IL MESE DI MARZO

Eccovi una bella filastrocca sul famoso santo del 19 marzo...

SAN GIUSEPPE.

San Giuseppe vecchierello, cosa avete nel cestello? Erba fresca, fresche viole, nidi, uccelli e lieto sole! Nel cantuccio più piccino ho di neve un fiocchettino, un piattino di frittelle e poi tante cose belle! Mentre arriva primavera canto a tutti una preghiera, la preghiera dell'amore a Gesù nostro Signore.

COMPLEANNO DI MARZO

QUESTO MESE VEDE COME PROTAGONISTI:

CRAVERI (RSA)

FILIPPI MARGHERITA 07
GHIGLIONE PINA 10
JANISZEWSKA KRYSTYNA 10
OLIVERO MICHELE 19
BOSIO DOMENICO 24

RAF

ARAGNO CATERINA 09 FAVOLE DON FELICE 30

MELLANO/SORDELLA

AMODEO IGNAZIA 01

MARTINELLI NOVELLA 04

LAMBERTI MARIA 15

UBERTO GIUSEPPE 25

NUCLEO ALZHEIMER

FERRERO PIETRO 24

Auguri di cuore!

GROSSO MARISA 30

FESTA DELLA DONNA

Sonia De Castelli incontra gli anziani del Craveri.

L'8 marzo, le donne del Craveri, hanno festeggiato con una donna d'eccezione...Sonia De Castelli. E' stata una sorpresa per tutti, poter cantare dal vivo con lei; la sua simpatia ha fatto breccia nel cuore di tutti. Sonia ha dedicato a ciascuno dei presenti un saluto, una parola gentile o un bacio, dimostrando a tutti 1a. sua umanità e sensibilità. Tutte le donne sono state poi omaggiate del tipico fiore, la mimosa e una ricca merenda ha concluso la festa.

Un grazie a Sonia che tornerà a trovarci a maggio e a Marianna Micheletto che ha reso possibile questo incontro!







Pillole dall'infermeria

LA STITICHEZZA O STIPSI

Per stitichezza o stipsi quindi si intende un numero ridotto di evacuazioni o la difficoltà ad espellere le feci.

I sintomi più caratteristici della stitichezza cronica sono:

- Defecazione forzata (ponzamento).
- -Senso di defecazione incompleta (tenesmo).
- -Defecazione prolungata.
- -Evacuazione con feci dure e/o a palline (caprine).
- -Ragadi o lacerazioni della mucosa anale.
- -Dolori addominale, rigonfiamento e/o malessere.

Gli anziani soffrono di stipsi molto più dei giovani adulti.

Una dieta inadeguata, la scarsa introduzione di liquidi, lo scarso movimento fisico, molti farmaci e comportamenti errati portano alla stitichezza.

La dieta e le abitudini alimentari hanno un ruolo importante nell'insorgenza della stipsi.

I maschi anziani con problemi alla prostata bevono meno acqua per non dover urinare troppo e con difficoltà. L'acqua e gli altri liquidi aggiungono

massa alle feci e le rendono morbide e più facili da espellere.

L'allettamento prolungato e la mancanza di esercizio fisico son anch'essi alla base della stipsi.

COME SI CURA

Prima di intraprendere la cura della stipsi, concordata con il medico e gli infermieri, bisogna sempre tener presente che la frequenza normale delle defecazioni può variare ampiamente: da tre evacuazioni al giorno a tre alla settimana.

Brevi periodi di stipsi sono frequenti anche nelle persone sane e giovani. Questi sono i suggerimenti:

- Assumere maggiori quantità di cibi ad alto contenuto di fibre come cereali integrali, frutta e verdura.
- Trovare il tempo per fare esercizio fisico moderato, come camminare velocemente o andare in bicicletta.
- Bere molti liquidi (non zuccherati), meglio se durante i pasti. Le donne dovrebbero ingerire almeno 2 litri al giorno, mentre gli uomini almeno tre litri.
- Trovare il tempo di recarsi alla toilette dopo un pasto (meglio se dopo la colazione del mattino o dopo il pranzo).
- Non ignorare o reprimere lo stimolo a defecare.

ARRIVERCI AL PROSSIMO NUMERO!

FESTA DEI COMPLEANNI di MARZO

Giovedì 28 marzo si è svolta la ormai consolidata festa dei compleanni. Ad animare il pomeriggio il gruppo musicale fossanese "b'Acaja" che con il loro ritmo anni '60 hanno fatto muovere tutti... ma proprio tutti! Ovviamente non sono mancati i balli liscio ma, trenini e twist hanno fatto da padrone. Numerosi i festeggiati, i quali hanno ricevuto un piccolo pensiero da parte della struttura. La merenda offerta da alcuni parenti è stata gradita da tutti; ovetti di cioccolato e fette di colomba hanno ristorato il pubblico presente. Le feste sono sempre un momento di allegria e condivisione, che rende, a tutte le età, il cuore più leggero. Grazie ai volontari dell'Auser che ci hanno aiutato nella realizzazione della festa. Alla prossima!



I ballerini in pista!



Il gruppo musicale B'Acaja

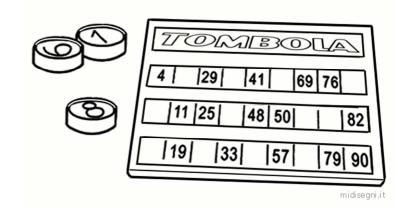


Gina con il regalo!

La rubrica delle magliette gialle ATTENZIONE... SI GIOCA A TOMBOLA!

Il martedì pomeriggio è il giorno della tombola! Il ritrovo è sempre nel salone al primo piano. E' un di semplice momento divertimento insieme ad altri anziani, in cui si possono scoprire il piacere di una risata, il vivere qualche ora serena, conversare e ritrovare capacità sopite dimenticate. Le scienze "medicopsicologiche" hanno sottolineato negli anni il valore del gioco nella vita dell'uomo e dell'adulto. L'attitudine al gioco come svago volto alla comunicazione. all'espressività e alla socialità, costituisce quindi una profonda ed originaria necessità umana. Il gioco della tombola è sempre molto atteso. conta un gran numero di presenze e grazie all'aiuto dei volontari possono

partecipare anche coloro che non sono del tutto autosufficienti. Ovviamente vi è sempre un premio per ogni tombola fatta, che incentiva sempre più ad essere partecipe a questa attività.



AVVISI

- GIOVEDI' 04 APRILE ALLE ORE 14.30 TORNERA' IL SECONDO
 GRUPPO DI BAMBINI DELLA SCUOLA CELEBRINI,
 L'APPUNTAMENTO E' NEL SALONE AL PRIMO PIANO, CON LORO
 CONTINUEREMO A FARE DEI DISEGNI SULLA VERDURA.
- LUNEDI' 08 APRILE ALLE ORE 9.30 SARANNO PRESENTI NELLA
 NOSTRA STRUTTURA LE ESTETISTE DEI SALESIANI PER LA
 MANICURE (SERVIZIO GRATUITO), PRESSO LA SALA ANIMAZIONE
 AL PRIMO PIANO.
- LUNEDI' 15 APRILE ALLE ORE 14.30, VERRANNO A FARCI VISITA I BAMBINI DELLA SCUOLA MATERNA DOMPE' PER GLI AUGURI DI PASQUA.

PARTECIPATE NUMEROSI!!

