

QUESTO NUMERO DEL GIORNALINO
COMPRENDE DUE MESI: DICEMBRE E
GENNAIO PROPRIO PER QUESTO IL
NOSTRO AMICO DINO SCARAFIOTTI
HA PENSATO DI FARE DUE DISEGNI
CHE RAPPRESENTANO DUE
FESTIVITA' PASSATE...IL NATALE E
L'EPIFANIA!

IL NATALE E' RAPPRESENTATO DA
UNA BELLA E BIONDA BABBA
NATALE, NON DAL SOLITO ANZIANO
CON LA BARBA LUNGA E BIANCA
MENTRE PER L'EPIFANIA, IL NOSTRO
DINO HA DISEGNATO UNA
REALISTICA BEFANA SU UN TETTO
INNEVATO CON LA CALZA IN MANO.
CHE FANTASIA IL NOSTRO
SCARAFIOTTI!

UN'ALTRA AMICA CHE HA MOLTA
CREATIVITA' E' GERMANA COMBALE
CON LE SUE POESIE
NOSTRANE...ECCONE UNA.

INVERNO

*E' ARRIVATO L'INVERNO IL MESE
FREDDOLOSO. NOI CHE SIAMO GIA'
UN PO' ANZIANI CI PIACE STARE AL
CALDO, NELLA STANZA A DORMIRE
E RACCONTARE BARZELLETTE AI
BAMBINI MA ANCHE AI NONNI E
ALLE NONNE. E' PASSATO NATALE,
ABBIAMO FESTEGGIATO GESU'
BAMBINI CHE E' NATO E HA
RIEMPITO TUTTI DI GIOIA.
IN INVERNO BISOGNA PREPARARE LA
LEGNA PER RISCALDARE LA CASA, NEI
CAMPI NON C'E' PIU' LAVORO.
CADE LA NEVE, SPERIAMO CHE DA
NOI NON NEVICHICI TANTO PERCHE'
SENNO' NON POSSIAMO PIU' USCIRE.*

Arrivederci al prossimo numero!!



NATALE IN CASA

“CRAVERI”

Il Natale è una festa allegra e gioiosa, ma spesso in alcuni casi diventa malinconica. Alla casa per anziani “Mons. Craveri-Oggero” il mese di dicembre è stato ricco di appuntamenti che hanno reso il clima natalizio festoso come in famiglia. Molte parole non servono, solo un grazie sentito a tutti coloro che hanno permesso di creare un’atmosfera semplice ma allo stesso tempo vera. Per questo motivo ringraziamo l’associazione Unitalsi che come ogni anno, ha donato agli ospiti del reparto Rsa una cesta di prodotti per la cura e l’igiene della persona e il duo musicale Oggero-Amateis che ha animato questa festa e il “veglione pomeridiano” del 31 dicembre. Grazie ai bambini delle scuole Celebrini e S. Domenico che con i loro sorrisi e i loro canti hanno emozionato tutti. Ringraziamo Mons. Piero Del Bosco per la sua visita, Don Piero Bono per aver celebrato la S. Messa di Natale, molto sentita e partecipata anche per merito della chitarra di Desy e della voce di Ilenia. 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; ringraziamo anche Gianni Ambrogio che ha realizzato al tornio degli splendidi alberi in legno e Dino Scarafiotti che con il suo estro artistico ha disegnato dei simpatici Babbo Natale esposti lungo i corridoi. Grazie al coro di Bene Vagienna che con il loro repertorio ha 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, così come Marita, Giorgia e Loredana. Grazie a tutte le signore del cucito che si ritrovano a sferruzzare, ricamare e fare gomitoli, assieme a Marianna... anche quest’anno la mostra di natale è stata un vero successo! Ringraziamo Dario e Flavio per aver animato la festa di Natale, l’amico Simone che con la sua fisarmonica è sempre disponibile. Grazie alla band musicale fossanese B’ Acaja e al poeta nostrano Giuanin Costamagna. Grazie agli Amis’d Fusan per la festa di Epifania e le prelibatezze offerteci. Grazie alla generosità di Lena e Maria Lucia; grazie ai f.lli Testa, ditte dolciarie Balocco e Maina, pasticceria “Le Delizie” di Raspo. Grazie a tutti i volontari che a titolo

gratuito offrono e hanno offerto
servizio presso la nostra struttura.

Ecco alcune foto...



La rubrica delle magliette gialle

GINNASTICA DOLCE

Per l'organismo di un anziano, **l'attività fisica è di notevole importanza**. La ginnastica per gli anziani, qualunque essa sia, deve essere concepita appositamente per la terza età, al fine di favorire la flessibilità muscolo-scheletrica, la capacità motoria e la correttezza posturale globale in persone che, per l'avanzata età, sono meno "sciolte" nei movimenti.

Risulta, dunque, **fondamentale eseguire esercizi adatti e utili al proprio stato di salute**.

L'attività fisica ha molteplici benefici sulla persona anziana.

1. allunga la vita, tiene vivo l'intelletto,
2. aumenta l'attenzione,
3. la capacità critica e la coordinazione,
4. favorisce il buon funzionamento di organi e apparati,
5. migliora la circolazione, rinforza e preserva le articolazioni,

6. modifica la massa corporea ottimizzando la massa magra e riducendo la massa grassa,
7. agisce sull'apparato respiratorio
8. l'osteoporosi e l'artrosi, ottimizza la funzione del sistema immunitario, è un ottimo antidepressivo e funge da aggregatore sociale.

E' importante sapere che:

- esercizi gradualmente ripetuti a più riprese, abbinati alla respirazione e alla distensione muscolare;
- sapersi fermare quando si prova dolore, tenendo la posizione raggiunta per qualche secondo;
- attività continuativa che permette, con l'allenamento, il controllo del relativo aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, che è fisiologico;
- ginnastica fatta insieme ad altre persone, come occasione di incontro e di stimolo reciproco.

Da evitare:

- sforzo eccessivo;
- irrigidimento muscolare;
- passaggio brusco da una posizione a un'altra;

- attività fisica che provoca affanno.

In conclusione, l'attività fisica è fondamentale per sentirsi bene e per mantenersi in forma. Eseguire degli esercizi di ginnastica dolce, come abbiamo visto, assume notevole importanza, poiché, prendendosi cura della propria persona, il proprio corpo, il rapporto con esso e l'immagine di sé migliorano.

Vi ricordiamo che questa attività si svolge solitamente di sabato pomeriggio alle 15.30!!



L'angolo degli auguri

Ecco i protagonisti del mese di

DICEMBRE:

CRAVERI (RSA)

RUATTA LUCIA 01

BALLARIO SEBASTIANO 01

IACOVELLA FRANCESCA 25

RAF

FERRERO TERESA 27

MELLANO/SORDELLA

BINI ANDREA 01

CALOSSO TERESA 23

TEALDI SEBASTIANO 27

NUCLEO ALZHEIMER

MAGLIANO MARGEHRITA 05

GENNAIO:

CRAVERI (RSA)

SCARLINO RITA 04

ABBA' VERINA 22

LUCIA PICCO 29

RAF

GOLETTA ALDA 10

CAULA LUCIA 11

MELLANO/SORDELLA

GRASSO GIUSEPPE 08

AVANZATO SALVATRICE 09

ARAGNO ANNA 11

DAMILANO MARIA 15

TALLONE MARIA 23

ARBARELLI MARIA 25

COMBALE GERMANA 30

NUCLEO ALZHEIMER

VISSIO MARIA 22



AVVISO
GIOVEDÌ 24 GENNAIO CI
SARÀ LA FESTA DEI
COMPLEANNI.
POMERIGGIO SARÀ
ANIMATO DALLA
MUSICA DI ROBY
MOLINO.
VI ASPETTIAMO ALLE ORE
15.30 NEL SALONE AL
PRIMO PIANO!

LA FIABA

Per riflettere un po'...
IL CONTADINO ALLEGRO GIACOMINO
BASILICO

Giacomino Basilico era precisino e conosceva il suo orto a memoria. Questa, se gradite, è la sua grande storia: in casa sua, tra quadri che rappresentavano melanzane e cipollotti piccoli come tappi, su di un tavolo di quercia antica, c'era sempre una grande mappa.

Quando la moglie Gelsomina gli chiedeva:
"Caro Giacomino, dove posso trovare i pomodorini pachino e i ravanelli?"
"Gelsomina, non ricordi?...per i pomodorini arriva in centro e poi il terzo solco a destra,

qualche metro oltre le rape, le cicorie e le cipolle bianche. All'improvviso troverai le fave,

i peperoni e le zucchine, i sedani e i fagioli, un metro e ventitré centimetri dinanzi a te, eccoli lì o là!"

Appariva come un gran Re nel suo regno da accudire, ogni solco a dire il vero gli era conosciuto.

Al centro del campo vi erano posizionate le indicazioni: carote e radicchio, quarto solco. Cavolo e lattuga quinto solco a sinistra o giù di lì.

Questo era ogni dì il suo compito e nella tasca dello spaventapasseri Rimbardo il suo calendario: giacca rossa e pantaloni gialli a quadri, era il suo miglior amico, quasi umano.

La semina... Gennaio: cipolla, piselli e fave. Febbraio: rape e barbabietole. Marzo: cicorie, lattughe e zucchine. Aprile: pomodori, prezzemolo, valeriana e scorzobianca. Maggio: gli amici peperoni. Giugno: cetrioli, rucola e altro ancora. In piena estate con il sole e in autunno con la pioggia, tutto il resto.

Giacomino metteva il raccolto in un sacco e si recava al mercato, lesto lesto.

E lì che un bambino disse: "Mamma, mamma, ma le uova nascono nel frigo, in cucina?" Giacomino si rattristò nell'ascoltare le parole del bambino. E pensò alle sue galline che si trovavano in fondo, dopo i cento solchi, nella periferia dell'orto, a poltrire in un cesto.