



IERI

OGGI

DOMANI

Mensile a cura degli ospiti e del personale della casa albergo

## Sommario

<i>Agli Ospiti ed al Personale</i>	1
<i>45 anni di FOB</i>	1
<i>I ringraziamenti delle tirocinanti</i>	2
<i>Il valore del sorriso</i>	3
<b>Rubriche</b>	
<i>Diario del mese di aprile</i>	2
<i>Barzelletta del mese</i>	2
<i>Melodie della Memoria</i>	3
<i>I festeggiati di maggio</i>	3
<i>L'angolo della nostra cucina</i>	4
<i>C'è posta per noi</i>	4

## *Agli Ospiti ed al Personale*

*Il Giornalino del mese di marzo mi ha commosso ma soprattutto mi ha reso felice e contento.*

*In effetti mi ha colpito a pagina 3 (Melodie della Memoria) "La mia amicizia con Domenico" del nostro Elio Tavagnutti.*

*Come tutti sanno, da sempre, in ogni incontro collettivo apro per ricordare a tutti che per me la Fondazione è una grande FAMIGLIA. In verità quando è stata creata abbiamo pensato alle persone sole che avrebbero trovato il modo di non esserlo più.*

*In questi anni abbiamo avuto tante prove di Amicizie nate nella nostra Casa Albergo. Ad esempio ospiti che si occupano e preoccupano dei nuovi arrivati, che si prestano a provvedere ad eventuali acquisti per chi non è in condizione di uscire, accompagnare l'Amico per una visita dal medico di famiglia, ecc. ecc.*

*Ci sono tanti modi per stringere Amicizia. D'altra parte il compianto DOMENICO mi aveva detto che da noi era venuto volentieri proprio per non stare da solo a Muggia.*

*Quindi raccomando a tutti di mantenere sempre questa bella atmosfera di AMICIZIA in FAMIGLIA.*



*Un affettuoso abbraccio a tutti  
il vostro  
Elio*

## *45 anni di FOB: festeggiamo ad èStoria*



In occasione del compimento del 45° anno dalla costituzione della nostra Fondazione, avvenuta il 3 maggio del 1973, ci siamo regalati la partecipazione al XIV Festival internazionale della Storia che si terrà a Gorizia dal 14 al 20 maggio.

Un incontro per svelare e approfondire la figura di Osiride Brovedani, uomo dalla complessa personalità, non facile da comprendere e conoscere. Una vicenda umana ricca di spunti di riflessione e slanci di solidarietà e altruismo.

Intervengono Maurizio Lorber e Giulio Mellinato.

**Venerdì 18 maggio, ore 12:00 - Tenda Apih, giardini pubblici di Gorizia  
Testimoni della storia: Osiride Brovedani**

## *Diario del mese di aprile*

Nel mese di aprile alcuni dei nostri ospiti, da bravi nonni, hanno accompagnato i bimbi della scuola dell'infanzia di Gradisca in gita alla società agricola "4 Principia Rerum" di Gorizia alla scoperta della pianta dell'aronia ed alla fattoria dell'Istituto tecnico agrario "G. Brignoli".

I piccoli sono stati aiutati, anche dai nostri ospiti, nella scoperta e nella manipolazione dell'elemento terra, nel creare con le piante aromatiche dell'orto e da giardino.

Gli incontri sono stati organizzati nell'ambito del progetto "Tutto ha un senso, la terra accoglie, dona, unisce", vincitore del bando "Progettiamo il futuro" della Fondazione Marcegaglia.

In Casa Albergo abbiamo ospitato per una sera la delegazione femminile under 16 della nazionale russa di calcio, impegnata nel Torneo delle Nazioni che come ogni anno anima la città di Gradisca d'Isonzo. È stato un piacere ospitare queste giovani atlete e per l'occasione non è mancato l'impegno dei nostri ospiti nel realizzare festoni e bandierine per farle sentire a casa!



## *I ringraziamenti delle tirocinanti*

Siamo entrate all'interno della Fondazione il 5 marzo, eravamo molto emozionante, ma soprattutto agitate perché sarebbe stata la nostra prima esperienza e non sapevamo cosa aspettarci. I primi giorni sono stati caratterizzati da sguardi curiosi e domande da parte degli ospiti che si sono ritrovati davanti due ragazze un po' impaurite. Fortunatamente si sono subito avvicinati a noi mettendoci così a nostro agio, accogliendoci in modo davvero caloroso. Siamo arrivate spaesate senza sapere cosa ci aspettava, ma con l'aiuto di tutti abbiamo passato una meravigliosa avventura.

Per questo vogliamo dire a tutti grazie per ogni singolo momento, felice o triste che sia stato. Grazie per averci viziato e coccolato, grazie per averci fatto iniziare la giornata col sorriso ed un cioccolatino accompagnato da un caffè e grazie per essere stati sempre pazienti con noi. Grazie per tutte le partite a carte che non siamo mai riuscite a vincere e per averci insegnato a realizzare dei fantastici lavoretti.

Siamo sempre più convinte che l'aiuto vero non l'abbiamo dato noi a voi, ma voi a noi. Tutti i nostri ospiti, gli operatori ed il personale ci sono sempre stati vicini e noi non perderemo occasione per venire a trovarvi tutti.

Questa esperienza ci rimarrà per sempre nel cuore.



Jessica e Yasmine



## *La barzelletta del mese*



**DAL DOTTORE**

«Dottore dottore, ho un dolore che mi passa da qui a qui ... e poi da qui a qui! Cosa può essere?!»

«Sarà un dolore passeggero!»



## Melodie della Memoria

### PINO ... IL MIO CANARINO GIALLO

di Anna Bonetti



Abitavamo a Trieste in un appartamento al numero civico 4, così bastava che uscissi dal mio portone per entrare a scuola, al civico 2.

Potevo avere sei o sette anni quando il papà mi regalò un canarino, tutto giallo. L'avevamo messo in una gabbietta col suo tettuccio, appesa vicino alla finestra.

Pino, questo era il suo nome, aveva sempre la porta della gabbietta aperta, libero di svolazzare dove voleva.

Un giorno la mamma distrattamente lasciò la finestra della cucina spalancata e Pino prese il volo, ma di lì a poco rientrò. Visto che conosceva la strada anche per rientrare, lasciavamo tranquillamente la finestra socchiusa, permettendo a Pino di uscire liberamente.

Era primavera avanzata e da qualche giorno Pino non usciva più dalla sua gabbietta. Noi eravamo preoccupati, pensando stesse molto male, così la mamma si avvicinò perché voleva accarezzargli la testolina. Pino si scostò e in quel momento ci accorgemmo che stava covando quattro piccole uova.

Tempo dopo si schiusero solo tre uova e così Pino divenne ... Mamma di tre canarini.



## Il valore del sorriso

Leggendo quanto scritto sulla recente scomparsa del celebre presentatore Fabrizio Frizzi ci è piaciuto questo pensiero sul significato del sorriso che riportiamo per condividerlo con tutti i nostri lettori.

*Il valore del sorriso ... un sorriso non costa nulla, ma vale molto.  
Arricchisce chi lo riceve e chi lo dona ... Non dura che un istante, ma  
il suo ricordo è talora eterno ...  
Nessuno è così ricco da poterne fare a meno. In casa porta la felicità,  
nella fatica infonde coraggio ...  
Un sorriso è un segno di amicizia. Un bene che non si può comprare,  
ma solo donare ...*



## I festeggiati di maggio



**2** Giovanni

**8** Luciano

**13** Roberto

**14** Jelka

**23** Rosalba

**27** Luigi



## L'angolo della nostra cucina



### Ingredienti per 4 persone

Petto di pollo 800 g  
 Brodo 300 ml  
 Cipolla rossa 1/2  
 Rosmarino 1 rametto  
 Salvia 2 foglie  
 Sale fino q.b.  
 Pepe nero q.b.  
 Olio extra vergine d'oliva  
 Noce moscata grattugiata

per la marinatura:

Yogurt greco 200 g  
 Cipolla rossa 1/2  
 Peperoncino fresco 1  
 Salsa Worcester q.b.  
 Sale fino q.b.  
 Pepe nero q.b.  
 Aglio 1 spicchio

### SPEZZATINO DI POLLO

Tagliate il petto di pollo a bocconcini di circa 2 cm di spessore. Preparate la marinatura: tagliate a striscioline il peperoncino ed eliminate i semi, affettate finemente la cipolla. In una pirofila ponete 1 spicchio d'aglio, metà della cipolla rossa tritata, il peperoncino, la salsa Worcester e lo yogurt greco. Mescolate bene gli aromi. Versate i bocconcini di pollo nella salsa, salate, pepate, mescolate, coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare la carne in frigorifero per almeno un paio d'ore. Trascorso il tempo di riposo del pollo, in una capiente padella, fate soffriggere con l'olio mezza cipolla tritata avanzata precedentemente, le erbe aromatiche tritate, aggiungete il pollo insieme alla sua salsa di marinatura, fate rosolare per 10 minuti quindi profumate la preparazione con la noce moscata grattugiata, condite con pepe e sale a piacere. Coprite il pollo con il brodo e lasciate cuocere a fuoco dolce per un'ora coprendo con un coperchio.

**BUON APPETITO!**

### Curiosità culinarie

*Il rosmarino è una pianta ricchissima di oli essenziali (pinene, conforene, limonene) flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico dalla proprietà antiossidante. E' utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo. E' efficace nei casi di meteorismo e nei disturbi intestinali in genere.*



### C'è posta per noi

Cartoline da  
**SICILIA**  
**VENEZIA**  
**SAN MARINO**



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