

# Fili Bianchi

ANNO 29– Numero 172 gennaio - febbraio - marzo - 2026

Trimestrale del Centro Ricreativo **COLORI DELLA VITA**



BUON

2026



# CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

## Gennaio

<b>1 Gio</b>	CHIUSURA
<b>2 Ven</b>	Ballo libero
<b>5 Lun</b>	<b>TOMBOLA DELLA BEFANA</b> Cenacolo degli Artisti, Tombola
<b>6 Mar</b>	CHIUSURA
<b>7 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino
<b>8 Gio</b>	Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>9 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>10 Sab</b>	Tombola
<b>12 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie
<b>13 Mar</b>	Collage artistico, Incontri di Poesia, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>14 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino
<b>15 Gio</b>	Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>16 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>17 Sab</b>	Musica e Ballo Libero
<b>19 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>20 Mar</b>	<b>PRESENTAZIONE PROGETTO DI NARRAZIONE AUTOBIOGRAFICA</b> Collage artistico, Incontri di Poesia, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>21 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino
<b>22 Gio</b>	Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>23 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>24 Sab</b>	Tombola
<b>26 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie
<b>27 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>28 Mer</b>	<b>TOMBOLA DELLA GIUBIANA</b> Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino
<b>29 Gio</b>	Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>30 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino

## Febbraio

<b>2 Lun</b>	<b>PANETTONATA DI SAN BIAGIO</b> Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>3 Mar</b>	Collage artistico, Incontri di Poesia, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>4 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>5 Gio</b>	Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>6 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>7 Sab</b>	Tombola
<b>9 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie
<b>10 Mar</b>	Collage artistico, Incontri di Poesia, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>11 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino
<b>12 Gio</b>	<b>TORNEO DI BURRACO</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>13 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>14 Sab</b>	Musica e Karaoke
<b>16 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>17 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>18 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>19 Gio</b>	<b>PIZZATA DI PRIMAVERA</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>20 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>21 Sab</b>	Tombola
<b>23 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie
<b>24 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>25 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>26 Gio</b>	<b>TORNEO DI BOCCIE</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>27 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente
<b>29 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>31 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro

## Marzo

<b>2 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>3 Mar</b>	Collage artistico, Incontri di Poesia, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>4 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>5 Gio</b>	<b>5° PERCORSO ENOGASTRONOMICO</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>6 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>7 Sab</b>	Tombola
<b>9 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie
<b>10 Mar</b>	Collage artistico, Incontri di Poesia, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>11 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>12 Gio</b>	<b>TORNEO DI SCALA 40</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>13 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>14 Sab</b>	Musica e Karaoke
<b>16 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>17 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>18 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>19 Gio</b>	<b>PIZZATA DI PRIMAVERA</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>20 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente, Gruppi di Cammino
<b>21 Sab</b>	Tombola
<b>23 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie
<b>24 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro
<b>25 Mer</b>	Tombola, Ginnastica Creativa, Laboratorio di Lettura, Spazio Scacchi, Danze popolari dal Mondo, Gruppi di Cammino, Alleniamo-Mente
<b>26 Gio</b>	<b>TORNEO DI BOCCIE</b> Astrattismo artistico, Corso rete Canvas base, Karaoke, Laboratorio di Filosofia
<b>27 Ven</b>	Ballo libero, Corso rete Canvas Avanzato, Cucito Creativo, Alleniamo la Mente
<b>29 Lun</b>	Cenacolo degli Artisti, Tombola, Angolo di Zia Alma, Boogie Woogie, Riflessologia
<b>31 Mar</b>	Collage artistico, Balli di gruppo, Teatro, Corso di A.I. e smartphone, Coro



## *Un saluto dall'Assessore*

**Ignazio Lo Faro**, ASSESSORE ALLA PERSONA  
Con deleghe a:  
Servizi Sociali - Politiche per la salute

Carissimi frequentatori del Centro Anziani *Colori della Vita*,

all'inizio del nuovo anno desidero rinnovarvi un sincero augurio di serenità e buona salute. Il nostro Centro rappresenta un punto fermo della comunità, un luogo dove si custodiscono valori importanti: la socialità, il sostegno reciproco, il rispetto delle tradizioni e la consapevolezza del ruolo prezioso che ciascuno di voi ricopre nella vita del nostro territorio.

Anche nel 2026 il nostro impegno sarà quello di mantenere un Centro accogliente, ordinato e sicuro, dove le attività possano continuare a offrire occasioni di crescita, benessere e partecipazione. Crediamo nel valore delle persone, nella forza del legame tra generazioni e nella responsabilità condivisa di costruire una comunità coesa, attenta e solidale.

Il vostro contributo, la vostra presenza e il vostro spirito sono la testimonianza più concreta di una città che non dimentica le proprie radici e che guarda al futuro con fiducia.

Con riconoscenza e rispetto, vi auguro un 2026 ricco di armonia, relazioni sincere e nuovi momenti da vivere insieme.

*Ignazio Lo Faro*

# Progetti e collaborazioni



## In collaborazione con ATS BRIANZA

### IN CAMMINO VERSO L'ARTE

Bentrovati amici camminatori; passata la lunga e calda pausa estiva, un altro settembre è arrivato. Dopo i soliti saluti e i racconti post ferie, abbiamo ripreso la nostra attività "pedatoria" sempre in numero consistente: molto spesso abbiamo superato le 90 presenze.

Come primo impegno istituzionale siamo stati invitati alla festa dello sport insieme a tutte le realtà sportive del nostro paese. In questa manifestazione, ancora una volta, abbiamo vinto la coppa come gruppo di partecipanti attivi più numeroso, nonostante la concorrenza di tanti baldi giovani: una grande soddisfazione.

Ad ottobre... abbiamo battuto il record con 126 presenze. In questo periodo, alle solite camminate, urbane ed extraurbane, abbiamo aggiunto aspetti più culturali e artistici. In Villa Reale abbiamo visitato una stupenda mostra di acquerelli con opere provenienti da tutto il mondo. Poi è stata la volta di una mostra artistica a palazzo Terragni, organizzata dal Circolo Don Bernasconi. Visto il periodo, non poteva mancare una visita al cimitero per ricordare ex amici camminatori. A novembre abbiamo celebrato la cucina locale con un piatto tipico della nostra tradizione: una pantagruelica cazzuola nel ristorante più rinomato per questa preparazione.

Sensibili alla giornata nazionale contro la violenza sulle donne, abbiamo partecipato alla manifestazione. Nel giorno stabilito, il 25 novembre, ci siamo incontrati in Piazza Libertà con gli studenti delle scuole superiori per un flash mob di protesta: due generazioni, distanti per data anagrafica, ma unite nel condannare questo vile fenomeno.

Altre iniziative sono in programma a dicembre: una gita in quel di Vigevano e una conferenza riguardante le novità sullo Spid e carta d'identità...ma di questi ultimi appuntamenti se ne parlerà nella prossima edizione del giornalino.

Per chiudere degnamente questo 2025, non ci faremo mancare un ultimo pranzo sociale, magari con sorpresa...! A risentirci nel 2026 con altre proposte

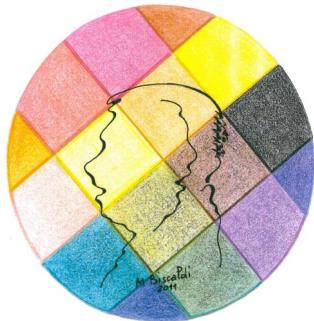
*Pier paolo Leurini*

*Le guide dei Gruppi di Cammino*



# Regolamento Pass 2026

## **Iscrizioni PASS 2026 – DAL 1° GENNAIO 2026**



All'interno del servizio Centro "Colori della Vita" di Lissone, l'Amministrazione Comunale insieme all'ente gestore Sociosfera Onlus stabiliscono necessaria l'iscrizione di tutte le persone frequentanti il Centro, così come avviene già nei servizi analoghi del nostro territorio.

### **PERCHE' L'ISCRIZIONE, LA QUOTA E IL PASS?**

- Favorire un senso d'appartenenza al Centro Colori della Vita
- Favorire la sicurezza: può entrare al Centro solo chi è in possesso del PASS
- Garantire la possibilità di accesso a tutti i servizi da parte dei destinatari che partecipano in modo attivo alla vita del Centro come cittadini utenti.

### **COME AVVIENE L'ISCRIZIONE?**

L'iscrizione avviene tramite la registrazione dei dati dei cittadini su una scheda sintetica e dietro versamento di una quota annuale simbolica, differenziata per residenti e non residenti.

La quota versata è da intendersi come rimborso spese per il rilascio del documento di avvenuta iscrizione, chiamato PASS (tessera - badge), e per sostenere alcuni costi vivi per la realizzazione delle attività del Centro stesso.

### **INFORMAZIONI PRATICHE**

**PASS RESIDENTI = 5 euro annui**

**PASS NON RESIDENTI = 15 euro annui**

Garantisce l'adesione a tutte le attività non strutturate e strutturate del Centro, inoltre permette di accedere ai diversi eventi, come le feste, i pranzi o le gite, con quote calmierate per la singola iniziativa.

Le quote vengono richieste a tutti i frequentanti del Centro, anche a coloro che si iscrivono ai soli corsi e non partecipano alle attività quotidiane e ai frequentanti la ginnastica dolce.

### **DA QUANDO A QUANDO?**

Il rinnovo del PASS deve essere effettuato dal 1° gennaio 2026 ed entro l'7 febbraio 2026,

Dal 9 febbraio 2026 gli operatori potranno chiedere alle persone che accedono al centro di esibire il PASS 2026.

### **DOVE?**

Recarsi presso la segreteria del centro Colori della Vita in Via della Lega Lombarda, per il rinnovo dell'iscrizione e il pagamento della quota nelle seguenti giornate:

Lunedì pomeriggio dalle 14.30 alle 18.30

Martedì mattina dalle 9 alle 12

Giovedì pomeriggio dalle 14.30 alle 18.30

# PASS 2026

# Attività del Centro

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
	<b>SPORTELLO APERTO – MOMENTO CAFFÈ'</b> 10.00-11.00 Salone	<b>Gruppi di Cammino (Attività fuori dal Centro)</b>	<b>LETTURA DEL QUOTIDIANO – MOMENTO CAFFÈ'</b> 09.00 – 12.00 Salone/Salette  <b>SPORTELLO DI PROSSIMITÀ' ORBITE</b> 09.00 - 12.00 Sala Tv	<b>Gruppi di Cammino (Attività fuori dal Centro)</b>
	<b>CORSO DI COLLAGE ARTISTICO</b> 10.00 – 11.30 Sala Laboratorio		<b>CORSO DI ASTRATTISMO ARTISTICO</b> 10.00-11.30 Sala Laboratorio	

## ATTIVITA' DEL POMERIGGIO

<b>CENACOLO DEGLI ARTISTI</b> 14.30-16.30 Sala Carte	<b>SPORTELLO DI CASA DI COMUNITÀ'</b> (Il primo e il terzo martedì del mese) 14.30-16.30 Sala Relax	<b>GINNASTICA CREATIVA</b> 14.30-15.30 Palestra	<b>CORSO SU RETE CANVAS E UNCINETTO LIVELLO BASE</b> 14.30-16.30 Sala Carte	<b>BALLO LIBERO</b> 15.00-18.00 Salone
	<b>INCONTRI DI POESIA</b> 14.30-15.30 (Primi due martedì del mese) Sala Carte		<b>SPAZIO SCACCHI</b> 14.30 – 18.30 Sala Rosa	
<b>RIFLESSOLOGIA/ OLI ESSENZIALI</b> 14.30:16.00 Sala TV			<b>LABORATORIO DI FILOSOFIA</b> 16.00-17.00 Sala Tv	
<b>TOMBOLA</b> 15.00-17.00 Salone	<b>BALLI DI GRUPPO</b> 14.30-16.00 Salone	<b>TOMBOLA</b> 15.00-17.00 Salone	<b>SPAZIO CREATIVO AUTOGESTITO</b> 15-17.00 Sala Laboratorio	<b>CORSO SU RETE CANVAS E UNCINETTO LIVELLO AVANZATO</b> 14.30-16.30 Sala Carte
	<b>GRUPPO DI TEATRO</b> 16.00-18.00 Palestra			<b>CORSO DI CUCITO CREATIVO</b> 16.30-18-30 Sala Carte
<b>SPAZIO CREATIVO "ANGOLO DI ZIA ALMA"</b> 15.00-17.00 Sala Rosa	<b>CORSO DI INTELLIGENZA ARTIFICIALE E SMARTPHONE</b> 15.30-16.30 Sala Carte	<b>LABORATORIO DI LETTURA</b> 16.00-17.00 Sala Relax	<b>SPAZIO BALLO LISCIO CONDIVISO</b> 15.00 – 16.00 Palestra	<b>ALLENIAMO LA MENTE</b> 16.00-17.00 Palestra
<b>BOOGIE WOOGIE</b> 17.15.18.15 Salone	<b>CORO</b> 16.30-17.30 Salone	<b>CORSO DI DANZE POPOLARI DAL MONDO</b> 17.15-18.15 Salone	<b>KARAOKE</b> 15.00-18.00 Salone	
<b>CARTE BOCCE</b> 14.30-18.30	<b>CARTE BOCCE</b> 14.30-18.30	<b>CARTE BOCCE</b> 14.30-18.30	<b>CARTE BOCCE</b> 14.30-18.30	<b>CARTE BOCCE</b> 14.30-18.30

oooo

# CORSO DI RIFLESSOLOGIA

Date:

19 gennaio

2 e 16 febbraio

2, 16, 30 marzo

13 e 20 aprile

DALLE 14.30 ALLE 16.00

8 DATE DI LUNEDI'

25 EURO

ISCRIZIONI DAL  
15 DICEMBRE AL 16 GENNAIO



La riflessologia è una pratica naturale che aiuta a migliorare il benessere generale del corpo e della mente. Si basa sull'idea che nelle mani e nei piedi ci siano punti che corrispondono agli organi e alle funzioni del nostro organismo. Con delicati massaggi e pressioni, si possono stimolare questi punti per favorire il rilassamento, migliorare la circolazione e alleviare piccoli disturbi come tensioni, insonnia o stanchezza.

Nel corso, pensato per tutti e spiegato in modo semplice e accessibile, impareremo a riconoscere i punti principali e a praticare alcune tecniche di base. Ci sarà una parte didattica, in cui la *maestra Francesca* ci guiderà alla scoperta dei principi fondamentali della riflessologia, e una parte pratica, durante la quale potremo sperimentare direttamente quanto appreso.

Sarà anche un'occasione per socializzare, condividere esperienze e trascorrere del tempo insieme in un'atmosfera serena e accogliente. Un momento di benessere e crescita personale, dove imparare a prendersi cura di sé e degli altri in modo naturale e piacevole.





# CORSI DI GINNASTICA



## SCEGLI 2 TURNI

**LUNEDÌ: 14.30 - 15.30 / 15.30 - 16.30 / 16.30 - 17.30**

**MARTEDÌ: 9.00 - 10.00 / 10.00 - 11.00 / 11.00 - 12.00**

**MERCOLEDÌ: 15.30 - 16.30 / 16.30 - 17.30**

**GIOVEDÌ: 9.00 - 10.00 / 10.00 - 11.00 / 11.00 - 12.00**

**VENERDÌ: 15.00 - 16.00**

## COSTI

# 50,00 EURO

**4 MESI DA FEBBRAIO A MAGGIO**

## ISCRIZIONI

**LE ISCRIZIONI SARANNO APERTE DAL 14 AL 31 GENNAIO 2026**

**PER LE ISCRIZIONI SI PREGA DI PRESENTARSI MARTEDÌ MATTINA O GIOVEDÌ MATTINA IN ORARIO DI APERTURA 9-12; OPPURE DOPO LE ATTIVITÀ DALLE 17.00 ALLE 18.30**

**IL CERTIFICATO DOVRÀ ESSERE PORTATO SOLO IN CASO DI POSTO GARANTITO.**



INIZIO CORSI  
DA LUNEDÌ 2  
FEBBRAIO

**CERTIFICATO MEDICO  
NON AGONISTICO  
OBLIGATORIO**

**GRUPPI DA 16  
PERSONE**

COLORI DELLA VITA  
VIA DELLA LEGA LOMBarda  
LISSONE



# ... al Centro

## NEI MESI FREDDI...CI SIAMO RITROVATI

“L'estate sta finendo...” cantava un famoso duo negli anni sessanta, di conseguenza il Centro Ricreativo “Colori della Vita” di Lissone ha spalancato le sue porte ai vecchi e nuovi iscritti per la presentazione delle attività. Io stessa, puntuale, mi sono presentata per ascoltare e decidere cosa fare di nuovo oltre quello a cui partecipo, ormai, da anni.

Subito sono stata tentata da due nuovi laboratori che si tengono nelle mattinate del martedì e del giovedì. Laboratori che mi hanno incuriosita e spinta a sfidare nuovamente la mia *“non creatività”*: il Corso di Collage artistico ed il Corso di Astrattismo artistico che si completano e si fondono l'uno con l'altro. Noi allievi, sotto la sapiente guida di Pietro, siamo invitati a volare con l'immaginazione addentrandoci in mondi fantastici rappresentandoli fuori dagli schemi usuali. Devo ammettere che, dopo un momento di perplessità, mi sono appassionata e divertita.

Anche altre nuove proposte mi hanno interessato, ma ho dovuto necessariamente rinunciare e fare una scelta, altrimenti avrei dovuto spostare la mia residenza al Centro. A parte gli scherzi anche altre proposte sono molto interessanti come il nuovo corso tenuto da Francesca il venerdì pomeriggio dedicato ai fiori di Bach e alla cromoterapia per coloro che vogliono sperimentare un percorso sulle emozioni in modo da imparare a riconoscere gli stati d'animo negativi che comportano ansia, timore e preoccupazione. Naturalmente Francesca prosegue, il lunedì pomeriggio, l'interessante corso di riflessologia che ci aiuta a conoscere il nostro corpo partendo dalla consapevolezza di quali sono i punti che ci consentono, trattandoli, di alleviare alcuni disturbi.

Un altro laboratorio a cui ho dovuto gioco forza rinunciare, causa impegni di nonna, il giovedì pomeriggio è quello di filosofia sull'Arte di vivere percorso che cerca di far comprendere e leggere la realtà odierna alla luce del pensiero dei filosofi del passato allo scopo di insegnare a superare le negatività che influenzano il nostro approccio alla vita.

Ha riaperto, dopo anni il mercoledì pomeriggio, lo Spazio Scacchi momento gestito da Mario e Luigi che guidano i partecipanti alla scoperta di questo *“antico gioco”* in cui ciascun pezzo si muove sulla scacchiera con precise modalità in modo da vincere *“una pacifica guerra”* catturando i pezzi avversari fino ad arrivare a dare lo scacco matto al Re. Naturalmente occorrono pazienza, concentrazione, capacità di osservazione e silenzio.



## ...attività culturali e ricreative

Per gli amanti del movimento ai tradizionali corsi di Ballo di Gruppo, Boogie Woogie e Danze Popolari dal Mondo si aggiunge, il giovedì pomeriggio, lo "Spazio Ballo Liscio Condiviso" promosso da utenti del Centro che volontariamente guidano, condividendo la loro abilità e passione, tutti coloro che desiderano approcciarsi al ballo in coppia.

Naturalmente sono ripartiti tutti i laboratori storici e tradizionali quali:

il Cenacolo degli artisti, che si è arricchito di nuovi iscritti, che ogni lunedì si cimentano nella realizzazione di acquerelli che addobbano le pareti del salone in occasione degli eventi che si svolgono.



Il Laboratorio di Poesia in cui si esercita la capacità di esprimere le proprie emozioni in versi, che vengono presentati con successo oltre che al Centro anche in manifestazioni esterne ad esso.

Il Laboratorio di lettura, momento di riflessione su svariati testi, ma soprattutto di racconto e condivisione di esperienze con assaggi di tè e biscottini. Per me è un appuntamento a cui cerco di non mancare. I Laboratori Creativi, di cui amo sempre le realizzazioni perché rappresentativi delle antiche arti femminili: *il corso su rete canvas e uncinetto* che ha dovuto sdoppiarsi nei due livelli, avanzato per le allieve che lo frequentavano lo scorso anno e desiderano perfezionarsi e base per le nuove iscritte che curiose si sono avvicinate a questa arte cimentandosi con l'uncinetto, la rete plastificata canvas e il punto croce. *Il corso di cucito* dove si creano pupazzi e le decorazioni che abbelliscono il Centro.

Il gruppo del *Cortile di zia Alma*, in ricordo di una signora che nel cortile della sua casa si dedicava ai lavori coinvolgendo le sue vicine. Le "artisti" si incontrano ogni lunedì impegnandosi a realizzare oggetti decorativi. In questo periodo in particolare si ispirano al Natale con lo scopo di realizzare una decorazione particolare da esporre alla Mostra dei Presepi che il Circolo don Bernasconi realizza ogni anno a Palazzo Terragni. Io sono sempre attratta dalla loro fantasia e, al lunedì, al termine del corso di acquerello quando passo davanti alla loro saletta mi fermo sempre ad ammirare la loro abilità. La mia scarsa manualità mi ha sempre frenato nel cimentarmi, ma "mai dire mai".

Infine non dobbiamo dimenticare il Laboratorio teatrale, gestito da Teresa, che guida un gruppo di aspiranti attori a mettere in scena fiabe per i bambini riservate al pubblico dei piccoli allievi della scuola dell'infanzia, scenette comiche per vivacizzare gli eventi che si realizzano al Centro oppure monologhi di riflessione come è stato in occasione dell'evento dedicato alla lotta contro la violenza sulle donne.



Comunque al Centro anche chi non desidera partecipare ad alcuna di queste attività trova sempre modo di essere occupato e stare con gli amici durante le tombolate settimanali, le partite a carte o a bocce e partecipare ai tornei che di tanto in tanto si organizzano con altri centri ricreativi. Devo ammettere che, anche per me che non sono appassionata a questi giochi, è sempre un'esperienza illuminante osservare i giocatori, la passione e lo spirito agonistico che hanno nel corso delle partite. E sono sempre più convinta di aver fatto la scelta giusta, quando ho terminato il lavoro, ad inserirmi pian piano al Centro Ricreativo dove ho trovato e continuo a trovare occasioni di fare esperienze nuove, trovare amicizie e stimoli a migliorarmi sempre.

*Giulia Rutigliano*

## ...la lettura

### IL PIACERE DI RICOMINCIARE A LEGGERE (SENZA FRETTO, OBBLIGHI E SENSI DI COLPA)

Con il trascorrere del tempo possono cambiare molte cose in noi: è possibile che nascano nuove passioni e che altre vengano accantonate. Dopo anni che non leggete potrebbe venirvi voglia di riprovarci, di riprendere un libro in mano, perché ne avete sentito parlare. Tutti siamo stati "lettori". Riprendere a leggere dopo tanto tempo sarà un po' come iniziare a correre: non si comincia iscrivendosi alla maratona di New York, ma correndo solo pochi minuti per volta (e fidatevi che per chi non è allenato pochi minuti sono molto lunghi e il fiatone arriva subito). Anche per ricominciare a leggere si dovrà procedere per gradi: a chi si approccia alla lettura non suggerirei mai di cominciare a leggere "Guerra e Pace" di Lev Tolstoj, non penso che arriverebbe nemmeno alla fine del primo capitolo.

Quindi come ricominciare a leggere? Per prima cosa, dovete trovare il tempo per leggere. Ma chi ha il tempo per leggere al giorno d'oggi? Gli amici lettori vi diranno di leggere nei ritagli di tempo: niente di più sbagliato. Chi non è abituato a leggere non può pensare di leggere nei ritagli di tempo: pochi minuti liberi non sono sufficienti per immergersi completamente nella storia. Dovreste decidere di dedicare un preciso momento della giornata cercando se possibile di mantenerlo fisso per far sì che diventi un rito quotidiano e di scegliere un luogo il più possibile silenzioso, per potervi concentrare su quello che leggete. Potreste ricavarvi il tempo prima di andare a dormire, oppure sacrificando un po' di tempo alla TV o ai social network. In più, dovete tenere a mente che leggere è un piacere, non una gara. Non curatevi della velocità della lettura, bensì preoccupatevi della qualità delle letture. E' preferibile leggere un libro bello-solo uno- anziché quattro brutti e uno bello.

Leggendo troppo in fretta si perdono dettagli e leggendo troppi libri le storie sfumano l'una nell'altra e verrà difficile, in futuro, ricordarsi cosa si è letto.

Sì, ma i libri costano. Beh, certo che costano, sono un prodotto commerciale a tutti gli effetti.

Ci sono modi per leggere gratis. Prendere in prestito i libri dalla biblioteca, fare un salto in biblioteca, con una tessera gratuita avrete accesso a illimitati prestiti. Le offerte lampo degli ebook: se avete un tablet potete scaricare innumerevoli libri in formato pdf e leggerli comodamente sul dispositivo che preferite. Curiosate nei mercatini dell'usato: spesso si possono fare dei buoni affari e molte volte i libri sono tenuti bene.

C'è un libro che fa proprio per voi e quando lo leggerete vi sembrerà che sia stato scritto apposta per voi bisogna solo trovarlo!

I benefici della lettura. Ma la fatica di leggere ripaga? Quali sono i benefici della lettura? Io ve ne indico alcuni, ma sono certa che ce ne siano molti di più.

La lettura aiuta a migliorare e aumentare la concentrazione, in un mondo fatto di distrazioni non è poca cosa.

Leggere fornisce ispirazione, i libri migliorano le nostre capacità critiche: impariamo a vedere luoghi e persone in modo diverso. Si imparano delle nozioni, informazioni utili nella vita di tutti i giorni o semplici curiosità.

Leggere aiuta a migliorare il nostro modo di scrivere e di parlare, di spiegare ed esporre concetti. Ci insegna anche delle parole nuove o ci ricorda parole che non utilizziamo mai.

I libri ci trasportano in luoghi e tempi lontani, in epoche diverse, in località che non vedremo mai direttamente.

Io dico che ne vale la pena ricominciare a leggere, vi assicuro che le fatiche iniziali verranno ripagate!

Lina Sala



# Centro "Colori della Vita"

## Il tempo è solo nostro



Torneo di Bocce



4° Percorso enogastronomico - Vini dell'Umbria



### Settore alla Persona

Assessore

Ignazio Lo Faro

Dirigente

Dott.ssa Anna Perico

La gestione del Centro è  
affidata alla Cooperativa



### I suoi operatori

Coordinatore

Dott. Denis La Groia

Animatori

Dott.ssa Nunzia Vitulano

Dott. Alfredo Perfetti

Redazione

Giulia Rutigliano

Lina Sala

## Centro Ricreativo COLORI DELLA VITA

Via della Lega Lombarda, Lissone (MB) - Telefono 039 7397298

E-mail : coloridellavita@comune.lissone.mb.it

Fili Bianchi è consultabile anche sul sito internet: [www.comune.lissone.mb.it](http://www.comune.lissone.mb.it)

Orari di apertura

Martedì e Giovedì dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 14,30 alle ore 18,30

Il Sabato aperture speciali per eventi e feste