



IL TRENO DELLA VITA

La VITA è come un viaggio in treno
con le sue stazioni, i suoi cambi, i binari, i suoi incidenti !!!

Nel NASCERE saliamo in treno e ci troviamo con i nostri genitori e crediamo che
sempre viaggeranno al nostro fianco, ma in qualche stazione loro scenderanno
lasciandoci viaggiare da soli.

Nello stesso modo, nel nostro treno saliranno altre persone, saranno significative:
nostri fratelli, amici, figli ed anche l'amore della nostra vita

Molti scenderanno e lasceranno un vuoto permanente...
Altri, passeranno inosservati!



Questo viaggio sarà ricco di gioie, dispiaceri, fantasie, attese e saluti.
La riuscita di questo viaggio consiste nell'avere una buona relazione con tutti i
passeggeri e nel dare il meglio di noi stessi.

Il grande mistero è che non sappiamo in quale stazione scenderemo...



Per questo dobbiamo vivere nel migliore dei modi: amare, perdonare ed
offrire il meglio di noi... Così, quando arriverà il momento di scendere ed il nostro
sedile sarà vuoto, lasceremo - bei ricordi - agli altri passeggeri del treno della vita!!!!

Ti AUGURO che il viaggio nel tuo treno, per questo e tutti i prossimi giorni, mesi,
anni che resteranno, sia meglio ogni giorno...

Seminando amore e raccogliendo esiti,
e Ti ringrazio per essere uno dei passeggeri del mio treno...



La Storia sono Loro: racconti di vita vissuta dei nostri nonni!



“L’amicizia”

Per questo numero del giornalino ho voluto affrontare un argomento principe “l’amicizia” che da subito ha suscitato un turbinio di pensieri e gioie in tutti i nostri ospiti.

Voglio subito sottolineare che la prima risposta data nel parlare di amicizia, non sono state parole, ma lunghi sospiri di saggezza nati da tanta esperienza, infatti la maggior parte degli “intervistati” hanno iniziato il dialogo con un’unica identica frase: “pochi i veri amici” e ahimè concetto triste, ma vero, non posso che condividere questo onesto parere.

Ma torniamo a noi e al tema in questione.

L. D. racconta con un sorriso che “l’amicizia è la cosa più importante, tutto può passare, ma quella vera non passa mai. Quando ero piccola al mio paese passavo la giornata, oltre che affaccendata in mille lavori domestici e nei boschi, con tre amiche, ma che poi ho perso di vista perché mi sono trasferita a Costa Volpino dove però ho conosciuto Ida della Valtellina, che però lavorava in Svizzera. Quando tornava al paesello in autunno ricordo che si faceva una bella mondolata e che lei bagnava sempre le castagne con tanto vino, e poi si cantava... oh, quanto si cantava!! Poi il tempo e una grave malattia me l’hanno portata via, ma mi ha lasciato indelebili ricordi”. Poi, girandosi verso la vicina di posto la Signora M. N. aggiunge “un’amica l’ho trovata anche qui al mio ingresso, lei mi ha accettato, siamo andate avanti e ci vogliamo bene”: è proprio vero l’amicizia non ha età.

Il Signor B. I. alla domanda che cos’è l’amicizia, inizia il discorso con molta serietà dicendomi: “ragazza non esiste cosa più bella, son passati tanti anni che faccio fatica a ricordare, ma di un amico mi ricordo eccome. Si chiamava Ettore era del mio stesso paese Malegno, si suonava assieme, io la fisarmonica e lui il violino, facevamo festa, quante feste, si suonava, si ballava e si beveva di sicuro”. Infine chiude il discorso con un desiderio: “aaahhh se non avessi questo brutto mal di gola mi farei una bella cantata...”

Ma non solo amicizie nate tra feste, cantate, ma anche coltivando passioni.

D. A. racconta con un po’ di nostalgia di aver avuto un caro amico, il Teo, conosciuto in Belgio, con lui si dedicava alla pesca, e aggiunge: “ma lo fregavo sempre, perché io prendevo molti più pesci, conoscevo i posti”!!!

La Signora G. B. alla domanda ha risposto subito sorridendo: “ci sono delle amicizie giuste, ma tante persone invece fanno complimenti, ma sono false”. Io ho avuto la fortuna di avere una cara amica la Signora Giovanna, ci si scambiava i piaceri. Ci siamo conosciute quando avevo 10 anni, avevamo solo un anno di differenza, andavamo a lavorare in campagna e la sera si faceva la calza, ma anche le mutande da uomo con il lavoro a maglia. Ci si vedeva tutti i giorni, alle feste grandi si facevano i ravioli. Si andava in Degna assieme e si portava entrambe gli zoccoli realizzati dai nostri papà. Sua figlia viene ancora a trovarmi, vuol dire che abbiamo condiviso dei bei momenti.”

M. N. racconta “quando ero giovane si andava tanto a passeggio ero sempre impegnata. Ho avuto tanti amici, ma due in particolare, Antonietta conosciuta all’asilo e un amico la cui famiglia gestiva il bar vicino alla scala di Milano, dove si andava a bere il caffè. Con le amiche si andava in pullman a San Carlo nel Varesotto si faceva una bella merenda, la sera si andava in Galleria, si sentivano i concerti e spesso ci si recava di notte in Francia a vedere gli spettacoli “Le Blu Bel”, si tornava a casa la mattina. Ricordo che un giorno con Antonietta siamo andate alla Rinascente e ci siamo divertite come delle pazze a provare i vestiti, salivamo e scendevamo dalla scala mobile. Poi qui in Valle ho molto legato con Maria Grazia che tutti i giorni veniva a trovarmi”.

R. I. ricorda con piacere la sua amica Valentina conosciuta in ospedale, dormivano insieme nella stessa struttura, lei era centralinista e Valentina lavorava nel reparto neonatale, racconta “mi trovavo le lettere sotto il cuscino, si andava al mare insieme e al lago, era sempre con me”. Per chiudere il discorso aggiunge:”bisogna amare le persone con i loro diversi caratteri”.

Per la Signora B. A. l’amicizia è difficile, deve essere sincera, racconta:”ho avuto una grande amica, la signora Giacomina siamo sempre andate a ballare assieme eravamo una bella compagnia, andavamo a mangiare la pizza e poi via vai con il liscio. In tutti i posti in cui c’era musica noi non mancavamo: le Terme, Casino di Boario, Dancing Sole, Poli. Che bei ricordi, indossavo una lunga camicetta brillantinosa, scarpette con il tacchettino e l’immancabile borsetta e poi fino all’una non si tornava mai a casa. Ma quando mi sono ammalata ci siamo perse di vista, ma so che lei è molto legata alla nostra amicizia e che mi vuole tanto bene.”

R. D. racconta con evidente piacere della cara amica Beatrice con la quale andava spesso in pineta, conosciuta sul posto di lavoro quando faceva l’insergente del personale a Groppino in Val Seriana.

La Signora P.M. racconta divertita della sua infanzia “ci trovavamo sul sagrato della Chiesa o in piazza a giocare a pallavolo, non erano tutte rose, si litigava, ma ci si voleva bene l’un l’altro ed erano litigi passeggeri. In particolare avevo tre care amiche, ma a 12 anni sono andata a Milano e dopo tre anni son tornata e le ho ritrovate. Andavamo spesso d’estate nella Valle a fare il bagno, l’acqua bella fresca arrivava fino alle ginocchia, bei tempi quelli”.

Infine G. C. “avevo tante amiche della stessa contrada, non si poteva cantare e ballare perché la famiglia era un po’ severa, ma avevamo come vicino di casa un Signore cieco che suonava spesso la fisarmonica e allora i ragazzi venivano da noi a fare festa. D’estate si andava a Breno in montagna. Eravamo tutte unite, sento ancora tanto affetto”.

Molte altre raccontano di amicizie nate tra i banchi di scuola o in svariate occasioni che poi sono sfumate con il passare degli anni. Comunque sia, questo tema ha permesso ai nostri ospiti di rivivere delle belle emozioni sopite, ma non spente: amicizie fatte di chiacchiere, complicità, confidenze, gioie, delusioni, unione e fratellanza.

Per chiudere vorrei citare una bella frase di S. Littlewood : “Una grande amicizia ha due ingredienti principali: il primo è la scoperta di ciò che ci rende simili, il secondo è il rispetto di ciò che ci fa diversi”. Quindi direi: sforziamoci tutti ad avere più pazienza.

Valeria



La parola alle A.S.A.

IL CAREGIVER DEL MALATO DI ALZHEIMER

"Questa patologia cronica vista dal malato, ma anche da chi si prende cura e lo assiste."

Chi si prende cura del malato sono principalmente un figlio, la madre, il padre e, di solito, i parenti più vicini.

Spesso però i famigliari rifiutano di vedere il problema, e nella maggioranza dei casi, solo dopo uno o due anni dall' insorgenza del disturbo si rivolgono a degli specialisti. Quando viene fatta la diagnosi di alzheimer a un proprio caro, il famigliare vive un profondo disagio, una non accettazione della malattia e un senso di rabbia e frustrazione.

Il compito del "caregiver" è quello di assumersi la responsabilità prendendosi in carico il malato, dovendo pianificare l'assistenza, confrontandosi con i propri limiti e le proprie energie.

Col trascorrere del tempo il "caregiver" si sente solo, abbandonato, accompagnato da senso di vergogna e paura; paura di non farcela e di non essere competente e col passare dei giorni questo stato d'animo si trasforma in frustrazione e aggressività.

IL malato di alzheimer vive un profondo disorientamento nel tempo e nello spazio, (dimentica dove si trova, in che anno siamo, dove vive , non ricorda più i nomi dei propri famigliari) non riesce più a comunicare verbalmente.

Iniziano così un susseguirsi di condizioni dolorose (perdita di oggetti, accuse di furti rivolte ai famigliari, disorientamenti, vagabondaggio e reazioni violente.)

Quando vedi un tuo genitore o quel coniuge che prima ti trattava con amore e gentilezza che inizia ad aggredirti o accusarti, ti senti molte volte impotente e bisognoso di aiuto.

IL risultato è spesso quello dell'isolamento poiché lo stato di vergogna domina sul fatto che il proprio famigliare abbia un atteggiamento poco consono in pubblico e nel privato.

Ecco che allora può essere utile rivolgersi ad una struttura attrezzata per poter affrontare queste patologie non gestibili a domicilio.

Una struttura che affianchi e collabori con la famiglia per gestire al meglio i difficili momenti di difficoltà del paziente.

Anche perché, come dice il Papa:

"IL TEMPO PASSATO ACCANTO AD UN MALATO È UN TEMPO SANTO "

Rose



L'ALIMENTAZIONE NEGLI ANZIANI

La cosiddetta “terza età” è un periodo molto delicato della vita in cui si corre più facilmente il rischio di malnutrizione, sia per difetto (carenze nutrizionali, magrezza) che per eccesso (obesità). L'alimentazione nell'anziano ricalca sostanzialmente quella dell'adulto sano, ma si dovrà porre attenzione ad alcuni nutrienti, come minerali e vitamine, che nell'anziano sono particolarmente importanti per mantenere un buono

stato di salute. In ogni persona dopo i 60 anni si osserva un progressivo rallentamento del metabolismo, che va di pari passo con la riduzione dell'attività fisica. Si rischia quindi di ingrassare. L'anziano deve quindi mangiare un po' meno rispetto al giovane adulto in piena attività. Un'attività fisica leggera e costante, utile anche per prevenire l'osteoporosi, è consigliabile in tutti gli anziani se non ci sono patologie particolari o problemi di invalidità. Un'alimentazione variata è ancora più importante nell'anziano che nel giovane. Vanno evitati pasti monotoni, pietanze precucinate e pasti freddi. Se da un lato questi ultimi sono più comodi e gestibili, per l'anziano e per chi lo accudisce, dall'altro oltre al rischio di carenze nutrizionali varie (minerali e vitamine) l'anziano può diventare in questo modo progressivamente inappetente. Se ci sono problemi con la masticazione si può ricorrere all'uso più frequenti di alimenti liquidi (brodo, latte, passati di verdure), sempre e comunque col fine di aumentare la varietà alimentare. Non è consigliabile che l'anziano concentri in pochi pasti abbondanti al giorno l'energia quotidiana, anche perché rischia di sovraccaricare il sistema digerente. Meglio fare cinque o più pasti al giorno, ma leggeri. La prima colazione è molto importante e deve prevedere latte, cereali e prodotti da forno leggeri. Bisogna sempre stimolare l'appetito dell'anziano con dei pasti gustosi e vari, ma bisogna limitare il consumo di zuccheri semplici (dolciumi e zucchero da cucina), perché possono scatenare o aggravare condizioni di diabete o insulino-resistenza. Bisogna invece preferire i carboidrati complessi di pasta e pane, che uniti alla frutta e verdura, forniscono l'apporto necessario di fibra che migliora la funzione intestinale prevenendo la stipsi, e svolge un'azione favorevole sul colesterolo e sulla glicemia. Infine va evitato il ricorso eccessivo al sale e agli alimenti molto salati, perché l'anziano è sempre a rischio di ipertensione arteriosa. La persona anziana è a maggior rischio di disidratazione, perché lo stimolo della sete è ridotto. Dovrebbe quindi bere regolarmente durante la giornata, anche quando non avverte lo stimolo della sete. L'acqua inoltre favorisce una buona digestione e, insieme alla fibra, aiuta a combattere la stitichezza.

Sonia

Dalla cucina...



FRITTELLE di MELE

Ingredienti:

400 gr di farina, 3 uova, 120 gr di pasta di pane, latte, olio di oliva, miele, 2 buste di zafferano grappa, sale e cannella

Preparazione:

Prendere la pasta di pane e mettete la farina, un pizzico di sale ed il latte fino ad ottenere un impasto morbido e fatelo riposare per un ora. Rimpastate e lasciate riposare un' altra ora ancora. Unite le uova, il latte una spruzzata di grappa e lo zafferano. Lasciate riposare fino a che sia lievitata il doppio. Mettete l' olio a bollire e versate a cucchiariate fino a che diventano dorate e mettetele prima su carta assorbente e poi impiattate coprendole con miele e zucchero a velo.

FRITTELLE con UVETTA

Ingredienti:

4 mele, uvetta sultanina quanto si vuole, buccia limone con succo, buccia d' arancia con succo 250 gr di zucchero, 500 di farina, 1 bustina di lievito, 1 pizzico di sale, mezzo bicchiere di grappa, latte q.b.

Preparazione:

Unite la farina con lo zucchero ed a seguire il lievito con il latte in modo da fare un composto non liquido ma che abbia una buona consistenza. Mettere il resto degli ingredienti e lasciare riposare per circa 1 ora. Friggete a cucchiariate e servite con zucchero a velo.

TORTELLI di RICOTTA



Ingredienti:

200 gr di ricotta
100 gr di farina
2 uova
15 gr di zucchero
scorza di un limone grattugiato
bicarbonato, olio e sale

Preparazione:

Lavorate la ricotta con lo zucchero, le uova, la scorza grattugiata, la farina, una punta di bicarbonato ed un pizzico di sale. Lasciate riposare per due ore.

Scaldate in una padella dell' olio per friggere e mettete a cucchiariate il composto. Scolate i tortelli con un mestolo forato e mettete su carta da cucina. Serviteli caldi su un piatto da portata.

Buon appetito!

Elena



Dal reparto lavanderia

I CONSIGLI DI CARLA

Da quasi un anno sono l'addetta alla lavanderia, il mio lavoro è un modo un po' particolare per assistere gli ospiti in RSA: io credo che rimettere un bottone dove manca, fare l'orlo ai calzonni, stirare con cura gli indumenti personali di ogni ospite equivale ad accudire e rispettare l'anziano. Anch'io voglio dare il mio contributo al giornalino perché penso che qualche piccolo consiglio non faccia mai male e, se, questi "metodi della nonna" funzionano meglio ancora... Cominciamo con i classici disastri: il bucato ingrigitto ed ingiallito.

Bucato ingrigitto

Può accadere che il bucato resti ingiallito o ingrigitto, soprattutto la biancheria: le magliette intime bianche, ad esempio, possono restare macchiate o ingiallite in alcune parti, come ad esempio la zona delle ascelle (a causa dei deodoranti), o se fossimo in presenza di macchie ostinate di sudore o per esempio di piccole macchie di sangue dovute a graffi o brufoli; ma possono anche ingrigitto, quando qualcosa va storto nel bucato, e i bianchi non sono più perfettamente bianchi.

Nulla di preoccupante: possiamo lavare le magliette bianche (e anche gli slip e i boxer bianchi) in modo naturale, facendoli tornare perfettamente bianchi. Questo metodo naturale toglie anche eventuali cattivi odori, non solo i residui di deodorante: può capitare che le magliette intima, infatti, anche se appena lavate, non abbiano un buon odore di pulito.

Innanzitutto, alcune indicazioni generali:

- usiamo sempre biancheria in cotone 100%, e possibilmente anche gli altri capi: il poliestere e le altre fibre artificiali ingialliscono prima, si rovinano e puzzano molto;
- laviamo i capi bianchi separatamente, in modo da non macchiarli;
- laviamo il bianco a 50 gradi, con acqua calda, perché è questa la temperatura che rende più facile la smacchiatura dei capi;
- usiamo la quantità giusta di detersivo: in città con acqua particolarmente ricca di calcare (acqua dura), servirà più detersivo;
- una volta al mese, facciamo un lavaggio a vuoto della lavatrice, a 90 gradi: questo permette di eliminare residui di sapone e anche odori sgradevoli.

Bucato ingiallito

Iniziamo a Pretrattare le zone ingiallite: facciamo una ‘pappetta’ con bicarbonato, detersivo per i piatti neutro (non colorato, ma incolore) e sapone di Marsiglia in scaglie. Sfreghiamo delicatamente la parte e mettiamo in lavatrice.

Per rinforzare il bianco, possiamo mettere un bicchiere di aceto bianco in lavatrice, nel cestello dell’ammorbidente: l’aceto toglie tutti gli odori sgradevoli e dona ai capi una bella sensazione di fresco pulito. Per un bucato particolarmente ingiallito, possiamo prima mettere i capi in ammollo: in una bacinella, versiamo un litro e mezzo di acqua fredda, 2 cucchiaini di sale grosso e mezzo bicchiere di aceto bianco. Lasciamo agire per un’oretta e laviamo in lavatrice (o, per problemi particolarmente evidenti e tessuti che non patiscono, si può lasciare in ammollo tutta la notte). Oppure procediamo con l’ammollo in acqua calda, detersivo di Marsiglia in scaglie e bicarbonato. Se si tratta di macchie di muffa, usiamo il sapone di Marsiglia: strofiniamolo direttamente sulla macchia di muffa e laviamo in lavatrice.

Bucato ingrigitto

Soprattutto per sbiancare il corredo del matrimonio, possiamo fare un ammollo caldo, seguendo i consigli della nonna: in un pentolone grande, mettiamo a bollire i capi bianchi di cotone (o le tovaglie o lenzuola di cotone o lino) in acqua con del buon detersivo in polvere per lavatrice. Facciamo bollire per circa un quarto d’ora, poi procediamo al lavaggio in lavatrice e infine stendiamo al sole.

Se abbiamo in casa un camino, possiamo usare il vero metodo delle nonne: la cenere. Filtriamola in un colino, per eliminare il carbone o altri residui. Mettiamo un bicchiere di cenere nella vasca insieme a molta acqua calda, e mettiamo in ammollo i capi bianchi in cotone. Inizialmente gli indumenti presentano molti puntini neri, che dopo il lavaggio spariscono. Dopo mezzora di ammollo, procediamo con un normale lavaggio in lavatrice: otterremo un bianco brillante.

Anche l’aspirina può aiutarci.

Per il bucato ingrigitto, possiamo sciogliere 6 pastiglie di aspirina in una bacinella di acqua calda, mettendo in ammollo i capi bianchi. Fatelo solo con indumenti resistenti, di cotone 100%, altrimenti rischiate di rovinarli.

Importante anche per eliminare le macchie gialle o grigie dai tessuti, è stendere al sole tutte le volte che sia possibile. Il sole infatti smacchia i tessuti: asporta gli aloni e le macchie, e rende il bianco più brillante. Certo, in Autunno non è semplice, ma magari un giorno di sole ce ne ricordiamo anche in questa stagione.

Spero di esservi stata utile, a presto

Carla

La parola alle fisioterapiste



L'IMPORTANZA DI CAMMINARE

Il movimento è fondamentale per il soggetto anziano per mantenere o riacquistare l'indipendenza e l'autosufficienza.

Spesso l'atteggiamento della persona di una certa età è di sfiducia e rassegnazione: frasi tipiche come

"ormai sono vecchio" o "non ho mai fatto ginnastica in vita mia" diventano caratteristiche di molti. Ecco perché è necessario dare agli anziani stimoli e indicazioni precise, che servano a comunicare fiducia e maggior sicurezza in se stessi. E' fondamentale far sentire loro di essere ancora validi e convincerli dell'importanza di fare esercizi fisici, necessari per mantenere un certo grado di autonomia e di sicurezza motoria.

L'anziano deve essere motivato alla finalità del movimento, sollecitando l'attenzione per il proprio corpo, la prontezza dei riflessi e la memoria, e soprattutto migliorare l'equilibrio, per evitare rovinose cadute.

Infine bisogna ricordare che gli esercizi non si devono improvvisare, ma essere eseguiti secondo i consigli di esperti di mobilità e di attività fisica, come il fisioterapista.

A proposito del camminare....

Camminare sembra una cosa ovvia, eppure è un insieme di movimenti complessi che si eseguono automaticamente ma che richiedono la coordinazione di tutto il corpo. Per camminare meglio è necessario rinforzare la muscolatura di tutti i più importanti gruppi muscolari: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia.

Camminiamo un poco ogni giorno portando scarpe comode, senza portare pesi e senza indossare calze con elastici troppo stretti che ostacolano la circolazione.

Camminare lentamente, senza correre. Oscillare le braccia e pensare di appoggiare il piede per terra dal tallone alla punta.

In casa, in piedi, appoggiare le mani sul tavolo; appoggiare solo i talloni e poi solo le punte.

Abituarsi a compiere giornalmente brevi passeggiate, iniziando sul terreno pianeggiante e sul suolo liscio. Via via si possono fare piccole salite per sollecitare l'architettura del piede.

Salire e scendere le scale lentamente, senza portare pesi.

La pratica regolare di attività fisica comporta numerosi benefici per la salute degli adulti come ad esempio minor rischio di morte prematura, patologie coronariche, infarto, ipertensione, diabete tipo II, sindromi metaboliche etc, previene dell'aumento del peso corporeo e aiuta a ridurlo, specialmente se in associazione con minore assunzione di calorie, aumenta l'efficienza cardiorespiratoria, aiuta a prevenire le cadute, nonché ha effetti benefici sullo stato psicofisico con minor rischio di depressione.

LE NOSTRE FESTE

16 Settembre: Festa con i missionari della Val Grigna



2 ottobre: Festa dei nonni



16 Ottobre: Mondolata in compagna e allegria con la musica del nostro volontario



22 Novembre: Festa con gruppo Arte e Mestieri di Bienno



Consegna della calda coperta creata dalle nostre Signore per i bimbi dell'Asilo



18 dicembre: Festa con i bimbi della scuola elementare di Pescarzo



20 dicembre: Festa di Natale con Coro Made in a Smile di Breno, auguri con Babbo Natale, il Comitato Cittadino e l'immancabile lotteria

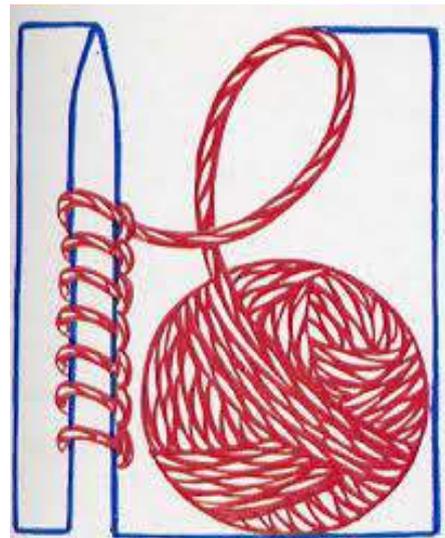


8 Febbraio: Festa di Carnevale





I nostri lavori: pattine create durante il progetto Maglia e i cuscini della nonna realizzati con l'aiuto delle volontarie del CIF



Le stelle di lana: quanto impegno e dedizione, ma ottimo risultato!!!



Arte e dipinto nel nostro bel salottino, per un ambiente familiare



11 Febbraio "Beata Maria Vergine di Lourdes": Festa dell'Ente, per l'occasione sono venuti a trovarci i bimbi dell' Accademia Arte e Vita di Breno diretti dal maestro Gatti



E per onorare le feste e le tradizioni a S. Valentino non possono mancare i CASONCELLI: tutti al lavoro....



E infine le nostre feste di compleanno: TANTI AUGURI!!!!



Auguri !



L'angolo del Volontario

SENSAZIONI E PENSIERI *di Lidia*

Quasi sempre, esternare ciò che abbiamo dentro non è facile. Emozioni, gioia, dolore, allegria, speranza, amore passione e tanto altro.

Il volontario prova tutto ciò dal profondo del cuore, ogni volta che presta il suo tempo per donare un momento di benessere alle meravigliose persone ospiti in casa di riposo.

Dare un saluto, regalare un sorriso, stringere la mano, sostenere un passo incerto, bere insieme un caffè, fumare una sigaretta, giocare a carte, leggere una notizia dal giornale, ascoltare la Messa, partecipare ad una gita sono momenti che Ti restano dentro. Ti arricchiscono, ti rendono migliore.

Grazie a tutti gli ospiti perché rendono bellissimi i momenti trascorsi insieme!

"NON POSSIAMO SEMPRE FARE
GRANDI COSE NELLA VITA
MA
POSSIAMO FARE PICCOLE COSE
CON GRANDE AMORE"

Madre Teresa

La rubrica

CONCILIAZIONE

Alzi la mano chi non deve programmare la propria giornata!

Difficile credere che nella società in cui viviamo ci sia qualcuno che possa permettersi il lusso di non pensare a cosa deve fare e prendere le cose che vengono così come sono:



< il frigorifero è vuoto? > = < Pazienza domani andremo a fare la spesa! >
< c'è una riunione a scuola? > = < Sono un po' stanca: chi va al mio posto? >

La nostra giornata è un puzzle composto da tessere più o meno grandi che dobbiamo incastrare ogni giorno per poter far coincidere i doveri al lavoro con gli impegni di famiglia sperando di poter recuperare del tempo per noi stessi!

Conciliare vita e lavoro è forse la magia più difficile!

La nascita del diritto al lavoro, che risale al XIX secolo, ha introdotto un cammino che continua ad essere portato avanti dalla politica del welfare per assicurare diritti ed aiuti a sostegno dei lavoratori dipendenti (o almeno speriamolo), basti pensare alle ferie, ai permessi, ai contratti in part-time che, unitamente alla pianificazione ed i cambi turni con le direzioni aziendali permettono una conciliazione con il riposo e gli impegni personali.

Sul finire del 2013 Regione Lombardia, sensibile al problema della “conciliazione famiglia-lavoro” ha investito delle risorse per sostenere le proposte delle aziende su questa realtà e la nostra casa di riposo ha accettato la sfida!

Così, nel mese di novembre appena trascorso siamo stati invitati a compilare un questionario per poter rilevare dei bisogni e dei servizi che potessero esserci d' aiuto. Ha risposto al questionario il 60% dei dipendenti e, di questi, il 40% non ha espresso richieste al riguardo! Per cui, essendo positivi e volendo guardare il bicchiere mezzo pieno possiamo affermare che:

se il 40% non ha restituito i questionari ed il 40% non ha espresso richieste,
ben l' 80% nella nostra RSA non ha grossi problemi di conciliazione:
il puzzle riesce benissimo!

Non si deve preoccupare chi, invece, ha manifestato qualche richiesta: la Direzione sta elaborando delle proposte che prossimamente ci verranno presentate.

Michela

INDOVINA CHI SONO?



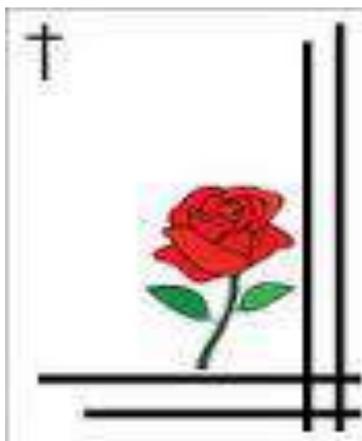
Avete indovinato gli ospiti del precedente numero?

Grazie alla disponibilità dei figli, avevamo pubblicato le foto di:
sig. Primo B. , sig.ra Maria D. e sig.ra Giovanna M..

Alla prossima edizione per svelare questo “indovina chi?”

IL NOSTRO PENSIERO

Un pensiero per gli ospiti che sono venuti a mancare dall' ultima edizione. Nell' elencare questi nonni, non si può non ricordare la loro riservatezza, allegria, eleganza, delicatezza, signorilità ed i loro volti a tratti sorridenti ma anche sofferenti. Persone che ci hanno lasciato all' improvviso o stremati dalla malattia:



Pastori Rosina il 26/10/2014

Melotti Valentino il 1/11/2014

Fedriga Alice il 4/11/2014

Vielmi Tommasina il 2/12/2014

Favalli Gisella il 5/12/2014

Simonetti Lucia il 13/12/2014

Manara Angelo il 6/02/2015

Zuliani Vincenzo il 11/03/2015

ha terminato il suo soggiorno al “Celeri” ed è tornato al proprio domicilio:

Nava Angelo il 15/02/2015

La bacheca

(a cura di Ada)

LE PAROLE GENTILI

Le parole gentili
non pesano tanti chili
è contento chi le ascolta
vuol sentirle un' altra volta.
Scusa, grazie e per piacere
son parole molto leggere.
Sono belle ed importanti,
fan felici tutti quanti.
Quando a tavola tu piangi ,
sembra amaro quel che mangi,
per sentir com'è squisito ,
prova a dire buon appetito!
Queste semplici parole
scaldano tutti, come il sole
e uno splendido sorriso
spunta sempre su ogni viso.

La mente è come il paracadute
non serve a nulla
se non si apre!!!!



<Anche “NOI del CELERI”>
ANNO 2015, NUMERO 3, Marzo 2015
Copertina realizzata da ALE, Grafica di LAURA

hanno partecipato: ADA, CARLA, DIANA, ELENA, LIDIA,
MICHELA, ROSE, SONIA, VALERIA.



PERCHE' NOI... CI METTIAMO IL CUORE...

