



LA COMPAGNIA DEL PELLEGRINO

UN MONDO DA SCOPRIRE

PER CONCLUDERE

**...FORSE LA FELICITÀ STA NEL FARE LE
COSE CHE POSSONO ARRICCHIRE LA VITA
DI TUTTI GLI UOMINI; NELL'ESSERE IN
ARMONIA CON COLORO CHE VOGLIONO E
FANNO LE COSE GIUSTE E NECESSARIE....**

(G. RODARI)

LA REDAZIONE



02 PERSONE:
LE PAROLE DEI VOLONTARI

04 RACCONTI

07 IL GIARDINO DEL PELLEGRINO

16 MERENDA A SORPRESA

18 IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA

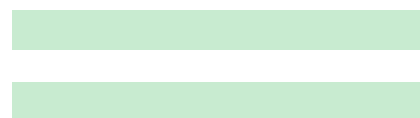
21 UNA CANZONE PER RIFLETTERE

23 EVENTI



PERSONE

LE PAROLE DEI VOLONTARI





Mi chiamo Ivan Taioli, ho 26 anni. Vengo da Spino D'Adda.

Ho frequentato il Liceo Artistico di Crema (corso di Grafica). Faccio il volontario tramite la Caritas di Spino D'Adda: aiuto nel laboratorio creativo e nella reazione del giornalino della Casa Del Pellegrino.

Ho già fatto tirocini tramite l'Ergoterapeutica , nel negozio/supermercato biologico "NaturalSi" a Crema. Infine tramite la cooperativa Il Mosaico di Lodi, ho fatto il laboratorio di Cavi Elettrici.

Alla Casa Del Pellegrino mi trovo molto bene e sono molto contento, così mi passa il tempo e conosco persone nuove : sono tutte simpatiche e cordiali, oltre che brave e belle.

Frequento la Casa Del Pellegrino una volta alla settimana, il giovedì pomeriggio. Mi piacerebbe frequentare più giorni o più ore, anche come aiuto-cameriere per apparecchiare e sparecchiare i tavoli e prendere le ordinazioni .



NOVITÀ

**... e l'accoglienza possiamo sperimentarla in
tanti momenti e attività durante l'intera
settimana**

I RACCONTI ...

Piccoli pasticceri

Oggi pomeriggio sono venuti 50 bambini di classe prima A, B e C della scuola elementare di Borgo San Pietro, del corso Montessoriano, accompagnati dalle loro cinque insegnanti.

A gruppi di cinque per ogni tavolo i piccoli pasticceri hanno lavorato l'impasto per fare i biscotti di pasta frolla, utilizzando gli ingredienti preparati in precedenza da Sara e precisamente: 100 gr di zucchero, 200 gr di farina bianca 00, 1 uovo, 150 di burro, infine 80 gr di sale.

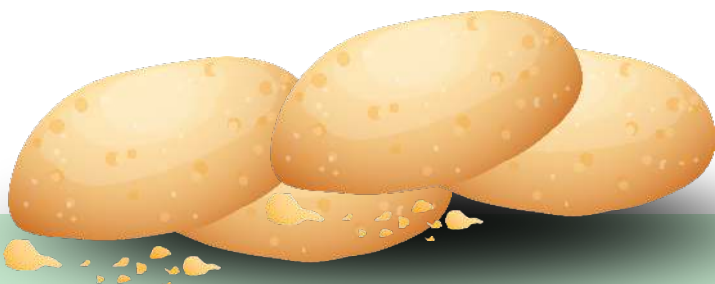
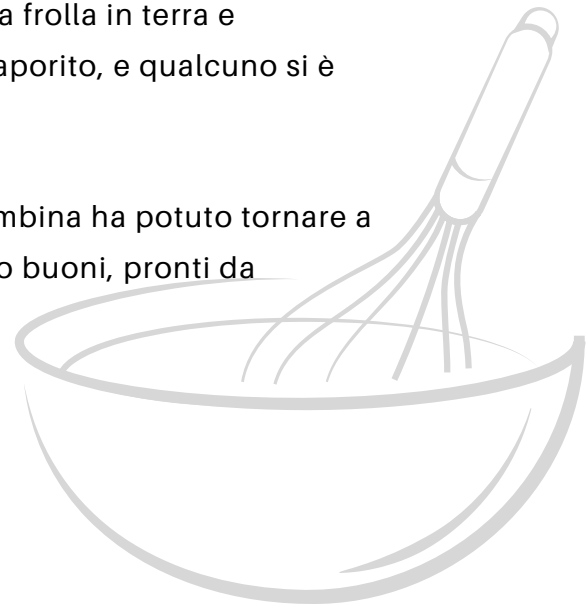
L'attività di "manine in pasta" era guidata e supportata da Sara, Elisa, e dalla food blogger Annalisa, con tanta tanta pazienza.

I bambini e le bambine erano molto agitati e contenti per la novità: vociavano, si chiavano l'un l'altro, si spostavano da un tavolo all'altro, si mostravano allegri con le manine bianche di farina.

Era un bel trambusto!

Naturalmente si sono verificati piccoli inconvenienti: pasta frolla in terra e recuperata tranquillamente come fosse un biscotto più saporito, e qualcuno si è mangiato la pasta senza cuocerla.

Verso le ore 16 si è concluso tutto: ciascun bambino e bambina ha potuto tornare a casa con i propri biscotti nei contenitori pronti, e speriamo buoni, pronti da infornare a 180° !!



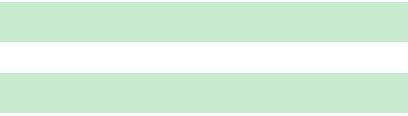
Tombolata e ... compleanno!





RACCONTI

IL GIARDINO DEL PELLEGRINO



I SEMPREVERDI

TRONCHETTO DELLA FELICITA'

Questa pianta sempreverde ha il tronco che nel suo habitat naturale cresce fino ad un massimo di 6 metri in altezza. Coltivata in casa può invece raggiungere 2 metri.

E' una pianta tipica dell'Africa tropicale. Ha bisogno di posizioni molto luminose, però deve stare lontana dal sole diretto.



EDERA

Le specie coltivate come piante ornamentali sono varietà e ibridi ottenuti da Hedera helix a foglie variegata o da Hedera canariensis a foglie più grandi.

Desidera posizioni fresche a mezz'ombra o ombra, (come muri rivolti a Nord), terriccio di bosco leggero, ricco di humus, non necessita di cure particolari; per mantenere una forma compatta necessita di potature in primavera.

POTUS

Comunemente utilizzata come pianta ornamentale per via della sua notevole capacità di adattamento e resistenza..



I SEMPREVERDI

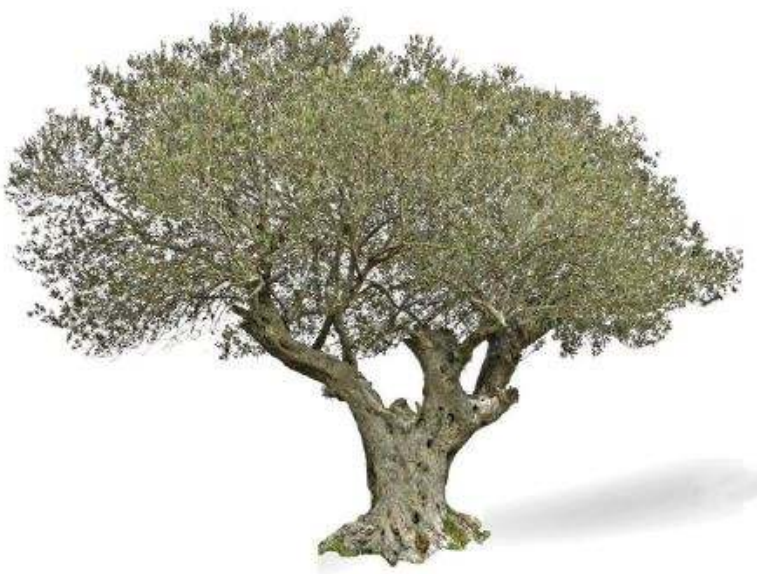
PALMA CINESE

Questo tipo di palma da molti secoli è coltivata sia in Cina che in Giappone per ricavarne fibre tessili con cui produrre corde, sacchi e indumenti molto resistenti al logorio. Questa sua diffusione fin dall'antichità fa sì che ci siano dubbi sul suo effettivo areale d'origine. È la palma più resistente alle basse temperature e per questo viene utilizzata nelle zone dove le altre non crescerebbero.



ULIVO

L'olivo è un albero da frutto, originario dell'Asia Minore e della Siria; in questa regione l'olivo selvatico spontaneo è diffuso sin dall'antichità, formando delle foreste sulla costa meridionale dell'Asia Minore. Qui, appunto, i Fenici cominciarono a coltivarlo scoprendone le sue grandi proprietà. Fu utilizzato fin dall'antichità per l'alimentazione. Le olive, i suoi frutti, sono impiegati per l'estrazione dell'olio di oliva e, in misura minore, per l'impiego diretto nell'alimentazione. L'olivo svolge preziose funzioni ambientali mitigando i cambiamenti climatici.



I FIORI



PRIMULA

È una pianta erbacea perenne. La fioritura è unica nel corso dell'anno. Le foglie e i fiori trattati come il tea possono essere usati per bevande, mentre da giovani (prima della fioritura) si mangiano in insalata o lessate come gli spinaci o in minestra con altre verdure. In alcune zone con i fiori si usa fare della marmellata. È nell'orticoltura che si accentra il maggior interesse per queste piante. Infatti le Primule accomunano due proprietà molto importanti: sono rustiche di facile impianto e molto decorative.



ROSELLINA

La pianta vive bene in zone soleggiate per almeno mezza giornata. Non teme i raggi diretti del sole anche nelle ore più calde.

La pianta va annaffiata con moderazione. Lasciare asciugare bene il terriccio prima di irrigare nuovamente. Evitare i ristagni d'acqua prolungati.

La pianta è molto resistente sia al caldo che al freddo. Può sopportare tranquillamente temperature sotto lo zero per un tempo prolungato.



ORTENSIA

Il genere comprende diverse specie di piante legnose arbustive. La particolarità di questa pianta sono i fiori, riuniti in infiorescenze più o meno sferiche..

I FIORI

AZALEA

L'azalea è un arbusto noto per la sua splendida fioritura primaverile. È un arbusto sempreverde, con foglie ovali e fiori a trombetta che possono essere di vari colori.

L'azalea è una pianta dalla bellezza unica che regala una fioritura mozzafiato ogni anno, nel periodo primaverile, di breve durata ma di effetto strepitoso.

Molte specie vengono usate come pianta ornamentale, le specie rustiche vengono coltivate in piena terra, nei giardini come gruppi isolati o in vaso sui terrazzi per la formazione di alberelli e cespugli, o in serra le specie più delicate, per la produzione forzata di piante in vaso



LAVANDA

Il nome comune "lavanda" con il quale siamo abituati a chiamare queste piante (ma anche quello scientifico *Lavandula*) è stato recepito nella lingua italiana dal gerundio latino del verbo "lavare" (*lavandus, lavanda, lavandum* = "che deve essere lavato") per alludere al fatto che queste specie erano molto utilizzate nell'antichità (soprattutto nel Medioevo) per detergere il corpo.



NUOVA GUINEA

La Nuova Guinea è una piccola pianta erbacea conosciuta anche con il nome di Fiore di Vetro. Caratterizzata da fiori di grandi dimensioni e di varie tonalità, dal bianco al rosa al rosso fino alle varietà screziate che sbocciano dalla primavera fino ai primi freddi invernali.



I FIORI



BEGONIA

Sono generalmente piante perenni, spesso coltivate in vaso o in giardino come piante ornamentali per la bellezza dei fiori e delle foglie.

Tutte le begonie hanno comuni necessità colturali con terriccio umido, soffice e ricco di materia organica, umidità ambientale elevata, esposizione ombrosa e protezione invernale dal freddo.

Le Begonie sono coltivate solitamente per la bellezza del fogliame, per decorare appartamenti, giardini, serre e per la produzione industriale.



GELSOMINO

I fiori sono comunemente piccoli e di colore bianco, però esistono anche specie i cui fiori hanno sfumature di rosa sulla pagina inferiore dei petali.

E' utilizzato a scopi ornamentali, in piena terra nei giardini, come arbusti isolati o per rivestire muri, recinzioni e pergolati. Un tempo si credeva avesse innumerevoli virtù officinali.

L'ORTO

ROSMARINO

Il rosmarino è una pianta aromatica perenne.

È spontaneo dell'area mediterranea.

Richiede posizione soleggiata al riparo dai venti gelidi; terreno leggero sabbioso-torbooso ben drenato; poco resistente ai climi rigidi e prolungati.

Si può coltivare in vaso sui terrazzi.

Viene utilizzato:

- Come pianta ornamentale nei giardini o su terrazzi
- Nell'industria cosmetica
- Come insettifugo o deodorante nelle abitazioni (se ne bruciano i rametti secchi)
- Per la produzione di un miele
- In campo alimentare



TIMO

Il timo è una pianta tipica dell'area mediterranea e del Caucaso. In Italia cresce dal mare alla regione montana, ma preferisce le zone marine. Si trova nei luoghi aridi e soleggiati, fra le rocce e le ghiaie.

Il timo possiede notevoli proprietà antisettiche a livello gastrointestinale.

In erboristeria, il suo uso è consigliato nelle affezioni dell'apparato respiratorio, quali tosse o asma, visto che svolge una funzione espettorante, aumentando la produzione di secreto bronchiale e facilitandone l'espulsione.

Può essere usato come infuso (allo stesso modo del tè) oppure come condimento nelle pietanze.

L'ORTO

SALVIA

In Europa si trova ovunque.

La Salvia officinalis è largamente usata nella cucina come pianta aromatica. Le foglie possono anche essere fritte in pastella, da servire come antipasto.

Ci sono diverse specie ornamentali appartenenti al genere "Salvia".

La più nota è la Salvia splendente (*Salvia splendens*), utilizzata nelle aiuole per la sua spettacolare fioritura rossa.



ORIGANO

Le specie di questo genere, sono originarie soprattutto del bacino del Mediterraneo (ma alcune specie sono presenti anche in Asia) e prediligono habitat temperato-caldi.

Le sue proprietà terapeutiche sono: antalgico, antisettico, analgesico, antispasmodico, espettorante, stomachico e tonico. Il suo olio essenziale è molto utilizzato nell'aromaterapia. I suoi infusi sono consigliati contro la tosse, le emicranie, i disturbi digestivi e i dolori di natura reumatica svolgendo una funzione antinfiammatoria.

L'origano è una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo. Si usa in innumerevoli preparazioni su carni e su pesce, nelle insalate e sulla pizza.

L'origano è anche un buon repellente per le formiche.



L'ORTO

MENTA

Le specie di questo gruppo crescono in modo massiccio in tutta Europa, in Asia e in Africa e prediligono sia le posizioni in pieno sole che la mezza ombra, ma possono resistere anche a basse temperature.

Ogni specie ha differenti usi alimentari

La menta piperita, di gusto rinfrescante trova applicazione in caramelle e gomme da masticare, la Mentha pulegium, viene indicata nelle preparazioni a base di carne.

In cucina si usa nelle zuppe, nelle salse, nella carne, in special modo per cucinare l'agnello, per preparare liquori, sciroppi, caramelle..

Molto usata per aromatizzare alcune varietà di tè verde:
tipico il tè verde maghrebino



BASILICO

Il basilico è una pianta annuale, normalmente coltivata come pianta aromatica.

Originario dell'India, il basilico è utilizzato tipicamente nella cucina italiana e nelle cucine asiatiche, per via del marcato profumo delle sue foglie, che a seconda della varietà può essere più o meno dolce o pungente.

Si usa per le insalate, con pomodori maturi, le zucchine, l'aglio, i frutti di mare, il pesce (triglia), le uova strapazzate, il pollo, il coniglio, l'anatra, le insalate di riso, le zuppe, la pasta e per le salse di pomodoro.



MERENDA A SORPRESA

LA MERENDA DI ANDREINA

Giovedì pomeriggio 5 giugno Andreina ci ha fatto una bella sorpresa , invitandoci ad una bella merenda estiva : noi della Redazione e i ragazzi del “ Gruppo dei Fiori” ci siamo ritrovati nel giardino sotto il gazebo per gustare una tutto quello che aveva preparato a nostra insaputa.

Abbiamo mangiato una crostata con marmellata di fragole cucinata da Andreina, patatine, dei tramezzini preparati da Jacopo, spicchi di anguria e varie bibite. La cosa bella è che non è avanzato niente!!! I lupi del Pellegrino hanno colpito ancora!!!



IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA



BEBE VIO
SE SEMBRA IMPOSSIBILE
ALLORA SI PUÒ FARE
REALIZZIAMO I NOSTRI SOGNI,
AFFRONTANDO COL SORRISO OSTACOLI E PAURE

best
BUR

"Un invito a credere sempre
nella seconda possibilità."
Sportweek



Chiunque incontri Bebe, o anche solo la veda in tv, rimane incantato dall'energia positiva che sprigiona a ogni parola, ogni gesto, ogni sguardo.

Come si spiega questo suo modo di essere che le ha permesso non solo di superare difficoltà apparentemente insormontabili, ma anche di raggiungere eccezionali traguardi sportivi? Sembra un mistero.

Invece, se si leggono gli spassosissimi racconti dei tanti episodi raccolti in questo libro, si scopre che Bebe affronta ogni genere di ostacolo utilizzando strumenti e risorse che ciascuno di noi ha a disposizione... anche se spesso non se ne accorge nemmeno!

Innanzitutto, Bebe è da sempre consapevole che bisogna trovarsi un sogno da perseguire con la massima passione: per esempio, lei ha iniziato a cinque anni a desiderare con tutte le sue forze di andare alle Olimpiadi. Per raggiungere la propria meta è fondamentale poi imparare a collaborare con gli altri, fare squadra, chiedere aiuto perché «da solo non sei nessuno».

Ma ci sono anche tanti altri alleati a portata di mano: l'ironia, la capacità di rimanere "scialli", il saper fare tesoro delle critiche positive stando però attenti a quelle cattive e agli hater. E persino la paura, un'emozione normalissima, può essere gestita: basta sapere come prenderla. Scritto con lo stile spontaneo e frizzante che contraddistingue Bebe, "Se sembra impossibile, allora si può fare" è una lettura che può ispirare e confortare persone di tutte le età, dai giovanissimi, che possono rispecchiarsi nella sensibilità e nel linguaggio fresco di una ventenne, agli adulti che si trovano a combattere battaglie quotidiane, magari impercettibili agli altri ma ugualmente gravose e impegnative.



UNA CANZONE PER RIFLETTERE

ORA CHE NON HO PIÙ TE - CESARE CREMONINI



Ora che non ho (ora che non ho, ora che non ho)
Ora che non ho più te
Lo sai che
Non riposo mai, mai
E baby, tu non mi vedi
Guarda che lo so (guarda che lo so)
Guarda che lo so come stai
Degli amici cosa dici?
Cicatrici quante ne hai?
E baby, tu non mi credi
A duecento all'ora (a duecento all'ora)
Come un pazzo in autostrada
Che ti cerca ancora (che ti cerca ancora)
Che ti vuole, che ti chiama
È un' anima sola che (sola che)
Non sa più dove va
Spegni le luci della città (yeah)
Così che il cielo si illumina (yeah)
Balliamo un'ultima volta, ma (yeah)
È già finita la musica (yeah)
Spegni le luci della città (yeah)
Così che il cielo si illumina (yeah)
Balliamo un'ultima volta, ma (yeah)
È già finita la musica (yeah)
Ora che non ho (ora che non ho, ora che non ho)
Ora che non ho più te
Lo sai che (lo sai che)
Non riposo mai, mai
E baby, tu non mi vedi (ah)
Frequento solo i posti che tu non hai visto mai
Perché ho paura di incontrarti e di un "ciao,
come stai?"
E baby, tu non mi credi
A duecento all'ora (a duecento all'ora)
Come un pazzo in autostrada
Che ti cerca ancora (che ti cerca ancora)
Che ti vuole, che ti chiama
È un'anima sola che (sola che)
Non sa più dove va
Spegni le luci della città (yeah)
Così che il cielo si illumina (yeah)
Balliamo un'ultima volta, ma (yeah)
È già finita la musica (yeah)

Lo vedi il tempo che se ne va (yeah)
Veloce come una nuvola (yeah) Sorridi ancora
una volta, ma (yeah)
Ora la foto è più nitida (yeah)
Mi accorgo adesso che te ne vai
Tra le mie mani sei piccola
Muovi le ali, sei libera
(Yeah, baby, tu non mi vedi)
(Yeah, baby, tu non mi vedi)
Ora che non ho
Ora che non ho più te
Lo sai che
Non riposo mai, mai
(Yeah)
(Yeah)
(Yeah)
Yeah, baby, spegni le luci della città (yeah)
Così che il cielo si illumina (yeah)
Balliamo un'ultima volta, ma (yeah)
È già finita la musica (yeah)
Spegni le luci della città (yeah)
Così che il cielo si illumina (yeah)
Balliamo un'ultima volta, ma (yeah)
È già finita la musica (yeah)
Spegni le luci della città (yeah)
(Come un pazzo in autostrada) (uh-uh-uh)
(A duecento all'ora) (uh, uh)
(A duecento all'ora)
(Come un pazzo in autostrada)
Yeah, baby (yeah) (uh-uh)
(A duecento all'ora) (yeah)
(Come un pazzo in autostrada) (uh-uh)
(A duecento all'ora) (yeah) (uh)
(A duecento all'ora) (yeah)
(Come un pazzo in autostrada) (yeah)
Yeah, baby
Brano di Cesare Cremonini



EVENTI

Tutti gli appuntamenti della Casa del Pellegrino.
Contattaci per maggiori informazioni!

**SCAN
ME!**
PER INFO &
PRENOTAZIONI



+39 3516557630

PELLEGRINOCREMA

casadelpellegrinocrema@gmail.com



- **5 LUGLIO:** Incontro musicale con Chakra
- **8-9-10 LUGLIO:** Servizio bar presso il Velodromo di Crema
- **13 LUGLIO:** Giornata comunitaria con visita guidata alla Basilica
- **18-19-20 LUGLIO:** Weekend Estivo
- **5-6-7 SETTEMBRE:** Festival Associazione musicale "IlTrillo"
- **28 SETTEMBRE:** Giornata comunitaria

"Mai più da soli"

Weekend estivo "MAI PIU' DA SOLI"

IL BELLO DI ESSERE FAMIGLIA E COMUNITA'
3 giorni di laboratori INCLUSIVI per FAMIGLIE
di bambini e ragazzi dai 3 ai 18 anni

ATTIVITA'

- Musica d'Insieme
- Danza Inclusiva
- Laboratorio di Cucina
- Faccio io!
(Laboratorio creativo sulle autonomie personali)
- Teatro Improvvisato

- Gioco Sport
- Spettacoli e Concerti
- Favole Musicali
- Arpa Terapia
- Clown Terapia
- Giochi Strutturati e Animazione Bambini
- Yoga per tutta la Famiglia
- Laboratorio di Arte

Info e iscrizioni: Paola Beltrami

• +39 333 8294355
• paola.beltrami@musicoterapia.it

18-20 LUGLIO 2025

presso la CASA DEL PELLEGRINO
P.za Giovanni Paolo II, n.1 26013 CREMA (CR)

INCONTRI IN BASILICA

LE PROSSIME DATE DA LUGLIO A DICEMBRE 2025

"mai più da soli"

INCONTRI IN BASILICA 2025

 10:00	 11:30	 12:30
• S.MESSA Basilica S. Maria della Croce	• TOUR IN BASILICA Visita guidata sulla storia del Santuario dal 1490 ad oggi	• PRANZO Presso la Casa del Pellegrino

CON ACCOMPAGNAMENTO D'ARPA

Domenica 12 gennaio
 Domenica 9 febbraio
 Domenica 9 marzo
 Domenica 13 aprile
 Domenica 11 maggio
 Domenica 8 giugno
 Domenica 13 luglio
 Domenica 28 settembre
 Domenica 12 ottobre
 Domenica 9 novembre
 Domenica 14 dicembre







+39 3516557630
@PELLEGRINOCREMA
casadelpellegrinocrema@gmail.com









LA COMPAGNIA DEL PELLEGRINO

**Grazie per l'attenzione,
ci vedremo alla prossima edizione
un saluto dalla Redazione**

FILIPPO SOFIA IVAN ANTONELLA

