

Fondazione

COSE

DI CASA...

FAMIGLIA

SODALITAS VICTORIA

Mantovani

GENNAIO - APRILE 2012

STAMPATO IN PROPRIO

## "Progetto Vita" "Progetto Casa Aperta"

*per una migliore qualità della vita*

### FORMARSI PER AGIRE CON PROFESSIONALITA'

O

Matteo Mantovani  
Coordinatore

**"Ogni persona é unica e irripetibile, dotata di una propria entità biologica, psicologica, spirituale. Tutto ciò che costituisce la sua identità personale, forma un equilibrio da rispettare, salvaguardare e coltivare entro i limiti che la persona stessa fissa".**

Gli anziani sono persone che vivono nel desiderio di essere riconosciute, accolte, non emarginate, con la voglia di essere ancora protagoniste all'interno della comunità di appartenenza.

Sappiamo che fanno parte di un contesto di vita preciso: familiare, affettivo, economico, sociale e religioso dove hanno sempre risposto ai loro bisogni effettuando delle scelte autonome. Entrano in Casa Famiglia per diverse motivazioni, ma, al di là di queste, si trovano a dover affrontare la realtà dell'invecchiamento e le limitazioni che questa età comporta.

Venendo a vivere qui, oltre all'aiuto e all'assistenza specifica, l'anziano ha bisogno di tutta la nostra comprensione, attenzione, sostegno e calore umano per vivere questa

tappa importante della sua esistenza.

Tutti noi quindi siamo tenuti a rispettare l'individualità di ogni persona e a rispondere ai suoi bisogni fondamentali, offrendo sicurezza, comfort, azioni terapeutiche, socio-animative ispirate ai criteri di qualità e rispettose dell'autonomia, e della libertà e della dignità individuali.

Dobbiamo poi saper accogliere, come parte integrante di ogni persona, i parenti, gli amici, altre figure significative ed incentivare la loro collaborazione nel perseguimento di obiettivi comuni. Ogni operatore infine deve conoscere la filosofia della Casa mettendo a disposizione di ogni ospite tutto quanto gli compete di virtù. ...**Continua a pag 9**

**I migliori auguri a  
tutti per una  
Felice Pasqua**





## LA SOMATIZZAZIONE DELLE TENSIONI

# G

di **Ivano Colombo**  
FISIOTERAPISTA

Gli argomenti di questo numero del Giornalino danno spunto ad alcune riflessioni. Quando si parla di musica, ottimismo e sorriso, viene in mente "l'arte di vivere" e aggiungo che noi siamo fortunati perché conosciamo nel nostro lavoro le persone anziane.

Sono proprio le persone anziane che ci insegnano l'arte di vivere.

E' risaputo che mente e corpo sono intimamente collegati.

Era già noto alla nascita dell'Impero celeste cinese che tale collegamento poteva influenzare positivamente o negativamente la resa delle truppe durante una battaglia.

Ciò viene citato nel famoso Sun Tzu, libro storico cinese in cui venivano spiegate alcune tecniche di massaggio e di manipolazione per la riduzione

delle tensioni fisiche che limitavano i movimenti dei soldati in battaglia.

Le tensioni possono avere origine anche da problematiche quotidiane che ognuno di noi inevitabilmente subisce. Proprio per questo la medicina interviene attraverso delle terapie adeguate: a livello farmacologico con farmaci miorilassanti, a livello fisioterapico attraverso manipolazioni e terapie fisi-

che e a livello infermieristico attraverso il controllo di alcuni parametri come la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca.

Come si evidenziano tali tensioni?

A Livello posturale possono modificare l'atteggiamento della persona: sollevamento delle spalle, orientamento omolaterale della testa, curvatura della schiena, zoppia, cioè un'accorciamento dei muscoli posteriori della gamba che provoca una flessione della gamba.

Purtroppo queste tensioni non si limitano a colpire la muscolatura, ma vanno a disturbare il corretto funzionamento degli organi interni.

Per esempio una tensione cervicale interferisce sul corretto funzionamento del diaframma con conseguenti difficoltà respiratorie e nausea. Rabbia, fretta, ansia, creano tensioni a livello dell'apparato digestivo provocando acidità, reflussi, o cattiva digestione.

Queste sono tutte dimostrazioni pratiche e realistiche di come i problemi quotidiani vengono accumulati, "ingabbiati" a livello dei nostri organi interni e reagiscono avvisando il nostro corpo in maniera differente.





vivere in casa  
**FAMIGLIA**

**S**

**Alessandro Plate'**

RESPONSABILE AGENZIA FORMATIVA

Se fare formazione significa sviluppare delle competenze che possono poi essere impiegate da tutti gli operatori delle nostre Case Famiglia, nel loro agire quotidiano per accrescere il livello di servizio offerto, noi crediamo che queste non debbano essere somministrate meramente come concetti teorici. La formazione deve incidere in maniera precisa e duratura sul cambiamento degli atteggiamenti mentali e del comportamento della persona. Ecco perché l'approccio metodico che l'Agenzia Formativa della Fondazione Mantovani utilizza, nel fornire soluzioni, è caratterizzato dalla modalità di fare e di vivere l'atto formativo centrandolo sulle specifiche difficoltà che il partecipante riscontra nel suo vivere quotidiano. Grazie a questo approccio paradigmatico, noi non eroghiamo corsi o seminari teorici, ma creiamo soluzioni spendibili nelle problematiche quotidiane. Per raggiungere questi risultati l'Agenzia Formativa si avvale di formatori il cui retroterra, di esperienza e di cultura è basato sull'aggiornamento continuo e il cui profilo è caratterizzato da:

- **un sapere pedagogico**
- **una specializzazione tematica**
- **una forte attenzione al cambiamento**
- **competenze gestionali e manageriali.**

Per Fondazione Mantovani esistono dei valori imprescindibili nei confronti dell'assistenza alla persona fragile, valori che caratterizzano la nostra storia e che sono la chiave della grande considerazione che il Gruppo ha nel mondo sociale: il "sapere innovativo" e "l'ecologia dei comportamenti", intesa come responsabilità, rispetto e cura verso tutti i nostri interlocutori. Fondazione Mantovani racchiude al suo interno molte anime e negli ultimi anni il carattere multiculturale si è molto accentuato, ma la sua forza è rappresentata dalla comune filosofia di lavoro. Siamo un "sistema" dove la qualità del "prodotto assistenza", la passione e la serietà stanno alla base del successo e siamo un Gruppo dove il "capitale intangibile" non fa riferimento solo alle persone o ai beni, ma soprattutto alle conoscenze e alle competenze individuali. Ecco perché la formazione è uno dei processi che fa parte delle attività quotidiane per lo sviluppo del capitale umano. Solo attraverso un approccio strutturato alla formazione interna si possono perseguire gli ambiziosi obiettivi che Fondazione Mantovani si dà. Negli ultimi anni si è molto sviluppato il numero di ore di formazione erogate pro-capite, arrivando, nel triennio 2009-2011, ad erogare circa 21 ore per ogni dipendente. Questi dati, ma soprattutto i risultati ottenuti, ci stimolano e ci fanno superare le molte difficoltà che incontriamo, così da dare continuità al percorso intrapreso, finalizzato a raggiungere risultati di eccellenza attraverso la crescita del capitale umano. Siamo infatti intimamente convinti che il benessere dei nostri Ospiti, passi attraverso il benessere delle persone che vi operano.

**3**

Cose di casa... **FAMIGLIA**



## FESTA DI NATALE

di Anna D'Abbondio  
OSPITE

**L**unedì 19 dicembre era festa al Centro diurno integrato! L'animatrice Valentina, preventivamente, ci ha preparati alla festa e agli auguri alla Direzione. Eravamo un po' agitati ma avevamo il sostegno anche di Annarita che ci spronava e di Marilena che con la sua dolcezza ci teneva calmi. Ci siamo vestiti di bianco e di rosso e non appena è arrivato il Direttore la recita ha avuto inizio. Con tanta emozione abbiamo recitato le poesie e cantato testi natalizi guidati da Valentina che ci faceva da maestra. Sul finire abbiamo cantato "Madonnina dai riccioli d'oro" al Direttore che commosso ci ha ringraziati! Col panettone, lo champagne e la musica abbiamo così brindato al Santo Natale. E' stato il Natale più bello dopo la mia guarigione e quindi un Natale da ricordare.

*CADE LA NEVE* di Ada Negri

*Sui campi e su le strade,  
silenziosa e lieve, volteggiando,  
la neve cade.*

*Danza la falda bianca,  
ne l' ampio ciel scherzosa,  
poi sul terren si posa, stanca.  
In mille immote forme,  
sui tetti e sui camini,  
sui cippi e sui giardini, dorme.*

*Tutto d' intorno è pace;  
chiuso in oblio profondo,  
indifferente il mondo tace.*

## LA NEVE



LA REDAZIONE

**La neve è una precipitazione solida di fragili cristalli di ghiaccio tutti stellati che agglomerati diventano dei fiocchi. I fiocchi di neve, in questi giorni di fine gennaio 2012, sono caduti sulle nostre strade di Milano e hanno imbiancato tutte le strade e tutti i prati. Gli alberi sembravano diventati dello stesso colore dei nostri capelli, segnati dal tempo del nostro vissuto.**

**Il nostro vissuto, durante questo evento stagionale, mentre guardiamo la neve cadere affacciati contro il vetro della finestra, accende in noi la lampadina dei ricordi, di quando eravamo bambini e giocavamo a tirarci le palle di neve, rotolavamo per terra e poi costruivamo un fantoccio con la neve.**

**Mettevamo in testa al fantoccio un cappello, due sassolini diventavano gli occhi, un bastoncino di legno il suo naso, e altri due bastoncini cui aggiungevamo dei guanti veri, diventavano le braccia. Il corpo veniva assemblato con l'unione di due grosse palle di neve e per finire, con due grandi e vecchie scarpe facevamo i piedi.**

**Quanti bei ricordi abbiamo del nostro vissuto! Merito di cosa?**

**Semplicemente perché oggi nevicata e noi siamo qui a vivere questo evento che ci ha accompagnato in tutti questi anni della nostra vita.**

**Grazie fiocco di neve!**





vivere in casa  
**FAMIGLIA**

## LA FESTA DI CARNEVALE

La Redazione



Il Sig. Carmine "l'Arabo"  
e il Sig. Mario "Sandokan",  
con il Sig. Giuseppe "l'Egiziano".

Il giorno 23 febbraio alla Casa Famiglia si è festeggiato il Carnevale.

I preparativi erano iniziati da settimane, con la realizzazione dei costumi di carnevale. Gli ospiti della Casa, con la supervisione delle animatrici e l'aiuto dei volontari, hanno creato delle vere e proprie maschere utilizzando carta, forbici, colori, materiali, tessuti di diverso genere, tanto impegno e fantasia! Per l'occasione il salone è stato allestito con colorati addobbi, e alle 15.00 di quel giorno tutto era pronto per far festa. Come ogni Carnevale che si rispetti, tutto è iniziato con la sfilata delle maschere. A partire dalla palestra, attraverso il salone, fino al tavolo della giuria, hanno sfilato gli ospiti mascherati, compresi quelli in carrozzina.

C'era il pagliaccio, la pantera rosa, l'arlecchino, l'indiano, Sandokan, il re Abdullah, e tanti altri. Il tavolo della giuria, composto da Adriana, Anna, Costantino e la signora Magaddino, ha votato le migliori maschere utilizzando quattro palette numerate dal 6 al 10 in dotazione a ciascun giudice. A carnevale si sa, sono ammesse anche bizzarrie, e così è successo che dopo la votazione due ospiti hanno allietato l'atmosfera con due famosissime canzoni, interpretate un po' fuori dalle regole: Carmine che è di lingua napoletana ha cantato la milanese "O mia bela Madunina" e Mario, di lingua milanese, ha cantato la napoletana "O sole mio"! Gli ospiti hanno apprezzato e non sono mancati gli applausi e le ovazioni!

Dopo una gustosa merenda a base di chiacchiere, si è svolta la premiazione con tanto di coppa: il terzo posto se l'è aggiudicato l'egiziano (Giuseppe), il secondo posto il pagliaccio (Fiorinda) e il primo la coppia formata da un Arabo e Sandokan (Carmine e Mario). Giuseppe, un arzillo ospite da poco nella Casa, ha ringraziato il pubblico e la giuria sventolando il cappello dell'Inter, provocando così la contestazione dei milanisti!

Intorno alle 17.30 alcuni ospiti del CDI sono tornati a casa e pian piano anche quelli della RSA sono tornati presso il proprio nucleo per prepararsi alla cena. L'atmosfera gioiosa e divertente che si è respirata durante la festa ha reso il pomeriggio davvero piacevole, allegro e ricco di sorrisi! Un altro momento indimenticabile all'interno della Casa che ci fa capire quanto sia bello stare insieme e quanto basti poco per divertirsi!

5



## 8 MARZO: AUGURI A TUTTE LE DONNE!

L'

La Redazione

L'8 marzo, data simbolo della giornata internazionale della donna, è legata all'incendio divampato in un opificio di Chicago nel 1908, occupato nel corso di uno sciopero da 129 operaie tessili che morirono bruciate vive.

Dopo la guerra questa è divenuta una giornata per il riconoscimento dei diritti economici, sociali e politici delle donne. La mimosa è diventato il simbolo della giornata.

**Un augurio a tutte le donne della Casa Famiglia.**

***A noi che siamo straordinarie e dolcemente complicate, fragili ma guerriere, che questa giornata possa ricordare la nostra infinita importanza.***

**A te donna che sei la luce  
A te, che rappresenti la bellezza  
e il calore**

**A te, che con il tuo sguardo  
ci colmi di gioia**

**A te, che con il tuo amore  
infondi energia**

**Grazie di esistere!**

In occasione di questa giornata speciale, abbiamo ricevuto la visita dell'Assessore alla Cultura del comune di Cologno Monzese, ANNA FORTUNATO. E' stata rappresentativa la sua presenza sia in qualità di donna che di personaggio pubblico costantemente impegnato sul fronte culturale. In questa ricorrenza, l'Assessore ha voluto festeggiare le nostre centenarie donne, le Signore MARIA ROVELLI e LUISA GROSSI del nucleo 3 e la sig.ra BASSI TRANQUILLA del nucleo 6.

L'Assessore si è recata presso i nuclei di riferimento delle tre signore e ha consegnato personalmente una pergamena ed una spilla raffigurante la mimosa, simbolo della giornata.

Sono state fatte le foto di rito con le tre ospiti, i loro familiari e gli operatori, la sig.ra Luisa ha poi consegnato all'Assessore un mazzetto di mimose con una piccola poesia. Lei, una persona semplice, molto gentile e disponibile, si è anche commossa. Successivamente, l'Assessore è stata invitata alla festa organizzata dalla Casa Famiglia dove ha rinnovato gli auguri a tutte le donne, ha ringraziato per la calda accoglienza ricevuta e ha dedicato, leggendola personalmente, una bellissima poesia di Madre Teresa di Calcutta che abbiamo scelto di condividere con tutti voi.

... a pag 7



vivere in casa  
**FAMIGLIA**



L'assessore alla cultura Anna Fortunato con le Ospiti in Casa Famiglia.



## Donna

Di Madre Teresa di Calcutta

*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 a 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 fotografie 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 trattenermi mai!!!*

7

Cose di casa... **FAMIGLIA**



## VITA IN CAMPAGNA: LA MONDINA

dedicato a **MARIA LAURA**  
OSPITE CDI

La figura della mondina è sempre stata avvolta da un alone romantico, alla creazione del quale hanno contribuito anche racconti, canzoni, documentari e film, tra cui il ben noto "Riso amaro" (anno 1949) di A. De Sanctis, con la straordinaria interpretazione di Silvana Mangano e di Vittorio Gassman. Ma l'antico mestiere della mondina, tipicamente femminile, era un lavoro molto duro, che di romantico aveva ben poco. Il lavoro si svolgeva da aprile a giugno, quando nelle risaie del Piemonte e della Lombardia si allagavano i campi. L'acqua ha infatti il compito di proteggere le piantine di riso dallo sbalzo termico tra il giorno e la notte. Dapprima si trapiantavano le giovani piantine di riso e in seguito si doveva procedere alla monda, cioè ad eliminare le erbe infestanti dal campo. Le mondine passavano intere giornate con i piedi dentro l'acqua, che non di rado arrivava fino alle ginocchia, e con il corpo piegato eliminavano con le mani le erbe infestanti. Era un lavoro faticoso, per la posizione del corpo sempre china e soprattutto per il contatto continuo con l'acqua. Le donne avevano un fazzoletto che copriva la testa e il viso per proteggersi dalle punture delle zanzare e altri insetti delle zone umide. Portavano anche, di solito, dei cappelli per ripararsi dal sole e dei grossi mutandoni o calzoncini. Le giornate di lavoro erano lunghe; sovente le mondine lavoravano

anche dieci o dodici ore ed infatti uno dei canti più celebri recita: "Se otto ore vi sembrano poche...". La solidarietà, la rivendicazione dei propri diritti, la protesta per il duro lavoro, il sacrificio, la nostalgia d'amore per i fidanzati o i mariti lontani erano i temi dei canti delle mondine ed è bello immaginare, oggi che non si canta più, lo spettacolo di centinaia di donne che cantavano nei campi assolati.



*AMORE MIO NON PIANGERE  
(canto delle mondine)*

*Amore mio non piangere  
Se me ne vado via  
Io lascio la risaia  
Ritorno a casa mia*

*Ragazzo mio non piangere  
Se me ne vo lontano  
Ti scriverò una lettera  
Per dirti che ti amo*

*Vedo laggiù tra gli alberi  
La bianca mia casetta  
Vedo laggiù sull'uscio  
La mamma che m'aspetta*

*Mamma papà non piangere  
Se sono consumata  
E' stata la risaia  
Che mi ha rovinata*



casa famiglia  
**CASA  
APERTA**

## RINGRAZIAMENTI

# U

La Redazione

Uno speciale ringraziamento da parte di tutta la Casa Famiglia alla sig.ra Rosina, volontaria dell'Unione Samaritana, per la donazione offertaci: una bellissima tricomia di olio su tela.

**Il dipinto, di cui è l'autrice, s'intitola "the red point" (IL PUNTO ROSSO) ed è attualmente esposto presso l'Hospice, come da lei desiderato.**



Con l'occasione ringraziamo di cuore tutti coloro che, in questi anni, hanno portato il loro contributo alla Casa Famiglia attraverso le loro donazioni.

### Continua da pag 1

...Si presuppone l'uso di conoscenze professionali acquisite mediante una formazione regolare e specifica della funzione che ogni operatore delle varie aree di intervento ricopre all'interno della Casa. Per raggiungere tali obiettivi occorre anche un confronto professionale continuativo tra tutti gli attori che intervengono nell'assistenza alla persona e soprattutto un aggiornamento costante. A tal proposito colgo l'occasione per rinnovare i migliori ringraziamenti a tutti i volontari che, nei momenti di formazione che condividiamo, offrono sempre spunti di umanità di grandissimo e preziosissimo aiuto per tutti noi. I migliori saluti e auguri a tutti .per una serena Pasqua.

9

## Affrontare un lutto

# V

Riva Edoardo  
PSICOLOGO HOSPICE

In questo articolo ci occupiamo di quali sono le reazioni che seguono un lutto e di come prendersi cura della propria sofferenza. Quando capita di perdere una persona cara sappiamo che si prova un senso di depressione che è stato osservato fin dai primi studi sui lutti. Tale reazione ha un'origine precisa ed è mantenuta in vita da pensieri di colpa e autocritica per azioni compiute o mancate nei confronti della persona defunta. Questa colpa è di solito sproporzionata rispetto a ciò per cui ci si rimprovera ed è per questo che la sua funzione non è sana, ma di "ricatto", un prezzo esagerato per evitare di fare contatto con qualcosa che si teme possa essere ancora più difficile da accettare o più doloroso. La sua durata è fisiologica ed ha la funzione di mantenere aperto il legame con la persona che non c'è più, a prezzo comunque di una sofferenza. Questo ci dice qualcosa sulla nostra natura: l'essere umano è una specie sociale, che si comporta sempre come all'interno di un gruppo e la rottura dei legami ci fa capire che il rinunciare agli altri è troppo rischioso per la nostra sopravvivenza e non conforme al nostro DNA.

Oltre la colpa ci possono essere sentimenti più nascosti come della rabbia o del dolore per delusioni o frustrazioni che hanno contraddistinto la vita di relazione con la persona scomparsa, ma che per ora pesano e sono fonte di autocritica.

continua a pag 13



## INTERVISTA A FLORINDA

Q

La Redazione e Florinda  
OSPITE CDI

• **QUANDO E DOVE E' NATA?**

Il 2 ottobre 1928 a Cornate D'Adda in provincia di Milano

• **COME HA PASSATO LA SUA GIOVENTU'?**

Bene e male. Non andavo a ballare perché mia mamma mi mandava all'oratorio tutte le domeniche per imparare il galateo. La suora spiegava la buona educazione, il comportamento con la gente e le regole di vita. Mia mamma mi faceva rigare dritto.

• **SI E' SPOSATA?**

Sì. Il 22 aprile di quest'anno faccio 62 anni di matrimonio.

• **E' CONTENTA DI SUO MARITO?**

Sì. E' sempre molto premuroso con me.

• **QUANTI FIGLI HA?**

Una. Si chiama Maria Carmen.

• **DA QUANDO FREQUENTA IL CENTRO DIURNO?**

Dal 20 settembre 2011.

• **LE PIACE FREQUENTARE IL CENTRO DIURNO?**

Sì Sì. Ho un buon rapporto con tutti.

• **COME SONO I SUOI RAPPORTI CON LE RAGAZZE CHE LAVORANO QUA ALLA CASA FAMIGLIA?**

Io voglio bene a loro e loro vogliono bene a me. Mi piace e mi trovo bene qua.

• **LE PIACE FREQUENTARE LA REDAZIONE DEL GIORNALINO?**

Sì.

## INTERVISTA A PIERINO

Q

La Redazione e  
Pierino Colnaghi  
OSPITE H

• **QUANTI ANNI HA?** Sessantadue.

• **E' SPOSATO?**

• **HA FIGLI?** Sì sono sposato e ho due figli, un maschio e una femmina.

• **CHE LAVORO FA?** Il fiorista.

• **HA SEMPRE FATTO QUESTO LAVORO?** Sì. Ho iniziato ad avere la passione per i fiori fin da quando ero ragazzino, penso di essere una di quelle poche persone che ha scelto di fare il mestiere che più gli piaceva.

• **QUAL È IL FIORE PIÙ BELLO?** Non c'è un fiore più bello secondo me, tutti i fiori sono belli. Ognuno di noi poi ha i propri gusti.

• **LE MANCA IL SUO LAVORO?** Sì.

• **CHE SQUADRA TIFA?** Milan ovviamente.

• **COME SI TROVA IN HOSPICE?** Molto bene. Col mio lavoro ho visitato parecchie strutture come queste e ora che sono io l'ospite mi rendo conto che qui c'è un ambiente ottimo. Il personale è veramente molto socievole e disponibile.



lo sapevate  
**CHE**

## LE MONTAGNE PIU' BELLE D' ITALIA

L

di Galbiati Guido  
OSPITE

Le montagne più belle d'Italia si chiamano Dolomiti. Sono un insieme di gruppi montuosi delle Alpi Orientali Italiane dichiarate dall' UNESCO Patrimonio dell' Umanità.

Devono il loro nome al naturalista francese Déodat de Dolomieu che per primo studiò il particolare tipo di roccia predominante nella Regione, battezzata in suo onore Dolomia, costituita principalmente dal minerale Dolomite. Ho visitato queste meravigliose montagne molte volte nella mia vita, sia prima che dopo il pensionamento, partecipando a lunghe escursioni organizzate e di gruppo. Penso che siano le più belle d' Italia perché il loro tipo particolare di roccia crea dei paesaggi molto suggestivi.

Ricordo ancora, come se le avessi davanti a me, le TRE CIME DI LAVAREDO, che al sole assumono un tono di colore azzurro. Bellissimi sono anche il PASSO ROLLE: camminando per i suoi boschi si respira il profumo di resina e guardando verso l' alto si possono ammirare i maestosi pini che coprono la visione del cielo; il PASSO DELLA MARMOLADA, con la cima più alta PUNTA PENIA a 3.343 metri; Il sentiero che porta alla vetta del PERALBA dedicato dal

1988 a Papa Giovanni Paolo II che in occasione di una vacanza nella zona raggiunse a piedi la cima e si fermò a pregare ai piedi della Statua della Madonna. Stupendi anche la VALLE DEL FALZAREGO e IL PASSO SELLA da cui si può raggiungere il rifugio Sandro Pertini, dedicato appunto all' ex Presidente della Repubblica Italiana che era solito passare le vacanze estive in Val Gardena. Ci sono anche numerosi paesi che meritano di essere visitati come SAN MARTINO DI CASTROZZA, MADONNA DI CAMPIGLIO e la nota CORTINA.

La lista delle bellezze di queste montagne è infinita e ogni stagione dell' anno è ideale per visitarle: in primavera per fare lunghe e interessanti passeggiate, d'inverno per sciare e per ammirare i suoi paesaggi e le sue cime innevate.

Andate almeno una volta nella vita sulle Dolomiti perché quello che vedrete lassù non lo dimenticherete mai!

Le tre Cime di Lavaredo



di tutto  
**UN PO'**



## LA LEGGENDA DELLA CREAZIONE DELL'INFERMIERA

**Q**

di Emma Brombeck - A cura della Redazione

Quando, il sesto giorno, Dio creò l'infermiera, fu costretto a fare degli straordinari.

Un angelo gli disse: **"Signore, state lavorando da molto a questo modello!"**

Il Buon Dio gli rispose: **"Hai visto la lunga lista di attributi speciali iscritti sull'ordinazione? Deve essere disponibile sia come donna che come uomo, facile da disinfettare e priva di manutenzione, e non deve essere di plastica. Deve avere nervi di acciaio e una schiena molto resistente. Tuttavia deve essere esile per potersi muovere bene nei locali di servizio. Deve poter fare cinque cose alla volta, tenendo sempre una mano libera".**

L'angelo scosse il capo e disse: **"Sei mani, ma ciò non è possibile!"**

**"Oh le mani non mi preoccupano"**, disse il Buon Dio... **"Sono le tre paia di occhi di cui deve disporre il modello standard che mi causano seri problemi.**

**Due occhi per vedere di notte attraverso le pareti durante la guardia e per poter sorvegliare due reparti, due occhi dietro la testa per vedere ciò che le si vorrebbe nascondere, ma che deve assolutamente sapere, e, ovviamente, due occhi davanti, che guardano il paziente e gli dicono: La capisco, sono qui, non si agiti".** L'angelo gli tirò dolcemente la manica e gli disse: **"Andate a dormire Signore, continuerete domani mattina".**

**"Non posso"** rispose il Buon Dio: **"Sono già**

**riuscito a far sì che non si ammali mai e che, se dovesse capitare, si sappia curare da sola;**

**inoltre che sia in grado di accettare che dieci camere doppie accolgano 40 pazienti e che ami la sua professione anche se si esige molto da lei e la si paghi poco; che possa vivere con gli orari sregolati e accetti di avere pochi fine settimane liberi".** L'angelo fece un giro attorno al modello dell'infermiera. **"Il materiale è troppo morbido"** sospirò. **"Ma è resistente"** replicò il Buon Dio. **"Non puoi immaginarti quanto riesca a sopportare".** **"Può pensare?"** **"Non solo può pensare, ma valutare una situazione e fare dei compromessi"**, disse il Buon Dio. L'angelo si avvicinò al modello e si chinò sulla sua guancia sfiorandola con un dito. **"Qui c'è una fessura"** disse **"Vi ho già detto che cercate di concentrare troppe cose in questo vostro modello"**

**"Questa fessura è prevista per una lacrima!"** **"Perché?"** **"Scende nei momenti di gioia, di tristezza, di delusione, di dolore e rilassamento"**, spiegò il Buon Dio.

**"Questa lacrima è la sua unica valvola di sicurezza!"**



**12**

Cose di casa... **FAMIGLIA**



di tutto  
**UN PO'**



## BIGNE' O TORTELLI DI CARNEVALE

# S

Di Guidi Giuseppe  
OSPTE

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 10 minuti

### INGREDIENTI

- ACQUA Kg 0,200
- FARINA Kg 0,200
- BURRO Kg 0,100
- SALE kg 0,005
- UOVA n° 7



Sciogliere il burro a bagnomaria. In una casseruola mettere l'acqua, il sale e il burro sciolto, intanto mescolare. Prima della bollitura versare la farina e continuare a mescolare per circa dieci minuti, facendo attenzione a non formare grumi. Togliere la casseruola dal fuoco, lasciare raffreddare e mettere le uova, intanto mescolare l'impasto. Con l'impasto ottenuto possiamo scegliere se preparare dei BIGNE' o dei TORTELLI

**BIGNE':** Con un sacchetto a poche creare tante palline da disporre su una teglia. Inseriamo la teglia nel forno e facciamo cuocere a 200 gradi per circa dieci minuti. I bignè così ottenuti potranno essere farciti a nostro piacimento.

**TORTELLI:** Con un sacchetto a poche creare tante palline. In una padella mettere un po' di olio e far friggere le palline per circa 2/3 minuti. Una volta cucinati, cospargere i tortelli di zucchero.

**continua da pag 9**

Quando viviamo un lutto di conseguenza va bene provare tutte le emozioni, anche se sembrano molto spiacevoli. Un passo importante è poi comprendere che ciò che si è fatto o provato in passato non si può cambiare, ma solo accettare. Da qui ci si può riappropriare senza colpe delle proprie azioni o emozioni, fare contatto con il proprio dolore autentico e con la tristezza della perdita, abbandonare il ricatto di autopunizione e salutare chi non c'è più nel modo che si desidera. Fino a ritornare a vivere esprimendo i propri bisogni nel mondo e nelle relazioni con gli altri.

Un antidoto al senso di colpa è la gratitudine verso la persona scomparsa: la conclusione del lutto si ha quando si riceve l'eredità che una persona ci ha lasciato per poi ripartire da queste acquisizioni, per essere più consapevoli e grati di essere cresciuti nella vita con lui o lei.

13

Cose di casa... **FAMIGLIA**

di tutto  
**UN PO'**



## Il clima: siamo sicuri di conoscerlo?

A cura del Professor Saverio Ronzoni  
GENERO dell'OSPITE Capasso Maria

La serra è il luogo all'interno del quale, ricreando artificialmente le condizioni ideali utili alle specie vegetali, permettiamo alle stesse di iniziare e concludere il loro ciclo vegetativo.

Entrando in una di queste serre, la sensazione immediata che ci accoglie è la sensibile differenza di temperatura rispetto all'esterno: è molto più alta, come se all'interno fosse in azione un impianto di riscaldamento! In realtà ciò è causato dall'azione dei raggi infrarossi facenti parte della radiazione solare: sono quelli che ci trasmettono la sensazione di calore. Ora, lo stesso fenomeno avviene ogni giorno sulla Terra: la radiazione solare, raggiunge la superficie del nostro pianeta, riscaldando così la Terra: se ciò non accadesse, la vita stessa non sarebbe possibile!

Da un po' di anni a questa parte, però, l'effetto serra è in deciso aumento grazie ad alcune attività umane quali l'immissione nell'atmosfera di una grandissima quantità di "gas serra" cioè di sostanze in grado di riflettere verso il suolo la radiazione terrestre: l'effetto finale è un anomalo e progressivo surriscaldamento della Terra! Questo modifica l'equilibrio che si era creato con gli altri fattori che regolano la vita nella biosfera e dalle relazioni tra loro e l'ambiente fisico in cui vivono. Le sostanze presenti nell'atmosfera in grado di determinare l'effetto serra sono numerose: oltre ai già citati gas serra (vapore acqueo, anidride carbonica, ozono, metano, clorofluorocarburi) vi è anche il pulviscolo atmosferico. La concentrazione del più importante di questi gas, è causata

dalla combustione dei combustibili fossili (carbone, petrolio e suoi derivati, metano), (grazie progresso!) portando come conseguenza il fenomeno conosciuto come "surriscaldamento globale". L'aumento dell'effetto serra intrappola una maggiore quantità di energia all'interno dell'atmosfera creando uno sconvolgimento dei vecchi equilibri atmosferici: ad esempio ha fortemente indebolito l'anticiclone che faceva da muro alle perturbazioni più violente e ha spalancato le porte al vento freddo proveniente dalla Siberia. La calotta polare artica negli ultimi sessanta anni risulta essersi dimezzata. Negli ultimi anni la temperatura dell'Artico è aumentata di circa 3°C come, del resto, è



aumentata la temperatura degli oceani causando così un aumento dell'evaporazione dell'acqua rendendo di conse-



di tutto  
**UN PO'**

guenza più violenti gli uragani e le piogge stesse. Inoltre i mari stanno perdendo la capacità di assorbire la stessa anidride carbonica proprio nel momento in cui l'emissione della stessa sta aumentando: il risultato è l'acidificazione delle acque (in circa 250 anni il pH è aumentato del 30%) e questo potrebbe incidere negativamente sulle capacità di sopravvivenza delle specie marine e di riflesso sulle catene e reti alimentari fino ad arrivare a interferire negativamente sulle possibilità di accedere al cibo delle popolazioni più povere!



**E le piante?** Nell'estate 2011 le alte temperature registrate nei mesi estivi e anche in settembre hanno causato grandi e diversi problemi all'agricoltura: le castagne sono maturate con un anticipo di circa 30 giorni, la vendemmia delle uve da vino è stata anticipata di circa 20 giorni, i boschi sono stati perennemente "secchi" a causa della mancanza di pioggia facendo "scompare" i funghi. Si è verificata la caduta precoce delle foglie provocando talvolta la rivegetazione con il pericolo che alcune specie da frutta potessero mettere i fiori in ottobre e non in primavera. Perché tutto questo? Perché il bene-male-detto effetto serra ha causato l'aumento delle temperature medie nelle due ultime settimane di settembre e nelle prime di ottobre e la "perdita" del 70% delle precipitazioni "normali" per quel periodo!

**E la fauna?** Possiamo tranquillamente affermare che è "impazzita" grazie all'aumento delle tem-

perature! I merli hanno intonato i loro canti d'amore primaverili nel mese di dicembre e i loro piccoli rischiano di uscire dalle uova quando in giro non ci sono bruchi o insetti, i rondoni che si cibano unicamente di insetti arrivano in Italia quando non ci sono specie da mangiare, orsi e ghiri escono in anticipo dal loro letargo e rischiano anch'essi di non trovare cibo.

I lupi in Italia hanno anticipato la "lotta per l'accoppiamento" dalla primavera a gennaio: raramente gli animali commettono errori così grossolani, ma stavolta, purtroppo, l'errore è di massa e questo ci deve far seriamente riflettere: si rischia di perdere definitivamente delle specie e di mandare in crisi l'intera catena alimentare!

E molti altri animali sono a rischio di estinzione. Nei nostri mari sono comparse nuove specie: meduse provenienti dai mari tropicali più caldi, barracuda e altri pesci dal Mar Rosso che si cibano del nostro pesce azzurro.

**I lettori si chiederanno: perché scrivere un articolo con questo contenuto e con questo "taglio" vagamente colpevolizzante e "minatorio"?**

**Perché, cari amiche e amici, è giunto il momento che ciascuno di noi, anche nel proprio piccolo, inizi a prendere conoscenza e coscienza delle nostre "malefatte" e mettere in atto tutta una serie di atteggiamenti e comportamenti VIRTUOSI al fine di limitare i "danni" che potenzialmente possiamo ancora arrecare, a questo punto non più inconsapevolmente, a noi stessi e agli altri esseri viventi che ci accompagnano, ci allietano e con noi soffrono nel complicato, tortuoso, mai monotono ma nel contempo anche imprevedibile percorso comune che è la VITA!**

15



di tutto  
**UN PO'**

## TANTI AUGURI A...

### GENNAIO

8 PANDINI ROSA  
14 GAIA AMLETO  
15 DI FILIPPO NUNZIA  
16 BONALUMI AGNESE  
18 CARNEVALE CARMINE  
20 NOVA PIERA  
21 CAMMARERI GIUSEPPE  
28 PISANI NICOLA  
31 MOZZARELLI GIOVANNA

### FEBBRAIO

1 CARBONE LINA E ROVELLI MARIA ANNA  
2 NOVATI PIERA E PERNA MARIA  
7 CASSOL ANGELA E FUMAROLA ANGELA  
15 ROSANO GIOVANNA E SOGLIO MARIO  
16 PALMITESSA RUGGIERO  
24 CAGNIN SANTE  
26 GIORGI GIUSEPPINA

### MARZO

4 BRIVIO LUIGI SALVATOR  
5 GUSSONI EZIO  
8 LISSONI ADELE  
9 MERLI ANGELA  
13 SAVINI ADA GIUSEPPINA  
16 GARATTI FRANCA E GANELLI ANGELA  
20 ZERBATO BRUNA  
23 MAGADDINO NATALE  
26 LISSONI ALMA SERENA

### APRILE

3 ZINZI CONCETTA  
4 ARRABITO CONCETTA  
7 ORNAGHI ERMANNO  
13 PATICCHIO SALVATORE  
18 MARINIELLO MARIA  
19 VINCENZI NERIS  
20 FRATTINI ANERIS  
24 GISSI VINCENZA  
25 BANDIZIOL ENRICA E MERONI ENRICO  
27 MAURI CARLO GIOVANNI



La Redazione del nostro  
Giornalino "Cose di Casa Famiglia"



Per la realizzazione di "Cose di Casa... Famiglia" hanno collaborato: gli amici della redazione e tutti gli ospiti di Casa Famiglia, il Coordinatore Matteo Mantovani, la sig.ra Marinella Restelli Mantovani, lo Psicologo Edoardo Riva, Alessandro Platè, il fisioterapista Ivano Colombo, le animatrici Veronica e Manuela, gli Ospiti Anna D'Abbondio, Pierino Colnaghi, Florinda Riva, Galbiati Guido, Giuseppe Guidi, Natale Magaddino, il volontario Mario Lamperfi, il Prof. Saverio Ronzoni.