

"Noi del Celero"



ANNO 2, NUMERO 5 / OTTOBRE-FEBBRAIO 2016



Avevo sete e mi avete dato da bere
(Mt 25,42)

LA STORIA SONO LORO!

RACCONTI DI VITA VISSUTA DEI "NOSTRI" NONNI

La storia sono loro: "il regalo più bello"

Prima di svelarvi il tema trattato nel quinto giornalino, voglio precisare che non è stato facile inventarne uno nuovo. Ci ho pensato e ripensato per giorni, ma è proprio vero le idee vengono all'improvviso, si illumina una lampadina e poi chi le ferma più. Una mattina mentre sorseggiavo il caffè per iniziare la giornata ecco che arriva il colpo di genio: qual è stato "il regalo più bello", più emozionante che hanno ricevuto le nostre signore nella loro vita. Esistono diversi tipi di regalo, materiali e sentimentali, ma come base c'è sempre il pensiero di qualcuno che ha pensato a te, ed è questo che rende BELLO un regalo, nient'altro qualcuno che ha pensato a come renderti felice sia per un attimo che per la vita intera.



Mi ha sorpreso la coincidenza di due signore che hanno raccontato lo stesso identico regalo.

D.B. racconta che il dono più importante che gli è rimasto nel cuore è una bicicletta regalata dal papà in occasione di Natale, le serviva per andare a lavorare in fabbrica all'Olcese. Cinque minuti più tardi porgendo la stessa domanda alla signora B.E. mi rivela la stessa cosa, anche per lei è stata una bicicletta regalata dai suoi genitori per recarsi a lavoro all'Olcese.

La storia di A.E. mi ha meravigliato positivamente. Non è un regalo che ha ricevuto, ma è un regalo che è stata lei a donare. Siamo in tempo di guerra, in Breno c'era un gruppo di giovanotti soldati siciliani che soleva cantare sugli scalini della Chiesa, in quelle occasioni si univano in compagnia e allegria anche le ragazze del posto. La sig.ra E. ha regalato ad uno di questi soldati una medaglia d'oro con raffigurata la Madonna, come simbolo protettrice, perché stava per partire per la guerra. Di lui non si sa più nulla, speriamo che gli sia davvero servita e che sia riuscito a vivere una lunga vita piena di gioie.

N.M. racconta che il regalo più bello che ha ricevuto è stata la possibilità grazie al favore di una cara amica di entrare alla Scala di Milano per diversi concerti e spettacoli. Inoltre aggiunge che per lei è stato significativo un braccialetto regalato anch'esso da un'amica, con un incastro d'argento e di perle, ora mi confida con dispiacere, non l'ha più.

Non nascondo che la testimonianza sul regalo più bello di F.I. inizialmente mi ha messo un po' di tristezza. Mi racconta con malinconia che uno dei regali più belli l'ha ricevuto da suo marito, un battitappeti, non l'ha mai utilizzato perché poco dopo è venuto a mancare e ha preferito non usarlo. Dopo un attimo con un sorriso che spalanca il cuore mi confida che il regalo più bello rimane sempre lo stesso: i suoi figli.

R.I. ricorda con piacere e con velata malinconia il dono offerto da un'amica, considerata quasi una sorella, alla quale voleva tanto bene. L'amica le aveva regalato un gallo di ceramica che con benevolenza e altruismo la stessa sig.ra I. ha dato ad una suora perché le piaceva tanto, peccato che solo dopo scopri che quel gallo non era vuoto, ma all'interno conteneva ben 5 lire d'argento. Alla fine della conversazione, mi confida che il regalo più bello sono i sorrisi delle persone.

Infine R.A. non ha dubbi nel raccontarmi il regalo più bello ricevuto. Mi mostra con piacere la fede sarda al dito, donata dal marito durante una vacanza al compimento di un anniversario del loro matrimonio.

Concludo questo articolo con una frase semplice, ma profondamente vera di Madre Teresa di Calcutta, che racchiude tutto il mio pensiero:

*"Non è tanto quello che facciamo, ma quanto amore mettiamo nel farlo.
Non è tanto quello che diamo, ma quanto amore mettiamo nel dare"*

E TU QUAL È IL REGALO PIÙ BELLO CHE HAI RICEVUTO????

Valeria

LA PAROLA ALLE A.S.A.



LA SOFFERENZA

La sofferenza a volte si nasconde come se fosse una colpa, una colpa che si trasforma in vergogna.

Non c'è nulla di così opprimente della sofferenza; è così distruttiva da accorciare e spegnere la vita. Non è facile accettare la sofferenza, ma prima o poi nel corso della vita, fa visita a tutti. Mettiamoci un attimo nei panni dei genitori !

Perché i genitori sacrificano la loro vita per il bene dei loro figli e i figli non fanno la stessa cosa nei confronti dei loro genitori ?

Vediamo tanti genitori al capezzale dei loro figli malati, in silenzio , pieni d'amore che non si lamentano mai, disposti a tutto per essere d'aiuto.

Genitori che per essere ripagati dei loro sacrifici si accontenterebbero di uno sguardo, di un gesto d'affetto o di una visita, che molte volte non arriva.

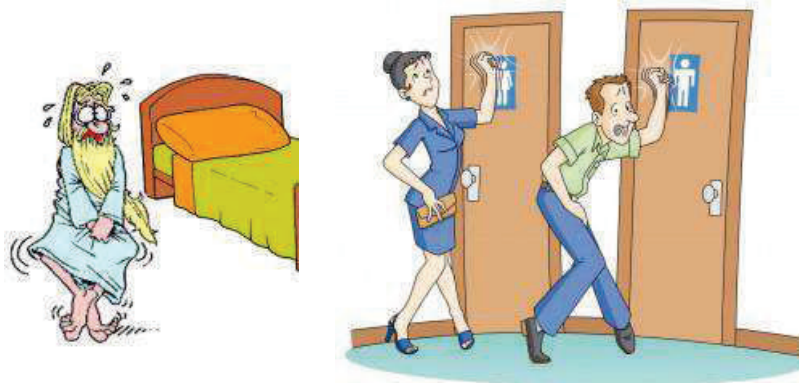
Se ci fermassimo un attimo a pensare e ci domandassimo: perché un atteggiamento così sbagliato verso persone anziane, fragili, malate e deboli ?

Ecco che allora appare la parola egoismo. Un egoismo cresciuto nel corso degli anni, dovuto alla una società in cui viviamo che ci ha portato a pensare sempre più a noi stessi che agli altri, facendoci perdere il significato dei piccoli gesti.

Scaviamo dentro noi stessi e togliamo quella corteccia dura che riveste il nostro cuore e non permette di essere generosi verso chi ci ha donato la vita.

"PERCHE' INFLIGGERE SOFFERENZA AGLI ALTRI , QUANDO NOI STESSI CERCHIAMO DI SFUGGIRLA".

IL CONSIGLIO DELL' INFERMIERA



L' INCONTINENZA URINARIA NELL' ANZIANO

L' incontinenza urinaria viene tradizionalmente definita come la perdita involontaria di urina in quantità e con frequenza tale da costituire per l'individuo un problema sociale e di salute. Tutti noi nasciamo incontinenti, la continenza è acquisita durante la vita. La frequenza dell' incontinenza urinaria varia tra l' 8 e il 34% degli anziani a domicilio ed oltre il 50% dei ricoverati in una struttura per anziani o in ospedale. Il sesso maggiormente colpito è quello femminile :in anziani di età superiore ai 70 anni la frequenza è del 16% nelle donne e del 7% negli uomini. Le conseguenze dell' incontinenza sono rappresentate dal peggioramento dello stato psicologico con conseguenze sulla vita relazionale che portano a isolamento e/o depressione, rischio di istituzionalizzazione, infezioni delle vie urinarie, eruzioni cutanee perineali, lesioni da decubito. I fattori determinanti la continenza urinaria nell' anziano sono: L' integrità dei centri e dei circuiti nervosi, l' integrità delle funzioni cognitive, autonomia funzionale, integrità dell' apparato urinario, assenza di barriere architettoniche, disponibilità del personale d' assistenza in caso di disabilità, motivazione a mantenere la continenza. L' incontinenza si classifica in due forme principali: transitoria (acuta) e persistente o stabilizzata. Quella acuta è la perdita di urina provocata da malattie o condizioni acute intercorrenti o da assunzione di farmaci. Le condizioni patologiche più frequenti sono : infezioni delle vie urinarie, fecalomi (feci "dure"), delirium, scompenso cardiaco acuto, diabete scompensato, immobilità temporanea. I farmaci più frequentemente coinvolti sono : i diuretici, psicofarmaci, anticolinergici, calcio antagonisti e l' abuso di alcool. L' incontinenza persistente si distingue invece in: incontinenza da sforzo, frequente di giorno e assente la notte, dovuta ad alterazioni del collo vescicale, riduzione del tono degli sfinteri e dell' uretra nella donna e nell' uomo a lesioni da prostatectomia; da urgenza: la forma più frequente dovuta a infezioni delle vie urinarie, neoplasie, calcoli, coaguli vescicali, vescica iperattiva, patologie del sistema nervoso che presiede la contrazione vescicale. L' altra forma è detta da rigurgito, sia diurna che notturna, dovuta a traumi del midollo spinale, neoplasie, prolasso uterino, ipertrofia prostatica, ipotonia muscolare sfinterica, che causa una piccola ma costante perdita di urina. L' IU è una malattia curabile nella quasi totalità di casi. Spesso la condizione è risolvibile modificando alcune abitudini comportamentali. La diminuzione della vista o la paura di cadere, se corretti, possono migliorare o risolvere l' incontinenza. Le terapie, dopo attenta valutazione multidimensionale geriatrica si divide in: chirurgica, ambulatoriale, farmacologica e di rieducazione pelvica. Nell' anziano quest' ultima è preferibile anche a scopo preventivo. Prima, ovviamente, bisogna valutare lo stato cognitivo e il livello di autonomia, per comprendere se la persona è più o meno capace di collaborare attivamente al recupero della funzionalità minzionale. L' impiego del catetere vescicale a permanenza comporta invece numerose conseguenze negative, tra cui un' aumentata incidenza di infezioni delle vie urinarie e una diminuzione della speranza di vita e soprattutto della qualità della stessa. Pertanto il ricorso a questo presidio deve essere limitato ai casi strettamente necessari.

CUOCHI E CUCINA

a cura di Elena



RISOTTO FRIZZANTE

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di riso
1 piccola cipolla
3 dl di spumante secco (1 bicchiere)
2 cucchiaino di olio e un pezzetto di burro
brodo vegetale
50 gr di provola
prezzemolo e pepe q.b.

Preparazione:

Fate soffriggere la cipolla con olio e burro, aggiungete il riso, fatelo tostare e bagnatelo con lo spumante e lasciatelo evaporare. Insaporite con un pizzico di pepe e continuate la cottura aggiungendo il brodo caldo per 15 minuti (assaggiatelo). Spegnete il fuoco e mettete i cubetti di provola pulita dalla pelle ed il prezzemolo tritato.

POLLO ARROSTO AGLI AGRUMI

Ingredienti:

1 pollo tagliato in 8 parti
1 presa di sale grosso
pochissimo olio
1 limone
foglie di salvia
1 arance

Preparazione:

Preriscaldate il forno a 250°, mettere in una teglia con carta da forno il pollo tagliato in 8 parti, cospargetelo con sale grosso, salvia e poco olio. Mettetelo in forno fino a che è ben dorato poi giratelo e fatelo dorare anche dall' altra parte quindi bagnatelo con il succo di un limone e arance. Unite anche le metà delle stesse. Il tempo di cottura è di circa 40 minuti (dipende dalla grandezza dei pezzi del pollo) e poi servite ben caldo. Ideale è il contorno di patate arrosto.

PATATE IN TEGLIA

Ingredienti per 4 persone

400 gr di patate
400 gr di funghi champignon
1 rametto di timo
1 cucchiaino di origano essiccato
olio e sale q.b.

Preparazione:

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette rotonde. Pulite i funghi, sciacquateli e tagliateli a fettine. Prendete una pirofila con carta da forno e mettete a strati alterni le patate ed i funghi. Cospargete con olio, sale, origano e timo. Coprite la pirofila con carta alluminio e cuocete per 40 minuti in forno a 200°. Togliete gli ultimi 5 minuti la carta d' alluminio. Servite ben caldi.

LA BACHECA *a cura di Ada*

Questa canzone-poesia è semplice ma ci dice molte cose, è stata scritta dal professor Laffranchini un insegnante di musica.

TUTTI UNICI

Se tutto avesse un solo colore
lo stesso profumo ogni fiore,
ogni cosa lo stesso valore
ogni cibo lo stesso sapore,
dovremmo darci tutti da fare
per ridipingere e colorare
per dare forme nuove alle cose
per far diverse i gigli e le rose

tu sai dipingere , io colorare,
io canto e tu sai suonare,
tu ami correre, io riposare,
ti piace leggere e a me ascoltare.
Tu ami storia e geografia,
io preferisco la fantasia
ed è questo che ci fa
tutti uguali nella diversità.

Sono i colori diversi che
fanno la luce bella com'è,
sono diverse le note che
fanno la musica che piace a me.
Ogni stagione ha i suoi colori
insieme a tanti frutti e fiori,
e anche il tempo ci sorprende
ora c'è il sole, poi la neve scende

Perché siamo tanti e tutti diversi,
tutti unici , tutti speciali,
ci rende uguali la preziosità
della nostra diversità.



INDOVINA CHI SONO?





Si dice che i proverbi siano frutto della saggezza popolare e che, molto spesso, racchiudano giudizi e verità frutto dall'esperienza comune. Inauguriamo in questo numero una pagina nuova realizzata intervistando i nostri ospiti:

DAL PAESE DEI PROVERBI

raccolti da Emanuela con la collaborazione di alcuni ospiti

Quando le carrozze andranno senza cavalli, saranno un mondo di guai!

... ebbene sì, ora le carrozze van senza cavalli e, a volte, sono guidate da ASINI!!!

A furia di tempesta e brina torneranno tutti sotto la mia dottrina

(ad ognuno di noi l' ardua sentenza!!!)

Rosso di sera, bel tempo si spera

Rosso di mattina, vento e pioggerellina!!!

... che sia meglio aprire le finestre e guardare il cielo piuttosto che aprire
google e guardare il meteo su internet !!?

Per sta bè 'nde la ita ga ohl muruse zuine e vi vecc

(Lo abbiamo tradotto così: Per star bene nella vita, ci vogliono giovani
fidanzate e vino invecchiato)

E' ARRIVATA LA CICOGNA!

La "famiglia del Celeri" si arricchisce di un nuovo membro: domenica 14 febbraio la nostra infermiera FEDERICA ha dato alla luce LAVINIA: *LA SUA GIOIA PIU' GRANDE!*





DALLA LAVANDERIA

Ben trovati carissimi lettori in questa edizione parleremo di tappeti , si proprio quel vecchio tappeto in salotto che impreziosisce l'arredamento di tutta la casa, ma può anche essere un ricettacolo di acari e "pelucchi". Ecco allora qualche consiglio per pulirlo e rimuovere anche le macchie più resistenti. Il tappeto di lana Se il tappeto che abbiamo per le mani è antico, la pulizia va affidata a tintorie esperte, se al contrario abbiamo di fronte un tappeto di lana o in fibra sintetica di minore qualità, allora è sufficiente dotarsi di spazzola, battitappeto e tanta buona volontà. Sul prodotto di lana è meglio agire con una spazzola morbida, evitando un uso eccessivo dell'acqua che potrebbe infeltrire il tessuto. Il tappeto in fibra sintetica invece si possono usare spazzola e battitappeto anche con più frequenza. La procedura corretta per pulire il tappeto Se il tappeto si è macchiato con alimenti e bevande, la prima cosa da fare è togliere i residui di sporco raschiando delicatamente. Dopodiché è bene mettere un tessuto assorbente, carta o cartone, dietro la macchia e versare sulla parte sporca un po' di acqua gassata e, se necessario, anche un detersivo per tappeti. Infine si consiglia di tamponare la parte umida e lasciare asciugare evitando l'esposizione al sole: la luce eccessiva e l'umidità infatti sono i nemici peggiori dei nostri tappeti perché favoriscono il riprodursi rapido delle tarme. Un rimedio per ogni macchia Il tappeto va pulito con acqua fredda se si è sporcato di uova o cioccolato, perché l'acqua calda rischia di ampliare la macchia. Se invece abbiamo accidentalmente versato dell'olio, è meglio asciugare la parte umida con della carta assorbente e poi affidarsi a un detersivo per tappeti. Una soluzione molto diluita di acqua e alcol (due cucchiaini di alcol ogni litro d'acqua) è indicata per le macchie di erba. Se infine siamo stati così sfortunati da far cadere sul tappeto una gomma americana, allora sarà il caso di passarci sopra un cubetto di ghiaccio prima di raschiare delicatamente la macchia e pulirla con il detersivo. Sperando come sempre di avervi dato buoni consigli.

Baci

Carla

LE NOSTRE FESTE E GITE

A Natale tante feste, doni e visite speciali



Coro La Pineta di Costa Volpino



Arrivano i doni
e che babbo e renne speciali ;)



I bambini delle scuole elementari di Breno, Pescarzo e del catechismo



In cooperativa Arcobaleno a vedere il presepe meccanico



Alcune delle nostre attività...



Con l'arrivo dell' autunno Mondolata in ALLEGRIA!!!





Tutti al lavoro , spela spela le castagne

Pizzata in compagnia al Giardino
ottobre 2016, che bontà!!







A ottobre Festa dei nonni , con i bambini dell'asilo... e festa anche per il nostro suonatore Giovanni è arrivata la pensione...evvaiiiii!!!!



Han lavorato per noi.....



In alto la maestra Rosaria che ha rallegrato il muro del terrazzo del primo piano con la sua arte, un murales di vivaci tulipani.

In basso il capolavoro del volontario Taboni, tre bei porcini per il nostro giardino...

Bravissimi!!!





CASONCELLI della tradizione
per la festa dei nonni
e San Valentino....



I nostri compleanni



E si fa festa....



**Festa dei nonni 2 ottobre
con l'associazione
Ghironda di
Pisogne...olè!!**





Gruppo arti e mestieri di Bienno per ricordare le nostre tradizioni



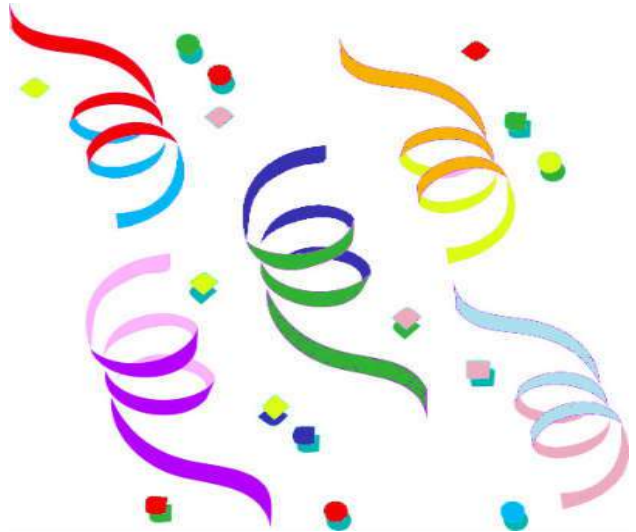
Orègié de hoi di Bienno per noi



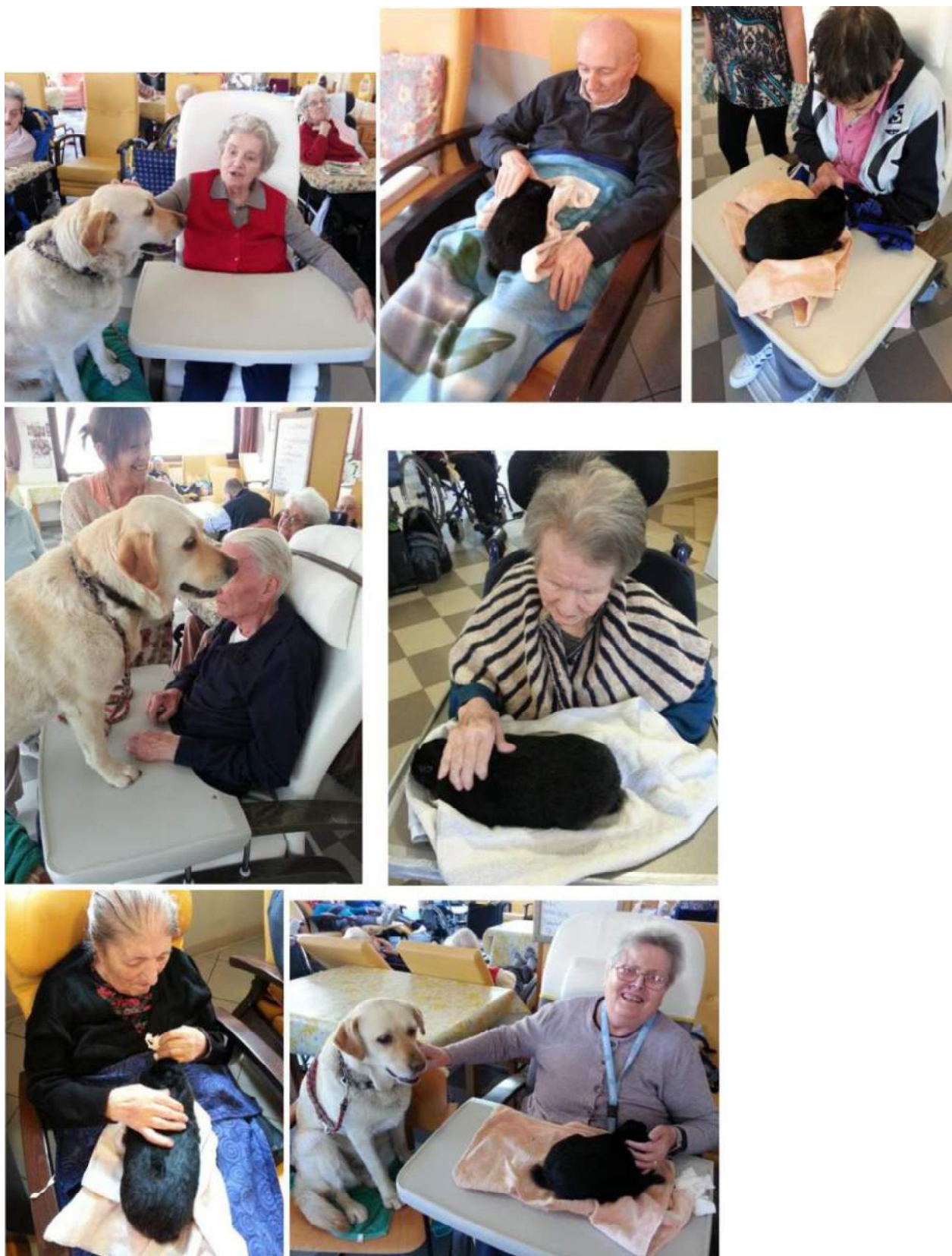
Festa di carnevale







Pet therapy per i nostri ospiti



I risultati dell' indovina chi:

La dipendente Debora Priuli e l' ospite Torri Giovanni



LA RUBRICA

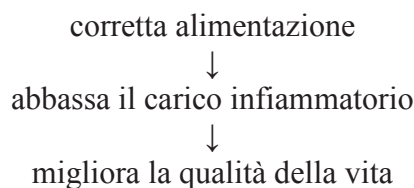
LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Si sà, molti di noi, per cultura e tradizione, consideriamo il mangiar bene quando sulla nostra tavola ci vengono serviti il primo ed il secondo piatto, unitamente al contorno ed alla frutta.

Gli studi in materia negli ultimi anni stanno dimostrando, però, che non è il QUANTO si mangia ma è il COME si mangia che fa la differenza per il mangiar bene. La corretta alimentazione è fondamentale per mantenere una buona qualità di vita e per invecchiare bene!

"Un'alimentazione che fornisce al corpo l'energia ed i nutrienti di cui ha bisogno per prevenire e/o limitare l'avanzamento delle più diffuse patologie nell'anziano attraverso l'alimentazione, comporta una migliore condizione psicofisica e può conseguentemente garantire una possibile riduzione delle terapie farmacologiche in atto".

Al Celeri, la Direzione Sanitaria in collaborazione con il Centro Studi di Biofisica e Biologia della Nutrizione di Bergamo hanno così messo a punto un progetto pilota e sperimentale finalizzato alla stesura di menù costruiti con dieta dissociata di tipo antinfiammatorio perché una:



Nei mesi appena trascorsi si sono tenuti in struttura più riunioni tra i Responsabili della Cucina e dei Piani mentre giovedì 3 dicembre i nutrizionisti biologi Paolo Paganelli e Elena Turla hanno presentato il progetto agli ospiti, ai loro famigliari ed all'intero personale.

Seguendo le indicazioni dei Nutrizionisti e del Direttore Sanitario è stato stilato un menù, proposto dal mese di marzo, che 2 GIORNI ALLA SETTIMANA, alternati sulle quattro settimane prevede la somministrazione di alimenti che abbiano caratteristiche qualitative in grado di influenzare la direzione del processo infiammatorio. Nel modo più semplice possibile paste al farro e kamut, legumi, tisane e carni bianche verranno cucinati, preparati, serviti e saranno in questi due giorni a settimana i protagonisti della tavola!

Questo progetto pilota, lo ricordiamo, è sperimentale. Tutte le figure professionali monitoreranno l'andamento, i benefici, il gradimento e la soddisfazione degli ospiti. Sicuramente è richiesta la collaborazione di tutti, ogni contributo sarà prezioso per ottenere un buon risultato!

E per finire, concludiamo con le indicazioni che, nel corso degli anni, il Direttore Sanitario propone ai famigliari, amici, parenti dei nostri ospiti: "Si raccomanda di evitare di portare cibo dall'esterno ma, nel caso, consegnarlo sempre alle Responsabili ASA affinché l'assunzione degli alimenti possa essere costantemente monitorata dal personale".

L R D

IL NOSTRO PENSIERO PER:



<i>Giacomina Bondioni</i>	<i>08/12/2015</i>
<i>Maria Santa Morandini</i>	<i>16/12/2015</i>
<i>Rossi Maria</i>	<i>19/01/2016</i>
<i>Mazzoli Samuele Valerio</i>	<i>22/01/2016</i>



...UNITI SIAMO UNA FORZA...

<“NOI DEL CELERI”>

Copertina realizzata da ALE, Grafica di LAURA

Hanno partecipato:
ADA, CARLA, ELENA, EMANUELA, LEONARDO, MICHELA, ROSE, SONIA, VALERIA.