



UNIVERSITÀ PER IL TEMPO  
LIBERO E LA TERZA ETÁ  
"LUISA ROSSI"

VIGEVANO

# NOTIZIARIO

N.93

Periodico per gli iscritti all'Università per il Tempo Libero e la Terza Etá  
Stampa in proprio - Redazione: Via S. Giacomo 17/b - 27029 Vigevano - tel.0381 691483  
Sito internet: [www.utevigevano.it](http://www.utevigevano.it) — e mail: [info@utevigevano.it](mailto:info@utevigevano.it)

Febbraio 2018



Se comandasse Arlecchino  
il cielo sai come lo vorrebbe?

A toppe di cento colori  
cucite con un raggio di sole.

Se Gianduia diventasse  
ministro dello Stato,  
farebbe le case di zucchero  
con le porte di cioccolato.

Se comandasse Pulcinella  
la legge sarebbe questa:  
a chi ha brutti pensieri  
sia data una nuova testa

Da "IL GIOCO DEI SE" di Gianni Rodari



Cavallerizza del Castello  
17 maggio 2018 ore 14



Cerimonia di chiusura  
Anno Accademico 2017-2018

Come sempre si esibiranno, per i saggi di fine anno, i partecipanti ai corsi di ballo, pianoforte, sartoria, recitazione, tàijíquán, canto corale ed altro.



## Vigevano Storia e Leggenda

### Donne Vigevanesi P(e)lle d'Acciaio



Nel giugno 1449 le truppe di Francesco Sforza, rinforzate dai mercenari di Bartolomeo Colleoni, lanciate alla conquista del ducato di Milano, assediano il castello di Vigevano.

Per ore, assediati e difensori si battono strenuamente senza ottenere sostanziali risultati. Ma giunge il momento in cui i vigevanesi, esausti, non sono più in grado di sostenere l'urto delle soldataglie sforzesche. Alcuni nemici riescono a far breccia.

Quando tutto sembra perduto per i vigevanesi, gli assalitori si vedono, con grande sorpresa, sbarrare il passo da un drappello di indomite donne che, raccolte le armi degli sfiniti mariti, fratelli e figli, si oppongono corpo a corpo alle non meno stremate

file sforzesche. Un contrattacco così fiero da riuscire a ricacciare gli assediati, permettendo così, ai difensori, di riprendere fiato e proseguire ancora per alcune ore fino a che il nemico, scoraggiato, si ritira. La tradizione popolare vuole che il nome della donna che organizzò il drappello delle coraggiose combattenti vigevanesi fosse Camilla Rodolfi.

Qui la storia si confonde con la leggenda. Infatti, secondo il Nubilonio, accurato cronista delle vicende cittadine, non si fa menzione della presunta eroina che avrebbe guidato le donne vigevanesi alla vittoria contro le truppe sforzesche. Però, nel velario del teatro Cagnoni, ad opera di G. Garberini possiamo ammirare "Camilla Rodolfi al comando delle donne vigevanesi". Quindi mi piace credere che, grazie alla *"pel dura"* delle donne vigevanesi la nostra città fu salva. Ed ora, se volete, potete sostituire la (e) con la "a" nel sottotitolo.

*Gil*

## Ciciarem un cicinin

Eligio ed io siamo seduti nel baretto della nostra Università. Lui è docente, da molti anni, di spagnolo ed è di Corbetta (da qui il titolo in meneghino). Quest'anno ha presentato anche un corso che tratta di antichi giochi da tavolo. Mi viene da chiedergli: come si coniuga l'insegnamento di una materia come "giochi antichi da tavolo", con una così dissimile quale la lingua spagnola? Questa è la sua risposta:

*Quando una persona si dedica per anni allo studio di una lingua straniera finisce irrimediabilmente per interessarsi delle tradizioni della gente che abitualmente parla la lingua che sta trattando perché è un modo molto efficace per migliorare la conoscenza della lingua stessa. La Spagna è conosciuta per essere un nazione che conta molteplici tradizioni, una di queste è sicuramente la passione per i giochi da tavolo.*

*Probabilmente è una passione che si tramanda da molti secoli, infatti il più antico e autorevole trattato (in una lingua europea) sui giochi da tavolo è in lingua spagnola e fu commissionato ad un gruppo di esperti nel 13° secolo da Alfonso 10° (detto il savio) re di Castiglia.*

*Alfonso partecipò personalmente alla stesura di alcune parti del "libro de los juegos" perché voleva che tutti conoscessero il suo pensiero sul profondo significato e sulla utilità dei giochi da tavolo. Tutto questo e la mia personale passione per questo tipo di giochi mi ha spinto a proporre il corso in oggetto. Chissà, forse, unendo le due cose (in futuro) non si possa proporre lo stesso corso in lingua spagnola.*

*Gil*

# FESTA DELLE STELLE



## La riuscita di una manifestazione.

Simpatia, allegria, pathos, empatia, calore umano. Si potrebbe aggiungere altri ma, questi sono alcuni dei motivi per cui, il trovarsi insieme per gli auguri natalizi, assunse un valore che, usando un termine di moda oggi, ***diremmo "al quadrato". Mi riferisco a come si è svolto il simposio della "Festa delle stelle".*** La partecipazione dei soci Paola, Maria Elisa, Carla, Anna, Franca, Gavino, Gigi, Ada, Adriana, Pietro, che hanno letto le poesie, in sintonia con il tema della manifestazione, gli interventi di Maria Teresa, Laura, Angelo e Narranonni che, come loro solito, hanno catturato l'attenzione dei presenti, il profumo ed il sapore dei dolcetti, golosa creazione di Grazia ***Rossanigo e delle sue ragazze, hanno fatto sì che quelle poche ore passate insieme assumessero una dimensione "stellare".***



## Personaggi celebri nella nostra zona.

«Quando saremo sotto al cedro del Manzoni...».



**E' una frase che più volte i cassolesi hanno ripetuto, facendo riferimento al cedro del Libano che ancora oggi campeggia al centro del cortile della casa di riposo Lavatelli-Cassola.**

**Lì sotto amava riposare, nei propri soggiorni cassolesi, l'autore dei Promessi Sposi quando era ospite della famiglia Arconati, come dopo il primo di luglio del 1855 quando il Rosmini muore a Stresa. Manzoni, molto scosso, non vuole tornare a Lesa e perciò in agosto accetta l'ospitalità degli Arconati a Cassolo (oggi Cassolnovo). Gli edifici dove oggi c'è la casa di riposo erano infatti la residenza estiva degli Arconati, nella quale si riunivano tra gli altri Ruggero Bonghi, l'abate Rosmini, Giovanni Berchet e molti altri intellettuali dell'epoca.**

**Primo centro oltre il Ticino e quindi Piemonte, grazie all'interessamento del Marchese Giuseppe Arconati, Cassolnovo in quegli anni divenne un punto di raccolta per quanti tra i patrioti erano costretti a fuggire dal Lombardo Veneto.**

La residenza estiva del Marchese divenne il vero e proprio fulcro attorno al quale si radunò quello noto come "il circolo di Cassolo". E di queste riunioni fu assiduo frequentatore anche lo scrittore Alessandro Manzoni. Furono sei in tutto i soggiorni di Don Lisander in Lomellina e tutti di una durata variabile dai 7 ai 22 giorni.

**Innanzitutto c'erano le ore che trascorreva in tranquillità sotto il cedro, durante le quali addirittura perdeva la nozione del tempo e del luogo. Era allora il giardiniere Giuseppe Fasolo incaricato di avvertire il poeta dell'ora della colazione e del pranzo. Gli altri passatempi di Manzoni erano le passeggiate (nella mappa si vede il percorso della sua preferita lungo il naviglio Langosco), le serate attorno al camino, che rigorosamente terminavano alle 23, in gradita compagnia. E durante queste "chiacchierate in compagnia" non intratteneva parlando solo di lingua ma, come si legge nel diario della Contessa Margherita Trotti Bentivoglio, sorella di Costanza Arconati Trotti: "15 ottobre 1855. Cassolo, giornata piovosa. Manzoni ci intrattiene tutto il giorno con la sua sapiente e dilettevole conversazione, parlando di agricoltura, del sistema di Linneo e di Candolle, di politica e di letteratura (Porta, Parini, Monti), della condanna a morte di Luigi XVI e degli anni che fu in collegio. Una sapiente e dilettevole conversazione, infiorata spesso di saporiti aneddoti".**



Gil

# Progetto "Smartfood"

*Cibo giusto e stile di vita sano per un buon invecchiamento cerebrale*



La malattia di Alzheimer, insieme alle altre forme di demenza, rappresenta una delle patologie più diffuse al mondo. Il World Alzheimer Report, nel 2015, ha stimato circa 50 milioni di persone al mondo che ne sono affette, e questo numero è destinato a triplicare entro il 2050.

Con la sua sintomatologia progressiva ed imprevedibile **inoltre, l'Alzheimer è di fatto una delle patologie più costose**, sia dal punto di vista affettivo che economico.

Come sappiamo, ad oggi non esiste una cura definitiva, ma solo sintomatica. Attraverso i farmaci in commercio infatti, è possibile auspicare di rallentare la progressione del decadimento cognitivo e tenere sotto controllo i sintomi affettivo-comportamentali. Lo stesso vale per le terapie

non farmacologiche, che, per quanto efficaci, non sono risolutive.

**Un ambito di ricerca molto promettente è quello della prevenzione. E' ormai risaputo nel panorama scientifico come l'insorgenza dell'Alzheimer e delle altre forme di demenza sia influenzata anche da alcuni fattori di rischio, di tipo biologico, ambientale e genetico.** Alcuni di questi fattori di rischio possono essere tenuti sotto controllo, sono modificabili ed è proprio su questi che si può agire per fare prevenzione.

In linea generale, è riconosciuto e confermato da diversi anni, come opportuni stili di vita (alimentazione corretta, esercizio fisico e partecipazione alla vita sociale) possano influire **favorevolmente sulla traiettoria dell'invecchiamento cerebrale.**

**Sulla base di queste premesse, l'Istituto Neurologico "Carlo Besta" di Milano, in collaborazione con l'Istituto "Fatebenefratelli" di Brescia, sta conducendo il progetto "Smartfood", uno studio finalizzato a verificare se è possibile, attraverso un corso di educazione sui corretti stili di vita e alimentari, modificare le abitudini di un gruppo di persone anziane e quindi favorire un buon invecchiamento cerebrale.**

Per misurare il raggiungimento di questi obiettivi, i partecipanti al progetto sono sottoposti **a delle visite e a controlli periodici che comprendono, tra l'altro, una valutazione delle capacità cognitive (memoria, attenzione, linguaggio), una visita nutrizionale e l'esecuzione di un esame emato-chimico.**

**L'Università della Terza Età di Vigevano, ha partecipato con entusiasmo a questo progetto, offrendo la possibilità di seguire il corso di educazione ad un corretto stile di vita, nella propria sede e promuovendo tra i propri soci l'opportunità di effettuare i controlli clinici precedentemente illustrati.**

La partecipazione al progetto, incluse le visite, è gratuita, perché coperta da un finanziamento del Ministero della Salute.

Una settantina dei nostri soci ha già aderito al progetto e ha cominciato a seguire il corso e a effettuare le valutazioni cognitive e nutrizionali.

Ricordiamo tuttavia che vi è ancora possibilità di partecipare al progetto: i ricercatori sono in particolare interessati a coinvolgere persone che abbiano voglia di sottoporsi ai controlli clinici, ricevendo del materiale informativo, al posto di seguire il corso.

Qualora voleste invece seguire il corso, senza effettuare le valutazioni, sottolineiamo che la frequenza delle lezioni è libera e gratuita.

Per informazioni e iscrizioni al progetto, contattare la dott.ssa Federica Rossi a questo numero: 348 0082658.

Di seguito riportiamo le date delle lezioni, che si svolgeranno presso la nostra sede alle ore 17:00: 9 Febbraio, 9 Marzo, 13 Aprile, 18 Maggio e 1 Giugno.







L'Università per il tempo libero e la terza età "Luisa Rossi"  
incontra la città

Auditorium San Dionigi – Vigevano – ore 16,30

IL TEMPO: BREVITÀ, CADUCITÀ, ETERNITÀ

Sabato 17 febbraio 2018  
LA MUSICA E IL TEMPO  
PROF. CARLO RAMELLA

Sabato 21 aprile 2018  
**L'APOCALISSE**  
DON LUCA PEDROLI

Sabato 17 marzo 2018  
MILLE E NON PIÙ MILLE  
DOTT. FABRIZIO RABACHIN

Sabato 19 maggio 2018  
VANITAS VANITATUM  
PROFF. MARIATERESA BOCCA E  
LAURA PASQUINO



La partecipazione è libera



## Appuntamenti a teatro

DOMENICA 18 marzo 2018 Ore 16.00  
Teatro Grassi

**"IL TEATRO COMICO" di Carlo Goldoni**



*Il teatro comico* di Carlo Goldoni è la nuova produzione del Piccolo diretta da Roberto Latini.

«*Alla metà del Settecento*, spiega il regista, Goldoni scrive una commedia che parla di teatro. È una cosa che ha il

sapore di Pirandello quasi due secoli prima. Non è teatro nel teatro, è la coscienza del teatro».

All'introduzione dell'opera sarà come sempre presente presso la nostra Sede la Sig.ra Marta Comeglio martedì 13 marzo 2018 alle ore 11.

Le prenotazioni si accettano da subito e fino al 28 febbraio con un acconto di € 20.00, mentre il saldo sarà possibile pagarlo anche in bus. I biglietti disponibili sono di platea.

Informazioni e prenotazioni in segreteria oppure a Carla tel 348 3507245

Seguirà un ultimo piacevole appuntamento al Piccolo Teatro il 29 aprile 2018 con una entusiasmante esibizione dei ballerini della **"Scuola di ballo accademia del Teatro alla Scala"**.

Cercate informazioni e locandine nei soliti contenitori in sede.

## Le gite dell'Università

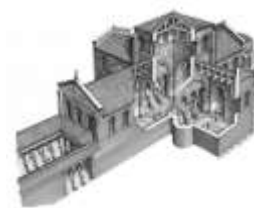
22-03-2018

Gita a Soncino e Crema  
Prenotazioni entro il 22-02-2018



17-04-2018

Gita a Milano  
Antiquarium A. Levi e  
Area archeologica della  
Basilica di San Nazaro  
Prenotazioni entro il 6-04-2018



Date da stabilire

SACRA DI SAN MICHELE  
**SANT'ANTONIO DI RANVERSO**  
AVIGLIANA  
**PARCO "LA MANDRIA"**



## L'angolo della nutrizionista



### Depurarsi dopo le feste

Le feste sono finite, purtroppo, e gli eccessi alimentari di queste ultime settimane mettono a dura prova non solo il girovita, ma anche fegato, reni, cuore. È quindi opportuno correre subito ai ripari e riprendere le buone abitudini alimentari con l'aiuto magari di qualche buona tazza di tisana depurativa. **Innanzitutto ricordatevi di non incappare nell'errore peggiore (e inutile!) di saltare i pasti e digiunare.** Oltre ad essere un supplizio psicologico, risulta essere controproducente perché mangiando meno rispetto a quello che è il nostro fabbisogno energetico, l'organismo reagisce come se fosse in "carestia" e tende a non smaltire il grasso in eccesso.

È il tipico effetto che si osserva quando vengono messe in atto diete fortemente ipocaloriche: **si perde molto peso all'inizio per poi arrivare ad un punto in cui il calo ponderale si arresta** e nonostante gli sforzi e i tentativi più disparati non si dimagrisce più. E che cosa succede quando ci si stufa e si è al limite della sopportazione per le continue restrizioni caloriche? Si ritorna come prima, spesso anche con gli interessi.

Quindi, è bene continuare a fare i 5 pasti classici: colazione, pranzo, cena e due spuntini leggeri a metà mattina e metà pomeriggio. Prediligete il pesce e le carni bianche a discapito di insaccati e formaggi, in modo da assumere una buona quota proteica, ma senza troppi grassi.

Mangiate tranquillamente pane e pasta, preferendo quelli integrali, ovviamente in porzioni ridotte e senza condimenti troppo calorici.

Se avete degli avanzi di panettone o pandoro mangiatene una fettina di piccole dimensioni durante la colazione in modo da avere tutta la giornata davanti per poterli smaltire.

Per le prime due settimane cercate di eliminare gli alcolici, il vostro fegato vi ringrazierà.

**Se il tempo lo permette, fate delle lunghe passeggiate all'aria aperta, vi aiuterà a smaltire gli eccessi e ad ossigenare meglio l'organismo.**

Un ultimo consiglio: bevete tanta acqua durante il giorno, anche sotto forma di tè e tisane. Per depurarsi sono ottime le tisane a base di radici di tarassaco, semi di cardo mariano, foglie di carciofo e semi di finocchio da bere durante il giorno.

*Dott.ssa Raffaella Pazzi*

## La montagna racconta



### La prima stella alpina.

*Gil*

Stella alpina, *Leontopodium alpinum*, Edelweiss. Questi nomi, da sempre associati a luoghi impervi descritti nella letteratura di montagna hanno sempre stimolato la voglia di montagne che era presente in me fin da ragazzo. Con i pochi soldi a disposizione, le vacanze estive passate a lavorare come aiuto elettricista per poter studiare, restava ben poco per permettermi delle vacanze montane. Questo sogno si avvera dopo il matrimonio ed il posto di lavoro acquisito. Nel 1975, mia moglie ed io, ci concediamo una vacanza di due settimane a Cogne. Non possediamo nemmeno degli scarponi e così li acquistiamo sul posto. Di buona mattina ci incamminiamo verso i laghi Lussert distanti circa quattro ore di cammino. Oltre a sentirmi già quasi come Bonatti, in me insisteva un pensiero: troverò le stelle alpine. Dopo un paio d'ore di cammino ci fermammo e mi tolsi lo zaino. Lo appoggiai al pendio e, a pochi centimetri, una piccola stella alpina mi stava guardando. La fotografai e ne cercammo delle altre: era l'unica in quel posto. Dopo alcune ore ci trovammo su un costone calcareo attornati da centinaia di bellissime stelle alpine. Queste però, non mi emozionarono quanto la scoperta della prima.

## Vigevano...in particolare



Una data e due iniziali "CV 1872" che attestano dei lavori di manutenzione ... idraulica.

*Dove è stata apposta questa lapide?*

Soluzione del quesito del Notiziario n. 92:

**il fregio si trova nell'atrio del Teatro Cagnoni sotto il busto di Eleonora Duse.**

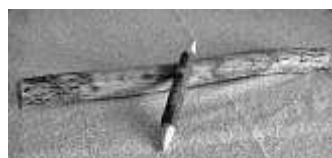
Ha risposto esattamente la socia Giovanna Brunoldi che si è rivelata un'ottima osservatrice.

Il quesito è stato proposto dalla nostra Vincenza Scarano. La risposta deve essere consegnata, specificando nome, cognome e numero di telefono in Segreteria, verranno premiate tutte le soluzioni pervenute.

## Giochi antichi dimenticati



Molti sono i giochi ed i passatempo dimenticati. Uno di questi è "il gioco della LIPPA". Si tratta di un antico gioco popolare italiano che risale al XV secolo che ha delle similitudini con il baseball dove, al posto della palla, si utilizza un tondino di legno lungo una quindicina di centimetri appuntito da entrambe le parti (il lippino) e, come mazza,



un bastone di una settantina di centimetri. Generalmente si ricavavano da un manico di scopa. Attualmente, la pratica della lippa, si è diffusa in varie nazioni europee dove, periodicamente, si disputano tornei internazionali di livello agonistico. La tecnica consiste nel battere, con il pezzo lungo, il lippino su un'estremità per farlo saltare (questo il motivo delle estremità appuntite), quindi colpirlo. Si hanno tre tentativi per lanciare il pezzo piccolo quanto più lontano possibile. Si giocava a squadre con regole variabili da zona a zona. Nella cultura popolare di alcune regioni d'Italia il termine viene utilizzato anche per descrivere qualcosa di particolarmente celere (*al va fort cumè una lipa*). Giochi simili alla lippa come la rebatta o il fiolet sono largamente praticati in Valle d'Aosta, dove vengono particolarmente curati grandi campi come terreno di gioco. Naturalmente, con il modificarsi della vita nelle città e nei paesi, non è più possibile giocare a lippa nelle piazze (immaginate dei ragazzi in piazza Ducale che giocano a lippa) e poi, allora, non esistevano gli smartphones.

*Gil*

## Ada: la donna che sussurra ai libri.



**ISTRUZIONI PER UN'ONDATA DI CALDO** di Maggie O'FARRELL

*Luglio 1976, caldo torrido, Robert esce per comperare il giornale e non fa più ritorno. Ha preso con sé il passaporto e molto denaro.*

La scomparsa del padre riporta a casa i tre figli ormai lontani, ognuno alle prese con i propri problemi. Mentre si susseguono le ipotesi su dove sia andato Robert, i tre figli non sanno che la madre nasconde un segreto che potrebbe spiegare tutto...

**MI CHIAMAVANO PICCOLO FALLIMENTO** di Gary SHTEYNGART

*La madre, più o meno amorevolmente, in una curiosa fusione di inglese e russo, lo chiamava "failurcka" "piccolo fallimento". Alla faccia del fallimento diventa autore di romanzi fanta-ironici, sferzanti e pieni di sarcasmo. Gary Shtenyngart con la sua ironia sgretola ogni cosa: luoghi comuni, pregiudizi, imbecillità.*

L'Autore si racconta e scrivendo trova la propria voce di piccolo ebreo russo sbarcato a New York pervaso di un razzismo profondo quanto infondato bollato anche dagli insegnanti; ma, finalmente, la scrittura riesce a garantirgli un posto nel mondo.

