



LA COMPAGNIA DEL PELLEGRINO

UN MONDO DA SCOPRIRE



NUMERO 7 • 25 GENNAIO 2026



CASA DEL PELLEGRINO

• mai più da soli •



02 **BENVENUTO 2026**

04 **CONCLUSIONE CORSO ATENA**

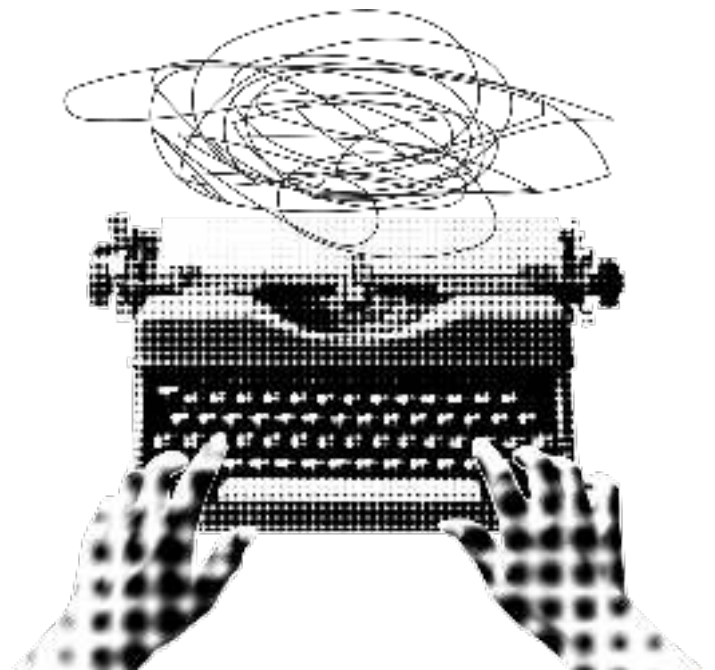
06 **INTERVISTA A DAVIDE CANTONI**

12 **IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA**

15 **UNA CANZONE PER
RIFLETTERE**

17 **MOMENTO DI
ATTUALITÀ**

19 **EVENTI**



**NONOSTANTE SIA
INIZIATO IL 2026,
NOI DELLA
RELAZIONE DELLA
CDP NON SIAMO
ANCORA
“SCOMPARI”,MA
SIAMO SEMPRE QUI
PRONTI E CARICHI DI**

**INFORMAZIONI,
RACCONTI CHE
RIGUARDANO LA
VITA DELLE PERSONE
CHE PARTECIPANO
ALLA CASA DEL
PELLEGRINO.**

2026



L'anno nuovo

Indovinami, indovino,
tu che leggi nel destino:
l'anno nuovo come sarà?
Bello, brutto o metà e metà?
Trovo stampato nei miei libroni
che avrà di certo quattro stagioni,
dodici mesi, ciascuno al suo posto,
e il giorno dopo il lunedì
sarà sempre un martedì.
Di più per ora scritto non trovo
nel destino dell'anno nuovo:
per il resto anche quest'anno
sarà come gli uomini lo faranno.

Gianni Rodari





CONCLUSIONE DEL CORSO ATENA



Il giorno 9 dicembre 2025 ,
si è concluso il corso di
formazione Atena.

Abbiamo svolto 80 ore di
formazione tra la fine di
settembre e l'inizio di
dicembre.

Il nostro gruppo ha
affrontato e concluso tutti
gli step e gli argomenti
previsti, anche attraverso
la somministrazione di test
finali mirati.

È stata proprio una bella
impresa!!

Abbiamo lavorato insieme
per realizzare oggetti
natalizi (borse decorate,
barattoli e scatole
variopinti), abbiamo
affrontato insieme
argomenti importanti
come la sicurezza sul
luogo di lavoro, i diritti e i
doveri del lavoratore, e il
sistema di controllo

della sicurezza degli
alimenti.

Noi della redazione della
CDP (Compagnia del
Pellegrino) ci siamo
impegnati anche a
compilare una sorta di
manuale "ISTRUZIONI PER
L'USO" in cui abbiamo
inserito tutte le varie fasi di
lavorazione dei prodotti e
le attività svolte durante i
momenti di
MUSICOTERAPIA.

Grazie a tutti e tutte coloro
che ci hanno aiutato e
accompagnato in questo
lungo percorso: a Denise, a
Giulio, a Diego, a Davide, a
Sara, a Lilla e a Paola.



INTERVISTA A DAVIDE CANTONI



Con grande piacere, abbiamo potuto intervistare Davide Cantoni, l'organizzatore dell'iniziativa della "Cena al Buio" presso la sala della Casa del Pellegrino: per questo lo ringraziamo.

Ciao Davide, vorremmo sapere da te cosa è la "Cena al Buio".

"Una cena al buio è un'esperienza sensoriale in cui si cena completamente al buio, senza alcuna fonte di luce. I partecipanti vengono accompagnati al tavolo da personale non vedente o ipovedente e mangiano senza vedere nulla."

Perché vengono organizzate queste esperienze?

Per sviluppare empatia verso chi vive ogni giorno senza la vista; per riscoprire i sensi come gusto, olfatto e tatto, spesso messi in secondo piano; per riflettere su autonomia, fiducia e comunicazione.

Qual è l'obiettivo?

Gli obiettivi di questa iniziativa sono:

- Sensibilizzare sulle difficoltà e potenzialità delle persone cieche.
- Superare pregiudizi e stereotipi, mostrando che una disabilità non limita il valore di un'esperienza.
- Favorire l'inclusione, creando uno spazio in cui vedenti e non vedenti vivono sullo stesso piano.



- Educare all'ascolto, alla fiducia e alla relazione autentica, senza giudizi basati sull'apparenza.
- Sostenere progetti o associazioni legati al mondo della disabilità visiva

Quali sono le sensazioni che provano le persone che vi partecipano?

I partecipanti di solito provano una serie di emozioni negative e positive:

- Disorientamento iniziale, perché si perde il riferimento visivo a cui siamo abituati.
- Attivazione dei sensi alternativi: gusto, olfatto, tatto e udito diventano più intensi.

- Empatia e riflessione, perché ci si mette, anche solo per una sera, nei panni di chi vive ogni giorno senza la vista.
- Divertimento e leggerezza, perché spesso l'esperienza è accompagnata da un clima di condivisione e curiosità.

Cosa ti raccontano al termine?

Molti partecipanti riferiscono di aver provato una connessione più profonda con il mondo di chi non vede, sviluppando maggiore sensibilità e comprensione; ma la cosa più rilevante che noto è il modo di relazionarsi con



me a fine serata in maniera più naturale e senza nessun tipo di pregiudizio.

Quali sono i problemi che incontrano i partecipanti durante la cena?

Non vedere nulla può generare un senso di smarrimento, insicurezza o ansia; alcuni partecipanti si sentono a disagio a causa della perdita totale di controllo visivo.

Le difficoltà ci sono: trovare piatti, posate, bicchieri e cibo senza vederli risulta più complicato, versarsi da bere, tagliare o mangiare può richiedere più tempo e attenzioni. Inoltre, c'è sempre la preoccupazione di sporcarsi o fare "brutta figura".

Un'altra grande difficoltà è quella di cercare di riconoscere chi sta parlando o capire da dove arriva una voce.

Durante la cena è prevista una assistenza?

I camerieri non vedenti restano sempre presenti in sala per:

- aiutare in caso di disorientamento;
- fornire indicazioni pratiche (posizione del piatto, bicchiere, posate);
- rispondere a qualsiasi richiesta o difficoltà.

In caso di disagio o necessità di uscire, la guida accompagna immediatamente il partecipante all'esterno:



anche se si cena completamente al buio, non si è mai soli. L'assistenza continua è parte integrante dell'esperienza, ed è proprio questa presenza discreta ma efficace a rendere l'evento piacevole, emozionante e accessibile a tutti.

A chi consiglieresti questa esperienza?

- Chi vuole mettersi in gioco
- Persone curiose, aperte a nuove esperienze sensoriali e umane.
- Gruppi di amici
- È un'ottima esperienza da condividere, crea legami, stimola la comunicazione e il divertimento.
- Scuole e giovani
- Per studenti è altamente educativa: insegna empatia, inclusione e riflessione sulla disabilità.
- Aziende e team di lavoro
- Come attività di team building: rafforza la fiducia reciproca, stimola la collaborazione e la comunicazione non verbale.
- Chi desidera capire meglio il mondo della disabilità visiva, sviluppare empatia e sensibilità.

In sintesi, è un'esperienza consigliata a chiunque voglia aprire gli occhi... spegnendoli per qualche ora."

È una attività adatta a tutti? Grandi e piccoli?

Consiglierei la Cena al Buio a tutti, indipendentemente dall'età, perché per vivere questa esperienza non serve vedere, ma affidarsi. Non conta quanti anni hai, ma quanta voglia hai di metterti nei panni dell'altro, di lasciarti guidare, di fidarti, di condividere e, soprattutto, di divertirti. Perché, anche nel buio, le stelle continuano a brillare.



«mai più da soli»

Cena al Buio

MERCOLEDÌ 10 DICEMBRE 2025

Quando? **Ore 20.00**

Dove? **CASA DEL PELLEGRINO CHINA**
VIA S. GIUSEPPE 10 - 33010 CORTINA D'AMPEZZO (BL)

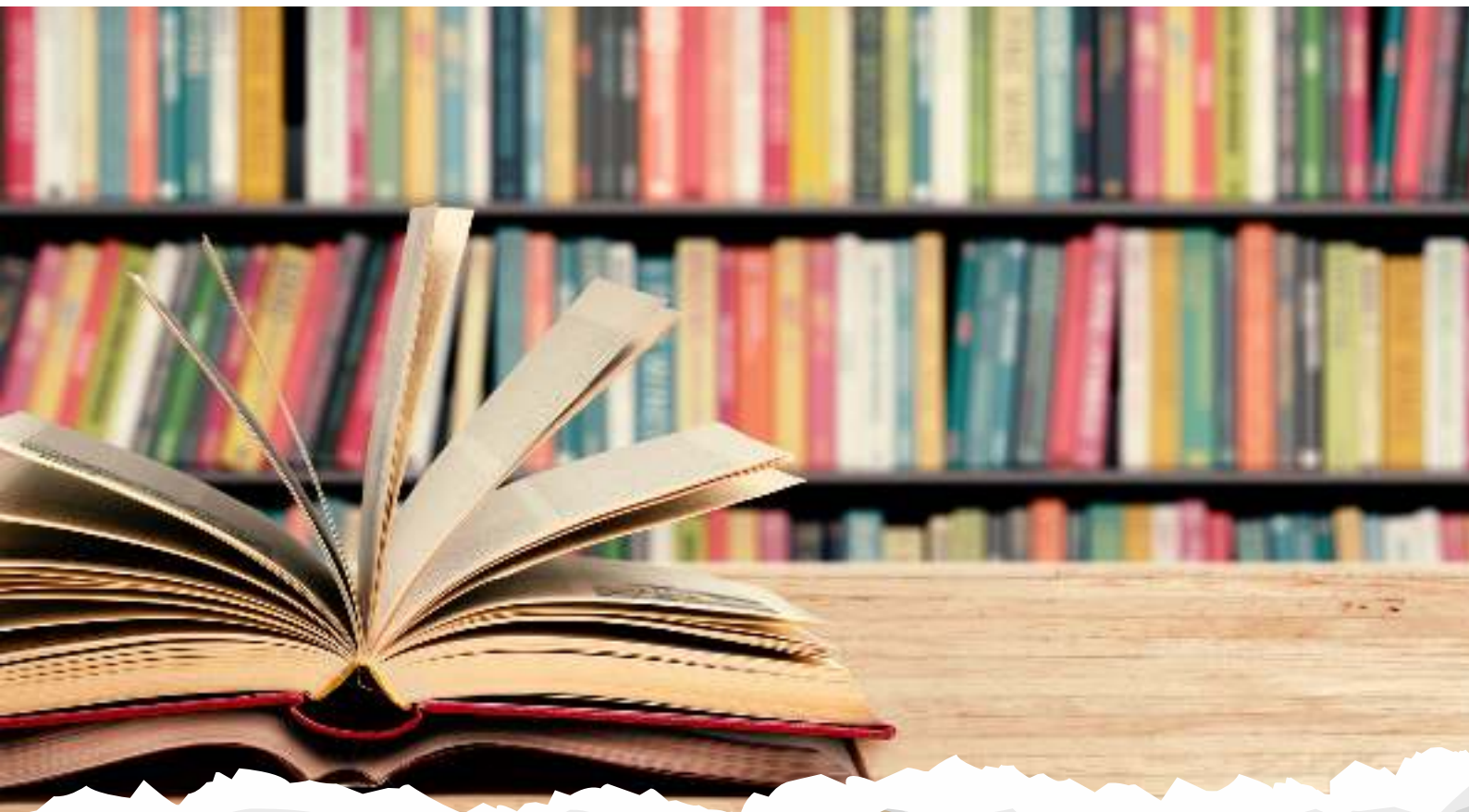
La cena sarà servita in un ambiente completamente buio per consentire agli ospiti di risvegliare i sensi **del gusto, dell'olfatto, del tatto e dell'udito**. La serata sarà guidata da **Davide Cantoni e Matilda**.

25 euro Costo cena a persona

Parte del ricavato verrà devoluto al progetto «Mai più da soli»

PER INFO/PRENOTAZIONI CONTATTA
DAVIDE CANTONI: +39 3331263135

QR CODE +39 3331263135
@PELLEGRINOSCHENA



IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA



Paola Beltrami

MUSICOTERAPIA UMANISTICA



Musica, arte, comunicazione, sono termini che si richiamano l'un l'altro nel senso di un agire comune che scaturisce dal suono, dalla musica, perché **la musica è dentro l'uomo** e può diventare dialogo per superare chiusure, per sondare profondità emotive inesplorate per scoprire la gioia di vivere. Da questa consapevolezza prendono origine **percorsi di crescita** a volte con **risultati inaspettati** che prendono il nome di Musicoterapia Umanistica.

Come raccontare tutto questo con ordine? **Quali sono i principi teorici, gli obiettivi, la metodologia, le tecniche, gli ambiti di intervento?** Questo libro, grazie alle fotografie di Anna, riesce a far vedere quello che mille parole non potrebbero raccontare, perché l'arte è così, la cogli mentre la vivi e noti quel dettaglio che, trasformato, diventa **istante eterno**.

Il libro ci coinvolge in modo potente attraverso le immagini di quei momenti, raccontandoci una lunga esperienza che viene così alla luce, affinché nuovi futuri operatori possano trarne **ispirazione**.





UNA CANZONE PER RIFLETTERE

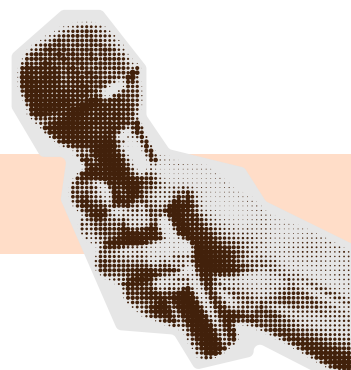
NON È TEMPO PER NOI - LUCIANO LIGABUE





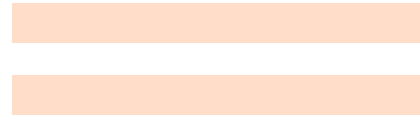
Ci han concesso solo una vita
Soddisfatti o no, qua non
rimborsano mai
E calendari a chiederci se
Stiamo prendendo abbastanza,
abbastanza
Se per ogni sbaglio avessi mille
lire
Che vecchiaia che passerei
Strade troppo strette e diritte
Per chi vuol cambiar rotta
oppure sdraiarsi un po'
Che andare va bene, però a
volte serve un motivo, un
motivo
Certi giorni ci chiediamo: "È
tutto qui?"
E la risposta è sempre sì
Non è tempo per noi
Che non ci svegliamo mai
Abbiam sogni però troppo
grandi e belli, sai
Belli o brutti, abbiām facce
Che però non cambian mai
Non è tempo per noi e forse
non lo sarà mai
Se un bel giorno passi di qua
Lasciati amare e poi scordati
svelta di me
Che quel tempo è già buono
per amare

Qualche d'un altro, qualche
altro
Dicono che noi ci stiamo
buttando via
Ma siam bravi a raccoglierci
Non è tempo per noi
Che non ci adeguiamo mai
Fuori moda, fuori posto
Insomma sempre fuori, dai
Abbiam donne pazienti,
rassegnate ai nostri guai
Non è tempo per noi e forse
non lo sarà mai
Non è tempo per noi
Che non vestiamo come voi
Non ridiamo, non piangiamo,
non amiamo come voi
Forse ingenui o testardi
Poco furbi, casomai
Non è tempo per noi e forse
non lo sarà mai
Non è tempo per noi
Che non ci svegliamo mai
Abbiam sogni però troppo
grandi e belli, sai
Belli o brutti, abbiām facce
Che però non cambian mai
Non è tempo per noi e forse
non lo sarà ma





MOMENTO DI ATTUALITÀ





Alla Casa del Pellegrino, ci si occupa anche di attualità. Durante una pausa del lavoro del laboratorio creativo, abbiamo iniziato a discutere sulla situazione tragica in Medio – Oriente. Di fronte ad alcune imprecisioni ed incertezze, Antonella, che è stata insegnante di storia, ha cercato di spiegarci alcuni dei motivi che hanno causato il continuo conflitto tra i popoli palestinese ed israeliano. Ci ha spiegato che lo Stato di Israele nasce dopo la Seconda Guerra Mondiale: gli Ebrei avevano vissuto gli orrori dei lager, delle deportazioni e degli stermini.

Le nazioni vincitrici del conflitto assegnarono una porzione di territorio della Palestina (ancora sotto il protettorato inglese) a delle comunità ebraiche sopravvissute all'Olocausto e in cerca di pace. Quasi un "risarcimento" per tutti gli orrori vissuti.

La definizione di confini di questo nuovo Stato provocò l'esodo forzato di gruppi di popolazioni Palestinesi che non si riconoscevano in questa nuova realtà politica.

A volte si trattava di vere e proprie espulsioni da quelle terre.

Purtroppo, la situazione conflittuale tra i due Popoli è continuata per tutta la seconda metà del Novecento e fino ai giorni nostri.

Ne è un esempio la grave situazione di Gaza.





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

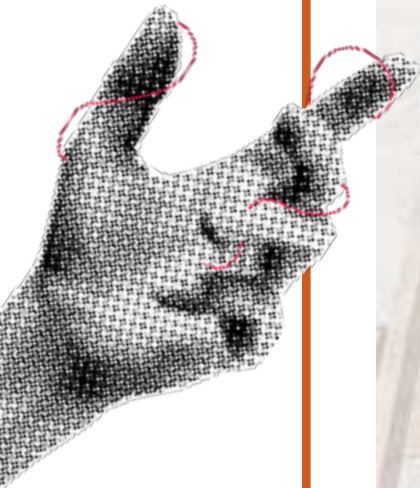
GLI EVENTI DI DICEMBRE 2025



**EVENTI
DIC
2025**

- SABATO 6 DICEMBRE:**
Un'ora per me
 h. 15.45 - Attività musicali per la terza età
- DOMENICA 7, 14 e 21 DICEMBRE**
Mercatini di Natale
 h. 9.00 - 18.00 - Proponiamo i nostri prodotti ai mercatini di Natale di Piazza Duomo a Crema
- GIOVEDÌ 11 DICEMBRE:**
Laboratorio di cucina per bambini
 con Annalisa Andreini e Stefano De Vecchi
 h. 17.00 - Laboratorio "Facciamo i biscotti insieme?"
 h. 18.00 - Apericena
- DOMENICA 14 DICEMBRE:**
Giornata comunitaria
 h. 11.30 - Tour in Basilica con arpa
 h. 12.30 - Pranzo alla Casa del Pellegrino
 h. 14.30 - Camminata con merenda
- MARTEDÌ 23 DICEMBRE**
Concerto di Natale Coro Marinelli
 Concerto Natale del Coro Marinelli nella Basilica di Santa Maria della Croce
- SABATO 27 E DOMENICA 28 DICEMBRE:**
Weekend Invernale
 Due giorni di laboratori inclusivi per famiglie di bambini e ragazzi dai 3 ai 18 anni


CASA DEL PELLEGRINO
«mai più da soli»



7, 14, 21 DICEMBRE
dalle **9.00** alle **19.00**


Vieni a trovarci al

**AL MERCATINO
DI NATALE**
in Piazza Duomo a Crema





La giornata era soleggiata, con tanta gente e tante altre bancarelle sia di prodotti alimentari, sia di altri prodotti (Calze; Libri; Artigianati ed ecc....).

Io (Ivan), Sara, Lucia, Elisa, Antonella, Rosaria, Jacopo e Maria Rosa abbiamo fatto servizio presso la nostra bancarella: abbiamo raggruppato ed esposto per la vendita i nostri lavori, fatti da noi ragazzi del laboratorio "Insieme": Alberelli di Legno; Formine di Gesso; Alberelli di Tappi di Sughero; Angioletti realizzati con Cartone D'Uova; Pupazzetti di Legno; Gnomi di Stoffa per fermare le porte; le nostre Borse Decorate; i Cestini fatti a mano all'Uncinetto.

Abbiamo anche esposto e venduto i prodotti della cucina della "Casa del Pellegrino": Bottiglie di Olio Piccante; Bottiglie di Limoncello; Zibibbo; Sale Aromatico; Salva con le Tighe; Cantucci Classici e con Gocce di Cioccolato; Biscotti della Casa del Pellegrino con Scorza di Arancia; Panettoni. Molte persone si sono fermate a guardare e chiedevano informazioni e assaggiavano i nostri prodotti prima di acquistarli.

Noi siamo stati orgogliosi e felici di offrire e vendere i nostri prodotti: dopo gli acquisti abbiamo augurato a tutti Buon Natale e Buon Anno.

Di Ivan della Redazione







-Mai più da soli-



UN'ORA PER ME

Incontri gratuiti di musica per la terza età




CASA DEL PELLEGRINO

Piazza Papa Giovanni Paolo II, 1, 26012 Crema CR

Musicoterapia e Arpaterapia in gruppo per sollevare lo spirito, alleviare ansia e preoccupazioni, muoversi con armonia, stare in compagnia.

Rilassamento con arpa, dialogo sensoriale (toccare «insieme», anche senza avere competenze specifiche), audizione (ritrovare e mantenere armonia e flessibilità nei movimenti), intonazione della voce (per migliorare la respirazione, la postura, l'espressione di sé)

CALENDARIO 2025/2026

Sabato 8 novembre ore 15,45-17,00

Sabato 6 dicembre ore 15,45-17,00

Sabato 17 gennaio ore 15,45-17,00

Sabato 14 febbraio ore 15,45-17,00

Sabato 14 marzo ore 15,45-17,00

Sabato 11 aprile ore 15,45-17,00

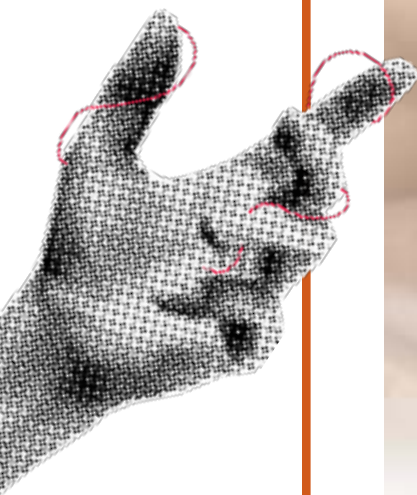
Sabato 9 maggio ore 15,45-17,00

Sabato 13 giugno ore 15,45-17,00.

PER INFO E PRENOTAZIONI:



☎ 030 2516557430
@ PELLEGRINOCREMA
cremadelpellegrino@gmail.com





Sabato 8 Novembre presso la Casa del Pellegrino, ha ripreso il via il gruppo di musica dedicato alla terza età.

Questo è un percorso iniziato nel febbraio 2024 con il sostegno della "Fondazione Benefattori Cremaschi" ed ora sta continuando in modo spontaneo una volta al mese, grazie alla volontà dei partecipanti del gruppo.

Sabato perciò abbiamo incontrato Maddalena, Lucy, Eugenia, Fabrizio, Ezio, Rita, Enrica, Teresa e Lodovica.

Le attività erano guidate dai ritmi musicali dell'arpa di Eleonora e della tastiera di Paola.

L'incontro è durato poco più di un ora e in questo

spazio si sono piacevolmente rincorsi giochi ritmici e musicali, con l'aiuto dell'arpa, della pianola, delle bacchette di palissandro, di nastri colorati.

Alcuni esercizi poi erano vere e proprie attività per favorire la coordinazione dei movimenti.

L'incontro è terminato con un gradevole momento di relax ad occhi chiusi, scandito da uno speciale "massaggio musicale" con l'arpa di Eleonora.

Ecco la testimonianza di Rita :

“Qui mi sento molto felice, sono uscita dalla mia solitudine ed ho iniziato un periodo nuovo e bello della mia vita.

Questo gruppo e questa attività mi hanno dato la possibilità di rientrare in una buona socialità: qui non mi sento giudicata, mi sento molto accolta.”



GLI EVENTI DI GENNAIO 2026



EVENTI GEN 2026

SABATO 10 GENNAIO:
Aperitivo Antropologico
h. 18.00 - Conferenza
h. 19.00 - Apericena

VENERDÌ 16 GENNAIO:
Arpa&Yoga
h. 18.00 - Attività Arpa e Yoga
h. 19.00 - Apericena

SABATO 17 GENNAIO:
Un'ora per me
h. 15.45 - Attività musicali per la terza età
Cena al buio
h. 20.00 - Cena al buio guidata da Davide Contoni

DOMENICA 18 GENNAIO:
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. 18.00 - Viaggio musicale tra le danze europee e latino-americane
promossa dall'Associazione Leonardo Da Vinci. Concerto duo pianistico Gabriele Duranti e Fausto Ricciardi

SABATO 24 GENNAIO
Serata Vietnamita
h. 19.30 - Apericena ricca di piatti vietnamiti
h. 21.00 - Testimonianza di viaggio

SABATO 31 GENNAIO
Il Sabato del Pellegrino
h. 18.45-19.00 - Laboratori di musica, danza inclusiva e teatro improvvisato per bambini dai 3 ai 12 anni
Serata Cremasche
h. 20.00 - Serata a base di cibo e musiche cremasche

SCAN ME!
+39 030 8957610
@PELLEGRINOCOM

GLI EVENTI DI FEBBRAIO 2026



EVENTI FEB 2026

SABATO 7 FEBBRAIO:
Aperitivo Antropologico
h. 16.00 - Conferenza
h. 17.00 - Apericena

SABATO 14 FEBBRAIO:
Un'ora per me
h. 16.45 - Attività musicali per la terza età

Laboratorio di cucina per bambini
con Annalisa Andreini e Stefano De Vecchi
h. 17.00 - Laboratorio "Facciamo le chiacchiere insieme?"
h. 19.00 - Apericena

DOMENICA 15 FEBBRAIO:
Giornata comunitaria
h. 11.30 - Tour in Basilica con arpa
h. 12.30 - Pranzo alla Casa del Pellegrino
h. 14.30 - Camminata con merenda

SABATO 21 FEBBRAIO
Serata Cremasca
h. 19.30 - Cena ricca di piatti cremaschi
h. 21.00 - Spettacolo teatrale e musicale a cura di Giovanni Guarnieri

DOMENICA 22 FEBBRAIO
Tombolata
h. 19.30 - Tombolata a cura del laboratorio insieme

SABATO 28 FEBBRAIO
Il Sabato del Pellegrino
h. 16.45-19.00 - Laboratorio di musica, danza inclusiva e teatro improvvisato per bambini dai 3 ai 12 anni

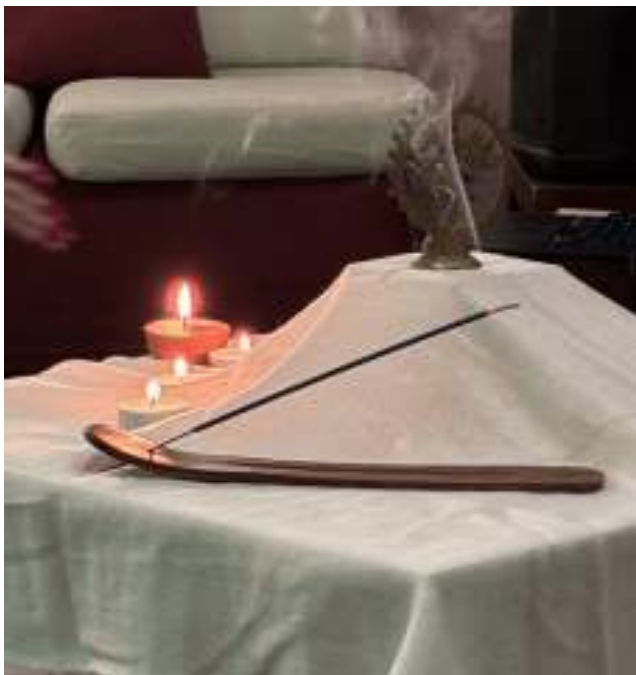
SCAN ME!
PRIMA A PRESENTAZIONE

PELLEGRINO CREMA
CENTRO DI ACCOGLIMENTO PER LA TERZA ETÀ

039 3516557630
@PELLEGRINOCREMA

PHOTOGALLERY 2025







LA COMPAGNIA DEL PELLEGRINO

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

FILIPPO SOFIA IVAN ANTONELLA



NUMERO 7 • 25 GENNAIO 2026