



# PRO LOCO

## News

Numero 4 | Giugno 2017

### CURIOSITÀ

#### YOGA DELLA RISATA | Ridere è una cosa seria!

Una risata al giorno toglie il medico di torno e non solo il medico!

Lo "Yoga della Risata" apporta benefici a livello corporeo come l'aumento del livello di ossigeno nel sangue e la stimolazione del sistema immunitario, ma non solo; questa disciplina è infatti una grande alleata della nostra mente riuscendo a spazzare via lo stress e l'ansia, aumentando l'energia e aiutando il cervello a pensare in maniera positiva; è stato scientificamente dimostrato che il nostro cervello non riconosce la differenza tra una risata spontanea e una simulata; partendo da questo presupposto il Dottor Madan Kataria, un medico indiano, ha unito la respirazione profonda pranayama, tipicamente utilizzata nello yoga, alla risata incondizionata; sembra assurdo pensare di poter ridere senza comicità o sentimento, ma in realtà è quello che tutti noi abbiamo sempre fatto sin da bambini; fino al raggiungimento della preadolescenza il cervello umano non è in grado di comprendere l'ironia e la comicità, eppure i bambini ridono molto più degli adulti!

Lo "Yoga della Risata" sfrutta il contatto visivo ed il movimento del corpo per poter compiere semplici esercizi che aiutano a riscoprire la nostra risata, intervallati da esercizi di respirazione utili a sciogliere le tensioni ed a liberare il diaframma, spesso bloccato dallo stress.



#### SOMMARIO

- CURIOSITÀ | p.1
- COSA ABBIAMO FATTO | pp.2-3
- COSA FAREMO | pp.3-4
- CONTATTI | p.4
- CUCINA CON NOI | Inserto
- GIOCA CON NOI | Inserto

Lo "Yoga della Risata" è una disciplina che apporta benefici a livello corporeo e mentale: aumenta l'ossigeno nel sangue, stimola il sistema immunitario, riduce lo stress e l'ansia, accresce l'energia ed aiuta il cervello a pensare in maniera positiva!

Nel 1995 il Dottor Kataria iniziò a sperimentare lo Yoga della Risata con sole cinque persone in un parco di Mumbai e oggi questa pratica ed il suo fondatore hanno fatto molta strada; questa tecnica è ormai diffusa in tutto il mondo ed il Dottor Kataria è stato proposto come candidato al premio Nobel per la pace. Nella zona è possibile scoprire lo "Yoga della Risata" nel club "Ridere è una cosa seria!". L'appuntamento è a San Giorgio su Legnano, tutti i mercoledì, dalle 19 alle 20.

Per informazioni: inviare una mail a mail [pizzicristina@hotmail.it](mailto:pizzicristina@hotmail.it) o al contatto Facebook "Yoga della Risata S.G. su Legnano-Club Ridere è una cosa seria". Vi aspettiamo! Ahahahahaha!

[Yoga della Risata | Club Ridere è una cosa seria! | San Giorgio su Legnano]

#### RACCOLTA FONDI | Scuola Materna W. Tobagi

Durante le iniziative proposte in questi primi mesi del 2017 dalla Pro Loco di Cerro Maggiore e Cantalupo, è stata effettuata una raccolta fondi, con lo scopo di acquistare dei giochi da esterno per i bambini, da donare ed installare alla Scuola Materna Walter Tobagi di

Cerro Maggiore.

Grazie a tutti coloro che hanno voluto lasciare una piccola offerta, sono stati raccolti in totale 150 euro! Il compenso è stato consegnato al comitato genitori dell'asilo che ha provveduto ad acquistare i primi giochi!

Durante le varie iniziative proposte dalla Pro Loco, abbiamo raccolto 150 euro che sono stati donati alla Scuola Materna W. Tobagi di Cerro per l'acquisto di giochi da esterno per i bambini, da installare nell'asilo!



## Pro Loco 2017 | Iniziative Effettuate

In questi primi mesi del 2017 la Pro Loco di Cerro e Cantalupo ha organizzato numerose iniziative, rivolte ad adulti e bambini, che hanno riscosso un enorme successo; ringraziamo di cuore i cittadini che hanno partecipato agli eventi e tutti coloro che collaborano con noi, ci sostengono ed aiutano a realizzare al meglio le varie proposte.

Sab. 8 Aprile	Caccia all'Uovo   Parco delle Collinette   Cerro Maggiore	Dom. 14 Maggio	Laboratorio del Pane
Ven. 28 Aprile	Racconti di un partigiano   Sen. Gian Pietro Rossi	Giov. 25 Maggio	Panificio Griffi   Cerro Maggiore
Dom. 30 Aprile	Biblioteca Oriana Fallaci   Cerro Maggiore Aperitivu in dialetu   Aperitivo in dialetto Associazione Coordinamento Anziani   Cerro Maggiore		Arboricoltura Urbana. Prospettive e scenari Palazzina Comunale   Cantalupo

### Caccia all'Uovo

In occasione della Pasqua, la Pro Loco ha organizzato la prima Caccia alle Uova; l'evento si è svolto nel pomeriggio di sabato 8 aprile, al Parco delle Collinette di via Baldini a Cerro Maggiore. I bambini si sono avventurati alla ricerca di più di 200 piccole uova di plastica nascoste nel parco: ogni ovetto conteneva un regalo o un bigliettino indicante il premio vinto (giocattoli, fumetti ecc.). Inoltre, come nella celebre favola, è stato nascosto un uovo d'oro: chi fosse riuscito a trovarlo si sarebbe aggiudicato l'onore di rompere un grande uovo di cioccolato da 3,5 Kg ed avrebbe conquistato la sorpresa nascosta all'interno. Poi merenda per tutti! I pezzi di cioccolato del super uovo sono stati distribuiti ai bambini, oltre a biscottini, dolciumi vari, caramelle e bibite dissetanti!

La Caccia alle Uova è stata molto apprezzata ed ha riscosso davvero un grande successo.

Numerosissima la partecipazione dei bambini con le loro famiglie!

Lo scopo dell'iniziativa è stato quello di valorizzare il parco delle Collinette ed aiutare il comitato genitori della scuola materna Walter Tobagi con una raccolta di fondi per l'acquisto di giochi da esterno da installare nell'asilo.



### Racconti di un partigiano | Incontro con il Sen. Gian Pietro Rossi

**28.04**

Ore 21  
Biblioteca  
Oriana Fallaci



Sen.  
Gian Pietro Rossi

Anche quest'anno, in ricordo della Festa della Liberazione, nella serata di venerdì 28 aprile, presso la Biblioteca Oriana Fallaci di Cerro Maggiore, si è tenuto un interessante incontro con il novantenne partigiano Gian Pietro Rossi, ex senatore e sindaco emerito di Busto Arsizio, che ha raccontato la sua esperienza come membro attivo nella Resistenza. Durante i difficili anni della seconda Guerra Mondiale, il giovane Gian Pietro Rossi operò sia nella "Staffetta Partigiana" per la Liberazione dal Nazifascismo (trasportando con la sua bicilet-

ta, da un parroco all'altro, i messaggi dei partigiani), sia come "Aquila Randagia" per salvare le famiglie ebree, conducendole oltreconfine; da giovane guida boy scout reclutata in oratorio, acconsentì di accompagnare al confine svizzero decine di ebrei, scortandoli attraverso gli impervi sentieri della Val d'Ossola. Grazie a lui ed ad altri giovani boy scout, centinaia di persone furono portate in salvo. Gian Pietro Rossi, che rischiò di essere fucilato dai tedeschi per ben due volte nello stesso giorno e vide morire in guerra molti suoi amici partigiani, ha concluso la sua testimonianza pronunciando queste stupende e significative parole: «Se ho contribuito anche solo con un'unghia a questa lotta, l'ho fatto nel nome dei miei ideali e della libertà. Per lasciare a voi giovani la libertà».

### Aperitivu in dialetu | Associazione Coordinamento Anziani Cerro Maggiore

Mettiamo insieme una sera di primavera, un gruppo di giovani ed un gruppo, decisamente più corposo, di diversamente giovani, un po' di cibo, vino e soprattutto del buon Spruss! Cos'è lo Spruss?! Ma come?! È la bevanda principale che è stata servita durante il nostro aperitivo in dialetto; l'antenato del moderno Spritz! L'accostamento di aperitivo e dialetto sembra un po' strano, ma è quello che è stato fatto lo scorso 30 aprile presso il Centro Anziani di Cerro Maggiore; i nostri vulcanici "non giovani" hanno aperto alle cittadinanza le porte della loro sede per un aperitivo durante il quale vigeva la regola di parlare solo in dialetto. È stata ovviamente una serata di strafalcioni linguistici, ma densa di umanità ed amicizia che ci ha permesso di incontrare l'entusiasmo e la voglia di stare insieme. Tra una

risata ed una bonaria correzione dell'ennesima dieresi sbagliata, è stato fatto un simpatico gioco di traduzione dal dialetto (v. inserto); come premio, un gustoso cesto gastronomico! Questa serata ci ha fatto scoprire un attivissimo Centro Anziani, con il quale speriamo di collaborare per nuove iniziative, alle quali ovviamente invitiamo ognuno di voi! A presto!



# COSA ABBIAMO FATTO

## Laboratorio del Pane | Panificio Griffi | Pane, Farina e Piccoli Amici



Nel pomeriggio di domenica 14 maggio, il panificio Griffi di via San Carlo ha aperto le porte del suo laboratorio per dei piccoli fornai in erba; sotto la guida esperta del panettiere Fabio, i bambini (e non) hanno osservato come preparare l'impasto; poi, ognuno di loro, ha lavorato e modellato il proprio panino, creando varie forme: cuori per le mamme, minuscole stelle, animali, classiche pagnotte, trecce più o meno grandi; i piccoli fornai hanno liberato la fantasia per personalizzare la propria pasta di pane; i vari panini sono stati poi cotti in forno ed ogni bambino ha potuto portare a casa la propria creazione come ricordo, oppure l'ha mangiata immediatamente, perché diciamolo: non c'è niente di più buono del pane appena sfornato!



Nell'attesa della lievitazione e della cottura non ci si è affatto annoiati: bolle di sapone a volontà e foto simpatiche in una cornice speciale per festeggiare anche la festa della mamma!

Un ringraziamento a tutti i partecipanti ed un grazie speciale a Fabio, il proprietario del panificio, che ci ha accolto nel suo regno in-farinato!



## COSA FAREMO

### Pro Loco 2017 | Prossime Iniziative



Giov. 15 Giugno	Stalking: riconoscerlo e difendersi Palazzina Comunale   Cantalupo	Domenica di Ottobre [Data da definire]	Alla scoperta di Cerro Maggiore Giro turistico per le vie e monumenti del paese
Sab. 24 Giugno	Happy Run   Notte dello Sport Oratorio   Centro Cittadino Cerro Maggiore	Mart. 31 Ottobre	Festa di Halloween   Piazza Mercato   Cerro Maggiore
Dom. 24 Settembre	Giornata della Salute Piazza Santi Cornelio e Cipriano   Cerro Maggiore	Giov. 30 Novembre	Laboratorio preparazione addobbi Albero di Natale Palazzina Comunale   Cantalupo
		Sab. 9 Dicembre	Accendiamo l'Albero   Piazza A. Moro   Cerro Maggiore

### Happy Run | Gara Podistica per le vie del paese



Quali sono i dieci animali più veloci del mondo? Sicuramente conoscete il ghepardo che, imbattibile nella media distanza, può superare i 120 km/h! Forse non sapete però che è inseguito dall'antilocapra (90 km/h), lo Gnu, la Gazzella di Thomson, il Quarter Horse, il leone (80 km/h), il levriero, il Wapiti (70 km/h), il licaone e il coyote (69 km/h). E voi? Come vi posizionate in questa classifica? Come un Wapiti? Non preoccupatevi, il record di velocità umano, per ora detenuto da Bolt, è di "soli" 45 km/h! Un traguardo del tutto raggiungibile con un po' di sano allenamento! Per questo la Pro Loco è lieta di invitarvi alla corsa "Happy Run" che si svolgerà sabato 24 giugno alle ore 14.30; la partenza sarà dal Centro Parrocchiale Don Vittorio Branca e la corsa/camminata (di circa 3 km) passerà per i luoghi più significativi della nostra Cerro Maggiore. All'arrivo ci sarà la premiazione dei

vincitori, divisi per categorie, ed un simpatico e gustoso rinfresco per tutti! Le iscrizioni verranno raccolte presso il negozio Decathlon di Rescaldina (Auchan); basterà presentarsi al banco e chiedere dell'evento "Happy Run". Al costo di 10 euro sarete registrati e vi verrà subito consegnato il fantastico kit di gara!

### Notte dello Sport

Sei un appassionato di sport? Sei interessato a conoscere le realtà sportive presenti a Cerro Maggiore e nei paesi confinanti?

Allora non puoi mancare alla "Notte dello Sport" che si terrà il 24 giugno in piazza SS. Cornelio e Cipriano a Cerro Maggiore. Questa sarà la terza edizione! Dalle ore 21 circa potrete sperimentare gratuitamente le attività presenti e conoscere l'operato delle diverse associazioni, senza dimenticare la garanzia di divertimento per i più piccoli, e non solo! Non resta dunque che darsi appuntamento in piazza, sabato 24 giugno! Lo sport invaderà il paese, sei pronto a farti coinvolgere?!



# COSA FAREMO



## Giornata della Salute



Il prossimo 24 settembre non perdete l'occasione di effettuare un "pit stop" gratuito ai box della salute. Qui potrete farvi misurare la pressione e, grazie alla presenza di medici e/o infermieri, riceverete informazioni riguardo il vostro stato di salute ed eventualmente dei consigli per prendervi cura di voi.

La giornata della salute si svolgerà per il quarto anno consecutivo in piazza SS. Cornelio e Cipriano. La finalità di questo imperdibile appuntamento è di offrire un servizio ai cittadini sulla salute a tutto tondo!

## Alla scoperta di Cerro Maggiore



Autunno, cielo terso, alberi colorati, aria frizzante; non c'è nulla di meglio di una bella passeggiata per le vie del nostro tranquillo paese; e se alla passeggiata si unisce un po' di cultura e buona compagnia, allora la proposta diventa decisamente irresistibile.

Di cosa stiamo parlando? Proloco diventa "tour operator" organizzando il primo giro culturale per le vie di Cerro Maggiore. Il nostro paese è pieno di storia, architettura, personaggi famosi, leggende e curiosità. Quello che vedete in questo articolo, per esempio, è lo stemma di Cerro Maggiore.

Magari qualcuno di voi conosce già qualche aneddoto tramandato da nonni, oppure letto sulle pagine dei vari libri su Cerro e Cantalupo, redatti nel corso degli anni. La nostra proposta consiste però in un vero e proprio giro turistico per le vie del paese, accompagnati da guide d'eccezione e con l'aiuto di diversi esperti locali che vi mostreranno le ricchezza del nostro paese e le sue storie nascoste. La data è ancora da definire, ma sarà fissata indicativamente tra settembre e ottobre; e allora, in questi mesi, armatevi di pazienza e cominciate a guardarvi intorno per cercare di indovinare quali storie vorremo raccontarvi ed in quali luoghi vi condurremo.

## Continua l'iniziativa "Scambio LIBERO"



Vi segnaliamo che in diversi esercizi commerciali di Cerro Maggiore sono presenti delle scatole colorate contenenti libri che ognuno può consultare, leggere in loco oppure scambiare con altri libri. Lo scambio funziona prendendo un libro della scatola e sostituendolo con un altro, preso da casa, che rimarrà a disposizione dei prossimi lettori; i libri si possono anche restituire alle scatole, ma sempre prendendone uno in cambio; lo scambio può essere fatto da/in qualsiasi scatola.

Se, come negozio, vuoi partecipare all'iniziativa, contattaci; ti forniremo la scatola ed alcuni libri per iniziare l'avventura!

### Scambio LIBERO | Esercizi Commerciali Aderenti

| Bar Cin Cin | Bar Line | Calzaturificio Kammi Millepiedi | Centro Danza la Fenice | Elikafé |  
| Estetica Sana e Bella | Palestre Enjoy Fit Center | Panificio Griffi | Parrucchiera Teenagers |  
| Studio Veterinario Chiara Dehò |



Vi ricordiamo che potete rimanere aggiornati su tutte le iniziative, attività e promozioni della Pro loco di Cerro Maggiore e Cantalupo, visitando il nostro sito internet [www.prolococerrocantalupo.it](http://www.prolococerrocantalupo.it) o la nostra pagina Facebook <https://it-it.facebook.com/prolococerrocantalupo/>

### HAI IDEE, CREATIVITÀ, PROGETTI, PROPOSTE, INIZIATIVE, EVENTI DA SUGGERIRE?

Scrivi alla Pro Loco | [prolococerrocantalupo@gmail.com](mailto:prolococerrocantalupo@gmail.com)

Visita il nostro sito internet | [www.prolococerrocantalupo.it](http://www.prolococerrocantalupo.it)

Visita la nostra pagina Facebook | <https://it-it.facebook.com/prolococerrocantalupo/>

## CONTATTI



## PRO LOCO CERRO E CANTALUPO

Piazza Don Bianchi - Cantalupo | c/o Palazzina Comunale - Piano 1 | [www.prolococerrocantalupo.it](http://www.prolococerrocantalupo.it) | email: [prolococerrocantalupo@gmail.com](mailto:prolococerrocantalupo@gmail.com)



## Merende dei nonni



La parola merenda evoca ricordi d'infanzia, nonni e tutto l'affetto che questo appuntamento portava con sé; le vere merende erano cose semplici che si preparavano in due minuti e non costavano nulla, anche perché venivano realizzate con cose che si avevano normalmente in dispensa e non occorreva uscire apposta per comprarle; siamo sicuri che molti di voi hanno mangiato almeno una di queste buone merende e magari lo fa ancora.

Le tipologie di merenda sono certamente cambiate, influenzate dal diverso stile di vita, dal tempo a disposizione e dal benessere economico; forse però tutti avremmo bisogno di ritrovare un po' di quella semplicità e genuinità di un tempo. Ecco alcuni semplici suggerimenti! Fate riscoprire ai vostri bambini queste delizie!

### **Pane e...**

Solitamente il pane era il protagonista fondamentale per una buona e gustosa merenda; veniva spesso fatto in casa e dava molta energia e sostentamento con poco; grazie all'abbinamento con altri gustosi e semplici ingredienti si realizzavano ottime merende dolci o salate: pane e marmellata; pane e cioccolato; pane zucchero ed olio; pane con olio e pomodoro; oltre al pane esistevano alcune varianti: una, e la conoscono molto bene le nonne bergamasche (e non solo), era la polenta! Ebbene sì, la polenta avanzata e rappresa veniva tagliata a fette, scaldata su una piastra, spolverata con un po' di zucchero ed utilizzata proprio come una fetta di pane!

### **Uovo sbattuto**

Ecco un altro esempio di perfetto connubio tra energia, semplicità e genuinità; chi non conosce l'uovo sbattuto con lo zucchero ed una goccia di caffè? Per essere precisi questo era più da colazione che da merenda e ti dava una vera spinta energetica! Una variante? La ricotta al posto dell'uovo.

### **Zuppetta di latte**

Cosa occorre per realizzarla? Latte fresco e pane, nient'altro; se il pane è di qualche giorno, meglio ancora, andrà ad inzupparsi di latte e diventerà morbidissimo.

### **Ricotta con lo zucchero**

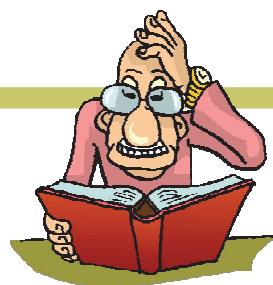
Si toglieva un po' di ricotta dalla forma originaria, si metteva in un bicchiere con qualche cucchiaio di zucchero e si mangiava direttamente col cucchiaino! Una vera bontà!

# GIOCA CON NOI

## Traduzione dal dialetto

Vi riproponiamo qui sotto il gioco realizzato con l'Associazione Coordinamento Anziani di Cerro Maggiore, per l'iniziativa "Aperitivu in dialettu"!

Voi sareste capaci di tradurre con esattezza, dal dialetto, tutte le frasi? Provateci!



**la boca l'è no stroca sa la sa no da voca**

**quandu la merda la munta ul scagn o la sposa o la fa dagn**

**la buti la do ul vll ca la g'ò**

**al tira pusè un sutanln cheche uln bò e un asnl**

**al caval mogar gà curan drè tutl i muschl**

**In duè ca gà n'è giàn va**

**a Milan i muruni a fen l'uga**

**largu da boca strenclu da bursa**

**amur e gelusla sa tegnal cumpagnia**

**chèl ca tegn ul pè In do scarpi, prestu al sa trova In pentèra**

# CUCINA CON NOI



## Merende dei nonni



La parola merenda evoca ricordi d'infanzia, nonni e tutto l'affetto che questo appuntamento portava con sé; le vere merende erano cose semplici che si preparavano in due minuti e non costavano nulla, anche perché venivano realizzate con cose che si avevano normalmente in dispensa e non occorreva uscire apposta per comprarle; siamo sicuri che molti di voi hanno mangiato almeno una di queste buone merende e magari lo fa ancora.

Le tipologie di merenda sono certamente cambiate, influenzate dal diverso stile di vita, dal tempo a disposizione e dal benessere economico; forse però tutti avremmo bisogno di ritrovare un po' di quella semplicità e genuinità di un tempo. Ecco alcuni semplici suggerimenti! Fate riscoprire ai vostri bambini queste delizie!

### Pane e...

Solitamente il pane era il protagonista fondamentale per una buona e gustosa merenda; veniva spesso fatto in casa e dava molta energia e sostentamento con poco; grazie all'abbinamento con altri gustosi e semplici ingredienti si realizzavano ottime merende dolci o salate: pane e marmellata; pane e cioccolato; pane zucchero ed olio; pane con olio e pomodoro; oltre al pane esistevano alcune varianti: una, e la conoscono molto bene le nonne bergamasche (e non solo), era la polenta! Ebbene sì, la polenta avanzata e rappresa veniva tagliata a fette, scaldata su una piastra, spolverata con un po' di zucchero ed utilizzata proprio come una fetta di pane!

### Uovo sbattuto

Ecco un altro esempio di perfetto connubio tra energia, semplicità e genuinità; chi non conosce l'uovo sbattuto con lo zucchero ed una goccia di caffè? Per essere precisi questo era più da colazione che da merenda e ti dava una vera spinta energetica! Una variante? La ricotta al posto dell'uovo.

### Zuppetta di latte

Cosa occorre per realizzarla? Latte fresco e pane, nient'altro; se il pane è di qualche giorno, meglio ancora, andrà ad inzupparsi di latte e diventerà morbidissimo.

### Ricotta con lo zucchero

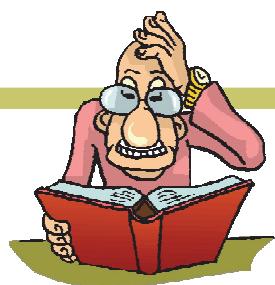
Si toglieva un po' di ricotta dalla forma originaria, si metteva in un bicchiere con qualche cucchiaio di zucchero e si mangiava direttamente col cucchiaino! Una vera bontà!

# GIOCA CON NOI

## Traduzione dal dialetto

Vi riproponiamo qui sotto il gioco realizzato con l'Associazione Coordinamento Anziani di Cerro Maggiore, per l'iniziativa "Aperitivu in dialettu"!

Voi sareste capaci di tradurre con esattezza, dal dialetto, tutte le frasi? Provateci!



**la boca l'è no stroca sa la sa no da voca**

**quandu la merda la munta ul scàgn o la sposa o la fa dàgn**

**la buti la do ul vll ca la g'ò**

**al tira pusè un sutanln cheche uln bò e un asnl**

**al caval mogar gà curan drè tutl I muschl**

**In duè ca gà n'è giàn va**

**a Mlian I muruni a fen l'uga**

**largu da boca strenclu da bursa**

**amur e gelusia sa tegnal cumpagnia**

**chèl ca tegn ul pè In do scarpl, prestu al sa trova In pentèra**