



## Sommario

### Focus "Natale"

**La tradizione dell'albero** Pag 1

**La tradizione del racconto dei nostri ospiti** Pag 2

Storie raccontate dagli ospiti,  
raccolte da **Giulia** ed **Elisabetta**  
Volontarie Servizio Civile sede Occhieppo Inf.

**Aroma di mandarino** Pag 5

Storie raccontate dagli ospiti,  
raccolte da **Laura**, animatrice presso  
Residenza Maria Grazia sede di Lessona  
**Elisabetta**, operatrice presso  
Residenza Maria Grazia sede di Lessona

### Rubrica "Lo sai che...":

**Convegno oltre la soglia della vita** Pag 7

**Corso yoga della risata** Pag 8

**Convegno Planet Health** Pag 8

**Forum non autosufficienza** Pag 9

### Appuntamenti di Natale

**Opera Pia Cerino Zegna Onlus sede Occhieppo Inf.** Pag 10

**Residenza Maria Grazia sede Lessona** Pag 11

## Focus "Natale"

### La tradizione dell'albero

Puntualmente, con l'arrivo delle feste di Natale, nelle case e nelle piazze di milioni di italiani si è rinnovata la tradizione dell'albero. Naturale o artificiale, grande o piccolo, ma immancabilmente decorato.

L'usanza risale al XVI secolo, quando si è diffusa a partire dalla Germania, ma nel corso del tempo gli stili e le mode che hanno ricoperto gli abeti di tutto il mondo per trasformarli in simboli del Natale sono cambiati radicalmente, anno dopo anno.

### Un secolo di alberi alla moda

Dai primi del Novecento ai giorni nostri, dai lunghissimi festoni che spopolavano negli Anni 50 alla neve finta spruzzata sui rami negli Anni 60, fino alle decorazioni cromatiche a tema degli Anni 90 e alle luci senza fili del Duemila.

#### Nei primi del '900

Gli alberi di Natale erano spesso addobbati con decorazioni "riciclate", come la latta forata.

#### Negli Anni 20

Si è diffusa la moda di mettere un angelo sulla punta dell'albero.



## Negli Anni 30

Le decorazioni erano ancora piuttosto scarse e consistevano principalmente in oggetti fatti a mano.

## L'albero di Natale nel Dopoguerra

Verso la fine degli Anni 40, gli alberi naturali sono diventati i preferiti negli Stati Uniti, il 90% di tutti gli alberi di Natale venduti negli Stati Uniti venivano tagliati nelle foreste.

Negli Anni 50 a farla da padrone sono stati orpelli e ghirlande, più sicuri delle luci elettriche.

Tra il 1959 e il 1969 negli Stati Uniti si sono affermati gli alberi di Natale in alluminio.

Il look futuristico degli alberi artificiali, adatti agli interni delle case negli Anni 60, li ha resi la scelta preferita per molte famiglie.

Ornamenti in vetro, plastica e finta neve spray si sono affermati sui rami degli alberi di Natale alla fine degli Anni 60 e durante i 70.

## Con l'arrivo degli anni 80

L'albero artificiale è passato di moda, preparando il terreno per il ritorno degli alberi naturali. Una stella sulla punta e decorazioni in plastica e stoffa di un unico colore: il look dell'albero negli Anni 80. Nello stesso periodo, però, molte famiglie hanno preferito ornare l'albero in maniera più casual, con un mix di oggetti tramandati.

## Con l'avvento degli anni 90

Gli alberi di Natale hanno iniziato a essere preda dei designer: a fare tendenza le cosiddette "decorazioni a tema".

## L'albero di Natale del 2000

Più alti e più folti: è più grande e di migliore qualità rispetto al passato.

Negli Anni 2000 si è confermato il trend discendente degli alberi artificiali: i più venduti sono sempre quelli naturali.

## La tradizione del racconto dei nostri ospiti

### Confidenze di Natale

"Per noi a Natale era bello stare in famiglia, tutti insieme, si mangiava, ma non il panettone. Andavamo al forno e facevamo le focacce e le torte di verdure; con la pasta avanzata dal pane, poi, facevamo delle bamboline dolci, con tanto di occhi, vestitino e capelli ricciolini da donare alle bambine. Le preparavo io: mettevo 6 uova, 200g di burro, lo zucchero ed il lievito che mi dava il fornaio; impastavo il tutto e stendevo la pasta dello spessore di

un dito che poi ritagliavo con la rotella e/o con le formine e mettevo il tutto in una teglia che poi facevo cuocere dopo il pane. Il giorno di Natale pranzavamo tutti insieme e, per festeggiare, bevevamo il vino che faceva la mamma. Per andare alla Messa di Mezzanotte la Vigilia, ci si vestiva a festa, con tanto di foulard e zoccoli di velluto.

Com'era bella la messa, c'era la musica e si cantava tutti quanti; durava fino all'una di notte e poi tornavamo a casa tutti incappucciati per il gran freddo. Andavamo sempre in chiesa a pregare, tanto che il prete ci aveva convinto a partecipare a tutte le messe e le processioni che faceva.

Com'era bella la messa, c'era la musica e si cantava tutti quanti; durava fino all'una di notte e poi tornavamo a casa tutti incappucciati per il gran freddo. Andavamo sempre in chiesa a pregare, tanto che il prete ci aveva convinto a partecipare a tutte le messe e le processioni che faceva.

*Mi ricordo ancora il regalo più bello che mi ha fatto la zia Ermelinda dalla Francia: era la cognata di mio nonno e quando facevo seconda elementare mi ha regalato una collanina ed un libro di preghiere, perché lei era molto credente; qualche anno dopo, poi, mi ha regalato un bellissimo cappellino, aveva molto gusto e mi piacevano i regali che ricevevo da lei.*

*Mi ricordo ancora che il giorno di Natale mangiavamo i mandarini, le noccioline e qualche biscotto tutti insieme e, dopo, facevamo le bambole di stoffa.*

Con l'avanzare degli anni, le feste, sono diventati un pochino più tristi, perché hanno iniziato a lasciarci alcuni tra i miei parenti più cari.

Ora il Natale lo passo a casa di mio figlio, però sono sempre un po' triste perché non ho più al mio fianco mio Marito ed i miei Genitori."

**M.F.**

"Le festività natalizie le passavamo tutti insieme a casa mia; quando ero piccola il Natale era povero, mi ricordo che mangiavamo i mandarini e qualche caramella, ma a me non importava perché era bello stare tutti insieme. Quando poi sono diventata più grande, ed ho conosciuto P., ci riunivamo tutti per il pranzo di Natale a casa mia.

La Vigilia, la mia mamma preparava gli agnolotti ed io la aiutavo volentieri. Lei faceva il ripieno tritando insieme l'arrosto e la salsiccia, poi aggiungeva le uova ed il formaggio da raspa. Io, invece, preparavo la pasta e la stendevo con il mattarello; poi mettevamo un velo di pasta nelle barchette che avevano già la forma degli agnolotti, mette-



vamo un po' di ripieno in ogni spazietto ed infine ricoprivamo tutto con un altro foglio di pasta e poi schiacciavamo bene con il mattarello in modo tale che si tagliassero per bene gli agnolotti.

*A pranzo venivano anche le mie zie e le mie cugine, ed una zia arrivava sempre con un piccolo cestino che conteneva un po' d'uva, che a quell'epoca era una rarità, e noi tutti ne mangiavamo un pochino."*

P.: "La Vigilia di Natale si andava sempre a messa. Quando avevo intorno ai 17 o 18 anni, io e degli amici abbiamo deciso di andare a messa ad Oropa, usando la Tramvia; la funzione era a mezzanotte, ma noi siamo andati su un po' prima e ci siamo fermati in un bar per bere un caffè. In questo bar c'era un pianoforte ed un mio amico ha cominciato suonarlo.

La messa, che durava più di un ora, si svolgeva nella Chiesa Vecchia, dove si riunivano sempre molte persone; mi ricordo che durante la funzione abbiamo cantato e qualcuno ha suonato l'organo, che si trovava verso il fondo della chiesa. Quando poi ho conosciuto mia moglie, la Vigilia andavamo alla messa di mezzanotte a Occhieppo Superiore, qualche volta nella Chiesa Grande, altre volte nella Chiesa di frazione Fiario, poiché noi abitavamo proprio all'ombra del campanile.

*Una volta gli inverni erano più freddi e nevosi, e noi che andavamo a lavorare con la Vespa 125 Argento, ce ne accorgevamo più degli altri. Una sera, tornando da lavoro nel periodo di Natale, ho anche perso mia moglie per la strada, perché sono scivolato per colpa del ghiaccio che c'era a terra. Lei non si è fatta nulla, ed io nemmeno, però mi sono spaventato molto, perché proprio nel momento che siamo caduti, dietro di noi c'era un pullman, che, fortunatamente, è riuscito a fermarsi in tempo."*

**P. e P.**

"A Natale ero solita preparare il pranzo per tutta la Famiglia: la Vigilia preparavo a mano le orecchiette, che poi mangiavamo il giorno dopo con il sugo di carne. Solitamente, come seconda portata del Pranzo di Natale, preparavo il galletto o le polpette; ma la cosa più tipica che preparavo erano le Pettole ed i "Parcelli".

Le prime si preparavano impastando della farina con un po' di acqua salata e di lievito, formando una pasta simile a quella del pane, ma più morbida, e si lasciava gonfiare in una padella; una volta lievitata si metteva l'olio sul fuoco e prendevo un pezzettino di pasta e me lo avvolgevo sulla mano (se la pasta non si spezzava, la consistenza era giusta per la friggitura) e poi lo facevo scivolare nell'olio bollente; quando erano belle dorate le tiravo fuori.



Foto originale, archivio autrice

Di solito le mangiavamo sia nella versione salata, sia in quella dolce che prevedeva un bagno veloce nel miele intiepidito.

I "Parcelli" si preparavano più o meno nello stesso modo, solo che cambiava il tipo di pasta, che era simile a quella con cui si prepara la pastasciutta, a cui venivano aggiunti i fiori del finocchio essiccati. Dopo il pranzo ci riunivamo tutti e ci scambiavamo i regali; i più contenti erano, ovviamente, i bambini. Noi non avevamo l'abitudine di fare l'Albero di Natale, ma ci piaceva preparare il Presepe.

La notte della Vigilia andavamo tutti quanti a messa a mezzanotte, anche se la mattina di Natale dovevamo svegliarci presto per preparare il caffè: prendevamo i chicchi d'orzo tostati e li macinavamo con il Macinino, fino a farli diventare una polvere che poi mettevamo nella caffettiera e preparavamo questa bevanda calda a cui poi aggiungevamo zucchero o miele per renderla più dolce.

*Se, per caso, nel nostro paese c'era stato qualche lutto, tutti i compaesani si preoccupavano di preparare qualcosa, in modo particolare delle vivande, da portare alla famiglia in lutto, per rendere le loro festività un pochino meno malinconiche."*

**P.C.**

"Le mie tradizioni di Natale sono sempre le stesse da che ero piccola: il 24 preparavamo gli agnolotti ed andavamo a messa la sera, mentre il 25 ci svegliavamo presto e correvamo giù per le scale per aprire i regali.

Io, mio fratello e mia sorella credevamo che a portarci i doni fosse Gesù Bambino e nelle settimane prima delle feste, gli scrivevamo la letterina con quello che più ci avrebbe fatto piacere ricevere; poi la mattina di Natale, quando scartavamo i nostri pacchetti, con stupore realizzavamo che le nostre aspettative non erano state deluse e tutti contenti ringraziavamo per ciò che avevamo ricevuto.

*Mi ricordo ancora quando mio fratello ci ha svegliato che Gesù Bambino in realtà era la Mamma: era la notte della Vigilia ed io e mia sorella stavamo dormendo nei nostri letti, quando mio fratello ci è venuto a svegliare chiedendoci di seguirlo, ci ha fatto scendere le scale e ci ha mostrato che non era stato Gesù Bambino a portarci i regali, ma la Mamma; lei però se ne accorse e la mattina di Natale non ce li fece trovare, ma ce li diede poi il pomeriggio.*

Un'altra tradizione che avevamo era quella di preparare il presepe e l'albero l'8 dicembre; l'albero lo facevano gli uomini nel giardino, davanti alla sala, perché era alto e per mettere le lucine e le palline bisognava usare la scala, mentre il presepe lo preparavamo io, la mamma e mia sorella dentro casa: mettevamo la Sacra Famiglia (tranne il Bambin Gesù che mettevamo il 24 sera), il bue e l'asinello, i pastori con le pecorelle ed alla fine i Re Magi; una volta finito era grosso quanto il tavolo. Quando poi sono diventata più grande, ho cominciato ad aiutare la mamma in cucina; a me piaceva molto cucinare e passavamo tutto il pomeriggio della Vigilia a preparare gli agnolotti per il pranzo del giorno seguente. Per prima cosa preparavamo il ripieno facendo l'arrosto, poi io iniziavo a preparare la pasta e la stendevo sul tavolo in una sfoglia sottile; insieme poi prendevamo un pochino di ripieno e facevamo tante palline sulla pasta, poi coprivamo tutto con un altro velo di sfoglia ed infine tagliavamo il tutto con la rotella.

Di solito poi la sera della Vigilia andavamo a messa a mezzanotte e io suonavo l'organo. Un anno, però, avevo finito tardi di preparare gli agnolotti ed ero parecchio stanca, così mi misi seduta in poltrona a riposare un pochino prima di prepararmi per la messa, peccato che mi addormentai con le mani ancora sporche di farina; non vedendomi arrivare in chiesa, il parroco mandò due persone a cercarmi a casa per vedere se era successo qualcosa e quando bussarono mi svegliai, mi misi il cappotto e con le mani ancora sporche di farina corsi in chiesa a suonare l'organo."

**M.B.**

"Io sono nata in America, ed i primi Natali della mia vita li ho passati dall'altro capo del mondo, in-



Foto originale, archivio autrice

sieme alla mia mamma, perché il mio papà non c'era mai; era un Natale un pochino triste, ma pur sempre bello. Poi quando avevo nove anni, mia mamma si ammalò e dovemmo tornare a casa, in Calabria e qui i Natali erano molto più belli, perché ricchi di tradizioni, la più importante delle quali era la messa di mezzanotte; mi ricordo ancora che mentre scendevamo le strette stradine di Locri per raggiungere la chiesa, rimanevamo inebriate dal profumo di "Zippoli" che usciva dalle cucine delle case. Poi il giorno di Natale si pranzava con tutta la famiglia mangiando i maccheroni con il sugo di capra. Quando mi sono sposata poi, ci siamo trasferiti qui a Biella ed i miei Natali sono diventati sempre più belli poiché si sono aggiunti alla mia famiglia figli e nipoti.

Le tradizioni rimanevano le stesse che avevo in Calabria, la Vigilia si andava a messa, ed a Natale si pranzava insieme, ed io cucinavo per tutti, preparando gli agnolotti.

*"Il regalo più bello della mia vita l'ho ricevuto dopo che è mancato mio marito: la compagna di mio nipote, che fa la ritrattista, mi ha dipinto un ritratto di mio marito".*

Mi ricordo ancora il primo Natale da sposata: mio marito ed io ci eravamo trasferiti da qualche mese qui a Biella insieme a mia suocera, che con me è sempre stata molto cattiva; "avevo preparato il pranzo di Natale, usando i risparmi che avevo messo da parte tutto l'anno proprio per poter imbandire un bel banchetto in questo giorno, e lei non ha neppure apprezzato ciò che avevo fatto". Mio marito aveva l'abitudine di andare al bar dopo cena, ma la Vigilia di Natale tornava a casa giusto in tempo per aprire insieme una bottiglia di vino e fare un brindisi per festeggiare l'arrivo di Gesù Bambino."

**G.R.**

"I Natali che mi ricordo meglio, sono quelli di quando ero piccola e festeggiavamo in famiglia nella nostra casa di Milano; in tavola non mancava mai il panettone e la Vigilia aspettavamo che Gesù Bambino ci portasse i regali. Durante le feste, mia mamma aveva il suo bel da fare, mentre il mio dovere era quello di fare i compiti di scuola e mi piaceva risistemare tutti i miei libri e quaderni.

*Quando avevo sei anni mia mamma ci aveva fatto fare due bambole bellissime: una mora per me ed una bionda per mia sorella. Le aveva importate dalla Germania, le aveva fatte vestire di tutto punto da una nostra vicina di casa che faceva la sarta e ce le aveva fatte trovare sotto l'albero; il mio pacchetto era ben in evidenza, mentre quello di mia sorella lo aveva nascosto un pochino più indietro perché lei era proprio tremenda. Ci piacevano talmente tanto*



*che abbiamo fatto il giro del palazzo per fare vedere a tutti il bellissimo regalo che ci aveva portato Gesù Bambino. Ovviamente andammo anche dalla vicina di casa che le aveva vestite, e quando suo figlio de vide ci disse: "ma quelle bambole le ha vestite la mia mamma, non è possibile che ve le abbia portate Gesù Bambino." Noi rimanemmo ferme sulla nostra posizione: solo Gesù Bambino portava e regali, e restammo convinte di ciò ancora per qualche anno. Quello fu il più bel Natale della mia vita.*

Qualche tempo dopo ho provato a tagliare i capelli a quella bambola, così per cambiarle un po' il look, ma quando mia mamma se ne accorse si arrabbiò moltissimo, anche perché prova ad immaginare come poteva essere brava a tagliare i capelli una bambina di sette anni. Quando, poi, sono diventata più grande e mi sono trasferita a Buenos Aires per lavorare per il Banco di Napoli i miei Natali sono cambiati; "mi ricordo ancora quanto non mi è piaciuto il primo natale in Argentina: faceva un gran caldo e la mia Famiglia era dall'altro capo del mondo, il che non mi faceva entrare per nulla nello spirito delle Feste, anche se quell'anno facemmo una grande tavolata con tutti i colleghi per festeggiare in compagnia."

**D.M.**

"Quando ero piccolo a Natale non c'era nulla: ci guardavamo l'un con l'altro e l'unica cosa che ogni tanto c'era da fare era sbucciare le patate; erano gli anni della guerra e non avevamo proprio niente. La Vigilia c'era la tradizione di andare a messa, costretto dai miei genitori, ma dovevamo tornare a casa presto perché la sera dopo mezzanotte, in giro c'erano i briganti. Gesù Bambino doveva aver perso l'indirizzo di casa mia, perché non arrivava mai. Il primo Natale dopo la guerra l'ho passato sfollato in Piemonte, e quando ho compiuto dodici anni i miei genitori mi hanno mandato a lavorare in cascina a Stellanello, un paese vicino ad Andora, in Liguria. Una volta cresciuto poi, mi sono trasferito qui a Biella, e quando ho preso in gestione la Trattoria del Peso i miei Natali li passavo lavorando; cucinavo sia il giorno che la notte, preparando un menù speciale, che scrivevo per tutti sulla lavagna:

**ANTIPASTI:** - Trittico di Salumi Valdostani: Lardo di Arnad, Salame di Mucca e Moccetta - Trittico Piemontese: Lingua 'n Brùsc (lingua con Salsa Verde), San Carlino ed Acciughe Sot-t'Olio.

**PRIMI PIATTI:** - Agnolotti fatti in casa burro e salvia. - Camoscio (cacciato da me in Jugoslavia) con polenta.

**SECONDO:** - Brasato con contorno di patate al forno e spinaci al burro.

**SELEZIONE DI FORMAGGI TIPICI MISTI**

**DOLCE:** - Panettone. **CAFFÈ E PUSA CAFFÈ**

**VINI:** Barbera - Grignolino - Dolcetto



Una volta che tutti i commensali terminavano di mangiare, toccava a noi festeggiare e ci facevamo un piattino con un assaggio per ogni piatto del menù. Quando mi sono sposato e sono diventato papà, avevamo la tradizione di aprire i regali la Vigilia di Natale; non avevo tempo di comprare i regali, così davo i soldi a mia moglie e ci pensava lei. Il regalo più bello, però, me lo sono fatto da solo, comprandomi l'orologio della Rolex, con il cinturino d'oro ed il quadrante blu; era un orologio costosissimo, che sognavo da tempo. Anche a mia moglie e a mia figlia ho fatto dei bei regali: un anno a mia moglie ho regalato una parure d'oro, di cui poi, disgraziatamente, le hanno rubato il braccialetto a Rimini; a mia figlia Enrica, invece, un anno ho regalato la macchina: una Golf GT Bianca. Mi piacevano molto le macchine tedesche e di Golf ne ho guidate parecchie."

**G.F.**

## Aroma di mandarino

Quando si chiede ad un anziano di parlare del Natale gli occhi si spalancano e anche se i contorni dei ricordi sono un po' sfocati, affiorano memorie antiche e sapori lontani. (remoti)

I ricordi portano nostalgie ed emozioni per qualcosa che ora sembra perduto "per le strade tutti ci salutavamo, tutti ci baciavamo, non si sentiva mai parlare male", D. ha la voce flebile ma risoluta: il suo Natale è principalmente il ricordo di un'atmosfera, di una festa gentile fatta di persone benedicate che avevano poco ma sapevano accontentarsi.

tarsi e gioirne. Tutto il gruppo è concorde e un coro di assenti fa eco alle sue parole, intervengono altre signore:

*“C’era più armonia, più affetto, più amore, eravamo più uniti, più buoni, più dolci, c’era più confidenza e fiducia tra le persone”...*

Ora a Natale prevale il lato estetico, le vetrine sfarzose, le strade illuminate e grandi effetti speciali, S. ricorda bene Corso della Vittoria a Novara con delle candele bianche accese (rigorosamente solo il giorno della vigilia e il giorno di Natale), poi è venuta a vivere nel Biellese ma purtroppo lì non vi erano usanze simili.

Se chiediamo a un bambino oggi cos’è il Natale, sembra che i regali ne siano il vero significato, la parola regali zittisce per un attimo i presenti.

M. è la più silenziosa, non ha mai ricevuto un vero regalo di Natale nella sua infanzia, quello che lo rendeva diverso dagli altri giorni era la famiglia tutta riunita e il panettone accompagnato da una bottiglia di vino bianco. “Ci comperavano i mandarini, una cosa speciale”. B. sorride e racconta che la notte della vigilia lei e suo fratello dovevano andare a letto presto e rimanere a casa con i nonni, così fingevano di dormire e aspettavano che i genitori verso le dieci e mezza partissero per messa; scendevano le scale con i calzettoni per non essere scoperti e andavano nel piano di sotto alla ricerca del tesoro: due pacchettini ben confezionati nascosti dalla mamma. Bisognava scartarli con estrema delicatezza e rifarli per non essere scoperti! Anche nei casi migliori si trattava comunque sempre di cose utili: maglie, sciarpe, pantofoline ricamate o scarponcini, spesso erano confezionati a casa da mamme o nonne che li preparavano di nascosto dopo aver messo a dormire i bambini. T. sorride ancora al ricordo di una bambolina di pezza, confezionata dalla mamma, con la quale ha giocato per anni, le fanno eco anche S., T. e G.

Anche G. di regali ne ha visti pochi ma ricorda ugualmente il natale con affetto “Ci bastava un pacchettino con un mandarino dentro, e il panettone che faceva la mia nonna milanese, con dentro un ripieno speciale”, purtroppo però il ripieno era così speciale che si è perso con la nonna di G. che ha custodito la sua ricetta segreta. A sentire parlare di mandarini R. sorride: suo padre aveva un’usanza stravagante: infatti prendeva i mandarini o se capitava i purtugal (le arance), dava un colpetto sul tavolo e le lanciava dietro alla sua schiena: ovviamente il gioco di Rino e dei suoi fratelli era quello di prenderli al volo, anche perché avrebbero potuto cadere sulla stufa, secondo lui questo giochino portava fortuna!!! Rino ride, ed è costretto a ripetere l’originale usanza familiare più volte perché la storiella incuriosisce e stuzzica l’immaginazione.

Anche se non si mangiavano le prelibatezze di oggi, i preparativi per il pranzo natalizio iniziavano almeno tre giorni prima, spesso erano le nonne ad occuparsene, in molte famiglie si mangiava polenta come tutti gli altri giorni, ma si serbava il coniglio o il pollame migliore per l’occasione; in altre famiglie invece distese di pasta fatta in casa o di tortellini occupavano lo spazio disponibile ed era fatto divieto assoluto ai bambini di entrare e curiosare. Il natale dei nostri anziani era molto numeroso e rigorosamente in famiglia, in molte famiglie si trascorrevano le ore intorno al camino acceso....

**Il ricordo del natale ha colori pastello, tinte tenui e delicate che vengono custodite nel cuore, guardando nei loro occhi vorrei ancora chiedere, cercare di afferrare anche i ricordi più segreti, ma capisco che devo fermarmi, ringraziarli per le emozioni che hanno voluto condividere con la promessa di restituirle in modo più autentico e vivo possibile.**

**Laura,**

*animatrice presso Residenza Maria Grazia*

W., la protagonista di questo racconto, era abituata a festeggiare le feste di Natale con tutti i suoi parenti ed i nonni, questi facevano il presepe nel camino, e l’albero un po’ più in là.

Nel giorno di Natale tutti si riunivano a casa dei suoi nonni ed ognuno portava qualcosa da mangiare (chi faceva la pasta, chi gli agnolotti, ecc.).

I regali, alla vigilia, venivano posti sotto l’albero prima di andare a messa, i bambini venivano messi a letto, ma loro di nascosto si alzavano per vedere se Gesù bambino avesse già portato i doni. I regali erano mandarini, nocciole e bamboline, a questo punto W. continua il racconto con gli occhi che brillano per l’emozione di quei ricordi, mi racconta inoltre che per lei quel periodo era molto bello ed emozionante perché credeva ancora in Gesù bambino, e poteva stare con tutti i suoi parenti. Passano gli anni e W. cresce, si sposa e continua a mantenere viva la tradizione che le avevano insegnato i nonni. Continua a fare il presepe e l’albero a casa sua, il Natale lo festeggia in famiglia ed il pranzo con tutti i suoi parenti; mentre la cena con i parenti di suo marito. Con il passare del tempo i regali di Natale diventano più importanti e costosi, ed è Wanda ad ospitare la figlia per Natale. Ad oggi i ruoli si invertono ed è la figlia ad ospitare lei per trascorrere questa ricorrenza insieme.

Nella famiglia di C., nel periodo natalizio, non veniva fatto né l’albero né il presepe perché alla sua mamma non piacevano, ma decorava la casa con degli addobbi. C. trascorrevano il Natale solo con i suoi familiari più stretti, in quanto gli altri paren-



ti abitavano a Torino e ai suoi tempi Biella, e zone limitrofe, erano difficilmente raggiungibili.

Il giorno di Natale si faceva un pranzo in cui il cibo abbondava, ed i suoi regali erano mandarini e vestitini o cose utili fatte dalla sua mamma.

Quando C. si sposa inizia a fare l'albero di Natale e la sera della vigilia depone i regali sotto l'albero per i bambini, nonostante la loro curiosità, i pacchi si aprono la mattina del giorno di Natale.

Per C. l'atmosfera natalizia è ricca di emozioni e ricordi, anche se quel periodo evoca in lei malinconia per la perdita della sua mamma avvenuta quando aveva solo 18 anni.

Con il passare del tempo C. festeggia il giorno di Natale a casa dei suoi figli e questa per lei è una cosa molto importante perché lo stare tutti assieme la rende felice.

Per J. il Natale è un giorno molto importante perché i nonni lasciano la Svizzera per venire nella casa di campagna a Curino, dove preparano un albero di Natale con fiocchi brillanti, candele e altre decorazioni, com'è tradizione svizzera; anche per J. il racconto di questi ricordi è molto emozionante tanto da commuoversi più volte. I suoi regali erano scarpe di vernice, cioccolatini, e ad un Natale ricevette addirittura una bicicletta.

Mi dice che erano gli zii a calare i doni dal camino e J. festeggia il Natale a Curino fino ai vent'anni. Quando si sposa l'albero di Natale (preso nella pineta del marito) viene fatto anche a casa sua con le tradizioni svizzere, i suoi alberi ed il suo presepe sono molto imponenti e ricchi, i doni vengono posti sotto l'albero e alla vigilia si va a messa.

Nel corso degli anni sono le figlie che la ospitano, anche se le varie vicissitudini della vita rendono il Natale meno felice.

Anche per J. il periodo maggiormente ricco di emozioni è il Natale della sua infanzia.

A casa di A. l'albero di Natale ed il presepe lo fa il papà, il Natale lo trascorrevano assieme ai suoi parenti, e la sua mamma preparava il pranzo (anche se ognuno portava qualcosa). A. ricorda quei tempi con molta nostalgia, mi racconta che, poiché erano poveri, non c'erano molti regali ed erano per lo più cose utili e mandarini.

Quando A. si sposa continua la tradizione e prepara l'albero di Natale ed il presepe, trascorre il Natale con i suoi parenti e man mano che il tempo passa i regali diventano più costosi e più belli.

N. prima di sposarsi trascorre il Natale nella sua città in provincia di Padova, dove il Natale viene festeggiato con tutti i parenti e vicini di casa. I suoi doni sono tutte cose utili. Quando si sposa, va a vivere in Sud Africa e lì festeggia il Natale con suo

marito ed i suoi figli. Anche se lontana da casa non perde occasione di festeggiare il Natale facendo l'albero, come tradizione, ma la cosa particolare è che la mattina di Natale i suoi vicini di colore, intonano cantando canzoni locali e suonano con strumenti di fortuna in questa giornata di festa.

**Elisabetta,**

*operatrice presso Residenza Maria Grazia*

## Rubrica "Lo sai che..."

### È stato realizzato il Convegno "OLTRE LA SOGLIA DELLA VITA"

Giovedì 29 ottobre 2015, a Palazzo Gromo Losa, si è affrontata la difficile tematica del fine vita.

Il convegno ha visto confrontarsi scienziati e religiosi, nella consapevolezza di non essere in grado di proporre soluzioni universali, ma al fine di diffondere una conoscenza articolata rispetto al morire ed ai suoi percorsi emotivi.

Si è trattato un argomento con una valenza etica, l'appuntamento è stato pensato con l'intenzione di definire un percorso di ricerca che attribuisca senso alle forme del dolore, aspirando al mantenimento della dignità, fino all'ultimo.

La fine della vita è una realtà che riguarda indistintamente tutti gli esseri viventi.

Non bisogna confondere la morte con la sconfitta della medicina, anzi la medicina è parte integrante di questo processo di accompagnamento; diventa il risultato di un connubio pluridisciplinare dove le professioni mediche si incontrano con le altre risorse religiose, filosofiche ed umane.

Il convegno, realizzato con il supporto organizzativo di Forcoop Sede di Biella, ha coinvolto oltre 120 partecipanti tra professionisti della sanità, del sociale, membri del clero e volontari, tutti riuniti nell'auditorium di uno dei più suggestivi luoghi storici del Biellese.

Tra i relatori presenti, **Dr. Enrico Modina** - Presidente Commissione Bioetica Ordine Medici e Chirurghi Biella, **Padre Fabio De Lorenzo** - Assistente spirituale Hospice Biella, **Dr. Michele Maffeo** - Direttore Cure Paliative ASL BI, **Dr.ssa Lucia Portis** - Antropologa, **Dr. Alberto Peretti** - Filosofo Conunselor, **Lama Paljin Rinpoce** - Guida Spirituale e **Dr. Gian Andrea Rivadossi** - Direttore Sanitario del Cerino Zegna.

Un grazie particolare a tutti i partecipanti al convegno. Si ringraziano altresì CBA Informatica, FAR-





MODERM S.r.l. e Associazione ABILIA sviluppo per il loro contributo alla realizzazione dell'evento. La Fondazione CRB per aver ospitato il convegno nella splendida cornice di Palazzo Gromo Losa. Si ringraziano altresì CBA Informatica, Farmoderm Srl e Associazione Abilia Sviluppo per il loro contributo alla realizzazione dell'evento. La Fondazione CRB per aver ospitato il Convegno nella splendida cornice di Palazzo Gromo Losa.

## E il Corso di YOGA della RISATA

Sabato 14 e Domenica 15 novembre presso la Residenza Maria Grazia di Lessona e Cossato, Letizia Espanoli, formatrice area socio-sanitaria, educativa - Certified LY Teacher & Master Trainer formata e nominata dal dott. Kataria della Laughter Yoga University, ha tenuto un corso per imparare e praticare la disciplina dello Yoga della Risata.

Secondo il Dottor Madan Kataria i benefici che si possono avere praticando questa disciplina sono 5:

- Risolve il morale, perché in pochi minuti può far cambiare uno stato d'animo favorendo il rilascio di endorfine dalle cellule cerebrali, così ci sentiamo subito di buon umore e possiamo fare qualunque cosa e sicuramente la faremo bene, ci si sente anche più leggeri.
- Porta benefici per la salute, riduce lo stress e rafforza il sistema immunitario.
- Porta benefici per il lavoro, portando più ossigeno al cervello e al corpo aumenta l'efficacia della prestazione e ci si sente più carichi di energia.



- Funziona da collante sociale, la risata facilita le relazioni, favorisce la condivisione e l'empatia.
- Aiuta a ridere nelle situazioni difficili. Lo yoga della risata ci insegna a ridere incondizionatamente. Impariamo quindi a ridere anche nei momenti difficili, mantenendo un atteggiamento mentale positivo.

Contenuti del corso:

• tecniche per stimolare la risata;
• tecniche respirazione e rilassamento dello Yoga;
• tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima di sé;
• meditazione della risata;
• tecniche di Grounding e radicamento;
• linee guida per avvio e gestione Club della risata;
• linee guida per YDR come professione: marketing, promozione, presentazione, consigli, spunti.

Al termine del corso, accreditato per n° 19 crediti ECM, è stato rilasciato il Certificato Internazionale di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla LAUGHTER YOGA UNIVERSITY e riconosciuto in tutto il mondo ed il manuale di Yoga della Risata.

## L'Opera Pia Cerino Zegna Onlus è stata invitata

### • al Convegno "PLANET HEALTH"

Un Evento unico in Italia per capire come migliorare la CURA, il BENESSERE e la SICUREZZA dei pazienti, un momento di incontro esclusivo tra gli operatori della Sanità e il mondo dell'Industria alla ricerca delle soluzioni tecniche e tecnologiche più innovative. La giornata racchiudeva eventi e approfondimenti sulla gestione della Ristorazione, della Pulizia & della Sanificazione, della Logistica Sanitaria e di Aria & Acqua in Ospedale.

Il Cerino Zegna ha partecipato all'incontro:

**Ristorazione Sanitaria**  
Lotta alla malnutrizione, riduzione degli sprechi, tecniche e tecnologie di produzione e distribuzione dei pasti.

Al convegno la nostra Direttrice, Paola Garbella, ha presentato il progetto nutrizionale FINGER-FOOD, per persone affette da Alzheimer.

Questa proposta alimentare nasce dalla necessità di garantire una corretta alimentazione a persone che:

- non sono più in grado di utilizzare le posate o ne usano solo una
- mangiano con le mani
- a volte rifiutano di essere imboccati
- faticano a rimanere seduti al tavolo
- disturbano l'attenzione





A luglio 2013 si era attivato uno studio di fattibilità per la gestione di questo tipo di "bocconi alimentari" e discussa la proposta sperimentale con cucina SODEXO per pasti finger food.

A dicembre già 15 ospiti potevano usufruire del progetto.

A marzo 2014 si è quindi avviata una sperimentazione con il coinvolgimento l'ASL BI e Sodexo per monitorare lo STATO NUTRIZIONALE di pazienti che avevano iniziato questo nuovo tipo di alimentazione. Il successo di questo modello alimentare, presentato, quest'anno, in molti altri convegni anche dal Dr. Valenti dell'ASL stesso, ci sta orientando ad utilizzarlo al di fuori del nucleo Alzheimer, per pazienti cognitivamente compromessi e/o con problemi nell'alimentazione.

### • al Forum della NON AUTOSUFFICIENZA Bologna

Un evento per affrontare le politiche per la "non autosufficienza" e gli interventi nella pratica quotidiana d'aiuto, nei confronti delle persone che hanno perduto la propria autonomia fisica, psichica, cognitiva.

È un momento di confronto, a livello nazionale, sulle azioni di supporto e sollievo per chi si assume il lavoro di cura. Il Forum propone un ricco programma di convegni e workshop curati da qualificati esperti del settore. Il Cerino Zegna, per la prima volta nel 2009, presenta a Bologna la sua esperienza di studio e percorso al Ben-essere dell'operatore. Negli anni successivi, il successo del workshop, porterà alla richiesta di approfondire l'argomento. Quest'anno l'Opera Pia Cerino Zegna ha presentato il WORKSHOP, che ha riscosso molte adesioni, circa 50 iscritti per curiosità e non solo da parte dei partecipanti.

### *La risata terapeutica nelle organizzazioni socio sanitarie*

A introdurre l'incontro era presente **Letizia Espagnoli**, Laughter Yoga Master trainer che ha inizialmente presentato la possibilità di avere un mondo sanitario migliore con l'aiuto della risata e poi ha concluso con piccole dimostrazioni di risate e respirazioni. Subito dopo, l'intervento è passato nelle mani di **Emanuela Petit**, responsabile della sede di Lessona dell'Opera Pia Cerino Zegna Onlus, che ha saputo spiegare la sua realtà, sottolineando come lo Yoga della Risata sia entrato prima a far parte della sua vita personale, successivamente poi come sia riuscita a trasportarlo ad un gruppo di operatori adeguatamente formati e pronti a portare la loro energia positiva agli ospiti della struttura.

**Anna Collobiano**, psicologa dell'Opera Pia Cerino Zegna Onlus, si è occupata poi della parte più teorica del workshop: ha elaborato tutti i dati provenienti sia da schede di valutazione validate in questi mesi ed utilizzate dagli operatori prima e dopo una sessione di Yoga della Risata, all'inizio o alla fine di un turno lavorativo, sia schede che andavano a valutare lo stress lavorativo prima dell'inizio del percorso e alla fine. Sono emersi valori significativi sulla riduzione dello stress e la conseguente ricaduta di benessere sui residenti. Tutti i dati riportati hanno dimostrato il passaggio da valori inizialmente più negativi di stress, stanchezza fisica e mentale, soddisfazione etc a valori nettamente più positivi, grazie soprattutto all'applicazione dello Yoga della Risata.

La parola è poi passata a due operatrici appartenenti al gruppo formato da Emanuela: **Marianna**, Infermiera e **Daniela**, OSS presso la stessa struttura. La loro è stata l'esatta descrizione dell'esperienza personale che hanno vissuto e vivono tutt'ora in residenza, esperienze che le ha arricchite molto a livello personale e gli ha permesso di migliorare anche qualitativamente il loro lavoro.

Per Marianna tre sono i dati più evidenti in questi mesi: una forte crescita personale, la capacità di dare risposte all'utenza e la capacità di accogliere l'altro nella sua fragilità. Si è anche notata una diminuzione delle contenzioni farmacologiche tra un rilevamento e l'altro da parte della Direzione Sanitaria. Per Daniela, seguendo la linea di Marianna, è stato importante far parte di un gruppo che lavora senza stress rispondendo alle esigenze sempre variabili dei residenti.

Il tutto moderato dal Direttore Sanitario **Gian Andrea Rivadossi** con la presenza del Direttore Generale **Paola Garbella**.

A parte l'ottima riuscita del Workshop Cerino Zegna, sono state due giornate ricche ed intense di emozioni, nuove e vecchie conoscenze, novità e molto altro. Tutto ha contribuito a dare ancora più energia a questi professionisti pronti ogni giorno a portare il meglio di loro stessi all'interno delle strutture in cui lavorano migliorando sempre la qualità di vita dei propri ospiti.



## Un NATALE con la partecipazione di tutti

### OPERA PIA CERINO ZEGNA Occhieppo Inferiore

#### Venerdì 27 novembre

20,00 presso Centro Diurno Alzheimer  
**APERICENA di NATALE e Karaoke**  
con Auguri ai dipendenti

#### Sabato 5 dicembre

9,00-17,00 presso **INGRESSO**  
**MERCATINI DI NATALE:** con oggetti realizzati  
ospiti Centro Diurno Alzheimer e Settore AMB

#### Martedì 8 dicembre

9,00 - 17,00 presso **INGRESSO**  
**MERCATINO NATALE e PESCA BENEFICENZA:**  
con Associazione "Amici Cerino Zegna"

#### Domenica 13 dicembre

9,00 - 17,00 presso **INGRESSO**  
**MERCATINO DI NATALE:** con Associazione  
"Amici del Cerino Zegna"

#### Venerdì 18 dicembre

14,30 presso la Chiesa del Cerino Zegna  
**SANTA MESSA** celebra Don Fabrizio,  
Parroco Occhieppo, animano ragazzi oratorio  
a seguire merenda

#### Sabato 19 dicembre

12,30 presso Polivalente Occhieppo Inf.  
**PRANZO di AUGURI** al Volontariato dell'Ente

#### Lunedì 21 dicembre

15,00 presso salone nucleo Mucrone  
**Festa degli AUGURI di NATALE** per i nuclei  
Mars e Mucrone con **GIORGIO CAROLLO**

#### Lunedì 21 dicembre

17,30 presso **PRESIDENZA** sede Occhieppo Inf.  
**CONSIGLIO AMMINISTRAZIONE** incontra  
**CONSIGLIO AZZURRO** e **VOCE DEL PADRONE**  
a seguire cena (finger-food) sala Bar/Ristorante

#### Mercoledì 23 dicembre

15,00 presso salone Rosso Nord  
**Festa degli AUGURI di NATALE** nuclei  
AMB Rosso e Tovo con **GIOVANNI MORINO**

15,00 presso Centro Diurno Alzheimer  
**Festa di chiusura Centro Diurno Alzheimer**  
con scambio Auguri ai famigliari

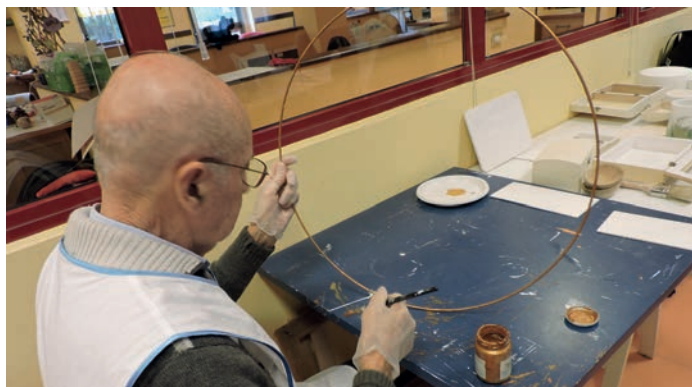
#### Giovedì 24 dicembre

21,00 presso la Chiesa del Cerino Zegna  
**S. MESSA** con canti Natalizi e tradizionale Vin  
Brulè offerto dagli **Alpini di Occhieppo Inf.**

#### Domenica 27 dicembre

15,00 presso la Chiesa del Cerino Zegna  
**CONCERTO BIELLA GOSPEL CHOIR**





## RESIDENZA MARIA GRAZIA

Lessona

**Lunedì 7 dicembre**

10,00 presso salone nucleo IRIS  
SANTA MESSA per l'Immacolata Concezione

**Martedì 8 dicembre**

15,00 presso salone nucleo IRIS  
Pomeriggio musicale con il coro  
"LA SPERANZA"

**Mercoledì 16 dicembre**

10,30 presso salone nucleo IRIS  
MUSICA e CANTI con Scuole Materne di Lessona

**Venerdì 18 dicembre**

10,45 presso salone nucleo IRIS  
MUSICA E CANTI con i bambini  
delle Scuole Medie di Lessona

20,00 presso salone "La Rosa"

APERICENA di NATALE con auguri ai dipendenti

**Sabato 19 dicembre**

12,30 presso Polivalente Occhieppo Inf.  
PRANZO di AUGURI al Volontariato dell'Ente

**Lunedì 21 dicembre**

17,30 presso PRESIDENZA sede Occhieppo Inf.  
CONSIGLIO AMMINISTRAZIONE incontra  
CONSIGLIO AZZURRO e VOCE DEL PADRONE  
a seguire cena (finger-food) sala Bar/Ristorante

**Martedì 22 dicembre**

dalle 15,00 -17,00 presso salone nucleo IRIS  
Festa degli AUGURI di NATALE per ospiti e  
famigliari: "CHRISTMAS MUSIC-HALL"  
a seguire LOTTERIA

**Mercoledì 23 dicembre**

10,00 presso salone nucleo IRIS  
SANTA MESSA DI NATALE  
celebrata da Don Renzo Parroco di Lessona

**Martedì 6 gennaio**

15,00 giro nei reparti con "LOS CAMILLEROS"  
INCONTRO CON LA BEFANA





**IL PRESIDENTE, il CONSIGLIO di AMMINISTRAZIONE,  
e il PERSONALE TUTTO del Cerino Zegna Onlus**

**VI AUGURANO UN SERENO NATALE  
e FELICE ANNO NUOVO**

*Natale, ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano;  
ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare un altro;  
ogni volta che volgi la schiena ai principi per dare spazio alle persone;  
ogni volta che speri con quelli che soffrono;  
ogni volta che conosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza.  
Natale, ogni volta che permetti al Signore di amare gli altri attraverso te...*

**Madre Teresa di Calcutta**