

## SIAMO ANDATI ALLA CORRIDA!!!



Noi della Casa Albergo di Zevio una mattina di novembre, durante l'attività molto gradita di lettura e commento del quotidiano "L'Arena" che l'educatrice propone agli ospiti della Casa Albergo, si è letto della 6ª edizione della Corrida di San Bonifacio. Subito tutti abbiamo pensato di far partecipare la "nostra operatrice" Maria Carindi, che ama cantare ed ha partecipato tanti anni fa anche al Karaoke di Fiorello.

Ma... due ospiti si sono proposti di cantare anche loro, e nonostante si cercasse di convincerli a fare solo il pubblico, si sono opposti ed hanno subito offerto il loro cavallo di battaglia. Bruno Risi, il tenore della Casa Albergo di Zevio, che un tempo duettava con Maria Callas nel parco della sua villa, ha scelto "Nessun dorma" e la signora Anna Beggato, di 86 anni e con la sua voce da usignolo si è offerta di cantare "Perdere l'amore" di Massimo Ranieri.

Per organizzare al meglio la loro esibizione, ci siamo attivati, cercando un'insegnante di canto che guidasse un po' questi "giovani concorrenti allo sbaraglio". Per l'occasione ci ha dato la sua disponibilità la sig.ra Eva Tracco la quale, per un paio di pomeriggi, ci ha offerto la sua consulenza ed ha effettuato delle prove di canto presso la struttura.

Si è pensato anche all'abbiigliamento degli artisti. Per Bruno detto Pavarotti, classe

1940, si è scelta una giacca lunga che arricchiva la sua personalità. Anna era invece vestita con abiti molto eleganti.

Durante l'esibizione Anna era molto emozionata e, contrariamente a quanto dimostrato durante le prove, la sua voce era così flebile che il pubblico dell'intero palazzetto si è spontaneamente unito a lei nel canto. Il gruppo nutrito e vivace della Casa Albergo, presente al Palaferroli di San Bonifacio, si faceva ben notare anche per la dotazione di varia attrezzatura alquanto rumorosa. Erano presenti i familiari di Anna, il personale con i loro rispettivi parenti, i volontari ed altri otto Ospiti della Casa Albergo che facevano il tifo sfegatato per i loro "compagni di merenda".

La serata ha regalato molte emozioni. Al momento delle premiazioni si è preso atto con stupore e al di là di ogni aspettativa che Bruno si era aggiudicato il terzo posto.

Tutto il Palaferroli applaudiva il cantante per la capacità di coinvolgimento del pubblico e il coraggio dimostrato nel partecipare. Ancora oggi le note di "Vincerò...!" risuonano nell'aria. Se osservate bene la foto, potrete ancora cogliere l'entusiasmo degli ospiti partecipanti, il loro sentirsi vivi...

E' stata una serata davvero scatenata: pubblico, cantanti ed accompagnatori han potuto toccare il cuscino dopo l'una di notte, stanchi... ma felici!

## YOGA E TRAINING AUTOGENO

Corso al Centro Culturale

Dal mese di febbraio 2012 è possibile iscriversi al corso di Yoga e Training Autogeno tenuto dalla dott.ssa Josetta Pinotti presso il Centro Culturale di San Giovanni Lupatoto. Gli incontri a cadenza settimanale si terranno ogni lunedì dalle ore 15.40 alle 17.15.

"Il corso è rivolto a persone di qualsiasi età che desiderano ritrovare un buon equilibrio nel rapporto corpo-mente per imparare a gestire le ansie quotidiane nonché insicurezze e paure che possono essere di ostacolo a svolgere con padronanza l'attività lavorativa e gli impegni di ogni giorno. Gli incontri prevedono l'apprendimento di tecniche di respirazione utili per superare ansie e attacchi di panico, tecniche di rilassamento per sciogliere le tensioni accu-

mulate, tecniche di riattivazione delle energie psico-fisiche, posizioni di yoga fisico (Hata Yoga) mirate a sciogliere rigidità articolari, prevenendo l'invecchiamento di tutto l'apparato locomotore.

Queste lezioni settimanali sono terapeutiche per stati d'ansia, disturbi del sonno e dell'umore (curando e/o prevenendo depressioni leggere) e per tutti i disturbi psicosomatici (cefalee muscolo-tensive, ipertensione e sbalzi pressori, dolori addominali e alterata funzionalità gastrica e intestinale, ecc...)" così la dott.ssa Pinotti illustra sinteticamente gli obiettivi del corso.

Informazioni e iscrizioni : 045 502066 nei giorni feriali dalle 12 alle 15; oppure al 347 2660162.



## CORSO DI PSICOLOGIA

A San Giovanni Lupatoto, al Centro Culturale, nel mese di febbraio 2012 nei giorni di lunedì 13, lunedì 20, lunedì 27 dalle ore 17.45 alle ore 18.45 si terrà un breve corso di Psicologia sul tema "Le paure e i disturbi d'ansia; che fare per superarli?". relatrice dei tre incontri sarà la dott.ssa Josetta Pinotti.

"L'ansia è una forma di paura che accompagna l'uomo sin dai tempi della preistoria: grazie ad essa si affrontano situazioni sempre nuove, consentendo l'adattamento. Nel corso dei millenni l'ansia si è modificata trasformandosi spesso in ansia patologica che ostacola l'adattamento e procura agitazione e inquietudine. Ai giorni nostri assistiamo a un forte incremento dell'ansia patologica e dei suoi disturbi quali le fobie, i disturbi ossessivo-compulsivi e gli attacchi di panico.

Nel corso dei tre incontri si esaminerà il meccanismo delle fobie che sono simboli di conflitti psichici rimossi. Qual è la chiave per comprendere l'origine dei disturbi ossessivo-compulsivi? Perché si verificano gli attacchi di panico? Si può imparare a gestirli? Che fare per impedire che queste forme di paura condizionino negativamente la qualità della nostra vita? Quali orientamenti terapeutici seguire? Che benefici si ottengono con la psicoterapia? A questi e ad altri quesiti sul tema si cercherà di dare una risposta durante i tre incontri" così la dott.ssa Pinotti illustra sinteticamente l'iniziativa. Le iscrizioni si effettueranno lunedì 6 febbraio alle ore 17.30 presso la sala civica del centro culturale

Informazioni: 045 502066 nei giorni feriali dalle 12 alle 15; oppure al 347 2660162.

APPROFITTA DELLA  
DETRAZIONE  
FISCALE  
DEL 55%



## Apri alla Natura

Serramenti in Legno  
Legno/Alluminio e PVC  
Portoncini d'ingresso  
Porte interne e blindate  
Tapparelle e Zanzariere



**MANTOVANI**  
infissi a risparmio energetico

VIA MONTE CAREGA, 32  
S. G. LUPATOTO - VERONA  
mantovani-flli@libero.it

Info: 045 9250634