

"Noi del Celero"



anno 4, numero 7/NOVEMBRE '16 - GIUGNO '17

Questa edizione del nostro giornalino vogliamo dedicarla a Caty, la nostra Responsabile A.S.A. scomparsa all' improvviso e prematuramente il 21 gennaio 2017. In quei giorni, un silenzio surreale campeggiava tra i corridoi e le stanze della casa di riposo, un silenzio pieno di tristezza, sgomento, incredulità, sofferenza. Sentimenti che viviamo anche ora! Affidiamo così, in queste righe scritte da Laura il nostro saluto e ricordo:

*Ciao Caty,
sono passati pochi mesi da quando te ne sei andata... sì... andata via senza nemmeno aver
avuto il tempo di prepararci a questo distacco che tutt'ora ferisce ed addolora.*

Questo accade quando si perde un' amica!

*Ci hai rallegrato, sgridato, aiutato e mi sei stata vicina in ogni momento di difficoltà sia
personale che lavorativa, sei sta generosa, disponibile sempre, giorno e notte!*

Insomma, ti ho vissuta così e così resterai per sempre dentro di me!

Ciao Caty

Caty, spesso ci salutava così: < Pine, vogliatevi bene! >



LA STORIA SONO LORO!

Racconti di vita vissuta dei "nostri" nonni

LA FEDE

In questo giornalino scriverò di un argomento meno frivolo di quelli trattati negli scorsi numeri, più profondo che tocca tutti nella nostra intimità. Il tema è “LA FEDE” in particolare il nostro rapporto personale con la FEDE. C’è chi la invoca ogni giorno e che la coltiva con impegno e devozione, chi la chiama per risolvere un problema nel momento del bisogno e chi non se ne cura, non ci pensa non le dà importanza. Ognuno ha una propria visione un punto di vista differente, come giusto che sia. In realtà le signore che hanno voluto parlare del loro rapporto con la FEDE sono accomunate da una forte credenza.

La signora R. A. spiega che per lei la FEDE è un qualcosa a cui ci si “aggrappa” quando si hanno dispiaceri. Nella sua vita ha avuto la fortuna di incontrare Don Zenucchini che è stata la sua figura di riferimento di una bontà assoluta. Ricorda che la fede ha sempre accompagnato la sua vita fin da piccola quando a catechismo dalle suore l’accompagnava il papà, mentre i nonni gestivano la chiesa di S. Stefano a Rovato. La domenica, racconta con gioia, dalla nonna si riunivano tutti i parroci a colazione ed era sempre una festa.



B.M. racconta che avere FEDE significa essere con Dio. Da piccola si andava a messa prima alle 5 e poi a catechismo. Mi ha raccontato con piacere che crede fermamente nella Madonna, negli angeli e che ne ha avuto diretta esperienza una sera tornando a casa a ora tarda, verso le 2 di notte. Dopo una serata in compagnia di amici e conoscenti è stata accompagnata in piazza per incamminarsi verso casa, ma c’era un buio fitto, scuro e l’ansia e la paura del rientro di dover camminare sola per quella strada stretta e piena di cortili l’angosciava. Ad un certo punto ha invocato il Signore chiedendo aiuto ed un chiarore, una luce alta proveniente dalla Chiesa le ha illuminato il cammino e la montagna dinanzi. Arrivata a casa senza alcun timore spiò dalla finestra e quel bagliore era svanito, non c’era più. M. è convinta che la luce degli angeli l’ha aiutata e accompagnata.

Per P.G. avere FEDE significa amare Dio ed avere un’eternità aggiungendo che oggi c’è né poca rispetto ad un tempo che era tutto diverso. Anche per D.B. la FEDE corrisponde con la FEDE in Gesù, in casa si sentiva forte il credo, avendo 3 zie suore sorelle del papà. La mattina sempre a messa alle 8, a maggior devozione alla Madonna e giugno al Sacro Cuore.

P.I. racconta di essere religiosa e di credere in Dio. Anche lei aveva uno zio prete e una sorella suora. Quando quest’ultima ha indossato il vestito presso le suore Dorotee di Brescia racconta con un po’ di emozione ha pianto tanto, ha mantenuto il legame con la sorella andando spesso a Cemmo a farle visita. L. a sera inoltre mantiene l’interesse per RadioMaria.

M.N. oltre a coltivare la FEDE fin da piccola, andava a insegnare ai bambini dell’asilo le preghiere seguite dalla ginnastica. Racconta con nostalgia di avere avuto uno zio prete, i preti e le suore l’hanno sempre accompagnata nella sua vita andando anche in Concarena a farle visita.

Personalmente credo che la FEDE sia fondamentale nella vita delle persone, sia che significhi credere in Dio, in una religione, in una persona, sia che significhi credere in un domani migliore o che semplicemente i problemi si risolveranno, una cosa è certa nessuno c’è la potrà mai togliere, è nostra intimamente nostra.

E TU, COME VIVI LA FEDE??

Valeria

LA PAROLA ALLE A.S.A.



CONSIGLI SULLA GESTIONE DEL MALATO

Anche avvalendosi delle migliori cure disponibili, assicurare un supporto ottimale al malato non è facile, perché il progressivo declino cognitivo col tempo determina una condizione di seria invalidità e nella maggior parte dei casi complicata da disturbi del comportamento che possono rendere particolarmente problematica e frustrante la gestione del malato.

La persona affetta da demenza soffre di ogni cambiamento o abitudine, quindi per evitare stress o traumi, se sono più persone a farsi carico dell'assistenza, è molto importante comunicare tra loro mantenendo il più possibile la stessa linea sull'organizzazione della quotidianità giornaliera.

Ad esempio l'orario dell'alzata, la colazione, le attività, la somministrazione della terapia il pranzo ecc....

Per ottimizzare l'autonomia dell'anziano, può contribuire la riorganizzazione della propria abitazione, rendendola più sicura, eliminando ciò che sia ingombrante e che possa generare situazione di pericolo o di rischio caduta.

Molto importante è la comunicazione, ricordando che le loro reazioni negative dipendono dalla malattia e non da una reale ostilità o scarsa considerazione di chi hanno di fronte.

L'approccio migliore è quello di essere accoglienti e gentili, parlare lentamente con calma e con tono di voce pacato.

Usare parole semplici e frasi brevi, mentre si parla bisogna guardarsi negli occhi accompagnando il discorso con la gestualità.

Dopo avergli fatto una domanda gli si deve lasciare il tempo per rispondere.

Ultima ma non meno importante, chi si occupa dell'assistenza di un anziano o di un anziano con demenza non deve dimenticare di ritagliarsi degli spazi, non è una scelta egoistica e non ci si deve sentire in colpa, si tratta di una strategia indispensabile per ricaricare le energie fisiche e mentali, per evitare di andare incontro a fenomeni come il burn-out (esaurimento emotivo) dannoso non solo per chi lo vive ma anche per il malato di cui ci si deve occupare, perché non si può pensare di stare bene con gli altri se non si sta' bene con se stessi.

Vorrei ricordare e salutare una persona che ci ha lasciato.....e ringraziarla per essere stata uno dei passeggeri del mio treno della vita. Ciao Caty

ROSE

IL CONSIGLIO dell'INFERMIERA

L' INCONTINENZA 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, prollasso uterino, ipertrofia prostatica, ipotonia muscolare sfinterica, che causa una piccola ma costante perdita di urina. L'I.U. 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.

Sonia

CUOCHI e CUCINA

a cura di Elena



Paccheri con sugo di spigola

Ingredienti per 6 persone:

400 gr di Paccheri, 200 gr di Pomodorini, 200 gr di Spigola pulita a filetti, Olio, Aglio, Pepe, Vino bianco, Basilico ed un pizzico di Zuccherò

In un saltapasta mettete olio, aglio (privo dell' anima), pomodorini, sale, pepe ed un pizzico di zucchero. Fate cuocere fino a ridurre i pomodorini ad una crema. In un' altra pentola mettete i filetti della spigola pulita e ridotta a dadini, mescolate, salate e bagnate con vino bianco per 5 minuti circa di cottura ed aggiungete il tutto al sugo di pomodorini. Fate cuocere i paccheri tenendo un bicchiere di acqua di cottura che userete per mantecare la pasta al sugo. Versate la pasta nel sugo e mescolate, se necessario usate l' acqua tenuta da parte. Impiattate e mettete del basilico fresco ed una spolverata di pepe a piacimento.

Pesce spada alla griglia

Pulite, tagliate a tranci di 2 cm di spessore il pesce spada, lasciatelo marinare in salmeriglio (olio, limone, sale, pepe, origano e prezzemolo) per un paio di ore, poi cuocete alla griglia o alla piastra da entrambi i lati. Servite con olio crudo e limone.

Peperoni ripieni

Ingredienti per 4 persone:

4 Peperoni, 200 gr di Carne di vitello tritata, 200 gr di Ricotta, 50 gr di Parmigiano, 1/2 Cipolla piccola, Prezzemolo, 1 Uovo, Sale, 30 gr di Margarina o Burro.

Lavate i peperoni e scottateli in acqua bollente per 5 minuti circa, lasciateli raffreddare quindi togliete la parte superiore e la parte interna. Amalgamate la carne, la cipolla ed il prezzemolo, unite poi la ricotta, l' uovo, parmigiano e sale. Riempite i peperoni, metteteli in forno caldo per 35-40 minuti con fiocchetti di margarina o burro. Verso la fine, posizionate il forno con modalità grill per 5 minuti.

LA BACHECA

Tre nuovi piccoli arrivi ci hanno arricchito nel corso del 2016:



I figli di Monica

Manuel 30/10/2016 con la sorella Valentina 20/08/2010

I figli di Giovanna

Davide 31/10/2016

con la sorella Ambra 4/12/2013



I figli di Cinzia

Achille 20/04/2016 con il fratello Valentino 9/8/2011



INDOVINA CHI SONO?



dal paese dei PROVERBI

a cura di Emanuela

**Quanche la corna la ga al capel o ch'al piof o ch'al fa bel!
Quanche la ghe la mia o che'l piof, o che'l piof mia!!!**

Il tempo attorno alla Concarena è sempre incerto: quando il monte ha il "cappello" o piove oppure fa bello e quando invece non ce l'ha forse non piove o forse pioverà!

Aria de fesura porta ala sepultura!

Gli spifferi d'aria fanno male alla salute (ma fanno bene alla pancia!!!)

L'è l mester del michelas mangià, bii e na a spas!

*E' il mestiere del fannullone mangiare, bere ed andare a spasso!
(e piacerebbe a tutti non solo a michelas!!!)*

La lontananza rimpicciolisce gli oggetti all'occhio, li ingrandisce al pensiero!

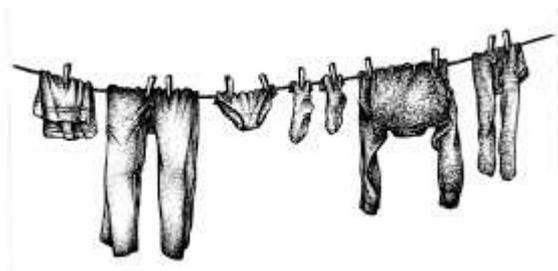
ILARIA, la nostra fisioterapista che a dicembre ci ha salutati per iniziare una nuova esperienza lavorativa in terra bergamasca.



I risultati dell' indovina chi?

- 1) l' ospite sig.ra Massa Giuditta
- 2) il nostro Presidente Walter Sala quando da piccolo frequentava il "Celeri"

DALLA LAVANDERIA



Continua il nostro viaggio alla scoperta delle etichette che troviamo sui capi di abbigliamento ed oggi vi parliamo di:

I simboli dell'asciugatura

I simboli sono precisati dall'uso dei **pallini** che possono comparire all'interno del cerchio: un pallino indica asciugatura con programma delicato; due pallini significano asciugatura normale.

	Quadrato: indumento asciugabile in asciugatrice.
	Indumento non asciugabile in asciugatrice.

I simboli della stiratura

I simboli sono precisati dall'uso dei pallini che possono comparire all'interno del ferro da stiro.

	<u>Ferro da stiro</u> : il capo può essere stirato.
	<u>Ferro da stiro + 1 pallino</u> : temperatura massima 110°C, preferibilmente senza vapore.
	<u>Ferro da stiro + 2 pallini</u> : temperatura massima 150°C.
	<u>Ferro da stiro + 3 pallini</u> : temperatura massima 200°C.
	Non stirare

Seguendo questi piccoli suggerimenti sarà possibile mantenere i capi più nuovi a lungo ed il momento della lavatrice sarà un'occasione per "coccolare" i nostri abiti e non più una pericolosissima roulette russa!

LE NOSTRE FESTE E GITE

Le nostre feste di compleanno tanti tanti auguri a tutti voi!!!

I festeggiati di Novembre e Dicembre



A Gennaio



**“E vai di abbracci e sorrisi,
tutti in posa”!!!**

A Febbraio grande festa: Carnevale con i compleanni, tutti in maschera...e che maschere ;)





Le festeggiate di Marzo



I festeggiati di Aprile... Scova l'intruso!!



Tanti amici ci sono venuti a trovare e a far festa insieme a noi, ricordiamo insieme tutti gli appuntamenti... Sicuramente qualcuno ve lo siete dimenticato, ripassiamo!!

A Natale

Coro Monte Alto di Rogno



**Bimbi scuola
elementare- Pescarzo**



A Febbraio: Festa dell'Ente e di San Valentino

con i ballerini di **BallaBallo con Cesarina e Walter**



la giuria degli ospiti ha decretato che il ballo più bello è il Walzer!!



A Marzo: festa della donna con le alunne dell'Accademia **Arte e Vita di Breno** e con la visita gradita del nostro **Sindaco**





Sempre a Marzo festa del papa' con la civica **Banda di Breno**



A Pasqua è stato con noi il **Coro Made in a Smile di Breno**



Qualcuno ha vinto l'uovo
alla nostra lotteria
chi sarà??? Viva è dei
nostri cioccolato per tutti...
evviiii!!



E' continuata la nostra galleria d'arte Celeri impreziosendo il corridoio sia di opere create dagli ospiti con l'aiuto dell'artista **Linda Brindisi** progetto "pittura in movimento", ma anche con quadri e disegni realizzati da dei ragazzi seguiti da **Elena Piccinelli**, artista e proprietaria del negozio Arte in Fiore di Cagno, che da tempo ha dato vita a laboratori d'arte con i più giovani.



Generazioni a
confronto!!



Momenti in musica, un grazie speciale ai nostri amici che vengono a trovarci portando la loro musica e allegria, viva la fisarmonica!! CANTA CHE TI PASSA.....

Antonio sei grande



Casalini e Alfredo coppia vincente



Grazie alla preziosa collaborazione con le signore del **CIF di Breno** (Comitato italiano femminile) abbiamo realizzato dei bellissimi addobbi pasquali. Tutti a lavoro...



Mentre a Natale è stato un piacere partecipare al concerto organizzato dal **Centro Diurno di Niardo** di opere liriche che hanno emozionato i nostri ospiti...



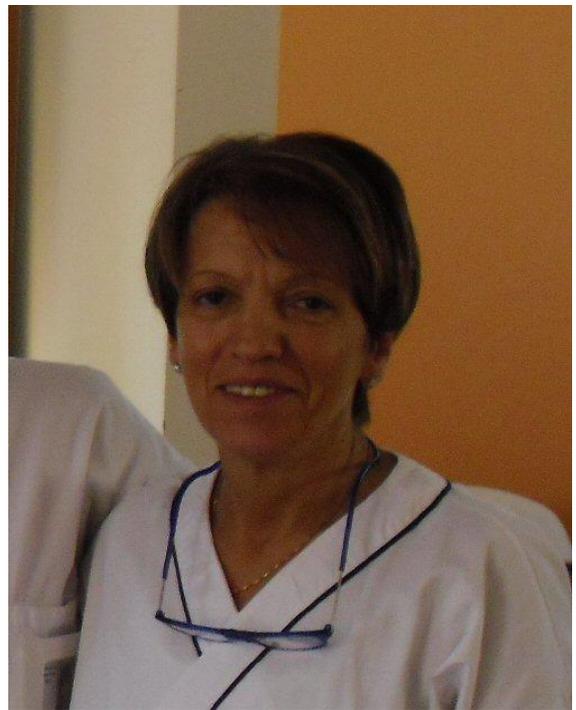
Ciao Caty



Le tue "pine" ti porteranno SEMPRE nel cuore



Sarai sempre nei nostri cuori...



IL NOSTRO PENSIERO

per:

Bondioni Bortolina *18/01/2017*

Franzoni Pietro *03/02/2017*

Salveti Giuseppe *03/02/2017*

Milesi Pietro *24/02/2017*

Bonfadini Giovanna *12/03/2017*

Melotti Giovanna *18/03/2017*

Conti Antonietta *24/03/2017*

Pelamatti Francesca *27/03/2017*



<“NOI del CELERI”>

Copertina realizzata da **ALE**, Grafica di **LAURA**, impaginazione web **CARLO**

Hanno collaborato: **CARLA, ELENA, EMANUELA,
LEONARDO, MICHELA, ROSE, SONIA, VALERIA.**