IL MESE DI MARZO

Poi, quando arriva marzo
che daffare!
Tutto vuole pulire e lucidare;
con le scrosciate di
pioggerellina
lustra nei prati l'erba fina;
pulisce l'aria, lava il rosso
ai tetti,
rinnova l'acqua dentro
ai ruscelletti,
con la corsa del vento spazza
i cieli,
per portar via i grigi ragnateli.
Quando nell'orto del
sole ridente
tutto scintilla, nitido e lucente,
marzo, allora, si volge indietro a
dire:
"Oh, primavera, adesso puoi
venire."

(P. Antico)

BUON COMPLEANNO

QUESTO MESE VEDE COME PROTAGONISTI…

RSA (Craveri)

FILIPPI MARGHERITA 07

GHIGLIONE PINA 10

BOSIO DOMENICO 24

SCHELLINO DOMENICO 27

RAF

ARAGNO CATERINA 09

MELLANO/SORDELLA

AMODEO IGNAZIA 01

MARTINELLI NOVELLA 04

UBERTO GIUSEPPE 25

FAVOLE DON FELICE 30

NUCLEO ALZHEIMER

JANISZEWSKA CRYSTYNA 10

BERGESE GIOVANNI BATTISTA 20

MILANO ALDO 20

ESIBIZINE DEL CORO CANTALEGHER

Sabato 04 marzo è venuto a trovarci il coro cuneese "Cantalegher", come dice il nome stesso questa corale ha portato allegria e buon'umore al folto pubblico presente; il maestro Pier Ugo Zavattaro ha proposto un repertorio di canti in italiano e piemontese che descrivono la vita del passato, gli amori, le traversie della guerra e le gioie della vita. Molti del pubblico conoscevano le canzoni e si univano le loro voci a quelle della corale. I "Cantalegher" con la loro semplicità e simpatia hanno reso speciale un sabato pomeriggio e scaldato i cuori di tutti i presenti. Concludiamo con un grazie e una frase presa dalla loro presentazione iniziale: "Il canto dona il sorriso al cuore di chi canta ed ugualmente il canto, dona il sorriso nel cuore di chi ascolta!"



FESTA DELLA DONNA CON ROSY

Martedì 07 marzo si sono festeggiate le donne della nostra struttura. Il pomeriggio è stato animato e allietato dalla voce di una grande donna Rosy, ormai veterana delle feste, qui da noi. Molti si sono scatenati in pista tra balli di gruppo e balli liscio. Alle presenti è stato consegnato un omaggio floreale come ricordo della festa.

Un grazie di cuore a tutti i volontari e a Rosy per la immediata disponibilità e simpatia.



STORIE DI VITA VISSUTA

Giovanni Battista è da poco qui con noi…ma con la sua simpatia ci ha già conquistato tutti! Non crederete mai cosa mi raccontò un giorno: quando era giovane andò in Australia per cercar fortuna ecco le sue parole: *“ Sono partito con la nave per raggiungere l’Australia, un lontano continente dall’altra parte del mondo. Il viaggio è stato molto lungo e molto costoso. Il mio lavoro consisteva nel tagliare la canna da zucchero, lo facevo con una specie di falce. La paga era molto buona, certo… ho dovuto imparare l’inglese, lì tutti mi chiamavano Jonny. Sono stato per parecchi anni, vivendo nelle casette dei superiori. Ho visto i canguri, strani animali che da noi non esistono. Quando la malinconia ha preso il sopravvento sono tornato a casa in Italia.”*

Pillole dall'infermeria

IPERTENSIONE

L'ipertensione arteriosa oggi è una delle malattie maggiormente diffusa. Che cos'è? È una patologia caratterizzata da un aumento considerevole della pressione sanguigna con valori oltre la norma. Un individuo si definisce iperteso quando la sua pressione arteriosa massima è superiore a 140 e quella minima superiore a 95. Questi valori tuttavia variano in continuazione, per cui prima di confermare una diagnosi d'ipertensione la pressione deve essere misurata più volte e occorre parlarne con l'infermiere e il medico curante.

Sicuramente uno dei fattori dell'ipertensione è l'alimentazione errata: soprattutto l'eccessiva assunzione di sale e alcolici e la sedentarietà (non fare più movimento, stare sempre seduti)

E' importante svolgere un moderato esercizio fisico, come camminare o esercizi di ginnastica dolce.



L'angolo della preghiera

In questo mese la nostra amica Margherita Gallo ci propone questa riflessione…

Questa notte ho fatto un sogno, ho sognato che camminavo sulla sabbia accompagnata dal Signore e sullo schermo della notte erano proiettati tutti i giorni della mia vita .
Ho guardato indietro e ho visto che, ogni giorno della mia vita, apparivano due orme sulla sabbia: una mia e una del Signore.
Così sono andato avanti, finchè tutti i miei giorni si esaurirono.
Ho domandato allora: *"Signore, tu avevi detto che saresti stato con me in tutti i giorni della mia vita, ed io ho accettato di vivere con te, ma perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti più difficili?".*
E il Signore rispose: *" Figlio mio, io ti amo e ti dissi che sarei stato con te durante tutto il cammino e che non ti avrei mai lasciato solo neppure per un attimo, e non ti ho lasciato…*
i giorni in cui tu hai visto solo un'orma sulla sabbia sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio."

L'angolo della poesia di Germana

In questo mese, la nostra amica Germana ci propone una poesia sulla primavera e sulla natura che si risveglia…

Siamo arrivati nel mese di primavera…
si sentono già i cinguettii degli uccelli
e qualche merlo, al mattino, verso le cinque,
sente il profumo di stagione;
a me piace molto sentirli, al mattino fanno la sveglia presto.
In campagna si incomincia a fare i lavori : si potano gli alberi, le rose e i frutteti.
I contadini si mettono con la zappa a coltivare i giardini, nei campi spunta già l'erbetta, le mucche attendono già il pascolo in pianura.
Lungo le rive spuntano le viole, le primule, le margherite e tanti altri bei fiorellini.
Viva la primavera!

