

IL MESE DI APRILE

Canto d'aprile

C'è fra i rovi, ieri non c'era,
l'erba che trema come un
verde fuoco,
l'ha perduta per gioco
la giovane primavera.
La pecorella vestita di lana
ora strappa le tenere foglie,
e per ogni ciuffo che coglie
batte un tocco di campana.
A quel suono fiorisce il pesco,
si schiudono le finestrelle,
e le rondini col cuore fresco
giungono dalle stelle.
L'acqua chioccia nella
peschiera
rotonda come una secchia,
e l'allodola dentro vi specchia
il suo canto di primavera.

R. Pezzani

BUON COMPLEANNO...

QUESTO MESE VEDE COME
PROTAGONISTI:

RAF

Roà Riccardo 03

RSA (Craveri)

Barra Caterina 06

100 anni!!!

Alessandrini Elda 12

MELLANO

Rainisio Valeria 09

100 ANNI... CHE TRAGUARDO!

Caterina Barra nasce nel lontano 6 aprile 1917 a Sampeyre. In gioventù ha sempre lavorato come domestica in alcune famiglie abbienti saluzzesi.

Nel '46 si è sposata e dal matrimonio sono nati tre figli (un maschio e due femmine). Ha vissuto per molti anni a S. Lorenzo di Fossano, occupandosi della casa e aiutando il marito in campagna. Rimasta vedova ha vissuto per molti anni da sola nella cascina. Con il passare degli anni si è avvicinata al figlio Giuseppe che vive a Fossano e nel 2014 è entrata nella residenza per anziani "Mons. Craveri-Oggero".

Donna dedita al lavoro e alla famiglia. Socievole ma non invadente, Caterina ha sempre avuto la passione per l'orto fino a quando la sua autonomia gliela permesso.

Giovedì 06 aprile 2017 ha raggiunto l'invidiabile traguardo dei 100 anni: il Presidente, il consiglio di

amministrazione, il personale tutto della Casa per anziani "Mons. Craveri-Oggero" si uniscono ai famigliari ed amici di Caterina rivolgendole un caloroso augurio di Buon Compleanno!



FESTA DI PRIMAVERA CON ROBY MOLINO

Giovedì 04 aprile, si è svolta la tradizionale Festa di Primavera.

In molti hanno aderito all'iniziativa e si sono presentati puntualmente alle 15.30, nel salone animazione al piano terra.

Il pomeriggio è stato allietato dalle note dell'eccellente Roby Molino Sound il quale ha proposto un repertorio di balli liscio e di gruppo che ha coinvolto molti ospiti. Infatti fin da subito molte coppie si sono buttate in pista ed hanno dato vita ad un pomeriggio danzante degno di tale nome.

Ma dopo "l'attività fisica" è arrivato il momento della merenda, fette di colomba inaffiate da aranciata e the, sono state distribuite dalle nostre fantastiche volontarie.

Dopo la momentanea pausa ristoratrice, i nostri instancabili ballerini hanno continuato a cantare e ballare...che allegria!

Un grazie a Roby, alle volontarie, alla ditta Balocco per le deliziose colombe e all'impresa dolciaria Mandrile e Melis per le uova di cioccolato....non ci resta che dire, alla prossima festa!!



STORIE DI VITA

Mi chiamo Teresa. Sono nata a Bra. Ho lavorato sempre e tanto. Quando ero giovane facevo la sarta con mia sorella... ne ho fatti nella mia vita di lavori, dalle scarpe ai salami. Poi mi sono sposata con Bartolomeo, in un giorno di primavera.

Dal nostro matrimonio è arrivata Valeria. Ho lavorato per molti anni alla Ferrero di Alba, sfortunatamente mio marito è mancato quando era ancora giovane, io mi sono rimboccata le maniche e ho lavorato duramente per pagare gli studi a mia figlia. Al mio fianco avevo una cagnetta che si chiamava Mirca.

Mi piace tanto "trafficare" fare orli, cucire, aggiustare; amo gli anelli e i braccialetti.

Non mi piacciono le persone ruffiane.

Ho tanti nipoti, il mio piatto preferito è la pasta asciutta. Ho visitato Roma e anche la Sicilia

I PRINCIPALI DISTURBI DEL SONNO

L'insonnia è un sintomo molto frequente, si identifica in un sonno percepito insoddisfacente a causa di **difficoltà**

all'addormentamento, numerosi risvegli, sonno frammentato, superficiale, risveglio mattutino precoce ed irritabilità.

Interventi non farmacologici nel trattamento dell'insonnia nell'anziano:

1. Non assumere caffè o sostanze contenenti caffeina alla sera; evitare di fumare prima di coricarsi.
2. Andare a dormire e risvegliarsi possibilmente sempre alla stessa ora.
3. Sviluppare e mantenere un rituale serale prima di

andare a dormire (per es. leggere qualche pagini di libro, bere una tisana...)

4. Evitare di avere troppo caldo o troppo freddo nella stanza o comunque nel letto; fare in modo che la camera da letto sia silenziosa e tranquilla per tutta la notte.
5. Usare la stanza da letto ed il letto solo per dormire. Non dormire MAI davanti alla TV.

Se il problema non si risolve dopo aver messo in atto queste semplici misure è bene consultare il medico curante per eventuale terapia farmacologica.



PREGHIERA DEI NONNI

Signore Onnipotente, Dio della vita ti ringraziamo per quanto abbiamo ricevuto nella nostra esistenza, nelle esperienze di gioia come in quelle di fatica. Come Maria anche noi possiamo dire:

“Grandi cose ha fatto in me l’Onnipotente”!

Siamo contenti per essere giunti a quest’età, così ricca di saggezza, di esperienza, di pazienza e soprattutto della tua grazia. Ricordiamo volentieri il tempo della giovinezza, ma senza troppa nostalgia o rimpianti, perché ora sappiamo di avere di più. Per questo non invidiamo nessuno e siamo in pace con tutti.

Ci sentiamo arricchiti e confortati dal tuo amore, o Dio di misericordia, e questo ci basta per gustare nel cuore una pace profonda. Come il vecchio Simeone, anche noi ripetiamo: “ I miei occhi hanno visto la tua salvezza”.

Ora rimangono fissi in Te dolce speranza e in serena attesa. Per aiutare anche i nostri nipoti e guardare sempre più lontano.

Amen

L'angolo della poesia di Germana

E' arrivato il mese di aprile, la Pasqua, la risurrezione del Signore,
di Gesù Cristo.

È un sogno di primavera, la gente ha mangiato il pranzo gustoso
con gioia e felicità in famiglia ; i bambini hanno fatto la prima
comunione soddisfatti, con i regalini e l'uovo di pasqua. Aprile
dolce dormire caldi caldi nel lettino. Aprile ci ha portato qualche
pioggia e un po' di vento, a innaffiare i fiori. L'erba cresce che poi
tagliata diventa fieno maggengo. I giardini sono coltivati da
preziosi ortaggi: insalata, lattuga, zucchine, sedano, porri, cipolle,
ravanelli, fave, fragole...

A S. Marco abbiamo già mangiato le prime fragole, erano molto
buone... così abbiamo festeggiato il Santo.

