



IERI

OGGI

DOMANI

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

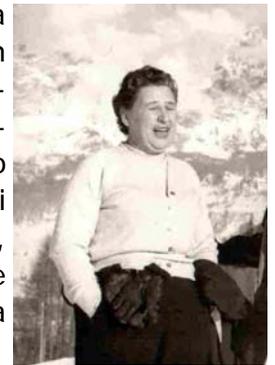
Sommario

| | |
|---|---|
| Editoriale | 1 |
| Leggii per i giovani del Friul Brass Ensemble | 1 |
| Consigli per il cuore -3 | 2 |
| Il Papa a Nordest | 2 |
| Rubriche | |
| Benvenuti tra noi a... | 1 |
| La barzelletta del mese | 2 |
| Melodie della memoria | 3 |
| C'è posta per noi | 3 |
| I festeggiati del mese | 3 |
| L'angolo di Vinicius | 4 |
| Supplemento di barzellette | 4 |

La famiglia si allarga ...



Ripercorriamo insieme le varie tappe dell'attività della nostra Casa Albergo, che è andata affiancandosi al Convitto per ragazzi orfani, a partire dal 1990: dall'apertura delle prime quattro storiche villette (Allegrgia, Armonia e Pace, Mimose, Venezia) alla ristrutturazione delle villette Osiride e Trieste nel 2002, inizialmente abitate solo al piano terra e successivamente, dal settembre 2010, anche al primo piano. In quest'ultimo periodo la nostra comunità si è ulteriormente allargata, con la necessità di ancora nuovi spazi. E' di questi giorni l'apertura di un'altra villetta, che abbiamo voluto chiamare "Fernanda". E sulla scelta di questo nome desidero soffermarmi. Anche alla signora Fernanda, moglie di Osiride Brovedani, scomparsa qualche anno dopo di lui, devono andare i nostri ringraziamenti. In esecuzione delle sue volontà testamentarie, al fine di onorare la memoria del marito Osiride, è stata possibile infatti la realizzazione della nostra Fondazione.



L. B. La signora Fernanda

Leggii per i giovani del Friul Brass Ensemble



L'attenzione della nostra Fondazione si è rivolta recentemente ad una formazione locale composta da undici giovani musicisti, con repertorio classico e leggero, che vanta già numerose esibizioni in Friuli e non solo. Al gruppo sono stati donati dei leggii ed una stampante laser. Ringraziando, ci hanno promesso un concerto presso la nostra sede. A presto!



Benvenuti tra noi a ...



Lourdes Cernecca
da Sagrado



Pierpaolo Primozic
da Gorizia

Edoardo Perria
da Gradisca



Danilo De Bella
da Udine



Consigli per mantenere sano il Cuore - parte 3

a cura del nostro Consigliere GFS

Ipertensione Arteriosa.

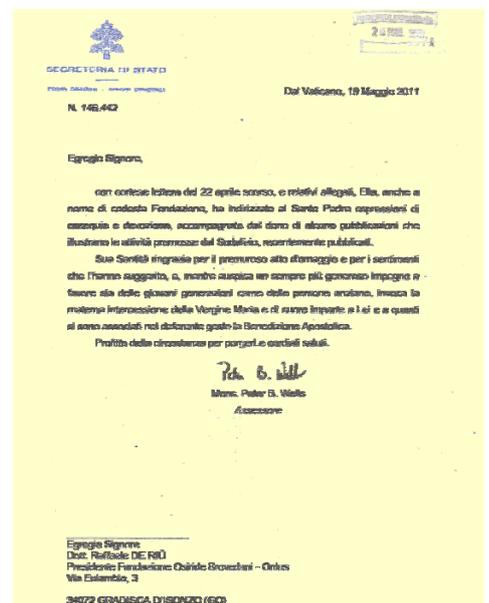
Ogni volta che il cuore batte spinge il sangue all'organismo conducendo l'ossigeno e le sostanze nutrienti attraverso chilometri di arterie e vene. La pressione arteriosa è la quantità di forza esercitata dal sangue contro le pareti delle arterie. Ciascuno di noi deve avere una certa pressione sanguigna perché il sangue possa raggiungere gli organi e i muscoli del corpo. Se la pressione è alta i vasi vengono eccessivamente sollecitati e si alterano progressivamente favoriti in ciò dalla frequente coesistenza di altri fattori di rischio. La pressione sanguigna viene espressa mediante una coppia di valori: la pressione sistolica (la "massima") e la pressione diastolica (la "minima"). Il valore viene generalmente espresso come pressione massima/pressione minima (ad esempio "130/80" o 130 su 80 millimetri di mercurio o mmHg). Una pressione arteriosa normale e sana dovrebbe essere inferiore a 130/80 millimetri di mercurio. L'ipertensione (pressione arteriosa elevata) è una delle affezioni mediche più comuni (>35% della popolazione generale). Le persone di ogni età sono a rischio a causa di questo killer silenzioso. Tuttavia, vista l'impossibilità di percepire la presenza della pressione alta o i suoi effetti sul cuore in termini di superlavoro, chi ne è affetto potrebbe non accorgersene. E' necessario pertanto conoscere e controllare i propri valori di pressione arteriosa dai 40 anni in poi.

(continua...)



Papa Benedetto XVI a Nordest

In occasione della visita del Pontefice ad Aquileia abbiamo inviato alla segreteria Vaticana del materiale illustrativo sulla nostra Fondazione. Riportiamo la lettera di ringraziamento ricevuta:
....Sua Santità ringrazia per il premuroso atto d'omaggio e per i sentimenti che l'hanno suggerito, e, mentre auspica un sempre più generoso impegno a favore delle giovani generazioni come delle persone anziane, invoca la materna intercessione della Vergine Maria e di cuore imparte a Lei e a quanti si sono associati nel deferente gesto la Benedizione Apostolica.



La barzelletta del mese



Due amici si incontrano e uno dice all'altro: "Sai che sono quasi due anni che non parlo con mia moglie?" L'altro risponde: " Non sapevo che avevate litigato....Mi dispiace!" Il primo ribatte dicendo: " Non abbiamo litigato, semplicemente non voglio interromperla!!!"

Rita Addimanda



Melodie della Memoria

IL MIO GIORNO FORTUNATO
di Andrea Tardivo



Il 12 maggio 2005 la mia vita è cambiata in meglio. Dopo due anni di disoccupazione forzata, dovuta un po' alla crisi crescente in Italia e anche alla mia malattia, la sclerosi multipla, quando avevo ormai perso ogni speranza e mi sentivo ormai inutile con il mondo che mi crollava addosso, ho ricevuto una telefonata che mi ha cambiato la vita in meglio. Era un sabato pomeriggio, ha squillato il telefono e dall'altro capo del filo c'era il Presidente De Riù. Mi chiese come stavo e se ero riuscito a trovare lavoro a Trieste. La mia risposta fu negativa e a quel punto allora, mi propose di venire a lavorare in Fondazione. Prima di chiudere la chiamata però, mi chiese se avevo ascoltato i messaggi che precedentemente mi aveva lasciato in segreteria telefonica. Con molto imbarazzo risposi che non sapevo ancora usare la segreteria del mio telefono. Fortunatamente non si arrabiò, anzi, si mise a ridere. Qualche giorno dopo cominciai il mio nuovo lavoro. A maggio 2011 sono trascorsi quindi 6 anni. Molte volte scherzo con i miei colleghi, dicendo che ormai sono già passati 16 anni di lavoro, anziché 6 e questo perché per 10 anni sono stato anche allievo della Fondazione. Posso senz'altro dire di essere fortunato e che per me la Fondazione rappresenta sia casa che famiglia. Ringrazierò sempre il Signore per avermi fatto alzare la cornetta del telefono in quel giorno fortunato.



C'è posta per noi...



Una cartolina da
TRIESTE



Una cartolina da
COLONIA



I festeggiati di giugno (... visibili)



2 Aldo Pregeli

9 Margherita Klanischek

30 Pierpaolo Primozic



L'angolo dello chef Vinicius

dal menù del 16 giugno 2011



Dosi per 4 persone:

300 gr. di carne di manzo tritata, 50 gr. di Praga, cuori di carciofo, mollica di un panino, latte, brodo, olio, maggiorana, grana grattugiato, 1 uovo, pangrattato, 1 bicchiere di vino bianco, otto cipolline fresche, sale e pepe.

n.d.r. : potrebbero mancare degli ingredienti coperti da segreto culinario.

POLPETTONE AI CARCIOFI

Bollite i carciofi in poca acqua, scolateli e tritateli finemente. Mettere a bagno nel latte la mollica di pane, tritare il prosciutto. Mettere in una ciotola la carne, il prosciutto, i carciofi, la mollica strizzata, l'uovo, il parmigiano, la maggiorana, sale, pepe e mescolare bene. Dategli la forma di un cilindro e passatelo nel pangrattato. Mettete il rotolo in una teglia con l'olio caldo fatelo rosolare, aggiungete le cipolline e versate il vino. Fate cuocere per 50 minuti in forno caldo aggiungendo del brodo se necessario. Tagliate a fette e servite.

BUON APPETITO !!!!

In via eccezionale in questo numero pubblichiamo una seconda parte di barzellette



Supplemento di barzellette



Una donna si sveglia di notte e vede che suo marito non è a letto. Si infila una vestaglia e scende in cucina. Trova suo marito seduto con una tazza di caffè di fronte. Sembra che sia assorto in pensieri molto profondi e fissa un punto oltre il muro. Lei vede una lacrima scendere dagli occhi di lui mentre sorseggia il caffè. - Cosa c'è caro? - sussurra lei entrando nella stanza - Perché non vieni a letto? L'uomo, guardando il suo caffè risponde: - Ti ricordi cara di 20 anni fa... quando abbiamo iniziato a frequentarci e tu avevi solo 16 anni? - Sì, me lo ricordo! - risponde lei. Il marito sospira... le parole non gli vengono facilmente: - Ti ricordi di quando tuo padre ci beccò sul sedile della mia macchina mentre facevamo l'amore? - Sì che me lo ricordo... - risponde lei prendendo una sedia e sorridendogli dolcemente. - E ti ricordi che tirò fuori un fucile, me lo puntò in faccia e mi disse: "O sposi mia figlia o ti mando in prigione per 20 anni?" - Sì... mi ricordo anche questo... e con ciò? Un'altra lacrima sulla guancia ... - Oggi sarei uscito!!!

* * * * *

Una fata propone ad una coppia di sposi: 'Poiché siete una coppia inossidabile da 25 anni, vi accordo un desiderio ciascuno.' La donna risponde allora: Vorrei fare il giro del mondo con il mio marito adorato'. La fata agita la bacchetta magica e, abracadabra, appaiono dei biglietti aerei nella mano della donna. Ora tocca al marito ' Beh...certo è molto romantico, ma un'opportunità come questa capita solo una volta nella vita, quindi cara mi dispiace ma vorrei avere una donna di 30 anni più giovane di me'. La donna è terribilmente delusa, ma un desiderio è un desiderio. La fata fa un cerchio con la bacchetta magica...Abracadabra! All'improvviso il marito ha 90 anni!!

Vittorio Morterra — storico inquilino di Trieste della Fondazione

Direzione, redazione, testi, foto, grafica e stampa realizzate dagli ospiti e dal personale della Fondazione.