

Maggio Giugno Luglio Agosto 2014

Casa Famiglia Don Giovanni Giuliani San Vittore Olona



“PROGETTO VITA” “PROGETTO CASA APERTA”

PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA

## Il dono di sé

a cura di Monsignor Sergio Salvini Presidente

Si racconta: Un contadino una mattina non trovò più suo il bue! Agitato, gridò la sua disperazione al mondo e si arrovellò per cercarlo. Il bue è scappato? L'hanno rubato? Poi, un vuoto nella siepe tracciò la speranza. La ricerca divenne meta e fu chiara: più nessun dubbio sulla strada. L'ansia abbandonò la fretta e lo stress sciamò lontano. Il contadino combattè con tutte le sue forze per ritrovare l'animale. Ma il bue goduta la libertà divenne selvaggio e dovette essere ridomato. Impresa difficile, pericolosa e faticosa! La fase dell'addomesticare durò a lungo, ma fu necessaria. Pace e musica fecero cadere la frusta e l'uomo e il bue poterono fidarsi l'uno all'altro. Le favole sono per i bimbi, ma la morale è per gli adulti. È la situazione di molti. Ma dove è svanita l'energia, la potenza, la visione della vita, quella che nulla arresta? A volte non si sa dove cercare: oggi si cerca dappertutto, si vaga e naviga in Internet e Facebook... ma nulla. Quando c'è un'idea, un consiglio, un sogno forse, si apre un sentiero per cercare. Non si combatte più lì dove non c'è un nemico. Succede anche per ognuno, per chi sta cercando un'uscita da circoli chiusi. Potrebbe essere anche per Voi, cari ospiti delle nostre case: la vecchiaia non è una condanna da subire, è una stagione della vita da vivere in pienezza. Ogni giorno è un foglio bianco su cui scrivere note di musica, note provenienti dal profondo dell'anima. Un foglio su cui soffiare un sorriso per donargli vita. Ogni compagno o compagna, vicina di camera o di letto ci racconta la vita: la sua, ma arricchisce sempre la nostra. Chi vive sotto il medesimo tetto non è mai un estraneo o una estranea è un amico/amica che guardando nei nostri occhi, vede il nostro cuore. Gli amici sono l'ingrediente fondamentale della felicità... sono coloro che con la parola e la gentilezza ci addomesticano, come il contadino della favola.

Quando noi parliamo con qualcuno, ascoltiamo qualcuno, noi esercitiamo il nobile compito di un amico leale. E' stato detto: l'uomo non si caratterizza perché sbaglia ma perché è capace di fare il bene! Non bisogna essere depressi per gli errori commessi nella vita...ma avere la certezza grande dell'amore divino che ci supera. Carissimi amici, il caso non esiste, molte volte ci va bene e ci è andata bene, ma un giorno toccherà a noi e non sarà un caso, o una fatalità a dover rispondere alla domanda: in che modo ho vissuto? E sarà chiesto nello stesso stile e modo anche ad un santo e ad una santa...anche se si ricordano di più le cose negative rispetto a quelle positive.

Con il bene di sempre, la mia stima e ammirazione per ciascuno di voi.

# L'elemosina non aiuta a vivere

a Cura di Carmen Galli

Coordinatrice

**U**n illuminato francescano alla fine del 1300 afferma “ l'elemosina aiuta a sopravvivere, ma non a vivere, perché vivere è lavorare, e l'elemosina non aiuta a produrre”.

I poveri stanno crescendo ad un ritmo incalzante e la semplice elemosina non serve ad affrontare il problema.

E' vero, non ci sono facili soluzioni, ma, vi sono elementi indispensabili quali proposte valide che si concretizzino in vere occasioni di lavoro con un sistema che agisca sull' incentivazione della produzione.

L'estrema povertà e l'esclusione sociale sono attacchi alla dignità umana che esigono urgenti azioni nazionali e internazionali proprio perché siamo di fronte a una crisi difficilmente gestibile, veloce nel cambiamento delle sue cause e caratteristiche, diversa per le dimensioni globali.

Occorre fare decollare senza ulteriori indugi la crescita economica senza la quale non potremo costruire un futuro migliore per i nostri giovani.

Le nuove generazioni si amano con i fatti e non a parole o con offerte inconsistenti ed incapaci di segnare positivamente la loro vita. Ai giovani, tutti i giovani, dobbiamo dare la possibilità di acquisire differenti abilità, competenze metodologiche che aiutino la loro creatività e che migliorino la propria condizione ad essere attivi negli ambiti professionali e famigliari in cui si trovano a vivere.

Recita un proverbio cinese “quando urla il vento c'è chi solleva muri per difendersene e chi costruisce mulini”.

A questo, tutti noi possiamo contribuire responsabilmente, ognuno secondo il proprio ruolo e le proprie capacità condividendo competenze, esperienze e relazioni con i giovani e con coloro che oggi sono maggiormente colpite dalla crisi per costruire una nuova sensibilizzazione verso la ricerca del bene comune e della solidarietà, unico mezzo per generare vero profitto, in modo stabile e duraturo.

L'attuale momento storico ci propone nuove e stimolanti sfide spingendoci a scendere tra la gente per portare aiuto sia materiale che intellettuale ed impegnandoci anche in attività che facciano sentire le persone parti attive del tessuto economico.

Nessuno di noi può credere di non avere responsabilità ed è proprio in questa fase storica, in cui si sono incrinata le certezze materiali e il dibattito e gli sforzi collettivi si concentrano sulla povertà economica, è offerta ad ognuno di noi la straordinaria opportunità di concretizzare un interesse attivo al bene civico, culturale e sociale delle nostre comunità. Basta sapere ascoltare e ricordarsi che “ anche se in posizioni importanti siamo sempre in periferia di qualcun altro”.



# A Don Piero

a Cura di Carmen Galli

Coordinatrice

**L**e Parole non possono essere che di ringraziamento, di riconoscenza e preghiera per il suo sostegno e la sua presenza affezionata e per il suo essere stato sempre pronto all'ascolto, con attenzione particolare ai nostri anziani.

Don Piero è entrato con tanta umiltà in Casa Famiglia distribuendo a tutti noi e a ciascun anziano, in particolare, la sua amicizia fedele e personale, il suo messaggio quotidiano di amore che supera tutte le barriere di classe, credo e cultura e che ci ha stimolato a fare di Casa Famiglia "Ek Dill Prem pur" "Un cuore pieno di amore".

Il mio grazie dal profondo del cuore per avermi aiutata a fermarmi, a riflettere su ciò che da realmente senso alle gioie, alla sofferenza e alla sollecitudine verso le necessità degli altri. Grazie Don Piero continueremo nel nostro servizio nei confronti di chi è fragile, con gentilezza dolcezza, umiltà, rifiuto dell'egoismo, sentendo i bisogni e le capacità di ognuno.

Un grazie particolare da parte di tutti gli ospiti, il personale, la Direzione e la Presidenza della Fondazione Mantovani, i volontari, gli atleti della Castoro Sport Legnano e gli studenti dell'Istituto Dell'Acqua, grazie che rivolgiamo anche a Don Gabriele.



# Specchio specchio delle mie brame

## La cura di sé aiuta a stare meglio e a evitare l'isolamento

a Cura di Francesca

Animatrice

Il laboratorio della cura di sé è un intervento di stimolazione orientato alla cura del corpo. L'anziano spesso perde la voglia ed il coraggio di specchiarsi. I mutamenti del corpo segnano il passare del tempo, il processo d'invecchiamento in atto.

È essenziale invece stimolare l'anziano a prendersi cura del proprio corpo, e ad accettare i cambiamenti perché ciò aiuta a stare meglio, aumenta il benessere psicologico ed ha un'influenza positiva sul concetto di sé e sul senso di autostima.

Il tempo utilizzato per questa attività offre la possibilità di ascoltare, osservare ed instaurare un rapporto umano a beneficio della socializzazione e dell'integrazione nel gruppo.

È un'attività proponibile anche agli anziani che hanno una situazione psico-fisica più fragile; in questo senso viene visto come un intervento personale. Cioè riuscire a regalare una coccola attraverso il contatto fisico ed evitare l'isolamento.

Il laboratorio viene svolto tutti i martedì pomeriggio dalle 14.30 alle 17.30.

Sarà anche per questo che in Casa Famiglia ci sono bellissime donne?



Le sig.re Bianca, Ersilia, Maria Grazia, Elisabetta in attesa dell'inizio del laboratorio di bellezza

La sig.ra Franca e la sig.ra Santina felici dopo le coccole al "centro benessere"



# Grandi attenzioni e tanto amore PER I 103 ANNI DI NONNA FIORA

a Cura di Francesca e Fabio

Animatori

**U**n pomeriggio intenso a Casa Famiglia per il compleanno di Nonna Fiora "103 anni". Presenti con gli ospiti di Casa Famiglia il Direttore Generale della Fondazione Mantovani Dott. Michele Franceschina, l'assessore alla cultura sig. Giacomo Agrati, l'assessore ai servizi sociali sig.ra Lattuada Antonella e Giordano e Pietro che con la loro musica hanno rallegrato l'intero pomeriggio.



Nella foto: Nonna Fiora e Carmen, L'assessore Lattuada, il Direttore Generale, l'assessore Agrati e nonna Iole, Dott.ssa Crespi Chiara, Nonna Anna, Nonna Carla



Gli auguri dell'assessore del comune di San Vittore Olona Antonella Lattuada a Nonna Fiora in particolare e a Tutti i Nonni

Vivere in Casa Famiglia



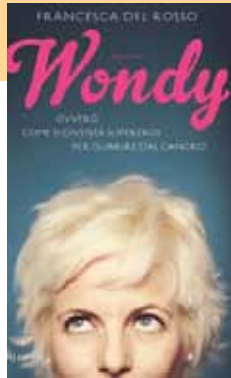
# Lo Scaffale

a Cura di

Carmen Galli

## WONDY

Di: *Francesca del Rosso*  
Ed. Rizzoli



**O**vvero come si diventa supereroi per guarire dal cancro.

## LA LUNGA STRADA PER TORNARE A CASA

Di: *Saroo Brierley*  
Ed. Fabbri



**R**omanzo autobiografico dell'indiano Saroo Brierley: un bimbo che, a cinque anni, seguendo suo fratello in una strada affollata, si perde e viene portato in un orfanotrofio a Calcutta.

Di lì sarà adottato da genitori australiani. E' la storia di come si impara a comunicare se stessi in un paese nuovo e in una lingua nuova, di come per non perdersi bisogna restare ancorati ai ricordi. Alla fine Saroo, compiuti i trentenni, tornerà in India dalla sua famiglia d'origine, ma in realtà la vicenda parte proprio da qui: dalla ricerca.

## LA SECONDA ESTATE

Di: *Cristina Cassar Scalia*  
Ed. Sperling & Kupfer



**E'** il romanzo d'esordio di una chirurga siciliana che ambienta il libro tra Roma e Capri. La trama è complessa e prende il suo avvio da una sala di teatro, dove Lea va a rifugiarsi per assistere a uno spettacolo, ora che ha lasciato il marito, e il figlio è partito per gli studi all'estero. Lì rivede Giulio e ricorda quell'estate caprese che li aveva visti complici e amanti. Anche all'epoca, 20 anni prima, Lea era attanagliata dalla solitudine. Eppure per il lieto fine, che c'è, bisogna andare avanti per oltre 400 pagine. Buone le ambientazioni.

## PENSIERINO

di *Vivian Lamarque*

### SULLE SPALLE DELLE DONNE

*Ricordate il mito di Atlante che regge sulle spalle l'universo? In realtà poco dopo, passò di lì una donna e lui sfinito .....*

## BENESSERE- NOTES SANITA'- DIRITTI



**P**rima di accettare un trattamento, soprattutto quando si tratta di interventi chirurgici delicati, cure nuovissime o esami invasivi, il paziente deve essere messo nella condizione di decidere in maniera consapevole: è necessario quindi un consenso informato. Dallo specialista dobbiamo pretendere le informazioni sulla situazione clinica, la descrizione dell'intervento e dei rischi derivanti dalla sua mancata esecuzione, le eventuali alternative, le tecniche e i materiali impiegati, i benefici attesi, i possibili rischi o le complicanze, i comportamenti da tenere successivamente alla pratica.

## CURASI IN VACANZA

**N**egli stati dell'unione europea basta il nostro tesserino sanitario mentre per gli altri serve sottoscrivere una assicurazione sanitaria privata per la durata del viaggio.



## LE 5 NUOVE REGOLE DELLA FELICITA'



**R**icercare la felicità è uno scopo fondamentale dell'umanità e l'ONU le ha dedicato addirittura una giornata. Tutti parlano della felicità, molti la desiderano, ma chissà davvero come si ottiene? Natascia Gargano, Giornalista di Donna Moderna, ha chiesto a quattro esperti come riuscire a raggiungerla. Eccovi le regole:

- 1 avere un amico felice**
- 2 assaporare i cibi "gioiosi"**
- 3 essere gentili con gli altri**
- 4 darsi obiettivi "micro"**
- 5 fare una scelta alla settimana**

A quanto pare il buon umore di un amico ci contagia - mangiare bene ci dà gioia "essere gentili conviene e non costa nulla" non segnare dieci cose da fare, sceglierne due o tre importanti e portarle a termine "scegliere come vogliamo essere" magari riusciremo veramente ad essere felici.

## AUGURI A...

### Buon Compleanno



#### maggio

GRAZIA DIGIANDOMENICO	06
GALLI CARLA	03
PARONI FRANCA	16
TANTARDINI ROSALUIGIA	24
TONDINI ANGELA	24
VIGNATI MARIA	13

#### giugno

BALBO GIUSEPPE	7
BOLLINI LAURA	14
DUNI ANGELA	28
MARTINONI SANTINA	12
MONETA ROBERTO	28
ROBERTI GIUSEPPINA	18
SAOLMOIRAGHI M. ORSOLA	7
SANSONI ROSA	26
SCIOCCO MARGHERITA	12

#### luglio

CORTI IOLE	3
CRISTIANI EVELINA	27
DELLA VEDOVA FIORA	16
FONTANA MARIA	15
MORAZZONI ANGELINA	8

#### agosto

COPPOLINO ROSARIA	9
GALATI ELISABETTA	7
SGUAZZINI ROSETTA	1

## L'angolo della ricetta

### INSALATA DI CALAMARI

Francesca Animatrice



#### Ingredienti:

1 kg di calamari  
2 cetrioli  
1 vaschetta di rucola  
prezzemolo tritato  
una decina di pomodorini  
olio extra vergine di oliva  
sale e pepe, paprika qb

#### Preparazione:

Lessare i calamari puliti in abbondante acqua bollente salata e farli raffreddare direttamente al suo interno. Tagliarli quindi a pezzetti non troppo grandi. Lavare la rucola e tenerla da parte. Affettare, dopo averli sbucciati, i cetrioli. Tagliare a metà i pomodorini. Unire tutti gli ingredienti in una ciotola. Condire con olio di oliva e regolare di sale. Completare con poco pepe nero e della paprika e mescolare bene. Servire l'insalata fredda.

#### Per realizzare "FIORI DI CARTA"

Gli Ospiti di Casa Famiglia,  
Monsignor Sergio Salvini  
La Coordinatrice Carmen Galli,  
La Sig.ra Marinella Restelli,  
Gli Animatori: Sara, Francesca e Fabio  
Impaginazione Mavi Gualdoni