

IL MESE DI NOVEMBRE

Io son Novembre che porta la
bruma,
spacca la legna ed il giorno
consuma;
ammazzo l'oca, spoglio le fronde,
porto acqua ai fossi e la neve al
monte.
E piango i morti finché
San Martino
riporta il sole e il fiasco
del vino;
ma Caterina di neve è già bianca
e Sant'Andrea mette al fuoco la
panca.

BENVENUTO NOVEMBRE!

BUON COMPLEANNO...

Questo mese vede come
protagonisti:

RAF

Ferrero Pina l'8

RSA (Craveri)

Don Giorgis Domenico il 20

Racca Giuseppina il 25

MELLANO/SORDELLA

Giachello Amilcare il 5

Bergese Caterina il 18

103 ANNI!!



Priola Matilde il 26

La rubrica di Nino Ribè

Siamo giunti a novembre... mese un po' triste per me. Comincia a far freddo, ci sono le prime gelate e bisogna coprirsi di più. Qui da noi hanno acceso i termosifoni... si sta bene! Novembre è il mese della festa dei Santi, tutti portano i fiori sulle tombe. Anni fa, veniva il vescovo al cimitero di Fossano per celebrare la messa. Mi ricordo che da piccolo, la sera dei santi si mangiavano le castagne bollite e si recitava il Rosario. Tanti tanti anni fa, vi era l'usanza di "Ciamè i mort" alcune persone passavano di casa in casa a chiedere qualcosa da mangiare oppure qualche moneta... diciamo che assomiglia un po' alla festa americana che va di moda in questi ultimi anni qui da noi.

Quando ero piccolo a casa mia ci si scaldava con la stufa a legna, si

dormiva al freddo con tante coperte e la "brcia da nõt"... a volte la metto ancora adesso. Mi ricordo che i cuscini erano pesantissimi perché riempiti di lana o piume di gallina. Per scaldare il letto mia mamma metteva la bottiglia dell'acqua calda ma c'era anche il "prete" un marchingegno fatto di assi di legno con un piccolo braciere.

Quando arrivava l'inverno mia mamma faceva ai ferri le "manufule" i guanti senza dita e gli "scapin" delle calze con il fondo più spesso.

Non mi resta che darvi appuntamento al prossimo numero... e copritevi bene che il freddo è arrivato!

PILLOLE DALL'INFERMERIA

LA STITICHEZZA

La stitichezza o stipsi è la difficoltà ad evacuare le feci, ossia quando si ha difficoltà a defecare o si ha evacuazioni saltuarie con passaggio di frammenti duri e secchi di materia fecale. La costipazione è più frequente negli anziani per molteplici motivi: sedentarietà, farmaci, disidratazione, carenza di fibre nella dieta.

La complicanza più frequente della stitichezza è costituita dalle emorroidi, che compaiono molto probabilmente in seguito alla difficoltà di defecazione.

Trattamento delle stitichezza. Le armi per sconfiggere la stitichezza sono alimentazione, attività fisica e cambiamento delle abitudini.

L'alimentazione è di certo il primo fattore da modificare per combattere la stitichezza. La dieta deve essere ricca di fibre, soprattutto di verdura e frutta. Consumare i pasti senza fretta e soprattutto a intervalli regolari, evitare di saltare la colazione e consumarla

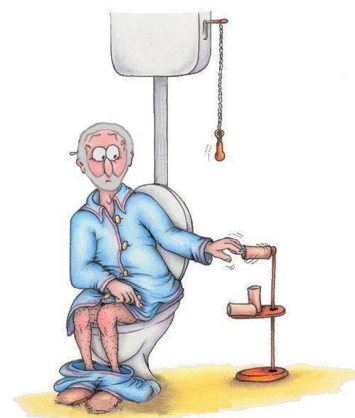
con tranquillità. Gli alimenti ricchi di fermenti lattici, come lo yogurt possono aiutare a ripristinare la flora batterica intestinale.

L'attività fisica è un fattore fondamentale. È stato dimostrato che i soggetti che si muovono, fanno ginnastica vanno di corpo più spesso di quelli sedentari e naturalmente soffrono meno di stitichezza.

L'aspetto psicologico spesso è determinante in questo problema. Stress, ansia e paura sono in grado di alterare la regolarità intestinale. Quindi cercate di allontanare i brutti pensieri e di rilassarvi il più possibile.

Al prossimo numero!

Gli infermieri



UN POMERIGGIO GOLOSO

Sabato 19 novembre un bel gruppetto di partecipanti si è ritrovato nella cucina presso il salone animazione al piano terra, con i guanti nelle mani hanno cominciato ad impastare, versare il pomodoro, affettare wurstel, mozzarella e olive... si avete capito bene hanno fatto le pizzette.

Piccole e morbide pizzette fantasiose! Dopo l'impegno arriva anche il momento del piacere, infatti tutti i partecipanti hanno potuto gustare le loro golose creazioni.



ESTETISTE... UN MOMENTO DI BELLEZZA

Una volta al mese vengono presso la nostra residenza le ragazze che studiano da estetiste. Si dedicano alla cura delle mani, limano unghie, danno lo smalto e fanno massaggi alle mani. Vogliamo ringraziarle per la loro pazienza e professionalità...



L'ANGOLO DELLA POESIA

La nostra poetessa e amica
Germana Combale, la quale ci fa
assaporare già un po' il clima
natalizio.

Nasce l'amore,
fredda è la notte buia,
d'intorno silente attesa,
sacro timor.

Brilla una stella, veglia la
terra, si apre la vita palpita
un cuor.

Nasce Gesù,
nasce l'amor, gli angeli
cantano in cor,

luce su tutti
c'è l'amor che regna
tra noi.

