

UniPop News

UniPop News

Notiziario dell'Università Popolare di Vercelli

Anno 4 – n° 2

Direzione Redazione Amministrazione: Via Attone Vescovo, 4 13100 – Vercelli Tel. 0161/56.285 - E-mail: unipopvc@tiscali.it www.unipopvercelli.it
Registrazione Tribunale di Vercelli n° 350 del 28.11.2007 - Stampa: Litocopy Vercelli - Direttore responsabile: Samantha Profumo



Il saluto del Presidente

Paola Bernascone Cappi

E' già trascorso un anno e "Yes we bike"! Vi do appuntamento per la seconda edizione di "Pedalando la cultura" che si terrà il 15 Maggio. Vi invito a non mancare a questo modo originale di visitare la nostra città nell'ottica dello sviluppo della conoscenza e della mobilità sostenibile. Un percorso a sorpresa all'insegna del folklore, della cultura e della gastronomia. Come perdere quest'occasione di sviluppare le capacità di osservare, sentire, raccontare?

La consuetudine della visita guidata consapevole e creativa proposta dall'Università Popolare proseguirà in Valsesia con la scoperta, a Rima San Giuseppe, dell'antica tradizione artigianale del marmo artificiale, a Torino colta nei suoi aspetti magici e misteriosi, a Villa Litta con il meraviglioso spettacolo scenografico di giochi d'acqua nel Ninfeo. Invio ai Docenti, ai Corsisti e a tutti gli Amici dell'Università Popolare i migliori auguri di Buona Pasqua e li invito a passare con noi il mese di Maggio: tra cultura, fragranza di mille rose, sereni incanti di albe e di tramonti.

PEDALANDO LA CULTURA: DOMENICA 15 MAGGIO TUTTI IN SELLA CON L'UNIPOP

Le gomme sono gonfie? La catena è ben oliata? Se non avete ancora rispolverato la vostra bicicletta, dopo il "letargo" invernale, sarà bene pensare di farlo quanto prima perché **domenica 15 maggio** arriverà in un baleno e dovrete essere tutti pronti a "pedalare la cultura" con l'UniPop!

Forte del successo della passata edizione, l'Associazione presieduta da Paola Bernascone Cappi (in collaborazione con il Velo Club Vercelli di "patron" Venio Trebaldi) riproporrà per la metà del prossimo mese la lezione culturale all'aria aperta che associa la bicicletta alla cultura.

Ricordiamo che la formula di "Pedalando la Cultura" è semplicissima, saranno fissati un luogo di ritrovo e un orario, si farà l'appello degli iscritti e si salirà in sella per percorrere alcuni chilometri, ad andatura turistica, prima per le vie della città di Vercelli e poi su quelle del territorio provinciale.

Una pedalata adatta a tutti, che non richiede un allenamento particolare.

Nel corso del tragitto ci saranno delle soste, vere e proprie "lezioni culturali", per conoscere meglio la nostra città e il territorio che la circonda.

Le iscrizioni per **"Pedalando la Cultura 2011"** sono già aperte, contattate la Segreteria (0161/56.285 – e-mail: unipopvc@tiscali.it).

Ricordiamo che per motivi organizzativi il numero massimo di partecipanti ammessi alla pedalata culturale, firmata UniPop e Velo Club Vercelli, saranno cinquanta.

La magia del sonno nelle fiabe

*La Malefica entrò trasformata in un anello di fumo, fece una magia alla fanciulla e la condusse in una stanza segreta... Allora la fanciulla udì una voce che ordinava: "Tocca il fuso!" Ella tese la mano verso il fuso e si punse il dito. Immediatamente cadde al suolo svenuta. Le tre fate la trovarono stesa sul pavimento e la trasportarono nel più bell'appartamento del palazzo. Le tre fatine buone decisero di addormentare tutti nel palazzo e spruzzarono polvere di sonno. Poi volarono via a cercare il principe perché solo lui avrebbe potuto svegliare la principessa ...
La principessa era condannata a dormire finché il suo bacio non l'avesse destata.*

da Bella addormentata nel bosco



a cura di
Alessandra Di Cola
Psicologa
Docente UniPop

"C'era una volta ..." così iniziano i racconti fiabeschi di ogni tempo per addormentare i bambini.

E quante volte anche noi l'abbiamo sentito...

Sicuramente ricorderemo La Bella addormentata nel bosco, Cappuccetto Rosso, Biancaneve e i sette nani, Pollicino...

Ma cos'hanno in comune alcune di esse? L'abbandono ad un lungo sonno per raggiungere la maturità affettiva, per acquisire la propria identità e rafforzarne la personalità.

La simbologia del sonno nelle fiabe ci conduce a scoprire che per procedere sul cammino dell'autonomia si devono attraversare periodi difficili, sopportare privazioni, affrontare insidie e pericoli, soffermarsi a perlustrare il proprio animo; solo così gli eroi e le eroine delle fiabe divengono i padroni del loro destino.

Al contempo, il sonno trasporta in un'altra modalità di vita. Quando si è immersi nel sonno si è in perfetta armonia con l'universo, un universo in silenzio, che si mostra con il suo volto di pace.

E anche da grandi, leggiamo e rileggiamo le fiabe perché esse, con la loro tradizione millenaria, parlano al nostro io cosciente e al nostro inconscio. Perché le fiabe ci mettono in collegamento con gli archetipi, le immagini universali presenti fin da tempi lontani nell'evoluzione dell'umanità e dell'individuo.

Nella "Bella addormentata nel bosco", con il risveglio dal lungo sonno inflitto da una maledizione della Malefica, la fanciulla è diventata una donna pronta a vivere le esperienze della sua femminilità, in armonia con l'altro sesso.

La ricetta



a cura di
Vittorio Ferraresi
Docente dei
Corsi di Cucina

Braciole di vitello con i funghi

INGREDIENTI per 4 persone:

n.4 braciole di vitello con l'osso

150 gr. di burro

100 gr. di funghi secchi (o 500 gr. di funghi freschi)

1/2 bicchiere di marsala secco

sale e pepe q.b.

Scaldare gr 100 di burro in una padella antiaderente e cuocere le braciole per 8-10 minuti rivoltandole senza farle colorire, scolarle e sistamarle in una pirofila imburrata, salare e aggiungere il pepe.

Nel fondo cottura aggiungere il marsala, il rimanente burro, i funghi (se secchi precedentemente ammollati) tagliati a pezzetti e cuocere per 25 minuti (se risultasse troppo liquida, mettere un cucchiaino di farina e cuocere altri 2 minuti).

Spalmare la salsa di funghi così ottenuta sulle braciole e passarle nel forno, preriscaldato a 200 gradi, per 5 minuti e servire subito in tavola.

Sverniciare o non sverniciare... questo è il dilemma!

Prima di sverniciare, bisogna valutare se è necessario, perché se un mobile è stato verniciato a gommalacca, o finito a cera, non è detto che serva sverniciare. Infatti se il colore è omogeneo e la vernice ben adesiva, potrebbe bastare una pulitura: se usiamo della trementina, con l'ausilio di una paglietta d'acciaio finissima, possiamo asportare la vecchia cera, per poi, se è il caso, ripassare una mano o due di gommalacca e poi una nuova finitura a cera. Se invece è la finitura a gommalacca ad essere irrecuperabile, è sufficiente passare alcol e asportare i residui della vecchia vernice.

Ma se è stata usata una vernice sintetica, tipo flatting o vernice alla nitro, allora bisogna stendere uno strato di sverniciatore in gel, lasciarlo agire qualche minuto, per poi asportarlo con la paglietta d'acciaio grossa. Difficilmente una passata risulta sufficiente, perciò si ripete l'operazione almeno una volta.

Quando tutta la vecchia vernice è stata eliminata, si passa un panno imbevuto di alcol, per eliminare i residui di sverniciatore e verificare che sia asportata tutta la vecchia vernice.

Discorso diverso per le laccature.

Se si tratta di un manufatto antico, laccato con più strati di colla e gesso, eventualmente tinto con le terre, non si eliminerà certamente la lacca presente. Si procederà al consolidamento delle parti instabili con iniezioni di colla a caldo nelle fessure e nelle crepe, poi si potrà pulire con alcool e trementina, con un batuffolo di cotone.

Infine a protezione della lacca si passerà una mano di gommalacca decerata e poi di cera neutra.

Se invece abbiamo a che fare con uno o più strati di smalto e biacca, procederemo alla rimozione. Si potrà provare ad usare una pistola ad aria calda, con l'ausilio di una spatola di metallo o di legno, con cui asportare la parte maggiore della lacca.

Si procederà poi con lo sverniciatore in gel, per rimuovere i residui rimasti, con la lana d'acciaio grossa.

Le attenzioni particolari da porre sono, per la pistola ad aria calda, di non soffermarsi in un punto, per non bruciare la superficie; per lo sverniciatore gel, bisogna usare i corretti dispositivi di protezione individuale per evitare incidenti: guanti per prodotti chimici, mascherina, occhiali protettivi, e areare il locale o operare all'aperto.

Da <http://dottorlegno.beeplog.it/>



a cura di
Luca Tarricone
Restauratore
Docente del Corso
"Il Mobile Antico"

ANITA GARIBALDI: INDOMITA AMAZZONE

Il suo contributo al Risorgimento italiano è stato grande anche se indiretto.

Nata il 30 Agosto 1821 a Morrinhos, un villaggio in provincia di Santa Caterina nel Sud del Brasile, mostrò subito quale fosse la sua tempra e il coraggio di cui era capace dapprima tenendo testa a Manuel Duarte Aguilar, un calzolaio ubriacone che la madre vedova e in difficoltà economiche le aveva scelto per marito, poi affrontando con coraggio le incredibili avventure e le durissime privazioni subite nella lotta contro le truppe imperiali accanto a Garibaldi. Il loro incontro avvenne il 27 Luglio 1839.

Seguirono due anni di guerre e di battaglie che però furono anche due anni d'amore. Nel settembre del '40 nacque il primo figlio Menotti, a cui seguiranno Rosita, Teresita e Ricciotti. Quando Garibaldi decise di tornare in Europa dove gli eventi stavano precipitando in senso rivoluzionario, Anita con i tre figli (Rosita era morta a due anni a causa di un'epidemia) lo precederà. Sbarcata a Genova il 27 dicembre 1847, fu accolta da una folla di tremila persone. Garibaldi la raggiunse il 21 Giugno 1848 per partire immediatamente per la prima Guerra d'Indipendenza.

Nell'Aprile del '49 Anita lasciò i bambini e andò a Rieti. Volle restare accanto al marito (si erano sposati nel '42 dopo la morte presunta in guerra di Manuel Duarte Aguilar) condividendo con lui le drammatiche vicende della Repubblica romana e seguirne il destino. Comincerà così il suo calvario: le tappe forzate, la febbre, la morte in una fattoria del ravennate con gli Austriaci alle calcagna ma tra le braccia di Garibaldi. Poi la sepoltura frettolosa, la pietosa riesumazione, il funerale religioso e, nel 1859, per volontà del Generale, la tumulazione a Nizza. Nel 1932 la salma fu traslata a Roma nel monumento a lei dedicato al Gianicolo.



A cura di **Paola Bernascone Cappi**
docente del Corso "Donne del Risorgimento"

Il metodo Power Free Body (P.F.B.)

In questo nuovo articolo sul Power Free Body (PFB), desidero elencare e descrivere nei particolari le positività oggettivamente perseguibili per tutti coloro che scelgono di praticare questa attività motoria con costanza.

Il Power Free Body può "regalarci" con la sua pratica quanto segue:

ARTICOLAZIONI LEGAMENTI

Le articolazioni sono le "cerniere" che consentono il movimento, il perno del nostro sistema locomotore. Articolazioni poco utilizzate o imperfette perdono elasticità fino ad irrigidirsi. Le articolazioni sono rivestite da cartilagine e racchiuse in una capsula di tessuto connettivo, all'interno del quale si trova il liquido sinoviale che facilita lo scorrimento e nutre la cartilagine stessa. Gli esercizi di Power Free Body stimolano le ghiandole sinoviali a produrre maggiori quantità di questo liquido, favorendo la protezione e la salute delle cartilagini articolari e rallentando il processo di calcificazione.

MUSCOLI, TENDINI, TESSUTO CONNETTIVO

Il "sistema muscolare" del nostro corpo è il maggiore beneficiario delle tecniche del PFB.

Come già precedentemente detto attraverso la pratica dello Power Free Body manteniamo elastici i muscoli, i tendini, il tessuto connettivo e preveniamo strappi, fratture e infortuni di vario genere. Inoltre è da sottolineare che tanto più un muscolo è allungato tanta più forza è in grado di sviluppare.

RESPIRAZIONE

L'atto respiratorio nelle sue fasi, inspirazione ed espirazione, ha all'origine la contrazione di una serie di muscoli (diaframma, intercostali, addominali). La pratica della disciplina del Power Free Body migliora il controllo e la tecnica della respirazione stessa. Imparare a respirare nel modo più giusto diviene un meccanismo istintivo ed indispensabile quando si è padroni delle tecniche di PFB e permette di entrare in sintonia con le funzioni del proprio corpo. Tutto ciò consente di ottenere un aumento della capacità polmonare ed una maggiore riserva e fonte di energia vitale per tutto l'organismo.

CIRCOLAZIONE

Nel sistema muscolare inattivo la prima cosa che viene compromessa è la circolazione, con tutte le conseguenze facilmente immaginabili. Il sangue ha il compito di veicolare ai muscoli il necessario nutrimento e portar via le scorie, i sottoprodotti metabolici della fatica. La circolazione è determinata dalle pulsazioni del cuore che hanno sì forza sufficiente a spingere il sangue in tutti i tessuti ma non a farlo refluire di nuovo al muscolo cardiaco (ritorno venoso). Da questo nasce l'importanza di una corretta tecnica respiratoria come sopracitato e di una perfetta efficienza e funzionalità della muscolatura e del sistema articolare come PFB può dare.



a cura di

David Cardano

Dottore in Scienze Motorie

Docente UniPop

MUSEO DEL MARMO ARTIFICIALE E GIPSOTECA "DELLA VEDOVA"

DOMENICA 8 MAGGIO 2011

Giornata culturale alla scoperta di Rima San Giuseppe, piccolo e bellissimo centro della Valsesia rinomato nell'800 per la geniale trovata di artisti locali che idearono un marmo prodotto artificialmente, raccolto ora in un museo. E poi la gipsoteca che ospita calchi, bozzetti e sculture del maestro rimese "Pietro Della Vedova".

TORINO MAGICA

GIOVEDÌ 12 MAGGIO 2011

Un viaggio serale di assoluto interesse nel capoluogo del Piemonte, tra luoghi conosciuti ed amati da uomini come Nostradamus e Cagliostro. Da piazza Statuto, tradizionalmente centro della Magia Nera, per culminare nei misteri della Gran Madre di Dio: la donna velata che regge in mano il calice del Santo Graal, sotto l'occhio attento dei fantasmi torinesi più famosi.

NOTTURNO AL NINFEO DI VILLA LITTA BORRAMEO

SABATO 4 GIUGNO 2011

Visita serale a Villa Borromeo Visconti Litta, nel territorio di Lainate. Alla scoperta del complesso ideato da Pirro I Visconti, e del suo Ninfeo: un incanto accompagnato da splendidi giochi d'acqua, tra gallerie e balaustre che sfilano eleganti verso il Pronao, con lo spettacolo scenografico dell'atrio dei Quattro Venti, le sale dell'Uovo e le grotte con i loro antri magici.