



LA COMPAGNIA DEL PELLEGRINO

UN MONDO DA SCOPRIRE





02 **DIARIO FOTOGRAFICO CORSO ATENA**

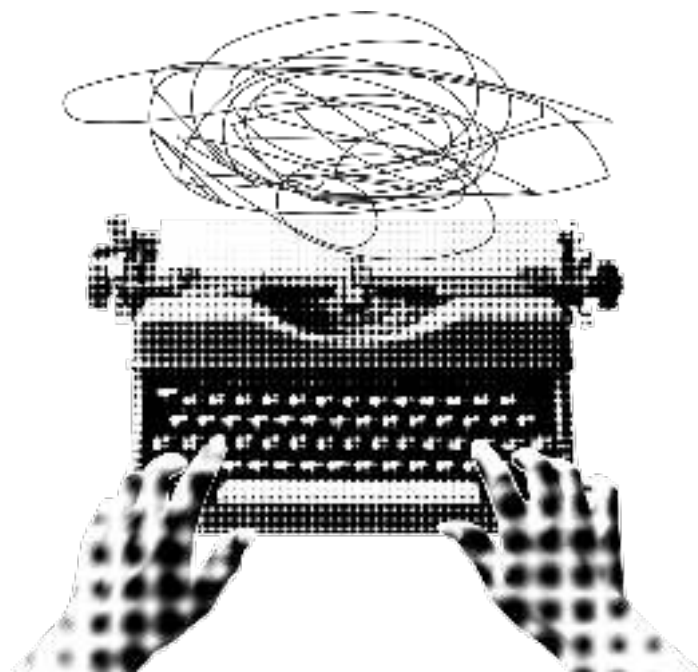
04 **NOVITA': WEEKEND INVERNALE**

07 **RACCONTI:**
• **la cena irlandese**
• **la serata indiana**

11 **IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA**

15 **UNA CANZONE PER
RIFLETTERE**

17 **EVENTI**





DIARIO FOTOGRAFICO CORSO ATENA

Il **corso Atena** è iniziato alla grande: dalla realizzazione di borse di carta decorate a mano per il Natale con grande fantasia, alla elegante creazione di barattoli di metallo di differenti misure, agli interessanti esercizi di rilassamento di musicoterapia con Paola, la nostra guida.

Uno degli scopi del corso è quello di **riuscire a realizzare degli oggetti attraverso il lavoro di gruppo**: infatti ognuno di noi, in base alle proprie doti, riesce a collaborare positivamente durante le varie fasi della costruzione del prodotto scelto.

Durante il laboratorio creativo, ci siamo resi conto di acquisire, guidati dalle nostre tutor, una sempre **maggiore consapevolezza** riguardo i tempi, la divisione in fasi e l'organizzazione "del lavoro di squadra".

GUARDARE PER CREDERE !!!





IL GRUPPO ESULTA A LAVORO FINITO

**MUSICOTERAPIA INSIEME A
PAOLA BELTRAMI**



**SARA VOPINI INSIEME AL GRUPPO,
DURANTE LA CREAZIONE DELLE BORSE**



**LAVORI IN CORSO:
PREPARAZIONE DEI BARATTOLI
DECORATI**



**SUPERARE I PROPRI LIMITI:
SOFIA E L'ARPA**



NOVITÀ

WEEKEND INVERNALE



Nei giorni **27 e 28 dicembre** verrà organizzato uno splendido laboratorio inclusivo per famiglie di bambini e bambine, ragazzi e ragazze dai 3 ai 18 anni, con tantissime attività : un'occasione da non perdere!

"Mai più da soli"

Weekend invernale "MAI PIU' DA SOLI"

IL BELLO DI ESSERE FAMIGLIA E COMUNITA'
2 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 sulla
autonomia personale)
- Teatro Improvvisato
- Ritmica
- Spettacoli
e Concerti
- Favole Musicali
- Arpa Terapia
- Giochi Strutturati e
Animazione Bambini
- Clown Terapia
- Yoga per tutta
la Famiglia
- Laboratorio di Arte

Info e iscrizioni: Paola Beltrami

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

**27 E 28
DICEMBRE
2025**

presso la CASA DEL PELLEGRINO
P.zza Giovanni Paolo II, n. 25015 CREMA (CR)



RACCONTI

CENA IRLANDESE





Luce soffusa dai colori
irlandesi.

Un piatto fumante tra le mani,
sento il profumo arrivare alle
narici; mi sembra già di
percepirne il sapore.
Servo lo stufato con cura ad
una famiglia. Parlano inglese, o
meglio, lui parla inglese.
Almeno, da quello che sembra
a me. Lei si gira sorridente
verso di me e con
soddisfazione dice "lui è
irlandese".

D'improvviso i confini si
sfumano e tutto intorno parla
di una terra così lontana, ma
stasera così vicina e tangibile.

La sala è piena gente, ospiti
che per qualche ora hanno
deciso di vivere con noi ragazzi
del Pellegrino le tradizioni
dell'Irlanda.

E' Irlanda il buonissimo cibo
preparato con cura da Rosario,
uno stufato che ti avvolge e
ricorda antichi sapori.

E' Irlanda l'atmosfera, così
calda, quasi a ricordare un
pub, in cui sconosciuti si
incontrano e trascorrono
insieme la serata.

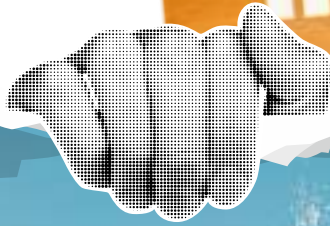
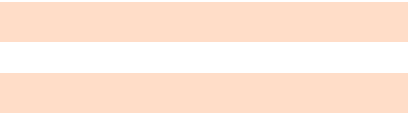
Ed è Irlanda la musica, non un
concerto, ma un'esibizione
corale, che prende forma
attorno ad un tavolo, quasi
come ad una cena tra amici.

Forse qualcuno un giorno
andrà davvero in Irlanda, e
forse qualcuno potrà dire di
esserci già stato, almeno per
una sera, qui alla Casa del
Pellegrino.



RACCONTI

SERATA INDIANA





Assaggi un boccone, non importa che sia pollo, zuppa di lenticchie una fetta di pane speziato. I sapori esplodono in bocca.

Raccontano di una terra lontano dal nostro immaginario eppure così bella e fragile da destare curiosità.

In una serata dedicata ai racconti di viaggio di 4 ragazzi che quest'estate hanno deciso di vivere un'esperienza in India, Benedetta, Giorgia, Chiara e Alessandro, tutto richiama alla convivialità.

In fondo è questo lo spirito che li ha guidati e accolti in questo percorso di scoperta verso una nuova cultura, filosofia di vita e umanità.

I colori richiamano le tradizioni, le musiche il ritmo della vita

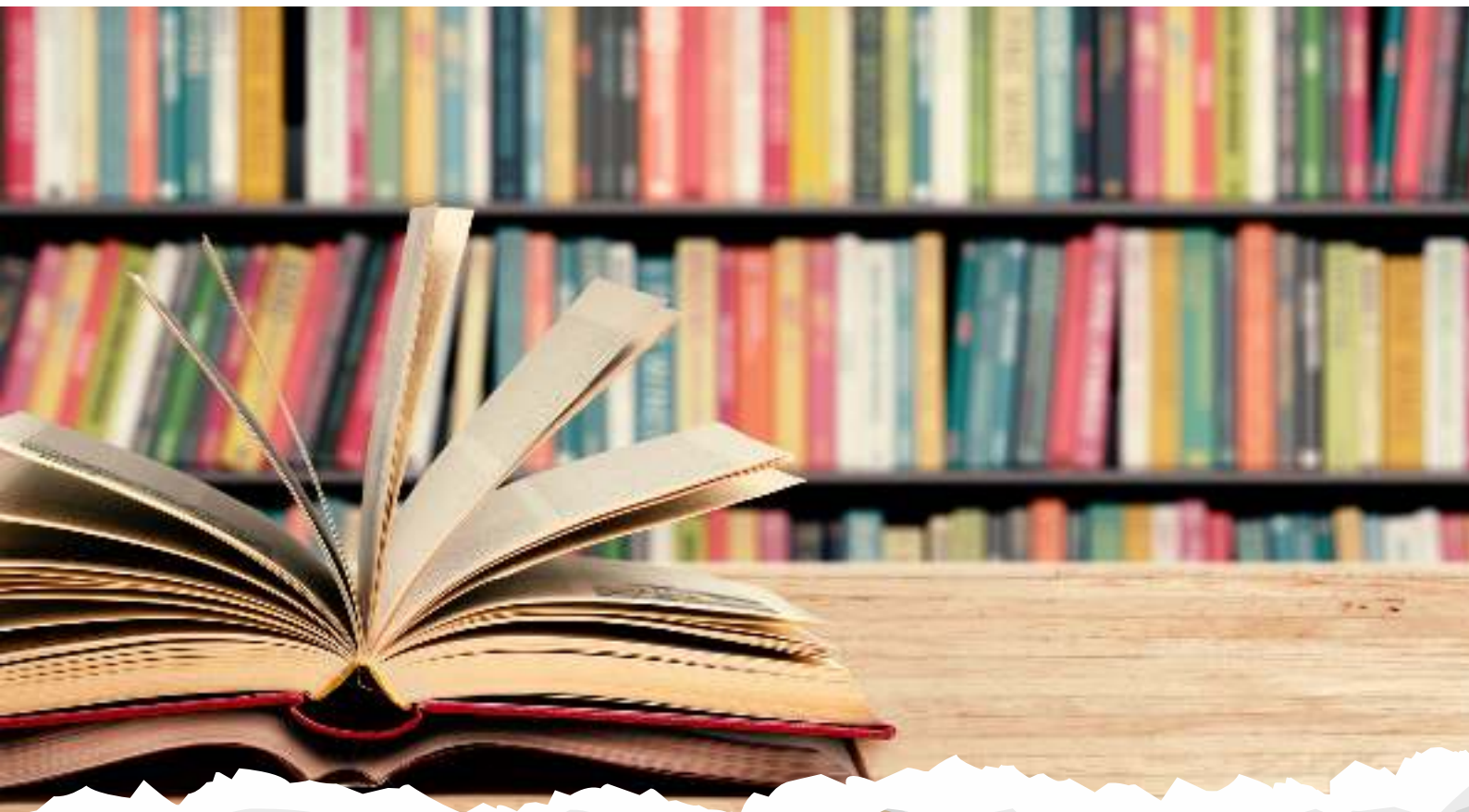
**Pioggia, Impatto,
Appartenenza,
Contaminazione, Sorriso,
Sguardo, Scelta, Fiducia.**

Otto parole chiave hanno riassunto il senso del viaggio e forse, ad ascoltarle bene, ci richiamano al fatto che la missione inizia lì dove siamo e può iniziare scegliendo di sorridere una volta in più, arrabbiandosi una meno e accogliendo ciò che la vita offre con fiducia.

“Grazie” le riassume tutte.

Grazie a chi ha scelto di condividere una parte del proprio percorso, grazie a chi ha scelto di ascoltarlo e farlo un po' suo.

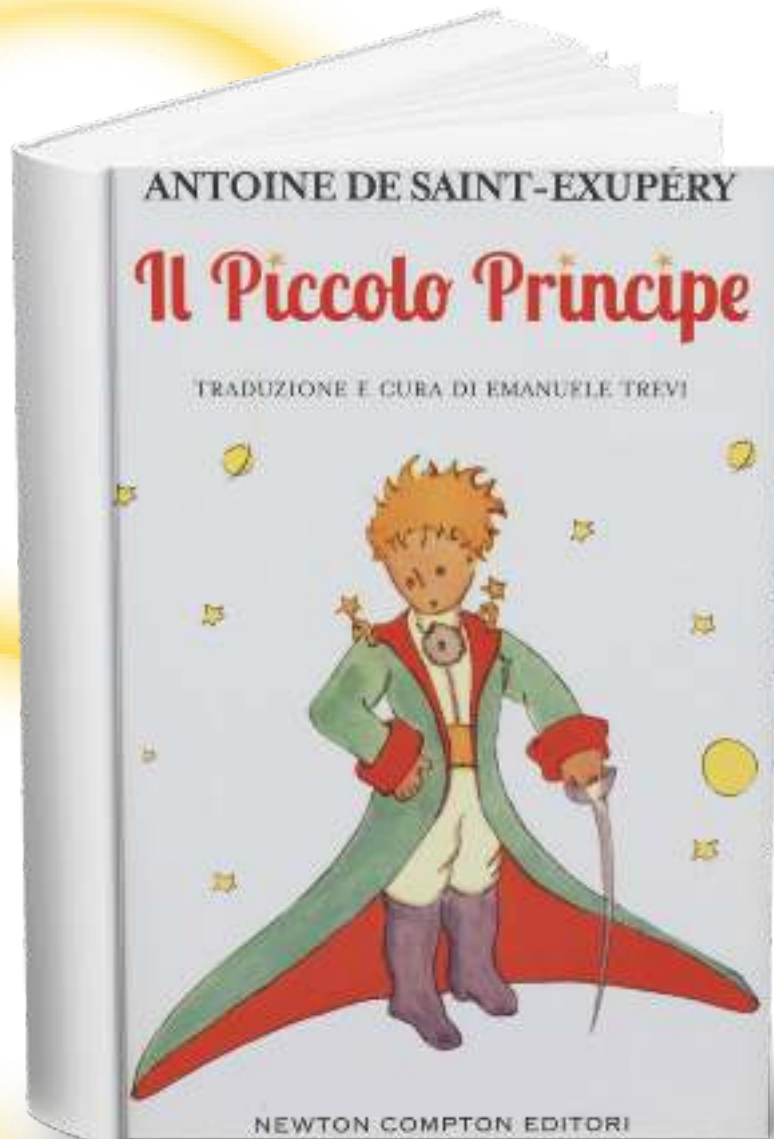
Un semplice “grazie” ti apre all'altro, non importa chi sia; è una persona, e in quanto tale, merita di sentirsi importante. Perché è quando ci sentiamo riconosciuti, che allora prendiamo coscienza di esistere e non essere invisibili al mondo.



IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA



Antoine de Saint-Exupéry IL PICCOLO PRINCIPE





Un pilota di aerei racconta che quando era bambino aveva disegnato un elefante mangiato da un boa, ma gli adulti lo hanno percepito come un cappello e gli hanno detto di smettere di concentrarsi su queste cose e di crescere. Anni dopo, precipitando nel deserto del Sahara per un incidente aereo, incontra un bambino. Poco per volta fanno amicizia ed il bambino spiega di vivere su un lontano asteroide, sul quale abitano solo lui, tre vulcani e una piccola rosa.

Il piccolo principe racconta che, nel viaggiare per lo spazio, ha conosciuto personaggi che gli hanno insegnato molte cose. La cura per la sua rosa l'ha fatto soffrire molto, perché spesso ha mostrato un carattere difficile. Ora che è lontano, egli scopre piano piano che le ha voluto bene e che anche lei gliene voleva, ma che non si capivano.

Visitando ciascun pianeta dall'asteroide 325 al 330 il piccolo principe se ne va con l'idea che i grandi siano ben strani. Nel suo viaggio incontra:

- un vecchio re solitario, che ama dare ordini ai suoi sudditi (sebbene sia l'unico abitante del pianeta);
- un vanitoso che chiede solo di essere applaudito e ammirato, senza ragione;
- un ubriacone che beve per dimenticare la vergogna di bere;
- un uomo d'affari che passa i giorni a contare le stelle, credendo che siano sue;
- un lampionaio che deve accendere e spegnere il lampione del suo pianeta ogni minuto, perché il pianeta gira a quella velocità; per quest'uomo il piccolo principe prova un po' di ammirazione perché è l'unico che non pensa solo a se stesso;

·un geografo che sta seduto alla sua scrivania ma non ha idea di come sia fatto il suo pianeta, perché non dispone di esploratori da mandare ad analizzare il terreno e riportare i dati.

Dopo aver ascoltato tutto il racconto del piccolo principe, il pilota non è riuscito a riparare l'aereo e ha terminato la scorta d'acqua. Allora vanno alla ricerca di un pozzo. Dopo una giornata di cammino i due si fermano stanchi su una duna ad ammirare il deserto nella notte. Con in braccio il bambino addormentato, il pilota cammina tutta la notte e finalmente all'alba scopre il pozzo. «Un po' d'acqua può far bene anche al cuore» commenta il piccolo principe e bevono entrambi con gioia. Il pilota torna al lavoro al suo apparecchio e la sera seguente ritrova il piccolo principe ad attenderlo su un muretto accanto al pozzo, mentre parla con il serpente che aveva precedentemente incontrato.

Ad un anno di distanza dal suo arrivo sulla Terra, il piccolo principe aveva chiesto al serpente, che durante il loro primo incontro gli aveva confidato di avere la capacità di portare chiunque molto lontano, di riportarlo a casa, sul suo piccolo pianeta. Il piccolo principe, consapevole di aver addomesticato il pilota, come lui stesso dice, sa di dargli un dispiacere e allora lo invita a guardare il cielo e a ricordarsi di lui ogni qual volta osserva le stelle, che per lui avrebbero riso, sapendo che una di quelle era il pianeta del piccolo principe. Detto questo il serpente lo morde alla caviglia e il piccolo principe ricade esanime sulla sabbia.

L'indomani il pilota non riesce a ritrovare il corpo del bambino così immagina che il piccolo principe sia riuscito a raggiungere il suo pianeta e a prendersi cura della sua amata rosa.



UNA CANZONE PER RIFLETTERE

E' DELICATO - ZUCCHERO





Tu lo sai che non è la fine
Sì che lo sai
Che viene maggio
E sciolgo le brine
Sì che lo sai

Resti d'inverno
Persi nel vento
Io non mi stanco no, no
E vengo a cercarti
In un sogno amaranto

Questo cuore sparpagliato
Per il mondo se ne va
Questo cuore disperato
È delicato

Dove sei
Arcobaleno
E cosa fai
Miele selvaggio
Quando ti sogno
Che cosa fai
Nel cuore mio
Tra il nulla e l'addio

Questo cuore sparpagliato
Per il mondo se ne va
Questo cuore disperato
È delicato

Così mi manchi
Nell'universo
In mezzo al mondo
Così ti cerco
E grido forte
Da in mezzo al mondo

Solo io posso trovarti
Solo io e inginocchiarmi
Solo io, per innalzarti
Mio sole mi senti

Solo io da quante lune
Solo io ti aggiusto il cuore
Solo io, io sono un'ombra
E tu, e tu sei il sole

Yeah, yeah
Così mi manchi
Yeah, yeah
E grido forte
Hey, yeah
Da in mezzo al mondo
Mio sole rispondi

Questo cuore sparpagliato
È delicato e tutto qua





EVENTI

**Tutti i racconti degli eventi della Casa del Pellegrino.
Contattaci per maggiori informazioni!**

**SCAN
ME!**
PER INFO &
PRENOTAZIONI



+39 3516557630

PELLEGRINOCREMA

casadelpellegrinocrema@gmail.com

GLI EVENTI DI NOVEMBRE

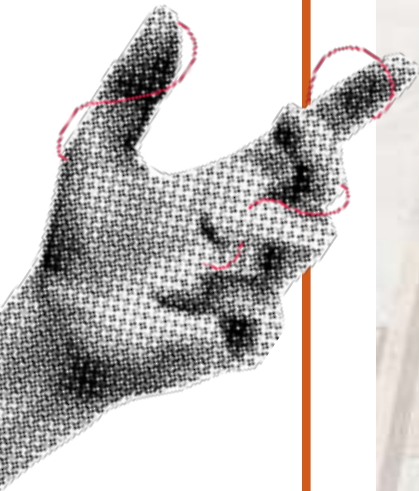


CASA DEL PELLEGRINO
«mai più da soli»

EVENTI NOV 2025

- SABATO 1 NOVEMBRE:**
Sorella, amica mia
 h. 19.30 - Apericena
 h. 20.00 - Concerto trio musicale CHAKRA
- VENERDÌ 7 NOVEMBRE:**
Laboratorio di cucina per bambini con Annalisa Andreini e Stefano De Vecchi
 h. 17.00 - Laboratorio "Facciamo la pizza insieme"
 h. 19.00 - Apericena
- SABATO 8 NOVEMBRE:**
Un'ora per me
 h. 15.45 - Attività musicali per la terza età
- DOMENICA 9 NOVEMBRE:**
Giornata comunitaria
 h. 11.30 - Tour in Basilica con arpa
 h. 12.30 - Pranzo alla Casa del Pellegrino
 h. 14.30 - Conminata con merenda
 h. 16.30 - Tombolata del Laboratorio insieme
- VENERDÌ 14 NOVEMBRE:**
Cena al buio
 h. 20.00 - Cena al buio alla Casa del Pellegrino
- SABATO 15 NOVEMBRE:** ●
Giornata europea della Musicoterapia
 h. 14.00-15.00 - Conferenza e a seguire rinfresco
 h. 16.00 - Presentazione del libro "Musicoterapia umanistica di Paola Beltrami e Anna Bolestracci"
Aperitivo antropologico
 "Antropologia della mente e neurodivergenza"
 h. 18.00 - Conferenza
 h. 19.00 - Apericena
- SABATO 22 NOVEMBRE:** ●
Apericena Messicana
 h. 19.30 - Apericena ricca di piatti messicani
- DOMENICA 23 NOVEMBRE:** ●
La forza di rinascere
 h. 18.00 - Concerto coro Melas e Chakra
 h. 19.30 - Apericena
- VENERDÌ 28 NOVEMBRE:** ●
Nuovo libro di Stefano de Vecchi
 "Cento giorni insieme"
 h. 19.00 - Apericena con fruttare
 h. 20.30 - Presentazione del libro
- SABATO 29 NOVEMBRE:** ●
Sabati del Pellegrino
 h. 17.00 - Attività musicali e di pasticceria per bambini
 h. 19.00 - Apericena

APPUNTAMENTI DI DICEMBRE





LA REDAZIONE
augura
BUON NATALE
BUON ANNO NUOVO





LA COMPAGNIA DEL PELLEGRINO

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

FILIPPO SOFIA IVAN ANTONELLA



NUMERO 6 • 9 NOVEMBRE 2025