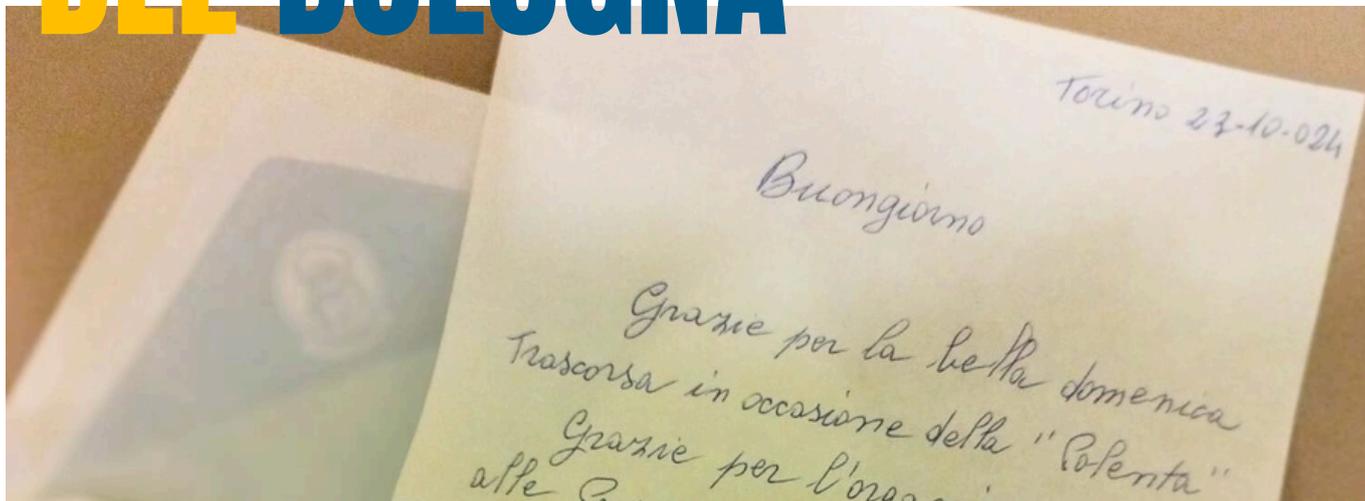


IL GIORNALINO DEL BOLOGNA

Giornalino di divulgazione attività e news
del condominio Bologna



"Il volontariato è un'attività di aiuto e servizio resa da individui o gruppi di persone in modo del tutto libero, senza aspettare in cambio un compenso finanziario. Questo tipo di impegno può assumere una vasta gamma di forme ed è fondamentale per il benessere delle comunità e della società nel suo complesso"

Iniziamo il mese di **Novembre** con la **definizione di volontariato**, perché essere solidali con chi ha bisogno è un gesto che ci rende più umani e ci fa sentire parte di una comunità. Non solo ci permette di fare la differenza nella vita degli altri, ma ci insegna anche a metterci nei loro panni, ad essere empatici e a sviluppare la **sensibilità sociale**.

Sono tante le persone che nel nostro condominio fanno volontariato in diversi modi: chi alla croce rossa, chi nelle case di riposo, chi prestando le proprie competenze in varie occasioni, chi allenando i bimbi ad attività sportive, chi organizzando incontri con donne del quartiere. Ma anche all'interno del nostro condominio c'è un gruppo di persone che si ritrova ogni mercoledì sera: **L'officina delle idee**, uno spazio di pensiero e dove in maniera del tutto volontario si organizzano i momenti di **socialità collettiva** (pranzi, cene, feste) ma anche momenti di scambio in cui tutti possono proporre nuove attività.

Abbiamo avuto, ad esempio, nelle ultime riunioni la partecipazione di alcuni condomini particolarmente sensibili alla fascia di età più avanzata, ci hanno portato

alcune proposte di coinvolgimento e di loro interesse, come lezioni ad una nutrizione sana, ad una attività sportiva adeguata ad affrontare l'età che incalza per tutti. Ma il bello del volontariato non è solo l'aspetto organizzativo e creativo c'è poi un grande ritorno: **l'aumento dell'autostima, più fiducia nel prossimo, maggiori interazioni sociali e meno solitudine, una vita piena di senso e tempo speso meglio!**

E questo lo viviamo ogni volta che organizziamo qualcosa: le manifestazioni di gratitudine, durante e dopo le feste e i messaggi che ci arrivano, sono il più bel regalo che si possa ricevere e che ci fa dimenticare tutta la stanchezza che c'è dietro a questi eventi! Proprio per questo non ci fermiamo mai e dopo il pranzo a base di polenta, cinghiale, salsiccia e castagne, e l'ormai immancabile festa di Halloween che ci hanno rallegrato questo ottobre passato, anche a novembre non mancheranno momenti mangerecci e non! Quindi non mancate e se volete fare parte del comitato organizzativo e divertirvi insieme a noi, vi aspettiamo il **mercoledì sera alle 21** all'Officina delle idee allo **Sportello Servizi Bologna!**

Ricette del Bologna



Il Suki-yaki

di Luca Valente

Il **Suki-yaki** (すき焼き *si pronuncia "suu-kee-ya-kee"*) è una ricetta tipica della cucina giapponese, gustata soprattutto in inverno, durante il **"Bonenkai"**, ossia la festa di fine anno, i ritrovi di famiglia o in occasioni speciali.

Si tratta di un piatto in cui gli ingredienti sono cucinati in un unico tegame di ferro o di argilla dai bordi bassi, posizionato su un fornellino portatile e posto al centro del tavolo.

Ingredienti per 4 persone:

Carne di manzo a fettine sottili - 500 gr

Funghi champignon o misti -200 gr

Tofu al naturale - 200 gr

4 cipollotti

Noodles secchi o freschi - 100 gr

Olio extravergine di oliva - q.b.

Per la salsa:

Salsa di soia - 60 ml

Zucchero semolato - 40 gr

Mirin - 30 ml (Nota: Il mirin è una sorta di sakè dolce giapponese da cucina)

Per accompagnare:

4 Uova freschissime

Preparazione

- Tagliare la base del gambo dei funghi, poi strofinarli delicatamente con un foglio di carta assorbente da cucina per rimuovere ogni eventuale residuo terroso, quindi tagliarli a fettine.
- Tritare la parte bianca del cipollotto, lasciare intera invece la porzione verde
- Preparare il condimento, mescolando in una ciotolina la salsa di soia con il mirin e lo zucchero, finché quest'ultimo non sarà sciolto completamente, quindi tenerla da parte.
- Lessare i noodles in acqua bollente e salata per 2 minuti, scolarli e immergerli in un recipiente con acqua fredda, in modo da bloccarne la cottura. Nel frattempo, far riscaldare in una pentola capiente l'olio extravergine di oliva e metà del condimento preparato in precedenza
- Sistemare tutti gli ingredienti, compreso il manzo, tagliato a bocconcini nella padella disponendoli in modo ordinato, senza mescolarli tra loro.
- Lasciarli caramellare a fiamma dolce, girandoli singolarmente con delle pinze da cucina.
- Quando la carne sarà cotta, gli ingredienti morbidi e il tofu ben caramellato, unire i noodles, sistemandoli da una parte della pentola.
- Irrorare il tutto con la restante metà del condimento preparato in precedenza e lasciare insaporire qualche altro istante.
- Sbattere un uovo freschissimo a testa in delle ciotoline individuali, fino ad amalgamare perfettamente tuorlo e albume. Servire il sukiyaki insieme alle uova, in cui intingere ogni boccone.

Rubrica del mese



Stasera al cinema...

di Monica Emonale

Mi è stato chiesto di scrivere su un libro o un film che mi è piaciuto... Premetto che non sono molto brava a scrivere e ultimamente leggo poco, quindi vado sui film che da sempre mi appassionano... il cinema poi, quello del grande schermo, la poltrona in sala con il pacchetto di patatine o pop corn...la serata in compagnia con le amiche, ma anche con la famiglia... è sempre un bel momento di condivisione...e poi i commenti post film, emozioni, lacrime, risa...

Il film si intitola "Thelma" e parla di una nonna ultra novantenne, autonoma, intraprendente e con ancora tanta voglia di vivere! Il film è ispirato e dedicato alla nonna del regista e le scene degli interni sono state girate proprio in casa sua, dove trascorre il suo tempo leggendo, ascoltando musica, facendo la maglia o il punto croce, le sue amiche sono quasi tutte morte... E' vedova da anni ma continua ad ascoltare la voce del marito nei video e negli audio che grazie all'aiuto del nipote, riesce a guardare e sentire sul computer. Purtroppo viene truffata telefonicamente, riceve una telefonata dal finto nipote che dice aver avuto un incidente e le vengono chiesti dei soldi... Ma lei non accetta di essere stata ingannata e vuole riprendersi i suoi risparmi...chiede l'aiuto di un suo vecchio amico che vive in una casa per anziani e con il suo "motorino" inizia l'avventura... Thelma è temeraria, pronta a non mollare, ma nello stesso tempo non chiede aiuto alla sua famiglia che sono preoccupati per lei non sapendo dove sia finita.

E' un film a volte divertente ma anche un po' triste, commovente e tenero...

Sentimenti contrastanti che si accavallano, Thelma non vuole accettare di dover chiedere aiuto a qualcuno, di non poter fare piu' tutto quello che vuole, ma nello stesso tempo capisce e si rende conto che si deve adeguare ai cambiamenti, ad esempio ad un fisico che non risponde piu' come prima.

Per sapere se Thelma vince la sua sfida, dovete vedere il film, ve lo consiglio.

Lei è fortunata ad avere una figlia e un nipote sempre presenti, che la aiutano e la supportano.

Purtroppo non è sempre così, tanti anziani sono soli, non hanno a chi rivolgersi.

Per questo è importante la comunità in cui viviamo, il nostro condominio per esempio, che dà la possibilità di non essere mai soli, occasioni di condivisione e convivialità, lo sportello Bologna che dà supporto e aiuti pratici a chi ne ha bisogno, vicini che si interessano e si prodigano per dare sostegno.

Non è facile trovare una realtà come la nostra in una città come Torino, noi siamo veramente molto fortunati!!!

C'era una volta...



Il progetto del Condominio Bologna

di Riccardo Sutto

Salve a tutti, **mi chiamo Riccardo Sutto e abito qui al Bologna dal 1977**, in via Ponchielli 26 A, nel palazzo giallo.

Giorni fa sono venute a trovarmi Francesca e Rosa (della redazione di questo Giornalino) che hanno saputo da Gianni Casalaspro che **ho fatto parte del Collettivo di Architettura** (ovvero lo Studio tecnico dove è nato il progetto delle nostre case) e sono venute ad "intervistarmi" per sapere se volevo collaborare con questo Giornalino, per far conoscere le scelte che hanno portato alla realizzazione dell'intervento.

Mi sono detto subito favorevole, ma ho precisato che mi sarei limitato a trattare solo argomenti più tecnici della storia progettuale e limitatamente alla sola struttura portante degli edifici sia perché forse è la parte meno conosciuta ma anche per la limitatezza dello spazio a disposizione, rimandando ad altre persone qui al Bologna che hanno operato per decidere le funzioni di parti dell'intero complesso, a cominciare dagli spazi esterni fino ai locali comuni o altro, essendo quelli che all'epoca hanno preso le decisioni operative più importanti, in quanto erano la parte dirigente che ha condotto in porto l'intervento.

Tralascerei le parti complementari e di finitura delle case, dagli impianti in su, sia perché non me ne sono interessato particolarmente, sia perché non mi pare che presentino specificità tali per cui valga la pena di sottolinearne gli aspetti.

Inoltre voglio precisare che, pur essendo presente nel Collettivo, non ho preso parte alla progettazione del Bologna anche perché ero entrato nel gruppo da troppo poco tempo e allora non avevo l'esperienza necessaria per un lavoro di tale impegno, però ho potuto seguire ugualmente lo svolgimento del progetto, che si è sviluppato collegialmente secondo gli indirizzi di **Giorgio Lucco** (che idealmente era il capogruppo in questo lavoro) e, poi, la realizzazione dell'opera sotto la Direzione Lavori **Fausto Amodei**, che allora faceva anche cantautore...

Detto questo, mi pare utile far conoscere, specialmente ai nuovi inquilini del Condominio che allora non c'erano, alcune particolarità costruttive del nostro complesso edilizio.

Per cominciare va detto che le nostre case sono state realizzate usando una **tipologia costruttiva di tipo industrializzato** (categoria diversa dal prefabbricato, in cui gli elementi edilizi vengono prodotti altrove e poi montati in cantiere tipo Lego). E' definito industrializzato perché le operazioni tendono ad essere più razionalizzate rispetto a quelle di un cantiere tradizionale, con un uso più intensivo delle macchine e con un più attento ricorso alla programmazione e al coordinamento delle operazioni.

Il Consorzio di Cooperative di abitazione (**il CEB – Consorzio Edilizio Bologna**) che era l'appaltatore dell'intervento aveva optato per questa scelta per economizzare sui costi e ridurre i tempi di costruzione, ed aveva scelto come **impresa esecutrice la CMC**, una coop emiliana che era depositaria di un brevetto di edilizia industrializzata di origine francese chiamato **"Coffrage Tunnel"**, che consisteva nell'impiego di cassature metalliche (una specie di scatoloni di ferro) per contenere i getti di calcestruzzo (cls.). Questi scatoloni venivano poi rapidamente smontati e sfilati dopo che la gettata di cemento aveva fatto presa.

Questa metodologia aveva anche il vantaggio di non dover prevedere l'uso di pilastri nella struttura portante, che erano sostituiti dai muri verticali (cioè i setti) che si formavano col getto di calcestruzzo nei casseri verticali, conferendo una maggior libertà distributiva all'interno delle campate tra un setto e l'altro.

Le estremità di questi setti nelle facciate delle case sono stati lasciati in vista emergendo da queste, e si possono distintamente riconoscere in quanto conferiscono da un lato ai volumi una certa scansione architettonica ma costituendo purtroppo uno svantaggio, perché formano un ponte termico, con una certa dissipazione di calore (ma all'epoca ai problemi energetici si era meno sensibili...). Dopo la realizzazione dei setti si completavano le campate con la gettata di un solaio superiore appoggiato su di essi.

Terminata la gettata di cemento e sfilati i casseri di ferro, restava un grosso reticolo formato dai setti verticali e dalle solette orizzontali, che corrispondevano ai vari piani dell'edificio). Gli spazi che restavano aperti erano poi chiusi con muri realizzati a mezzo di blocchi di cemento mescolato con granuli di argilla espansa, isolante, per conferire una certa resistenza termica, ancorché non sufficiente rapportata agli standard richiesti oggi.

Terminata la chiusura con le pareti perimetrali, dopo la posa dei serramenti esterni sono state realizzati i tramezzi interni degli alloggi che sono costituiti parte da cartongesso (tra cucina e soggiorno) e parte da blocchi in gesso pieno (tra le camere da letto o tra queste e i bagni); inoltre costituiscono parete di separazione anche i setti in cemento armato della struttura, se delimitano un vano.

Mi fermo qui per i motivi detti sopra, rimanendo a disposizione se qualcuno volesse dei chiarimenti su aspetti che sono alla mia portata e a me noti.

Chi abita vicino a noi

Mi presento...



Ciao a tutti!

Sono Paola Franzi, abito nel palazzo rosso, scala C e da 20 anni **faccio la volontaria** nella casa di cura Villa Anna Maria di via Parma 70. Gli ospiti hanno tutti dei problemi di salute, moltissimi sono in carrozzina e perciò si cerca di intrattenerli sia con attività che li interessino, sia con pomeriggi musicali e di canto. **Io faccio animazione artistica** e in questi anni abbiamo fatto di tutto: decoupage, pittura su vetro, cartelloni per decorare le pareti con soggetti relativi alle stagioni, Carnevale, Pasqua, Natale, il tutto correlato alle loro possibilità fisiche. Anche io ho contribuito con diversi lavori, tra cui una Madonna di ispirazione Botticelliana per la cappella e vari quadri. Le feste a tema sono numerose: Natale, Pasqua, Halloween, Carnevale, di primavera, d'estate e d'autunno. A luglio di quest'anno la festa d'estate aveva per tema il Far West e le decorazioni lo richiamavano come si può notare dalla foto... Adesso stiamo facendo borse shopper e borsellini in tela dipinti a mano: io preparo il disegno, poi loro

danno i colori di fondo e io rifinisco il tutto. Sono sei persone che riescono a colorare bene, ci tengono tantissimo a questa attività e mi sembra che il risultato non sia così male... Diversi anni fa era venuta a suonare l'Orchestra Mandolinistica Torinese, di cui facevano parte anche mio padre, mia madre e mia sorella e l'evento si è ripetuto per molti anni, con grande gioia degli ospiti. Adesso purtroppo siamo rimasti quasi senza animatori musicisti e **spererei di trovare qualche gentile volontario** nel nostro bel condominio del quale sono molto felice di far parte.

La bacheca del Bologna info utili e comunicazioni varie

Cosa bolle in pentola?

- **16 novembre 2024 dalle 16 alle 19** in salone si svolgerà **la festa dello scambio (Swap party)** ognuno porterà dei vestiti o accessori che non mette più e li scambierà. I vestiti che rimarranno potranno essere donati al Sermig o ad altre associazioni. I vestiti dovranno essere puliti e in ordine. Seguirà aperitivo condiviso.
- **23 novembre 2024 dalle 19,30 cena a base di Bagna Cauda** e tra verdure e piatti succulenti trascorreremo una bellissima serata insieme (seguiranno informazioni dettagliate).
- **Officina delle idee: ogni mercoledì alle 21** presso il locale comune Sportello Servizi Bologna, ci incontriamo per condividere e per organizzare eventi per la collettività
- **Bologna Band Ensemble ricerca musicisti e cantanti.** La band vi aspetta il lunedì sera alle 20 presso il Salone.



Comunicazioni dall'amministrazione: