

La Compagnia del Pellegrino

un mondo da scoprire



VOCI DELLA CASA

Federica entra in
redazione

DIARIO DI BORDO

Una festa veramente
insieme

FUORI PORTA

Max Pezzali a San
Siro

GIOCHI

Le soluzioni del
cruciverba

IN QUESTO NUMERO

Sommario

Come si legge

Le **linguette colorate** sul bordo della pagina indicano la rubrica: sfogliando, ritrovi subito quella che cerchi.

🕒 **Il tempo di lettura** ti dice quanto dura ogni articolo.

I box "In breve" riassumono chi, dove e quando.

CHI FA IL GIORNALINO

La redazione: Filippo, Sofia, Ivan, Antonella e Federica, con il Laboratorio Insieme della Casa del Pellegrino.

- | | |
|----|---|
| 03 | EDITORIALE
Il nostro viaggio continua |
| 04 | VOCI DELLA CASA
Federica, nuova redattrice |
| 05 | VOCI DELLA CASA
Elisa, volontaria al Laboratorio |
| 06 | VOCI DELLA CASA
Biodanza: il miracolo ordinario |
| 08 | DIARIO DI BORDO
Una festa "veramente insieme" |
| 10 | FUORI PORTA
Il concerto di Max Pezzali |
| 11 | MUSICA
Nuovi artisti crescono |
| 12 | LO SCAFFALE
"Non fate i bravi" di Nadia Toffa |
| 13 | MUSICA
Colonna sonora: "Summer Funk" |
| 14 | PROSSIMI EVENTI
Da ottobre a Natale |
| 15 | PROSSIMI EVENTI
Dicembre e gli aperitivi del venerdì |
| 16 | GIOCHI
Le soluzioni del cruciverba |



EDITORIALE

Bentornate e bentornati!

🔗 La Redazione ⌚ Si legge in 1 minuto

Eccoci qui, dopo la pausa estiva, a ricominciare a raccontarvi le esperienze che si vivono alla “Casa del Pellegrino”. Il nostro viaggio continua...

Bentornati a tutte e tutti, nostre lettrici e nostri lettori.

Oltre alle attività e agli eventi già raccontati nelle precedenti edizioni, troverete numerose novità e sorprese.

Per cominciare annunciamo che al nostro gruppo si è aggiunta **Federica**, una nuova redattrice: troverete la sua intervista a pagina 4.

Buon cammino insieme e buona lettura!

La Redazione

La redazione: Filippo, Sofia, Ivan e Antonella. Da questo numero c'è anche Federica.

Novità

IN REDAZIONE
Arriva Federica

NEL GIORNALINO
Nuove rubriche e
linguette colorate per
orientarsi

VOCI DELLA CASA · NUOVA IN REDAZIONE

Federica

Ha 25 anni e ha conosciuto la Casa del Pellegrino quest'estate, a cena con la sua famiglia. Oggi scrive per il nostro giornalino.

CHI SEI?

Mi chiamo Federica O., ho 25 anni e al momento sono in cerca di lavoro.

COME HAI CONOSCIUTO LA CASA?

Quest'estate, mentre ero con la mia famiglia a cena. Mi hanno parlato della possibilità di frequentare il Laboratorio.

CHE COSA FAI QUI?

Ora partecipo ai laboratori insieme ad altri ragazzi e ragazze.

COME TI TROVI?

Mi sto trovando bene: è un ambiente accogliente.

CHE COSA SPERI?

Spero di divertirmi e fare nuove amicizie.

In breve

ETÀ

25 anni

ALLA CASA DA

Estate 2026

COSA FA

Laboratori e redazione

“Spero di divertirmi e fare nuove amicizie.”

VOCI DELLA CASA · LA PAROLA AI VOLONTARI

Elisa S.

Ha 17 anni, studia al “Marazzi” e tre volte alla settimana aiuta Sara al Laboratorio Insieme.

CHI SEI?

Mi chiamo Elisa S., ho 17 anni e sono una studentessa: frequento l'Istituto di Istruzione Superiore “Marazzi”, indirizzo dell'Artigianato e del Made in Italy.

COME HAI CONOSCIUTO LA CASA?

Tramite la mia partecipazione al corso di uncinetto organizzato da Sara e Luisa.

CHE COSA FAI QUI?

In questo momento aiuto Sara al Laboratorio Insieme per la realizzazione di piccole creazioni artistiche.

COME TI TROVI?

Qui mi trovo bene. Frequento il Laboratorio Insieme tre volte alla settimana e per me questa è una bella esperienza.



In breve

SCUOLA

IIS “Marazzi”,
Artigianato e Made in
Italy

ALLA CASA

Aiuto al Laboratorio
Insieme

QUANDO

Tre volte alla settimana

VOCI DELLA CASA · INTERVISTA

Il miracolo *ordinario* della Biodanza

Musica, movimento e incontro: una volta al mese, alla Casa, uno spazio per rallentare e ritrovare la gioia di stare insieme.

🔗 Intervista a Lidia Turco ⌚ Si legge in 5 minuti

1 Cos'è la Biodanza e come si svolge una sessione?

La Biodanza è un sistema di integrazione umana, rinnovamento organico e riapprendimento delle funzioni originali della vita. In termini semplici, è un'esperienza in cui ci si muove su musiche selezionate, soli, in coppia o in gruppo, senza passi preordinati o coreografie da imparare. Attraverso la musica, il movimento, il contatto e l'ascolto di sé e degli altri, si stimolano la vitalità, la gioia di vivere, la sensibilità, la creatività e la capacità di entrare in relazione profonda con il prossimo.

2 Servono doti particolari, o è aperta a tutti?

La Biodanza è aperta a tutti: giovani, adulti, anziani, persone con o senza esperienza di danza. Non ci sono valutazioni o giudizi estetici. Ognuno danza esprimendo semplicemente se stesso, rispettando i propri tempi, la propria sensibilità e le proprie possibilità fisiche del momento.

3 Perché proporre la Biodanza proprio alla Casa del Pellegrino?

La Casa del Pellegrino è uno spazio unico, accogliente e profondamente orientato all'inclusione

e al benessere della persona e della comunità. La Biodanza condivide appieno questi valori: crea uno spazio protetto, libero da giudizio, in cui incontrarsi e sentirsi parte di un gruppo solidale. Portare la Biodanza qui significa offrire un momento mensile di ricarica emotiva, leggerezza e condivisione per chiunque frequenti questo posto.

4 Con quale obiettivo portiamo la Biodanza alla Casa del Pellegrino?

L'obiettivo nasce dall'incontro tra due visioni che mettono la persona al centro. Per la Casa del Pellegrino, accogliere questo percorso significa offrire un'opportunità concreta di benessere, cura e integrazione, non solo per chi frequenta la struttura ma per tutta la comunità locale. Per la Biodanza, l'obiettivo è creare uno spazio "protetto" e umano in cui rallentare, rigenerarsi e riscoprire la gioia della condivisione.

Insieme desideriamo che la Casa del Pellegrino diventi sempre più un punto di riferimento dove coltivare la salute emotiva, abbattere le barriere relazionali (compresi i ruoli lavorativi o le fatiche quotidiane) e sperimentare una forma di inclusione autentica, fondata sul rispetto, sull'ascolto e sulla presenza.

5 Quali benefici porta nella vita di tutti i giorni?

Praticata con regolarità, la Biodanza aiuta a sciogliere le tensioni fisiche ed emotive, riduce lo stress e migliora l'umore. Stimola l'autostima, la fiducia negli altri e rinforza la sensazione di presenza e di connessione con la vita. È una vera e propria "nutrizione" per la salute emotiva e relazionale.

6 Che esperienza si è vissuta nei primi incontri alla Casa?

Gli incontri già realizzati hanno mostrato la bellezza dell'incontro umano e dell'integrazione. Si sono creati momenti di forte gioia, empatia e commozione sincera. Vedere le persone rilassarsi, sorridere e salutarsi con un abbraccio caloroso a fine sessione conferma il valore e l'impatto positivo di questo percorso nella nostra realtà.

8 Quali sensazioni provano le persone e cosa raccontano dopo la sessione?

Chi prova la Biodanza per la prima volta spesso arriva con un pizzico di curiosità e magari qualche naturale timore, ma ne esce trasformato. La sensazione più diffusa a fine incontro è un senso di profonda e gioiosa leggerezza, unito a un'energia vitale e rilassata. La musica e il movimento guidato permettono di entrare in contatto con un'ampia gamma di emozioni in modo fluido e naturale, senza bisogno di razionalizzare.

È proprio questo il **"miracolo ordinario"** della Biodanza: far cadere le maschere e le difese per far emergere la bellezza e la sincerità dell'incontro umano.

LE VOCI DEGLI ALLIEVI

"Da quando faccio Biodanza non prendo più nulla per dormire."

"Mi sono sentito/a commosso/a nel guardare negli occhi persone che non conoscevo e sentirle così familiari, come se fossimo amici da sempre."

"Ho riscoperto una leggerezza che non sentivo da tempo."

"Un'esperienza profonda che mi ha permesso di contattare emozioni che tengo chiuse dentro."

7 Ogni quanto e come si partecipa?

Gli incontri sono **una volta al mese** alla Casa del Pellegrino. Bastano abiti comodi e la voglia di regalarsi un momento per sé.

La prenotazione è caldamente richiesta: serve a formare un gruppo partecipe e attento. **Senza gruppo non si può fare Biodanza.**

Prenota: +39 351 655 7630

9 A chi è consigliabile? *A chiunque respiri e desideri stare bene!*

- ✓ Chi vive periodi di stress o affaticamento emotivo e vuole ricaricare le batterie.
- ✓ Chi desidera relazioni più autentiche, empatiche e senza giudizio.
- ✓ Gruppi di lavoro ed équipe, per sciogliere le tensioni e rinforzare la coesione.
- ✓ Chiunque cerchi uno spazio di movimento libero, senza doti tecniche: basta mettersi in gioco.



DIARIO DI BORDO · SABATO 6 GIUGNO

Una festa “veramente insieme”

Sabato 6 giugno, sul piazzale di Santa Maria della Croce, si è svolta la festa di fine attività del laboratorio “Insieme” e della redazione del giornalino “La Compagnia del Pellegrino”.

🔗 Il Laboratorio Insieme e la Redazione ⌚ Si legge in 1 minuto

DIARIO DI BORDO · UNA FESTA “VERAMENTE INSIEME”

Prima della serata-tombolata, guidata da Marco Gipponi, c'è stato un gustoso apericena e noi del laboratorio e del giornalino abbiamo mangiato tutti insieme a un'unica tavolata. C'era un clima tranquillo e non faceva caldo: abbiamo parlato e scherzato su tutto.

Dopo cena c'è stata la lettura del nostro articolo di benvenuto per annunciare la serata, che è proseguita con una simpatica tombolata con i premi realizzati da noi ragazzi, ragazze e volontarie del laboratorio.

Sono state anche esposte tutte le numerose creazioni artistiche realizzate durante l'anno. Faceva da sfondo un grande pannello decorato con i nomi di tutti coloro che frequentano la Casa del Pellegrino e con colorati mandala che riportavano le sensazioni provate durante le varie attività.

Anche se non c'è stata la partecipazione di una grande folla, è stata una bellissima serata, che si è conclusa con il karaoke.

Speriamo di incontrarci l'anno prossimo con un'altra grande festa!

La serata in breve**QUANDO**

Sabato 6 giugno

DOVE

Piazzale di Santa Maria della Croce

CHI

Laboratorio Insieme e Redazione

PROGRAMMA

Apericena, tombolata, karaoke



“Abbiamo parlato e scherzato su tutto.”



FUORI PORTA · MILANO, 11 LUGLIO

Il concerto di Max Pezzali

✍ Jacopo Ferrari ⌚ Si legge in 1 minuto

L'11 luglio io, Andreina e Piero siamo andati a Milano allo stadio di San Siro per vedere il concerto di Max Pezzali, che aspettavamo da un anno.

Quando siamo arrivati c'era tantissima gente dentro lo stadio. Prima di entrare abbiamo mangiato un grosso panino con prosciutto, insalata e pomodori: era buonissimo. Andreina mi ha regalato la sciarpa di Max, che ho messo in testa.

A un certo punto, mentre eravamo seduti, è entrato Amadeus sul palco: era luccicante e ha presentato il concerto. È diventato tutto buio ed è entrato Max, e la gente lo ha accolto con un forte applauso.

Tutti gridavano "Grande Max!" e la musica è iniziata con la bellissima canzone "Come mai". Mi sono emozionato e ho cantato tantissimo insieme a tutti.

Durante il concerto scendevano i coriandoli d'oro e le luci erano bellissime. Max diceva al pubblico belle parole e ha cantato tantissime canzoni che conoscevo.

Alla fine non avevamo più la voce, ma eravamo felici!

In breve

DOVE

Stadio San Siro, Milano

QUANDO

11 luglio

CON CHI

Andreina e Piero

PRIMA CANZONE

"Come mai"

"Alla fine non avevamo più la voce, ma eravamo felici!"

MUSICA

Nuovi artisti crescono

Pagina in attesa di articoli

Spazio per i testi scritti dai ragazzi e dalle ragazze, con il QR code per ascoltarli.



Scheda

AUTRICE

Nadia Toffa

GENERE

Raccolta di pensieri e riflessioni

SCRITTO

Gennaio – giugno 2019

“Sull’esistenza, sul dolore, sulla felicità e sul valore delle parole.”

LO SCAFFALE · IL BIBLIOTECARIO CONSIGLIA

“Non fate i bravi”

di Nadia Toffa

🔗 Il bibliotecario ⌚ Si legge in 1 minuto

“Non fate i bravi” è una toccante raccolta postuma di pensieri e riflessioni scritti da Nadia Toffa tra il gennaio e il giugno del 2019.

Il testo raccoglie gli ultimi scritti della nota giornalista de *Le Iene*. In quel periodo Nadia aveva scelto il silenzio pubblico, dopo aver subito pesanti attacchi sui social network in seguito alla decisione di raccontare apertamente la sua malattia.

Nonostante tutto, ha continuato a scrivere per lasciare una testimonianza autentica e trasparente di sé fino alla fine.

Il libro si presenta come un flusso intenso di riflessioni profonde sull’esistenza, sul dolore, sulla felicità e sul valore delle parole.

MUSICA · UNA CANZONE PER RIFLETTERE

Summer Funk

Francesco Gabbani



INQUADRA
E ASCOLTALA

--	--

PERCHÉ L'ABBIAMO SCELTA [Due righe della redazione sul significato della canzone]

PROSSIMI EVENTI · DA OTTOBRE A NATALE

Ci vediamo alla Casa!

Alcune date potranno subire
variazioni

Ottobre

7 APPUNTAMENTI

SAB
3

Cena al buio

ore 20:00

SAB
10

Sabato del Pellegrino

16:45-19:00, poi apericena

DOM
11

Giornata comunitaria

dalle 10:00: messa, visita con arpa, pranzo

SAB
17

Un'ora per me

dalle 15:30, con Paola nel suo studio

SAB
17

Gruppo antropologico

17:00-19:00, poi apericena

SAB
24

Biodanza

17:00-18:30, poi apericena

SAB
31

Festa della luce

con il gruppo teatro

Novembre

9 APPUNTAMENTI

DOM
1

Gruppo Chaka

VEN
6

Cena al buio

ore 20:00

SAB
7

Sabato del Pellegrino

16:45-19:00, poi apericena

DOM
8

Giornata comunitaria

dalle 10:00: messa, visita con arpa, pranzo

SAB
14

Gruppo antropologico

17:00-19:00, poi apericena

DOM
15

Tombolata del Laboratorio Insieme

SAB
21

Un'ora per me

dalle 15:30, al Pellegrino

SAB
28

Arpa e Yoga

DOM
29

Incontro sul disagio giovanile

ore 17:00, a seguire apericena

Dicembre e gli aperitivi del venerdì nella pagina accanto



PROSSIMI EVENTI · SEGUE

Verso Natale

Dicembre

4 APPUNTAMENTI

SAB
5**Un'ora per me**

dalle 15:30

SAB
5**Gruppo antropologico**

17:00-19:00, poi apericena

SAB
12**Sabato del Pellegrino**

16:45-19:00, poi apericena

DOM
13**Giornata comunitaria**

dalle 10:00: messa, visita con arpa, pranzo

Chiusure per le feste: 24-25 dicembre e 31 dicembre - 1 gennaio

OGNI VENERDÌ SERA

Aperitivo del venerdì

Musica

Giochi

Attività per bambini

2
OTT**Aperigame**

giochi in compagnia e attività per bambini

9
OTT**Aperitivo con musica**

taglieri e apericena dei ragazzi

16
OTT**CMP Jazz Band**

jazz

23
OTT**Apericena bikers**

dalle 20:30

30
OTT**On the Road Acoustic Band**

country acustico

13
NOV**Aperigame**

giochi in compagnia e attività per bambini

20
NOV**First Jam**

jazz e jam session

27
NOV**Fuoristandard Jazz Quintet**

swing, jazz, gipsy

4
DIC**Riccardo Cagni**

country

11
DIC**Aperitivo con musica**

taglieri e apericena dei ragazzi

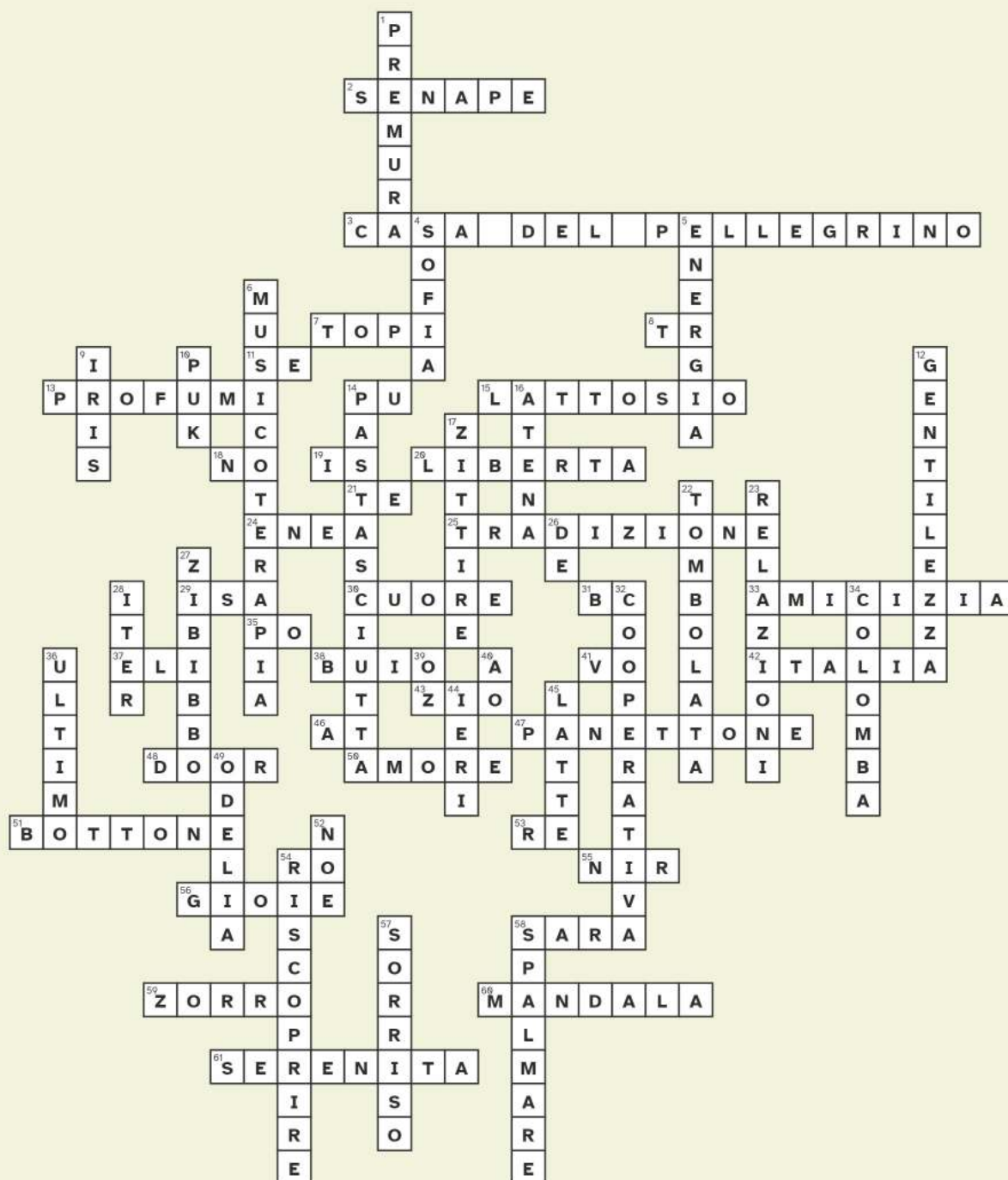
18
DIC**Musiche di Natale**

musica dal vivo

GIOCHI · IL CRUCIVERBA DEL PELLEGRINO

Le soluzioni di giugno

Come promesso: la griglia
del numero 9, risolta.



GIOCHI · IL CRUCIVERBA DEL PELLEGRINO

Definizioni e risposte**ORIZZONTALI**

- 2 È una salsa utilizzata da Rosario in cucina → **SENAPE**
 3 Si trova nel quartiere di S. Maria della Croce in Piazza Papa Giovanni Paolo II n. 1 → **CASA DEL PELLEGRINO**
 7 Sono ghiotti di formaggio → **TOPI**
 8 L'inizio del tramonto → **TR**
 11 Introduce la frase ipotetica → **SE**
 13 Aleggiano nei dintorni della CDP e stimolano l'appetito → **PROFUMI**
 14 Pesaro-Urbino → **PU**
 15 Molti dolci di Rosario ne sono privi → **LATTOSIO**
 18 Non è un sì → **NO**
 19 Istituto superiore → **IS**
 20 ..., uguaglianza, fraternità → **LIBERTA**
 21 Si beve alle 5 del pomeriggio → **TE**
 24 Fuggì da Troia → **ENEA**
 25 I tortelli dolci fanno parte di quella cremasca → **TRADIZIONE**
 29 Nome di donna → **ISA**
 30 Batte forte in tutto ciò che si fa alla CDP → **CUORE**
 31 Before Christ → **BC**
 33 Legame che si è creato tra i ragazzi e le ragazze della CDP → **AMICIZIA**
 35 Attraversa la pianura padana → **PO**
 37 Diminutivo di Elisa → **ELI**
 38 Davide C. vi organizza cene speciali → **BUIO**
 41 Inizio e fine del viaggio → **VO**
 42 Stato europeo → **ITALIA**
 43 Il fratello di mamma → **ZIO**
 46 Sigla di Asti → **AT**
 47 Rosario lo cuoce di notte prima di Natale → **PANETTONE**
 48 Si apre per entrare nella room → **DOOR**
 50 Sentimento che lievita nelle persone senza farle aumentare di taglia → **AMORE**
 51 Chiude sia la camicia che la giacca → **BOTTONE**
 53 La seconda nota → **RE**
 54 L'inizio del romanzo → **RO**
 55 Noi Insieme Ridiamo → **NIR**
 56 Meglio dei dolori → **GIOIE**

- 58 Non manca a Sara quando lavora in Laboratorio → **SARA**
 59 Antonio Banderas mascherato → **ZORRO**
 60 Tecnica artistica per ridurre lo stress, utilizzata nei laboratori della CDP → **MANDALA**
 61 Si respira piacevolmente in ogni attività della CDP → **SERENITA**

VERTICALI

- 1 Delicata attenzione che fa rima con cura → **PREMURA**
 4 Sinonimo di sapienza → **SOFIA**
 5 I ragazzi e le ragazze della CDP ne hanno da vendere → **ENERGIA**
 6 Attività musicale terapeutica → **MUSICOTERAPIA**
 9 Bel fiore violetto → **IRIS**
 10 Serve quando sbagli il PIN → **PUK**
 12 Caratteristica distintiva del personale del ristorante della CDP → **GENTILEZZA**
 14 Può essere gustata con diversi condimenti → **PASTASCIUTTA**
 16 Ente che organizza il nostro corso → **ATENA**
 17 Verbo sconosciuto nei laboratori della CDP → **ZITTIRE**
 22 Si danno i numeri e si vince → **TOMBOLATA**
 23 Nascono spontaneamente alla CDP → **RELAZIONI**
 26 Particella utilizzata nei cognomi nobili → **DE**
 27 Vino dolce liquoroso di Sicilia → **ZIBIBBO**
 28 Percorso burocratico → **ITER**
 32 Gestisce il personale del ristorante della Casa del Pellegrino → **COOPERATIVA**
 34 Volatile simbolo di pace → **COLOMBA**
 36 Il cantante preferito di Jacopo → **ULTIMO**
 39 Il mago di Dorothy → **OZ**
 40 Inizio e fine dell'aiuto → **AO**
 44 È già passato → **IERI**
 45 È liquido e bianco → **LATTE**
 49 Nome di donna di origine ebraica → **ODELIA**
 52 Viaggiò sull'arca → **NOE**
 54 Lilia dice "Redescubrir" nella sua lingua → **RISCOPIRE**
 57 Illumina il volto di tutti i ragazzi e le ragazze che frequentano la CDP, in particolare di Filippo → **SORRISO**
 58 Operazione necessaria per distribuire la Nutella sul panino → **SPALMARE**



Grazie per l'attenzione!

ci vediamo alla prossima edizione

PROSSIMO NUMERO

11



INQUADRA E VISITA IL
SITO

LA REDAZIONE

Filippo, Sofia, Ivan,
Antonella e Federica

INFO E PRENOTAZIONI

+39 351 655 7630

casadelpellegrinocrema@gmail.com

IL NOSTRO PODCAST

Fuori Menu

Storie nate e vissute alla Casa del
Pellegrino

SEGUICI

@pellegrinocrema

Facebook, Instagram e WhatsApp