

LA NOSTRA VOCE



SETTEMBRE – OTTOBRE 2011

CASA DI RIPOSO "LONGINI - MORELLI" - PRALBOINO (BS)

SOMMARIO

Ci siamo divertiti con...	p. 2
Gli appuntamenti dell'animazione	p. 6
I racconti dei nonni	p. 7
L'angolo dei pensieri	p. 10
Un attimo di svago	p. 12
Presi per la gola	p. 14
Buon compleanno a...	p. 17
Benvenuto / ultimo saluto	p. 18

Un augurio e un impegno...

*Ogni mattino
guardando il proprio sguardo allo specchio
ciascuno possa dire:
anche oggi è un bell'oggi!*

CI SIAMO DIVERTITI CON...

07 LUGLIO 2011: TOMBOLATA CON LA CASA DI RIPOSO DI MANERBIO

A noi piace la compagnia e piace anche fare una tombola insieme a persone di altre case di riposo che vivono nella nostra stessa situazione. Un affettuoso grazie all'animatrice Simona e agli ospiti della casa di riposo di Manerbio che hanno accettato il nostro invito e che presto contraccambieranno invitandoci allo Zecchino D'Argento a ottobre.



01 AGOSTO: CENA A S. MARIA DEGLI ANGELI

In tanti abbiamo partecipato alla tradizionale festa di Santa Maria degli Angeli con cena offerta dal signor Alfredo del ristorante "Il Convento", grazie anche alla

disponibilità di volontari e parenti che hanno dato un supporto ai nostri anziani.

30 AGOSTO: FESTA DEI COMPLEANNI

Alberto Mor ha rallegrato un pomeriggio di festa con balli, canti e musica e insieme a lui abbiamo festeggiato i nati di luglio e agosto.



11 SETTEMBRE: MOSTRA MERCATO E STRAPRALBOINO

Come assodata consuetudine è andata in scena la festa di fine estate, finalizzata a sollecitare la socializzazione e a consentire agli anziani ospiti una opportunità per incontrare in un clima di festa e di compartecipazione parenti e amici. La giornata è cominciata alle 9.00 con la mostra mercato, ovvero con l'esposizione di bancarelle di hobbistica varia e dei lavoretti realizzati dai nostri ospiti durante l'anno. Alle ore 10.00 è partita la Strapralboino, gara podistica non competitiva, aperta a tutti, in ricordo del caro Andrea Redana. Il ricavato di queste attività è andato a sostegno delle attività di animazione.





Gli appuntamenti dell'animazione da non perdere.....

- **DAL 10 OTTOBRE:
GARA DI BRISCOLA ALLA CASA DI RIPOSO DI
VESCOVATO**
- **21 OTTOBRE:
ZECCHINO D'ARGENTO ALLA CASA DI RIPOSO
DI MANERBIO**
- **FINE OTTOBRE:
FESTA DEI COMPLEANNI**

I RACCONTI DEI NONNI

LE MIE VACANZE

Le mie vacanze quest'anno sono state molto belle e divertenti. Sono tornata al mio paese, come faccio tutti gli anni, a Gigliana, in provincia di Massa Carrara, in Toscana. Lì ho incontrato alcune mie amiche d'infanzia, con le quali sono cresciuta. Andavamo alla stessa scuola e facevamo sempre i compiti insieme. Alla domenica andavamo a messa e poi a dottrina insieme (chiamato catechismo nel bresciano).

Quest'anno sono andata anche due giorni al mare, in Versilia, a Marinella di Sarzana, insieme a mia figlia, mio genero e mia sorella.

L'estate è finita e ora sono tornata in casa di riposo. Qui mi trovo molto bene. Per passare un po' di tempo faccio ginnastica tre volte alla settimana e mi fa stare molto bene; gioco a carte, a tombola, faccio pittura con le tempere e con i pennarelli; al venerdì andiamo al mercato. Mi piace molto fare il gioco della memoria, i giochi della terza età in giardino e il laboratorio di computer.

In casa di riposo sono tutti molto gentili con me; Loretta e Corrado, gli animatori, mi sono molto affezionati e io sono molto affezionata a loro. Qui siamo tutti come una grande famiglia e ci vogliamo bene.

Antonietta Leonardi

I CITTADINI TOSCANI SONO I PIÙ LONGEVI DEL MONDO

Chi era abituato a fondare le sue certezze sui luoghi comuni e cioè sul fatto che nascere in Sardegna avrebbe di certo consentito di vivere a lungo ed in forma, deve ricredersi.

La terra della longevità è collocata qualche chilometro più ad est e corrisponde per la precisione alla regione Toscana.

Una ricerca condotta dal PSSiR, il piano Sanitario e Sociale Integrato Regionale, ed illustrata a Firenze all'Auditorium di Sant'Apollonia in occasione della presentazione del nuovo PSSIR, sostiene infatti che la vita media, negli ultimi quindici anni, si è notevolmente allungata: circa quattro anni, sia per gli uomini che per le donne.

Ne deriva che gli uomini toscani, mediamente, vivono fino a 79 anni e sei mesi e sono i più longevi del mondo e le donne fino a 84 anni e 7 mesi e sono battute soltanto dalle giapponesi con un'aspettativa di vita fino a 86 anni.

I fattori benefici a fondamento di tali risultati sarebbero da ricercare nell'ambito di una dimensione ambientale, culturale ed economica almeno per il 50-60%, secondo uno studio condotto in Canada.

La maggiore aspettativa di vita, infatti, è influenzata notevolmente dalle condizioni di salute dei cittadini che risentono dello stato sociale e del livello d'istruzione: più questi sono bassi e più aumentano ricoveri ospedalieri e mortalità. Ed a supporto di tali riscontri è utile richiamare anche i dati

dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la quale riconduce le principali cause di morte all'ipertensione arteriosa, al tabagismo, all'ipercolesterolemia ed all'obesità.

Fra gli altri risultati emersi dalla ricerca, è stato evidenziato come la Toscana sia la prima regione in Europa per numero di case di proprietà e il 71% delle famiglie vive nella propria abitazione.

Inoltre, le famiglie toscane sono le meno povere di quelle italiane, la Toscana riesce a dare risposte migliori alle famiglie con figli minori ed è la prima regione in Italia per la presenza di strutture di volontariato, frequentate soprattutto da studenti e da ultra sessantacinquenni che consentono alla popolazione toscana di contare su di uno spirito di aggregazione, simboleggiato dai circoli, dalle attività ricreative, dalle vecchie case del popolo, in grado di contrastare la solitudine e l'isolamento.

Ci sono infine da richiamare anche i motivi di ordine alimentare. A partire dal celebre olio toscano, gustoso e a basso contenuto calorico, principe della dieta mediterranea che nella gastronomia locale, ricca di vegetali, trova la sua massima espressione. E le culture provenienti dall'orto, favorite da un'aria salubre e pulita.

Antonietta Leonardi

L'ANGOLO DEI PENSIERI

LEZIONI DI VITA

Lezione n° 1

Un uomo va sotto la doccia subito dopo la moglie e nello stesso istante suonano al campanello di casa. La donna avvolge un asciugamano attorno al corpo, scende le scale e correndo va ad aprire la porta: è Giovanni, il vicino. Prima che lei possa dire qualcosa lui le dice: "ti do 800 Euro subito in contanti se fai cadere l'asciugamano!"

Riflette e in un attimo l'asciugamano cade per terra... Lui la guarda a fondo e le da la somma pattuita. Lei, un po' sconvolta, ma felice per la piccola fortuna guadagnata in un attimo risale in bagno. Il marito, ancora sotto la doccia le chiede chi fosse alla porta. Lei risponde: "era Giovanni". Il marito: "perfetto, ti ha restituito gli 800 euro che gli avevo prestato?"

Morale n°1: Se lavorate in team, condividete sempre le informazioni!

Lezione n° 2

Un rappresentante, un impiegato e un direttore del personale escono dall'ufficio a mezzogiorno e vanno verso un ristorantino quando sopra una panca trovano una vecchia lampada ad olio. La strofinano e appare il genio della lampada.

"Generalmente esaudisco tre desideri, ma poiché siete tre, ne avrete uno ciascuno".

L'impiegato spinge gli altri e grida: "tocca a me, a me....Voglio stare su una spiaggia incontaminata delle Bahamas, sempre in

vacanza, senza nessun pensiero che potrebbe disturbare la mia quiete". Detto questo svanisce. Il rappresentante grida: "a me, a me, tocca a me!!!! Voglio gustarmi un cocktail su una spiaggia di Tahiti con la donna dei miei sogni!" E svanisce. Tocca a te, dice il genio, guardando il Direttore del personale. "Voglio che dopo pranzo quei due tornino al lavoro!"

Morale n° 2: Lasciate sempre che sia il capo a parlare per primo!

Lezione n° 3

Un giorno, un non vedente era seduto sul gradino di un marciapiede con un cappello ai suoi piedi e un pezzo di cartone con su scritto: «Sono cieco, aiutatemi per favore»

Un pubblicitario che passava di lì si fermò e notò che vi erano solo alcuni centesimi nel cappello. Si chinò e versò della moneta, poi, senza chiedere il permesso al cieco, prese il cartone, lo girò e vi scrisse sopra un'altra frase.

Al pomeriggio, il pubblicitario ripassò dal cieco e notò che il suo cappello era pieno di monete e di banconote. Il non vedente riconobbe il passo dell'uomo e gli domandò se era stato lui che aveva scritto sul suo pezzo di cartone e soprattutto che cosa vi avesse annotato. Il pubblicitario rispose: "Nulla che non sia vero, ho solamente riscritto la tua frase in un altro modo". Sorrise e se ne andò.

Il non vedente non seppe mai che sul suo pezzo di cartone vi era scritto: «Oggi è primavera e io non posso vederla».

Morale n° 3 : Cambia la tua strategia quando le cose non vanno molto bene e vedrai che poi andrà meglio.

Se un giorno ti verrà rimproverato che il tuo lavoro non è stato fatto con professionalità rispondi che l'Arca di Noè è stata costruita da dilettanti e il Titanic da professionisti....

UN ATTIMO DI SVAGO

BARZELLETTE

Domande di un figlio

- Papà... papà, cos'è l'eco?
- E' l'unica cosa al mondo in grado di impedire a tua madre di avere sempre l'ultima parola...

- Papà, papà mi compri i coriandoli?
- No! Perché poi li butti tutti!

- Papà... papà... è vero che le bestie cambiano pelliccia ogni anno?
- Sì è vero... però non ti far sentire dalla mamma...

Locali Pubblici

Una signora chiama l'idraulico e gli dice:

- Idraulico... il mio rubinetto perde!

E l'idraulico:

- Ah sì? E chi vince?

Un uomo entra dal lattaio e gli fa:

- Mi dà un chilo di latte, per cortesia.
- Ma guardi che il latte non si vende a chili!
- Ah sì? Allora me ne dia un metro!

Un tale entra in un bar e fa:

- Un succo di frutta al fico!
- Mi dispiace ma succhi di frutta al fico non ne abbiamo.
- Ma che hai capito? Il FICO so' io!!

Indovinelli

In un'auto che affronta una curva, qual è la ruota che gira di meno?

- Quella di scorta...

- Che fanno due caramelle in un campo di calcio?

- Si scartano.

- Che tipo di olio usa la tipica massaia genovese?

- Quello della vicina...

PRESI PER LA GOLA

PENNONI FAGIOLINI E BRICIOLE D'ACETO BALSAMICO

INGREDIENTI:

320 gr di pennoni
200 gr di fagiolini
1/2 pagnotta di pane secco
aceto balsamico
60 gr di provolone piccante
2 spicchi d'aglio

PREPARAZIONE:

Lessare i pennoni insieme ai fagiolini tagliati più o meno della stessa lunghezza. Nel frattempo frullare il pane e tostare le briciole in padella. Appena incominciano ad abbrustolire, sfumarle con l'aceto balsamico. Trasferire in un piatto e far rosolare nella stessa padella due spicchi d'aglio schiacciati con abbondante olio. Scolare pasta e fagiolini e farli saltare in padella. Aggiungere le briciole di pane e, a fuoco spento, il provolone grattugiato.

Anna Apostoli

BRANZINO ALLA PANCETTA CON CIPOLLE E ARANCE IN AGRODOLCE

INGREDIENTI:

1 branzino intero da 800 gr O 2 filetti
brodo di verdure
olio extravergine di oliva
80 gr di pancetta affumicata
1 rametto di rosmarino
3 cucchiari di vino bianco
1 arancia
2 cipolle medie bianche
3 cucchiaini di zucchero
pepe macinato
sale

PREPARAZIONE:

Per preparare il **branzino** alla **pancetta** con **cipolle** e **arance** in agrodolce, iniziate tagliando a fettine non troppo sottili le **cipolle** e fatele appassire con 3 cucchiari di olio. Unite i tre cucchiaini di **zucchero** e non appena lo vedrete caramellare unite il vino, il **sale** e il **pepe**.

Nel frattempo tagliate a striscioline la scorza di un'arancia, facendo attenzione, nel limite del possibile, di non asportare anche la parte bianca; sbollentatele qualche minuto in un tegamino con poca **acqua**, toglietele dall'acqua e unitele al preparato con le **cipolle** continuando la cottura ancora 5 minuti.

Pulite il **branzino** e ricavatene due filetti oppure per comodità fatelo sfilettare direttamente dal vostro pescivendolo.

Fatelo saltare velocemente con due cucchiaini d'olio e un rametto di **rosmarino** e aggiungete un po' di brodo di verdure, girate il **branzino** facendo attenzione a non spappolarlo. In una padellina a parte fate rosolare la **pancetta** a cubetti, che dovrà diventare croccante, poi pepate e unitela al **branzino**. A cottura ultimata, ponete in un piatto di portata il filetto di **branzino** ancora caldo, accompagnato dal contorno di **cipolle** e **arance** in agrodolce.

Anna Maria Fornari

BUON COMPLEANNO A...

SETTEMBRE

CAPPELLI PRASSEDE	04/09/1923	anni 88
CAVAGLIERI MADDALENA	06/09/1932	anni 79
CAPUZZI GIUSEPPE	12/09/1948	anni 63
LAVAGNINI ANGELO	17/09/1923	anni 88
ZUCHELLI ORSOLA	17/09/1031	anni 80
MASSARDI ALESSANDRA	18/09/1927	anni 84
CAPRINI LUCIA	24/09/1929	anni 82
GHIDONI DOMENICO	27/09/1954	anni 57
MIGLIAVACCA LUIGI	27/09/1938	anni 73

OTTOBRE

CAPUZZI TERESA	02/10/1920	anni 91
FERTUNANI MARIA	05/10/1919	anni 92
SCALVINI ADELE	09/10/1928	anni 83
BARBERA ALESSANDRA	16/10/1924	anni 87
BODINI MARIA	30/10/1930	anni 81
STABILE INNOCENZA	30/10/1921	anni 90

DIAMO IL BENVENUTO A...

BARBERA ALESSANDRA

DUSSENA LUIGI

GOBBI CATERINA

PEGOIANI GIOVANNA

TIMINI LUCIA

DIAMO L'ULTIMO SALUTO A...

CIGALA LAURINA

GIBELLINI IMELDA

ODORICI LUCIA

SANDRELLI SOFIA

SIRONI GIANANTONIO

ZINI ELISA