

## IL MESE DI OTTOBRE

E' arrivato il mese freddoloso, io mi sono raffreddata. Qualche giorno c'è il sole ma al mattino bisogna coprirsi specialmente i nonni e le nonne che hanno male alle gambe, i dolori e non escono più fuori.

Siamo in autunno c'è anche tanta buona frutta, è un mese di vendemmia si fa il vino dolcetto e uva fragola. Si incomincia a lavorare il granturco che da molto lavoro. I contadini specialmente hanno sempre lavoro, il mese che viene c'è poi da seminare il grano.

Gli scolari vanno a scuola ad imparare la lezione e devono fare i compiti, baciano i nonni e gli raccontano le poesie imparate dalle maestre.

Evviva ottobre!

Germana

## COMPLEANNI DI

### OTTOBRE

QUESTO MESE VEDE COME  
PROTAGONISTI:

#### CRAVERI (RSA)

ALBERTO ANNA MARIA 07  
REBAUDENGO LUISA 18  
PETTITI LIVIO 22  
COSTAMAGNA RICCARDO 30

#### RAF

RACCA ELISABETTA 07  
DADONE STEFANINA 26

#### MELLANO/SORDELLA

MONDINO PIERO GIUSEPPE 05  
COLOMBANO CECILIA 14  
FRONGIA ANNETTA 15  
MANTOVANI ERNESTINA 16  
FERRERO GIUSEPPE 22  
MUSSO ROSANNA 26  
FORANO CELESTINA 27

#### NUCLEO ALZHEIMER

BRUGIAFREDDO MARIA 02  
VOLPIANO GIOVANNI 31

## FESTA DEI COMPLEANNI DI OTTOBRE

Martedì 23 ottobre si è svolta la tradizionale festa dei compleanni. Questo mese è stato ricco perché ben 15 persone sono state protagoniste dei festeggiamenti. Ad allietare il pomeriggio festoso, il duo musicale Flavio e Dario che con le loro voci hanno fatto divertire tutto il pubblico. Molti i ballerini in pista e chi non poteva ballare univa la propria voce con quella dei cantanti. Il repertorio vario, non solo della tradizione ma anche più moderno ha fatto scatenare volontari e anziani.

La merenda è stata gradita da tutti, muffin a vari gusti e bicchieri di aranciata hanno ristorato i nostri cantanti e ballerini, per poi continuare alla grande la festa.

Grazie a tutti! Alla prossima.



## CHE BELLA LA FESTA DEI NONNI!

Martedì 02 ottobre sono venuti a trovarci i bambini della scuola materna Celebrini. Che bello vedere tutto questo entusiasmo... rende davvero tutto più allegro! Con i loro canti e i loro disegni ci hanno fatto gli auguri per la Festa degli Angeli Custodi.

La volontaria Marianna, sempre per l'occasione, ha preparato dei cuori di feltro, che poi le educatrici hanno distribuito nelle varie camere. Infine, sabato 06 ottobre, il fisarmonicista Simone ci ha fatto ballare e cantare le canzoni della tradizione piemontese.

Semplicità e buon umore ecco gli ingredienti delle nostre feste!



## *Pillole dall'infermeria*

Eccoci di nuovo qui a parlarti di salute, oggi parleremo della famosa vitamina C, molto utile nel periodo invernale.

La vitamina C è una delle più importanti di cui il nostro organismo ha bisogno.

### **CHE FUNZIONI HA LA VITAMINA C SUL NOSTRO ORGANISMO?**

**Antiossidante:** una delle proprietà per cui è particolarmente nota è appunto quella antiossidante.

Grazie a questa favorisce il processo di eliminazione dei radicali liberi prodotti dal nostro organismo.

Le sue proprietà antiossidanti possono portare benefici a diverse parti del nostro corpo come ad esempio gli occhi, le arterie, il cervello, la pelle ed i muscoli.

**Antibatterica:** ha proprietà antibatteriche ed è stato dimostrato che è in grado di inibire la crescita del batterio *Helicobacter pylori*.

**Pelle:** ha un ruolo attivo nella produzione di collagene, la sua assunzione dovrebbe facilitare la cicatrizzazione delle ferite e la guarigione dei danni da ustioni.

**Anemia:** utile in caso di anemia, la sua assunzione infatti facilita l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo.

**Antistaminica:** ha proprietà antistaminiche ed è in grado di lenirne i sintomi.

### **QUALI SONO GLI ALIMENTI CHE CONTENGONO LA VITAMINA C?**

Questo l'elenco degli alimenti che contengono più vitamina C ogni 100 grammi.

- Rosa Canina 411 mg
- Ribes 200 mg
- Peperoni rossi 127 mg
- Cavolo nero 120 mg
- Kiwi 92 mg
- Broccoli 89 mg
- Litchi 71 mg
- Giuggiole 69 mg
- Arance 53 gr
- Fragole 59 gr
- Papaya 60 mg

In altra parte la vitamina C è contenuta nella maggior parte della verdure a foglie verdi e diversi frutti.

Ovviamente devono essere frutta e verdura fresca e coltivata naturalmente.



ECCO UN BREVE RICORDO SUL NOSTRO AMICO E VOLONTARIO  
MUCCI, CHE USCIRA' SULLA PROSSIMA EDIZIONE DE "LA FEDELTA'".

IN RICORDO DEL NOSTRO AMICO MUCCI.

La notizia è arrivata all'improvviso ed increduli abbiamo dovuto accettarla. Renato Tomatis, per tutti "Mucci" era da anni volontario manutentore al Craveri, ma più che un volontario era diventato un amico, uno di famiglia. Un uomo educato con gli ospiti e pieno di riguardi verso gli operatori. Insomma, una persona genuina come poche ne sono rimaste. Amava scherzare e raccontare le sue bizzarre avventure, aveva sempre la battuta pronta e un sincero sorriso sotto i grandi baffi. Continuerà a rimanere uno di noi e tutti quelli che, a vario titolo hanno lavorato, lavorano o collaborano con la nostra Casa per anziani lo ricorderanno sempre con grande affetto e stima.

Gli amici del Craveri.