IL MESE DI FEBBRAIO

Eccovi una nuova poesia della nostra amica Germana…

Siamo nel mese di febbraietto corto e maledetto, dicono così perché è il mese che ha solo 28 giorni. Inizia il carnevale una festa che piace anche a me, invece a San Valentino si ricorda gli innamorati…che bello essere giovani; andare a ballare e a cantare in giro… che gioia! Ma adesso siamo già un po' maturi abbiamo già le gambe che fanno male balliamo un po' e poi ci lamentiamo.

Evviva il carnevale, ogni scherzo vale, però dura poco… peccato!

Ciao…alla prossima edizione!

COMPLEANNI DI FEBBRAIO

QUESTO MESE VEDE COME PROTAGONISTI:

CRAVERI (RSA)

BONARDO VALERIO 02

IURATO CORRADINA 08

MINA CATERINA 08

BORGETTO VILMA 27

RAF

MONDINO AGNESE 03

GIORGIS TERESA 14

CAVALLOTTO MARIA 19

MARENGO BARTOLOMEO 23

MELLANO/SORDELLA

FIORITO OTTAVIA 04

MARTINO MARGHERITA 04

VASILE ASSUNTA 05

BIGLIONE IRMA 08

RAMELLO BARTOLO 18

DOTTA EMANUELE 23

NUCLEO ALZHEIMER

BLANGETTI PIERO 10

Auguri di cuore!

FESTA DEI COMPLEANNI DI FEBBRAIO

Lunedì 18 febbraio si è svolta la famosa Festa dei compleanni… ad allietare il pomeriggio il gruppo "I musici" arrivato direttamente da Racconigi, che con la loro musica suonata interamente dal vivo hanno fatto alzare molte persone dalle sedie, infatti, molti sono stati i ballerini in pista e chi non poteva ballare univa la propria voce con quella dei cantanti. Molti i festeggiati di questo mese…i quali hanno ricevuto un pensiero per il loro compleanno! Il repertorio vario, non solo della tradizione ma anche più moderno ha fatto scatenare volontari e anziani.

La merenda è stata gradita da tutti, morbide pizzette offerte dal nostro amico Ramello e bicchieri di aranciata hanno ristorato i nostri cantanti e ballerini, per poi continuare alla grande la festa.

Grazie a tutti! Alla prossima.



Tutti in pista!



Il gruppo dei giovanotti!

Pillole dall'infermeria

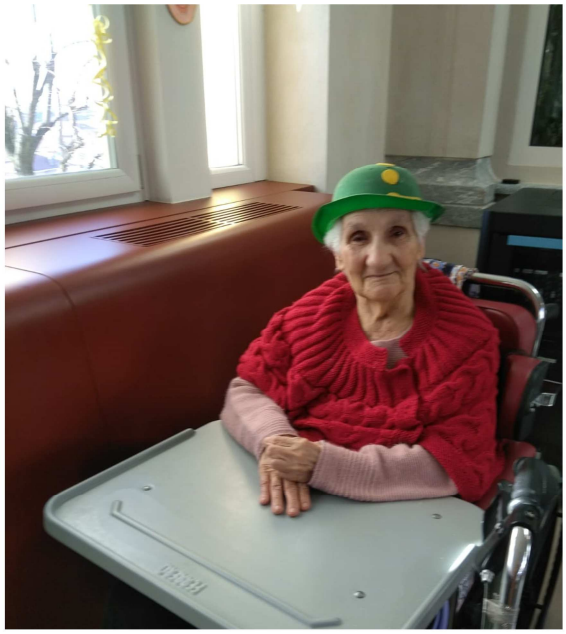
L'IMPORTANZA DI CAMMINARE

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. 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, 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.

FESTA D' CARLEVE'

Giovedì 28 febbraio abbiamo festeggiato alla grande il carnevale! Il duo musicale Flavio e Dario hanno fatto divertire tutti… tante le persone in pista, balli liscio ma anche musica anni '70! Tante le maschere che hanno rallegrato il pomeriggio. Per merenda non sono mancate le bugie… dolce tipico del Carnevale!

Che bella festa, si respirava un' atmosfera frizzante di gioia e vitalità che fa bene al morale di tutti e ci fa capire che ci si può divertir a tutte le età! Grazie alla disponibilità dei musicisti e a tutti i volontari che si sono prodigati per la buona riuscita del pomeriggio.







La rubrica delle magliette gialle

GIOCHI DI PAROLE…

perchè la mente va allenata a tutte le età.

L'attività di riabilitazione cognitiva con gli anziani è una attività volta ad aiutare le persone, che vivono in Casa di Riposo, a mantenere attiva la propria capacità intellettuale, a migliorare le relazioni psico-sociali e a stimolare lo svago.

Alcune ricerche affermano la capacità dei neuroni di rigenerarsi e sottolineano ancor di più l'importanza del lavoro riabilitativo. Durante questa attività viene fuori l'aspetto giocoso, competitivo di mettersi alla prova stando in compagnia e l'aspetto funzionale di attivazione della mente. Proponiamo indovinelli spesso in tema con il periodo dell'anno, proverbi, quiz con le lettere e le parole.

L'attività è sempre un gran successo, stimola e diverte sia gli ospiti che i parenti presenti. L'attività di Giochi di parole spesso si svolge il mercoledì pomeriggio, nel salone al piano terra.



AVVISO

VENERDI' 08 MARZO FESTEGGEREMO LA FESTA DELLA DONNA, CON UNA DONNA ECCEZIONALE…

LA CANTANTE DI TELECUPOLE

SONIA DE CASTELLI!!

NON MANCATE ALL'APPUNTAMENTO ORE 15.30 IN SALA ANIMAZIONE AL PRIMO PIANO.

PARTECIPATE NUMEROSI!



INDOVINELLI DI CARNEVALE… provate a risolverli?!

- Tutto a toppe è il vestito faccio ai bimbi un bell'inchino e mi chiamo…
- Amo Napoli ed il Vesuvio so ballar la tarantella e mi chiamo…
- Nera ho la maschera e il cappello, sulle spalle porto un gran mantello, affronto sempre pericoli più duri e con la spada faccio la zeta, con il mio cavallo veloce corro…sono proprio…
- Sono servetta veneziana, sono graziosa e assai carina e mi chiaman…
- Quando ogni scherzo vale, durante il gaio carnevale, la più brillante stella è di sicuro…

