

## In primavera si entra **NEL VIVO!**

di **Emiliano Longhi**

Cari soci, innanzitutto permettetemi un sentito ringraziamento a Elisa Barchetta, Giovanna Bedoni e Marta Radice per essersi messe a nostra disposizione nella serata dedicata alla Giornata Internazionale della Donna, di cui potrete leggere qui accanto, e a cui vorrei aggiungere una mia positiva valutazione: la prima iniziativa dell'anno è stata una nuova proposta per la nostra associazione organizzata dal nuovo gruppo **donnAzione**. C'è proprio vento di primavera nella Pro Loco e grazie all'esperienza dei più "vecchi" con l'entusiasmo dei più "giovani" sapremo fare buone cose, come ascoltarci e prendere la diversità di vedute come possibilità di arricchire le nostre idee. Sempre per restare in tema stagionale, in ultima pagina troverete la locandina della Festa di Primavera, proposta dal Caffè Riozzo, di cui siamo partner organizzativi insieme all'Amministrazione Comunale. Anche se graficamente non molto visibile in questo numero, vi ricordo la grigliata in cascina organizzata dai Panzabikers il 14 aprile, ma soprattutto ricordatevi la data del 2 aprile, giorno della nostra riunione mensile: ore 21 presso la nostra sede. Non mi resta che augurarvi un buon inizio di primavera e speriamo di incontrarci presto!

**TUTTI I GRUPPI SONO SUI SOCIAL NETWORKS, DA OGGI ANCHE SU**



Instagram

**You Tube**

## DUE LE INIZIATIVE: UN APERICENA CULTURALE E UN VIDEO DI AUGURI GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA

Venerdì 8 Marzo, in occasione della festa della donna, il gruppo **donnAzione** ha confezionato due iniziative. La prima è stata la realizzazione di un video di auguri, costruito con videoselfie di donne che recitano ognuna una frase di una poesia

attribuita a W. Shakespeare "*in piedi signori davanti alle donne*". Oltre ad essere stato usato per fare gli auguri alle conoscenti, il video è visibile sul nuovo canale YouTube della Pro Loco. La seconda iniziativa è stata un' "apericena" presso Musicolepsia (Melegnano) a cui hanno aderito più di quaranta donne. Sentendo l'esigenza di valorizzare l'universo femminile con un evento originale che potesse esprimerlo al meglio, abbiamo invitato ad intrattenerci tre relatrici che potessero dare alla serata un sapore di consapevolezza, ed evidenziare quanto le donne siano state presenti e fondamentali nel passato, e continuo ad esserlo nei giorni nostri.

Davanti a un ricchissimo buffet di antipasti, primi e secondi (e un dolce pensiero offertoci dallo splendido staff di Musicolepsia), abbiamo avuto il piacere di ascoltare:

-Elisa Barchetta, giornalista di "7 Giorni", che ci ha fatto emozionare raccontandoci la presenza delle donne nel mondo del giornalismo.

-L'Avvocato Giovanna Bedoni, con un interessantissimo intervento sui diritti della donna, in ambito lavorativo e nella sfera privata.

- La Dott.ssa Marta Radice, ostetrica, che ci ha piacevolmente descritto la meravigliosa evoluzione del corpo femminile, dall'adolescenza alla menopausa.

Insomma, una serata ricca di buon cibo, argomenti accattivanti e ottima compagnia, condita da risate ma anche da tante riflessioni. Anche la nostra "Scatola dei Suggerimenti" è stata riempita di splendide idee per eventi futuri, di pensieri personali e



di complimenti, a significare che il nostro primo tentativo di farci strada fra voi è andato a buon fine! Merito della forza del gruppo e della voglia di agire, ma anche della Vostra calorosa presenza. Grazie a tutte le partecipanti!

**Ci vediamo il 7 aprile alla Festa di Primavera, vi attendiamo numerosi!**

L'EVOLUZIONE DI UNA PASSIONE SEMPRE IN CRESCITA

# LEGOSLOPE

## Anno 2016

Fabrizio e Daniele organizzano le prime esposizioni fatte da pochi pezzi messi qua e là per sfruttare al meglio gli spazi; nascono le prime ferrovie, le prime scene e il primo palco dei Metallica.



## Anno 2017

La città cresce, i binari aumentano, i treni cominciano a trasportare le prime merci e il traffico in città si fa sempre più ingestibile anche perché i concerti dei Metallica cominciano a essere sold out con l'arrivo di nuove tecnologie di luci e suoni; ma non dobbiamo dimenticare lo spazio Star Wars che sta diventando sempre più importante.

## Anno 2018

Il gruppo aumenta e allarga i propri confini esponendo su una superficie di ca. 100 mq nella zona della Lomellina, portando in questo paese nuove emozioni di colori e coinvolgendo in una gara a premi genitori e figli nel montare un set lego.

## Anno 2019

"LEGO SLOPE" è il nome del nostro gruppo composto da quest'anno da ben nove personaggi tutti con specializzazioni diverse. Pronti a farvi divertire con nuovi giochi e creazioni.

Vi aspettiamo il

**7 aprile a Riozzo: Festa di primavera**

**18/19 maggio: oratorio di Cerro Al Lambro**

per contatti: Daniele 347/3253114



**Messaggio importante: ritiriamo il vostro LEGO che non usate più**

# L'ANGOLO DEL GUSTO

a cura del gruppo MasterChef della Pro Loco

## CARCIOFI RIPIENI

ingredienti per 4 persone :

6 carciofi - qualche fogliolina di menta - 50 gr. di pangrattato - 80 gr. di parmigiano grattugiato 4 cucchiaini di olio d'oliva - sale e pepe

Pulire bene i carciofi, tagliare le punte e le foglie più dure e poneteli a lessare in acqua bollente salata, levandoli quando saranno al dente: e' importante che siano ancora molto sodi. Intanto in una terrina mettete il pane grattugiato, unitevi sale, pepe, abbondante



parmigiano, un po' di menta tritata, e l'olio. Mescolate energicamente in modo da amalgamare il tutto molto bene. Ora prendete i carciofi che saranno intiepiditi e fate un piccolo spazio al centro schiacciando le foglioline più tenere e con il ripieno ottenuto riempite ogni carciofo. A

questo punto sul fondo di una pirofila disponete alcune foglioline di menta e sopra metteteci i carciofi ripieni. Infornate e fate cuocere a calore medio, 150 gradi, per una buona mezzora. Servite molto caldo.

Buon appetito da Paolo Calvi

**PROGRAMMA**

Ore 7.15 ritrovo presso il bar Bèla Ugo di Riozzo di Cerro al Lambro(MI) con il pieno

ore 7.30 PARTENZA

Pausa caffè in piazza a Bobbio

Direzione alta Val Trebbia e arrivo a Camogli

Parcheggio in via G. Matteotti

Il tragitto di andata, di circa 200 km prevede il pagamento di pedaggi

Pranzo take away presso una delle migliori focaccerie liguri "Belin che fugassa" Focacceria Revello, via Garibaldi 183-Camogli

# L'Opinione...



Di Daniele Ravarini

## SUL NILO ... E IN CITTÀ

La primavera è alle porte e chi se lo può permettere comincia a guardarsi in giro per trascorrere un breve periodo fuori dai soliti impegni. Una coppia di amici è appena tornata dall'Egitto, circa una settimana con la classica crociera sul Nilo e tante cose belle da visitare con il fascino di un fiume che come si può immaginare riveste un'importanza un po' superiore rispetto alla Muzza o al Ticino, senza nulla togliere alla vitalità e importanza dei nostrani corsi d'acqua. La "gitarella" includeva anche qualche giorno a Il Cairo, anche lì tanto da vedere, cultura millenaria sapientemente illustrata dalla guida, pochi giorni per mirare almeno le cose più importanti. Il resto è... Il Cairo, quello attuale, quello anni luce dai fasti del passato, quello che...

-Su un fronte di 100km ha trenta milioni di abitanti, un aumento abnorme del traffico urbano, uno sviluppo urbanistico smodato che tra le chicche vanta il 70% di costruzioni abusive, strade e viadotti che spuntano come serpi dallo skyline per fare fronte ad uno sviluppo comune ad altre megalopoli, che prevede stenti e miseria in virtù delle recenti direttive della globalizzazione. Completano il quadro poco simpatico il conseguente inaridirsi e riduzione del suolo coltivabile, scenari drammaticamente pittoreschi e rigagnoli d'acqua invasi dalla plastica e bambini che arrivano ad essere 120(!) per classe recandosi nei luoghi di studio a piedi nudi. Chi ha voglia e se lo può permettere faccia come questi due miei amici, se non altro per rendersi conto di cosa sta davvero maturando nel mondo a velocità vertiginosa, una settimana in grado di spiegare anche ai più ottusi quanto d'altro c'è oltre la miriade di telecamere a millantata tutela delle nostre mirabili città

SEMPRE PIÙ IN ALTO NELLE CLASSIFICHE DI PARTECIPAZIONE



# ANCORA DI PIÙ...

di Claudio Bandirali

Come ben evidenziano le foto che trovate sui nostri social, siamo ancora tutti ben impacchettati nelle nostre divise invernali, ancora brina nei prati, ghiaccio nei fossi, ma dove è



freddo noi mettiamo il fuoco del nostro cuore di gruppo e intorno tutto si scioglie. Così è stato a Pieve Fissiraga dove ci siamo iscritti in 19, a Orio Litta in 14, e a Valera Fratta in 15.

Però in questo numero, invece delle solite foto volevo spendere due parole sul vestiario più importante per il nostro gruppo: la scarpa. Se in montagna servono gli scarponi e in spiaggia le infradito, nelle corse come nella semplice passeggiata servono le scarpe da running e solo queste, altre scelte economiche sono sbagliate e portano sempre danni alle articolazioni e tendini, ottenendo l'effetto contrario di quello sperato, cioè lo stare meglio. Quando il piede impatta sul terreno, le articolazioni, tendini e muscoli sono estremamente sollecitati, la colonna vertebrale, per esempio, si prende un carico cinque volte il nostro peso e non è poco.

Qui gioca un ruolo importante il tacco: nelle scarpe da running varia molto e si deve sempre chiederne la misura, normalmente si usano di circa 12 millimetri, per i velocisti la metà.

Nello scegliere questo attrezzo fondamentale preferite il negozio specializzato e seguite i consigli del negoziante, che sicuramente ne sa più di noi.

Ci sono tante tipologie di scarpe e ancor di più modelli e marche per esigenze sempre differenti: si va dalla A0 per chi è molto leggero fino alla A8 che sono le scarpe chiodate per piste di atletica, ghiaccio ecc. si dividono anche per il tipo di postura e il modo di correre: se appoggiamo prima il tallone, il mezzo piede o le punte. Anche i colori delle soles non sono solo x estetica ma sono materiali fatti apposta a densità differenti per assorbire gli impatti del terreno e diverse tipicità posturali. E ricordiamoci che le scarpe non sono eterne e quando l'intersuola, che è una soletta interna che non si vede, si deteriora e non assorbe più gli impatti sul terreno, vanno cambiate, perciò mai superare i 700 km con la stessa scarpa perchè sarebbe come correre con un paio di ciabatte consumate e i danni a caviglie, menischi e colonna sono assicurati. Non scegliete quindi la scarpa solo per il colore o la linea accattivante ultimo modello, ci sono strutture differenti per uomini e donne, per chi pesa 50kg e per chi ne pesa 90.

Perciò non sottovalutate la scelta della scarpa perchè è importantissima e sbagliare è facilissimo e si rischiano infortuni. La stessa importanza hanno le calze, non di cotone o di lana ma solo da running traspiranti senza cuciture, differenziate per il piede sinistro e destro per proteggere dita, talloni e fascite plantare.

Se siete arrivati fin qui a leggere siete davvero bravi, e ora procuratevi le scarpe giuste per voi, infilatele, sporgete tutto e uscite a godervi il mondo che è sempre una sorpresa, e pensate alla fortuna concessaci.

Siamo un bel gruppo affiatato che riesce a ritagliarsi un pezzettino di tempo per sciogliere le gambe e liberare così la testa dagli impegni settimanali, è un modo di sentirsi liberi e di decidere per noi stessi.

**SE VOLETE UNIRVI AL GRUPPO CONTATTATECI O SEGUITECI SU FACEBOOK O INSTAGRAM  
VI ASPETTIAMO PER ESSERE SEMPRE DI PIÙ**

# ASCOLTI & LETTURE

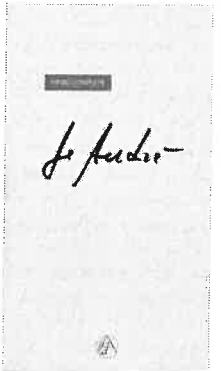
di Giuliano Denti

Fabrizio De André

## OPERE COMPLETE

Ricordi/BMG

Un cofanetto di quattro volumi per quattordici CD che raccontano la storia di uno dei più importanti cantautori della musica italiana. C'è tutta la produzione discografica in studio di De André in questa raccolta: di fatto un'attraversata nella musica italiana, accompagnati dai musicisti e autori che hanno segnato un'epoca. Apre tutta la carrellata, in ordine cronologico, *Preghiera in Gennaio*, canzone degli esordi (è l'undicesimo singolo pubblicato) dove già è evidente la maturità artistica e intellettuale. Chiude la



raccolta il tredicesimo CD, *Anime Salve*, dove c'è tutto il De André che conosciamo. Il quattordicesimo CD della raccolta, contiene due singoli del 1980. (Una Storia Sbagliata/Il Pescatore), mai pubblicati dedicati a Pier Paolo Pasolini, a cinque anni dalla sua morte. In mezzo tutte le più belle canzoni della carriera del cantautore genovese, dall'impegno sociale, alla lotta politica, alla ribellione attraverso la poesia e l'amore. Non sfugge la fotografia della storia di un paese, l'Italia, sempre immersa nelle proprie contraddizioni, elegantemente raccontato in tutte le canzoni.

Stephen King

## THE OUTSIDER

Sperling & Kupfer



Nuovo romanzo, il penultimo per la precisione, per l'instancabile maestro dell'horror, *The Outsider*, ci trascina nell'eterna lotta tra il bene e il male. In principio l'ambient è da Crime Investigation: omicidio e stupri, impronte digitali, DNA, interrogatori polizieschi. Si attraversa poi

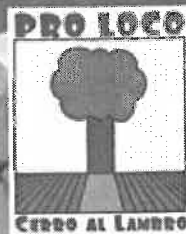
un'atmosfera kafkiana, per approdare ai temi più cari al nostro Stephen King: il male e il mistero del male. Questa volta, per la sua narrazione, si ispira dalla tradizione orale messicana, l'uomo nero con il sacco e le favole raccontate ai bambini: da noi diremmo il Babau, di Dino Buzzati, o anche certe *Fiabe Italiane*, raccolte da Italo Calvino. Il mostro, il male, in questo romanzo, è un mangiabambini, trasformista, ma anche debole, con le sue debolezze. Sempre ben scritto e ricco di dettagli, il libro ci incatena letteralmente alla lettura, con i suoi paesaggi quotidiani immersi in un clima irrealista e vero allo stesso tempo.





Comune di  
Cerro al Lambro

Caffè Riozzo



L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE IN COLLABORAZIONE CON  
IL CAFFÈ RIOZZO, LA PRO LOCO,  
GLI HOBBYISTI, I COMMERCianti E LE ASSOCIAZIONI LOCALI, PRESENTANO LA.

# FESTA DI PRIMAVERA

-Bancarelle & Hobbyisti-

-Decorazioni floreali con

"l'alfabeto dei fiori"

a cura di M'ama Non M'ama

-Possibilità di ristoro

-Dalle 14 alle 18



Gli Arcieri del Cerro  
dimostrazione e prove gratuite  
per adulti e ragazzi

-Giochi per tutti, con premi

corsa con i sacchi, prova di tiro alla fune,  
spaccalatta, gonfiabili

-Esposizione di

LEGO

a cura del gruppo Lego Slope



7 APRILE 2019

Via IV Novembre  
RIOZZO

(Cerro al Lambro -MI-)

dalle 10 alle 18

Se sei un hobbysta, un commerciante o  
un'associazione e vuoi partecipare con il  
tuo banco o gazebo, chiamaci

Lorenza del caffè Riozzo (tel.3398575157)

Andrea Pellegrini Comune (tel. 3336419152)

Emiliano Longhi Pro Loco (tel. 3663747347)

VI  
ASPETTIAMO !!