

IL MESE DI MAGGIO

Maggiolata

Maggio risveglia i nidi,
maggio risveglia i cuori;
porta le ortiche e i fiori,
i serpi e l'usignol.
Schiamazzano i fanciulli
in terra, in ciel gli
augelli,
le donne han nei capelli
rose, negli occhi il sol.
Tra colli, prati e monti,
di fior tutto è una trama;
canta, germoglia ed ama
l'acqua, la terra, il ciel.

G. Carducci

BUON COMPLEANNO

QUESTO MESE VEDE COME

PROTAGONISTI:

RAF

Argiolas Paolo 21

RSA (Craveri)

Viglietta Marilena 01

Cravero Caterina 12

Giordanengo Domenica 27

Bruno Pina 30

MELLANO/SORDELLA

Carletto Anna 03

Milano Teresa 07

Barroero Giovanni 12

Mano Domenica 20



PILLOLE

DALL'INFERMERIA

La prevenzione delle cadute nell'anziano

Per caduta si intende una perdita dell'equilibrio e quindi della stabilità, senza perdita di coscienza. In particolare nell'anziano risulta compromessa la capacità di correggere tempestivamente gli squilibri, cioè i repentini e improvvisi cambiamenti di posizione del corpo, essendo i riflessi più lenti. Ecco alcune precauzioni personali per ridurre il rischio di caduta:

- Quando vi chiniate o vi allungate, tenetevi sempre ad un supporto ben saldo, evitando di girarvi troppo velocemente.
- Usate pantofole della giusta misura senza tacco.
- Evitate di camminare con le sole calze.
- Usate scarpe con la gomma e senza lacci.

- Quando passate dalla posizione sdraiata a quella seduta concedetevi del tempo per trovare l'equilibrio.
- Quando dovete cambiare posizione reggetevi ad una maniglia fissa.
- Seguite una dieta ricca di calcio e vitamina D e fate un moderato esercizio fisico.
- L'abbigliamento deve essere pratico con indumenti facilmente indossabili e ampi per agevolare i movimenti.
- Nel vestirsi e nello svestirsi è preferibile stare seduti o appoggiarsi al bordo del letto.

PENSIERI PER RIFLETTERE...

Mantieni i tuoi pensieri positivi perché i tuoi pensieri diventano parole.

Mantieni le tue parole positive perché le tue parole diventano i tuoi comportamenti.

Mantieni i tuoi comportamenti positivi perché i tuoi comportamenti diventano le tue abitudini.

Mantieni le tue abitudini positive perché le tue abitudini diventano i tuoi valori.

Mantieni i tuoi valori positivi perché i tuoi valori diventano il tuo destino.

Mahatma Gandhi

FESTA DI S. GIOVENALE

IN MUSICA

Era da un po' di tempo che non tornavano... in occasione della festa del Santo della nostra città, sono tornati ad allietarci con la loro musica suonata dal vivo, sono i Musicisti: gruppo di allegri giovanotti dai capelli d'argento. Martedì 9 maggio il salone era gremito di persone, in molti si sono buttati in pista per un ballo o accompagnavano con la voce il cantante del gruppo.

Dopo la merenda ristoratrice i molti ballerini sono tornati a danzare e la musica ha ripreso a tutto ritmo.

Un grazie di cuore al gruppo musicale, ai volontari e a tutti i partecipanti.

GITA A CUSSANIO

Lunedì 22 e giovedì 25 maggio 2017 si sono svolte le tradizionali gite del mese mariano per gli ospiti della casa per anziani "Mons. Craveri Oggero" a Cussanio.

In entrambi le occasioni la partenza nel primo pomeriggio ha permesso di godere appieno della giornata e delle bellezze del luogo, con il verde del parco e il magnifico Santuario.

La prima tappa della nostra gita è stata proprio la recita del Rosario in Santuario, ammirando gli affreschi e guardando i quadri votivi.

Piacevole è stato l'intervento del Rettore don Pierangelo Chiaramello e di Padre Andrea.

Poi l'immane tappa alla cremeria, dove abbiamo potuto gustare veramente degli ottimi gelati.

E infine quattro chiacchiere in compagnia, fuori dalla solita routine, godendoci il sole caldo e l'aria fresca; insomma due bei pomeriggi di evasione, in cui anche il tempo ci è stato particolarmente amico.

Un ringraziamento particolare a tutti i volontari che hanno messo a disposizione le automobili per permettere la buona riuscita delle gite, all'associazione Carabinieri in congedo, alla Croce Bianca ed allo staff della cremeria di Cussanio per il servizio veloce e cortese.

Non ci resta altro che programmare la prossima gita!



L'angolo della poesia di Germana

In occasione della festa della mamma la nostra amica Germana ha scritto questo bel pensiero...

La mia mamma per me

è la più dolce che c'è

è sempre di armonia e scaccia sempre la malinconia.

Non posso stare senza di te e so che provi questo
anche per me;

quando tu tardi di più, io rimango sempre giù... tu
sei sempre sicura e sei la mia speciale creatura.

Auguri a tutte le mamme!



MAGGIO CHE BELLEZZA...

E' arrivato maggio

carico di fieno maggengo il più buono, le giornate sono lunghe, ha incominciato a fare molto caldo.

Le lucertole si specchiano al sole, facendo le capriole, le mucche vanno al pascolo e si nutrono di erba buona.

I contadini sono felici di avere il buon latte. Si avvicina giugno, mangiamo sempre ciliegie e fragole come sono buone, e ci tira su il morale.

Ciao ciao, arrivederci a giugno!



