

## IL MESE DI SETTEMBRE

### IO SONO SETTEMBRE

Io sono settembre,  
il mese cortese,  
ai poverelli rifaccio le spese;  
bagno le botti, porto le mele,  
i fichi, l'uva ed ogni piacere.

Io porto chiacchiere alle  
lunghe veglie,  
di starne e lodole riempio

le teglie;  
onoro l'angelo  
Michele e Maria  
e parto il giorno di  
Santa Sofia.



## COMPLEANNI DI

### SETTEMBRE

QUESTO MESE VEDE COME  
PROTAGONISTI:

CRAVERI (RSA)

SICCA ANNA 05

CARBONE ORESTE 06

RAF

GAZZERA MEO 29

MELLANO/SORDELLA

CRAVERO DINO 16

GALLO MARGHERITA 26

GARELLO DOMENICA 28

BAGNASCO MARISA 29

STRUMIA ANTONIA 30

NUCLEO ALZHEIMER

BARALE GINA 30

## LA MUSICOTERAPIA

Un pomeriggio a settimana ci sono due gruppi che seguono il progetto di musicoterapia. Per chi non lo sapesse la musicoterapia, è come dice la parola stessa, una terapia musicale... è ovvio che non si prendono medicine!! Questi momenti non sono dedicati al semplice cantare o ascoltare musica ma danno la possibilità ai presenti di essere veri protagonisti del suono, con la propria voce, con strumenti musicali, movimenti, sguardi il tutto tenendo conto delle capacità residue, della storia di vita, facendo sì che insieme possano riaffiorare ricordi, si possono stabilire relazioni e trascorrere attimi di serenità e spensieratezza. Le sedute sono sempre realizzate dalla professionista Cinzia Manfredi e spesso da una/un tirocinante. Cinzia riesce a mettere a proprio agio tutti, anche i più timidi e riservati.

Ecco una breve lista di obiettivi della musicoterapia:

- **movimento e rilassamento** : la musica è uno stimolo fisico che aiuta il rilassamento e la

distensione muscolare ed il movimento di arti colpiti.

- **socializzazione** : la musica, agisce sul piano della prevenzione, facilita la comunicazione; consente l'integrazione del gruppo.
- **gratificazione** (aspetto animativo): l'influenza di un clima musicale incoraggia visibilmente l'attività generale, l'espressività e la creatività, aumentando l'autostima;
- **aiuto alla memoria**: la musica fa rivivere momenti del passato, attraverso l'uso di canzoni e musiche accettate e riconosciute si stimolano i ricordi e le associazioni;
- **contatto con la realtà**: la scansione settimanale degli incontri, ad esempio, aiuta a ristrutturare e riorientare la sensazione del tempo;
- **proiezione** (liberazione di emozioni e di tensioni psichiche): la musica può essere un mezzo proiettivo che stimola le libere associazioni e produce la liberazione delle emozioni.

# FESTA DEI COMPLEANNI DI SETTEMBRE

Lunedì 24 settembre si è svolta la tradizionale festa dei compleanni. Ad allietare il pomeriggio festoso, il duo Oggero- Amateis 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. Non è mancato il momento della fisarmonica di Giovanni Oggero, che ha permesso a molti di esibirsi in vorticosi balli liscio.

Fette di crostata e bicchieri di aranciata hanno ristorato i nostri cantanti e ballerini, per poi continuare alla grande la festa.

Grazie a tutti! Alla prossima.

## AVVISO

- Martedì 02 ottobre, alle 14.30, verranno i bambini della scuola materna “Celebrini” a farci gli auguri per la “Festa degli angeli custodi”, (festa dei nonni). Partecipate numerosi!
- Sabato 06 ottobre festeggeremo con il fisarmonicista Simone la festa dei nonni! Ci vediamo alle 15.30 nel salone animazione al primo piano.

## L'IMPORTANZA DEL LAVAGGIO DELLE MANI

No. Non sto scherzando, in questo paragrafo voglio spiegarti come lavarti le mani nel modo giusto. Un veloce risciacquo non basta. Ci sono delle regole da rispettare.

- Togli gli anelli. Per i micro organismi le porzioni di cute coperte da monili rappresentano aree confortevoli in cui crescere.
- Usa un sapone preferibilmente liquido (sulle saponette si annidano i germi).
- Metti le mani sotto l'acqua calda e insapona i polsi, i palmi, il dorso delle mani, le dita e lo spazio sotto le unghie.
- Sfrega le mani per circa 20 secondi e poi risciacqua bene e a lungo. Hai capito bene: 20 secondi. Lo so, sembra un tempo infinito ma è utilissimo.
- Asciuga le mani con una carta usa e getta, un asciugamano pulito o con un dispositivo d'aria calda.

## Quando: i momenti fondamentali per l'igiene delle mani

- Prima di toccare alimenti e sedersi a tavola per consumare i pasti.
- Prima di entrare in contatto con qualcuno che è malato.
- Prima di medicare una ferita.
- Dopo essere stati alla toilette.
- Dopo esserti soffiato il naso.
- Dopo che hai accarezzato un animale.

I vostri infermieri



## Per riflettere un po'...

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,  
i capelli diventano bianchi,  
i giorni si trasformano in anni.

Però ciò che è importante non cambia;  
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.  
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.  
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei viva, sentiti viva.  
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.  
Non vivere di foto ingiallite...  
insisti anche se tutti si aspettano che abbandoni.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è in te.  
Fai in modo che invece che compassione, ti portino rispetto.

Quando a causa degli anni  
non potrai correre, cammina veloce.  
Quando non potrai camminare veloce, cammina.  
Quando non potrai camminare, usa il bastone.  
Però non trattenerti mai!

**Madre Teresa di Calcutta**