

## IL MESE DI GENNAIO

Filastrocca di Gennaio  
Bianco, grigio e molto gaio.

Gennaio è il mese delle  
neve  
che discende greve, greve.

È il mese della brina  
che si posa fra l'erba di  
mattina.

È il mese in cui tanto  
freddo fa,  
me lo dice il mio papà.

È il mese con trentun dì...  
E son sicura che è così!

EVVIVA GENNAIO!

## COMPLEANNI DI GENNAIO

QUESTO MESE VEDE COME  
PROTAGONISTI:

### RAF

ALDA GOLETTO 10

CAULA LUCIA 11

### CRAVERI (RSA)

RITA GIOBERGIA 01

RITA SCARLINO 04

DOMENICA MORRA 17

VERONICA ABBA' 22

MARIA VISSIO 22

### MELLANO/ SORDELLA

GRASSO GIUSEPPE 08

AVANZATO SALVATRICE09

ARAGNO ANNA 11

CARVERO M. MADDALENA 14

DAMILANO MARIA 15

TALLONE MARIA TERESA 23

ARBARELLI MARIA 25

PICCO LUCIA 29

COMBALE GERMANA 30

**NUOVA INIZIATIVA DA  
QUEST'ANNO...**

**ARRIVANO LE FESTE  
DEI COMPLEANNI!**

Lunedì 22 gennaio si è svolta la Festa dei compleanni, una festa movimentata e allegra, grazie alla verve della nostra amica Rosy!

E' stato un pomeriggio sentito e di unione tra gli operatori e gli ospiti, un vero momento di condivisione e festa. Tra un ballo e una canzone è stata servita la merenda: un panettone da 5kg gentilmente offerto dalla ditta Maina accompagnato da una crema chantilly preparata dalle nostre cuoche della cucina. Ogni festeggiato ha poi ricevuto un utile pensiero da conservare nella propria camera.

Grazie ai volontari che come sempre aiutano le educatrici per una buona riuscita della festa.



## BENESSERE E SALUTE DELL'ANZIANO...

### Ecco alcuni consigli degli infermieri della nostra struttura.

Il benessere dell'anziano dipende molto dalla sua salute, la quale può essere influenzata anche dall'alimentazione. Può essere molto utile tenere sotto controllo la glicemia, il colesterolo e i trigliceridi con un'alimentazione sana e bilanciata. Può rivelarsi d'aiuto controllare l'apporto di sodio e potassio per mantenere una pressione arteriosa nella norma. Un eccesso di sodio (sale) è da evitare in quanto aumenta il rischio di pressione alta. A tal proposito possono risultare fondamentali gli integratori alimentari, i quali consentono di sopperire al fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali. Ovviamente occorre consultare il parere del medico per non abusarne. Gli integratori più utilizzati sono:

- Magnesio e Potassio: danno giovamento all'apparato muscolo- scheletrico, evitano

per esempio i crampi, dolori alle gambe.

- Calcio e Vitamina D: sono utili per mantenere un buon funzionamento delle ossa e possono evitare o ridurre casi di frattura. La vitamina D è importante per la vista.
- Ferro: svolge la funzione di trasporto di ossigeno nel sangue e la carenza di ferro può portare a gravi forme di anemia.
- Fibre: presenti in frutta e verdura. Sono molto utili per la stitichezza. Per evitare questo problema occorre anche bere molto!!

Questi piccoli accorgimenti possono risultare utili per migliorare il quadro di salute globale dell'anziano. A volte possono bastare un'alimentazione più controllata, una passeggiata all'aria aperta e la giusta compagnia per affrontare con serenità e maggior benessere gli anni che passano.

AL PROSSIMO NUMERO!

## UNA SOLA PAROLA...GRAZIE!

*“Una sola parola, logora, ma che brilla  
come una vecchia moneta. “Grazie!”  
(P. Neruda)*

Dicembre è stato un mese ricco di appuntamenti. Il Natale è una festa allegra e gioiosa per chi sta in famiglia, ma spesso diventa malinconica per chi non ha questa possibilità; alla casa per anziani Mons. Craveri-Oggero il mese di dicembre è stato ricco di attività che hanno reso il clima festoso come in famiglia. Grazie all'associazione dell'Unitalsi che come ogni anno, ha donato agli ospiti del reparto Rsa una cesta di prodotti per la cura e l'igiene della persona, un grazie al duo musicale Oggero-Amateis per aver animato questa festa. Grazie ai bambini delle scuole, Celebrini, Dompè e S. Domenico che con i loro sorrisi hanno emozionato tutti. Grazie a Mons. Piero Del Bosco per la sua visita, grazie a Roberto Molino che con la sua musica e simpatia ha movimentato la festa di natale. Grazie

a Elisa, figlia del paziente Italo Michelini, che anche quest'anno ha esposto all'interno della nostra "casa" i presepi d'artista del padre, rendendo più caldo e sentito il clima natalizio. Grazie al coro di Bene Vagienna che con il loro repertorio hanno riempito di gioia il cuore di tutti. Grazie all'instancabile Babbo Natale, alias Marino Magistro, che ha creato con la sua maestria un dono per ogni ospite. Grazie a tutte le signore che il mercoledì si ritrovano a sferruzzare, ricamare e fare gomitoli, assieme alle volontarie... anche quest'anno la mostra di natale è stata un successo! Grazie alla band musicale fossanese composta da Franco, Giuliano, Marina, Roberto e Marco che insieme al poeta Giovanni Costamagna hanno animato il sabato pomeriggio di fino anno. Grazie agli Amis'd Fusan per l'allegria e le prelibatezze offerteci. Grazie alla generosità della signora Lena; grazie ai f.lli Testa, Mandrile e Melis, Viglietta Matteo, ditta Balocco, pasticceria "Le Delizie" di Raspo. Grazie a tutti i volontari che a titolo gratuito offrono servizio presso la nostra struttura,

grazie ai giovani volontari del progetto  
“Pony Auser”, i ragazzi della scuola per  
estetiste e parrucchiere Cnos-Fap.



LA VISITA DELLA SCUOLA SAN DOMENICO



LE POESIE DI GIO BATTISTA



## INDOVINA...INDOVINELLO?

Un pomeriggio un bel gruppetto si è ritrovato nel salone al primo piano per fare un po' di "ginnastica con il cervello"...ebbene sì, l'educatrice li ha sottoposti ad alcuni indovinelli, alcuni semplici altri complicati...ma tutti i partecipanti se la sono cavati egregiamente!!

Se vi foste persi l'attività...eccovene alcuni (provate a risolverli):

1. Hanno grandi cappelli, ma non teste da coprire. Hanno tutti un solo piede, ma non scarpe da calzare.
2. ha la barba, ma non è vecchio; ha la treccia, ma non è una donna, ha gli spicchi, ma non è un arancio.
3. verdolino penzolava; l'ho sbucciato e biancheggiava. L'ho aperto era rosso, dolce, morbido, senz'osso. Alla bocca l'ho appoggiato, tutto quanto l'ho mangiato.
4. quali sono gli animali che giovani o vecchi, adoperano il naso per grattarsi gli orecchi?
5. quando nasce è vermicello, proprio brutto e niente bello; ma poi cresce e vengon fuori dei fantastici colori.
6. non ha le braccia, non ha le gambe, ma corre e salta come un capretto.
7. volo senza piume, ha le ali ma non cinguetta.
8. Più è nera, più è pulita.
9. Con un buco in testa, fa tanti buchi.
10. E' un tipo un po' originale, che sta in casa col bel tempo, ed esce quando piove,

ECCO UNA POESIA SCRITTA E PROCLAMATA DAL NOSTRO AMICO GIO  
BATTISTA COSTAMAGNA, UNA POESIA CHA PARLA DEGLI ANZIANI...

### SCUTE' SI VEJOTU...

At pasu d'ausin e fumu la pipa,  
caminu adasiot cun la schina drita.  
A vardu el masnà cun n'aria contenta,  
ad detu sna banca e mangiu la merenda.

Se ai riva i fij cun i nudin,  
ai piu en bras e ai fan en basin.  
Lur a sun veij caria ed dulur,  
ma lan el coer caria ed bun jmour.

Forse da giuu a lan tribulà,  
ades ca sun veij a sun rilassà.  
Ades ca sun veji a sun en po' sord,  
ma lan la ment piena ed ricord.

Ripensu al bel ed la vita pasà

E cul pensè riturnu masnà.

Cuntu le storie del so passà

A lan en tel coer la serenità.

