

IL MESE DI MARZO

Chi mai salutano dalle terrazze
con tanta foga che
sembran pazze,
tutte ondegianti di frenesia,
le corde tese di biancheria?
Cos'è che han visto
questa mattina
laggiù nell'aria lucente e turchina
per cui si sbracciano
così in fermento
gonfie nell'impeto forte del vento?
E schiamazzanti sbattono l'ale
come le vele nel maestrale
e par che vogliano tagliar gli
ormeggi
ed in candore par l'aria che
ondeggi?
Eccola, è lei! l'han vista arrivare
sull'orizzonte là verso il mare,
festosa, turchina com'una
bandiera
col vento di marzo..
è lei, Primavera.

BENVENUTA PRIMAVERA!



COMPLEANNI DI MARZO

QUESTO MESE VEDE COME
PROTAGONISTI:

RAF

ARAGNO CATERIA 09

FAVOLE DON FELICE 30

CRAVERI (RSA)

FILIPPI MARGHERITA 07

GHIGLIONE GIUSEPPINA 10

BOGETTI CLAUDINA 18

OLIVERO MICHELE 19

BOSIO DOMENICO 24

NUCLEO ALZHEIMER

JANISZEWKA KRZYSTYNA 10

CERUTTI MARIA 30

MELLANO/SORDELLA

AMODEO IGNAZIA 01

MARTINELLI NOVELLA 04

BOTTERO ANNA 15

UBERTO GIUSEPPE 25

AUGURI DI CUORE!

Pillole dall'infermeria

“LA GINNASTICA PER GLI ANZIANI”

I segreti della ginnastica dolce

L'attività fisica per un anziano è di estrema importanza, per non incorrere in patologie da invecchiamento precoce, evitare la sindrome da allettamento e migliorare il proprio stato di salute. Con il progredire degli anni, il corpo subisce un progressivo decadimento fisiologico.

Quali sono i benefici?

La ginnastica incrementa le funzionalità sull'organismo a 360 gradi, migliorando l'apparato: muscolo-scheletrico, respiratorio, urinario e cardiocircolatorio. Anche le funzioni cognitive vengono migliorate. Ne conseguono l'attenuazione di sintomi ansiosi ed il miglioramento del sonno e dell'umore.

La ginnastica dolce è sempre concepita per favorire l'organismo e non caricarlo eccessivamente. L'attività fisica deve essere la ricerca lenta e costante del benessere, della vitalità e dell'opportunità. Eseguire gli esercizi in gruppo può essere un ottimo deterrente per ritrovar vitalità. “E' un falso luogo comune quello per cui PIU'

SI E' IN LA' CON L'ETA' E MENO OCCORRE MUOVERSI!”

La ginnastica dolce è finalizzata al mantenimento delle capacità motorie e alla riattivazione dei muscoli. Il fine ultimo è quello di preservare e, se possibile, migliorare l'autonomia quotidiana.

Nella nostra struttura solitamente la ginnastica dolce la facciamo di sabato pomeriggio...partecipate numerosi!



SORAYA: IL NOSTRO AMICO PAPPAGALLO!

Quante volte passiamo davanti a Soraya e ci fermiamo per un saluto, un fischio o una coccola. Il nostro pappagallo è da anni simbolo della nostra casa.

Ma non sappiamo nulla di lei, da dove arriva, com'è il suo carattere e quali sono le sue abitudini...

Soraya è un pappagallo Cenerino, di color grigio polveroso ma con una coda rosso brillante, occhi arancioni dallo sguardo intelligente. Il suo carattere è complesso, sono molto sensibili, ma molto bisognosi di attenzioni.

Gran parte del fascino del Cenerino deriva dalle sue capacità di imitare la voce umana, è in grado di ripetere parole e frasi anche dopo averle sentite solo una volta o due. La nostra Soraya per ora dice poche parole ma sa imitare i suoni che sente, soprattutto quelli dei telefoni.

Il Cenerino non deve essere nutrito con una dieta avente un alto contenuto di grassi e proteine, quindi no cioccolata, caramelle e biscotti. Ma quali sono le sue origini? L'ambiente naturale del Cenerino è il sud America solitamente costituito dalle umide foreste di pianura, ma alcune specie si possono trovare anche a 2200 m di altitudine. I Cenerini che vivono in natura sono molto timidi e raramente non si fanno avvicinare dagli umani. I pappagalli più giovani rimangono con il loro gruppo familiare per un lungo periodo di tempo, vengono presi sotto le cure dei più vecchi, fino a quando non sono sufficientemente preparati e abbastanza grandi per diventare indipendenti. Studi hanno rivelato che il pappagallo cenerino possiede un intelletto complesso ed è considerato uno degli animali più intelligenti del mondo.



UN MESE DI APPUNTAMENTI FESTOSI

E' stato davvero festoso questo mese di marzo, per gli anziani della residenza "Mons. Craveri-Oggero".

Iniziando da giovedì 8 marzo, con la festa della donna. Il pomeriggio allietato dal simpatico duo composto da Dario e Flavio ha fatto muovere anche i più pigri. Nel salone si respirava aria di allegria e ovviamente profumo di mimosa, un omaggio donato a tutte le donne, protagoniste per tutta la giornata. Le nostre donne sono mamme, nonne, grandi lavoratrici, un simbolo della nostra struttura...anche perché il loro numero supera di gran lunga quello degli uomini!

Sabato 24 invece, abbiamo festeggiato tutti coloro che hanno compiuto gli anni in questo mese. La musica delle fisarmoniche ha fatto da padrone, con il trio composto da Sergio, Simone e Beppe.

E' stato un momento per celebrare la vita, che deve essere vissuta a pieno a tutte le età; *"un momento vissuto in famiglia"*, come hanno detto in tanti, quella familiarità che caratterizza le nostre giornate qui da noi.

Un grazie di cuore ai volontari, ai famigliari che si prodigano sempre nell'aiutare noi educatrici e un grazie speciale alla generosità di Clara Riorda che ci ha fatto dono di numerose colombe pasquali che utilizzeremo per le merende e per i momenti di festa.





MOMENTI DI FESTA ...MOMENTI DI VITA!