere versati con le stesse modalità, ma indicando nella causale "Contributo volontario".

La nuova tessera Vi sarà consegnata alla prima occasione utile.

Marinella Bonucci

NUOVO PROGETTO!

"CORO ROCCO"



A.P.S. ASSOCIAZIONE PARKINSON SIENA ODV



Via del Porrione,49-53100-Siena
(c/o Arciconfraternita della Misericordia)
e-mail: **associazioneparkinsonsi@tim.it**
telefono whatsapp: **3714376388**
facebook:**Associazione Parkinson Siena**
messenger:**@parkinsonsiena**
codice fiscale: **92068750527**

**L'Associazione Parkinson Siena
ringrazia:
la Misericordia di Siena
il Comune di Siena
la Pubblica Assistenza**



A cura di: Antonio Bernardi, Marinella Bonucci, Cristina Nicoletti

IMMAGINI E GRAFICA BY CANVA- Foto pag. 3 e 4 di Cristina Nicoletti