



“PROGETTO VITA” “PROGETTO CASA APERTA”

PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA

Cambiare aria

Marinella Restelli

Donne e uomini erano raccolti stamani davanti alla bacheca degli avvisi. Il signor Giuseppe stava davanti a tutti e allungava il collo per riuscire a leggere il grande cartello colorato che era appena stato esposto. Era la comunicazione di una gita al lago con giro in battello che si sarebbe svolta la settimana seguente. Tilde lo sapeva già da qualche giorno. Ero stata io a invitarla a partecipare con la figlia e il marito.

La proposta, arrivata improvvisa, come un fulmine a ciel sereno, l'ha sbigottita e lei l'ha subito considerata inattuabile. Mi ha elencato una serie di difficoltà e di problemi che non possono permettere una sua eventuale uscita. La sedia a rotelle e l'impossibilità di camminare sono il primo grosso scoglio, la paura di lasciare incustodita la sua camera, la poca confidenza con gli altri partecipanti e infine il parere dei medici che potrebbe essere negativo per via della sua salute precaria. Contagiata dall'entusiasmo degli altri, nel pomeriggio ha finito per lasciarsi tentare.

Il lago in questa stagione è al massimo del suo splendore, specialmente se la giornata è bella.

Inoltre non poteva non prendere in considerazione l'opportunità di passare un pomeriggio lontano dalla casa di riposo insieme ai suoi familiari. Muoversi, uscire come fanno tutte le persone normali, assaporare il piacere di una passeggiata in mezzo alla gente, tra la confusione di una via affollata!

Si è domandata mille volte come accoglieranno i suoi la proposta di una gita con lei. Si è lasciata sfuggire un lieve sorriso di soddisfazione al pensiero di rivisitare in battello il “suo” lago con il marito e la figlia. Come ai vecchi tempi! Il vento nei capelli e sul viso e l'orlo del vestito che sventola come una bandiera. E magari seduti al bar, davanti al lago a consumare una bibita o un gelato.

Ha già controllato nell'armadio se ha un indumento adatto. Ha scelto un vestito leggero con la giacchetta chiara e la sciarpa di seta. Sta chiuso là dentro, inutile, da troppo tempo e puzza un po' di naftalina. Dovrà procurarsi un paio di sandali, una borsetta e le pastiglie per il mal di mare, non si sa mai. Mi ha chiesto anche quando arriva il parrucchiere... Quando l'ho salutata, prima di tornarmene a casa, Tilde mi sembrava soddisfatta... Aveva un bel progetto a cui pensare e lo voleva realizzare a tutti i costi, niente doveva rovinarlo o mandarlo in fumo... DA “IL MONDO NELLA MIA STANZA” L'AUTORE LIBRI FIRENZE cap. XII “Gita al lago”.

CONTINUA A PAG. 2

... Cambiare aria

Marinella Restelli

CONTINUA DA PAG. 1

La signora Tilde non è un personaggio nato dalla mia fantasia, è una donna vera a cui, per ovvie ragioni ho cambiato il nome. Una donna che per motivi di salute è stata costretta a lasciare la sua casa e la sua famiglia e a farsi ri-

coverare in una RSA. Una decisione sofferta che, insieme alla malattia le ha cambiato radicalmente abitudini e modo di vivere. Ha affrontato con coraggio la sua nuova condizione, ma ha conservato vivi e intatti tutti i ricordi del passato che affollano ogni giorno i suoi pensieri procurandole molta malinconia e un po' di tristezza. La sua testimonianza, le sue emozioni, le sue paure, il rimpianto per la vita passata, ma anche le sue speranze e i suoi desideri non sono diversi dalle emozioni, dalle paure, dai rimpianti, dalle speranze e dai desideri di ogni altra persona che lascia il suo mondo e le sue abitudini e si ritrova a doversi inventare una nuova vita. Muoversi, uscire come fanno tutte le persone normali, assaporare il piacere di una passeggiata in mezzo alla gente, insieme ai familiari, nonostante i problemi di deambulazione e i problemi di salute. Questo è uno dei più grandi desideri della signora Tilde e di tante altre persone come lei. Ritrovare il piacere di scegliersi un vestito adatto a una giornata di vacanza sotto il sole, di comprarsi un paio di scarpe, di andare dal parrucchiere e farsi belle per un'occasione speciale. E se la gita si prolunga per più giorni e diventa una vera vacanza insieme a qualcuno che si ama, il piacere si trasforma in voglia di vivere e di fare, in entusiasmo e attesa. La valigia da preparare, il corredo adatto da comprare, la crema e il cappello per proteggersi dal sole, le pastiglie per il viaggio, il vestito buono o la sciarpa di seta per la sera, preoccupazioni e pensieri così importanti da far dimenticare i malumori, le tristezze e la noia. Si ridiventa attivi, si spera nelle belle giornate e, perché no, nel futuro divertimento. E' per questo motivo che nelle nostre case, da qualche anno, al ritorno della bella stagione, proponiamo e caldeggiamo quelle che noi chiamiamo "vacanze senior." Perché siamo convinti della validità di questa iniziativa e dei benefici che può procurare a chiunque, salvo gravi controindicazioni, il "cambiamento d'aria." Destinazione Igea Marina. E' solo l'aria del mare Adriatico, non certo quella delle Maldive, ma il sole e il buonumore sono garantiti.

Scrivendo la signora Ida nel suo diario: *dal terrazzo si può godere il mare e l'aria fresca. Questa mattina mi sento particolarmente felice e, anche se fa tanto caldo, sul terrazzo si sta bene. Non esiste malinconia in questa casa, anzi penso che nessuno di noi vorrebbe più tornare a casa propria. Qui le giornate sono organizzate al massimo, quasi, quasi non abbiamo neanche il tempo di pensare. Questo periodo qui alla "Stella" lo sto vivendo benissimo e sono in ottima compagnia. Sono felice e spero che il destino, Dio, Casa Famiglia e mia figlia mi diano la possibilità di tornare alla "Stella" anche l'anno prossimo... BUONE VACANZE*



Università terza età "Papa Francesco" lezioni di degustazione del formaggio

a Cura di Chiara, Francesca e Fabio

Animatori

Mercoledì 10 febbraio, come ogni mercoledì, si è tenuto un incontro all'Università "Papa Francesco" presso il Salone San Giovanni a San Vittore Olona; relatore della lezione è stato il Dott. Rino Taglioretti, Presidente della ProLoco di San Vittore Olona, che ci ha parlato e fatto capire meglio il mondo del formaggio. Ha iniziato spiegando come i diversi tipi di formaggio vengano preparati in maniere e con lavorazioni differenti; poi ha approfondito il tema delle diverse stagionature ed infine si è soffermato sui valori nutrizionali che questo alimento fornisce. La lezione è poi proseguita su un binario più culinario: il Dott. Taglioretti ha cercato di insegnarci a riconoscere i formaggi sani e naturali da quelli più lavorati industrialmente, ma soprattutto a degustare al meglio ogni formaggio. Spiegava, per esempio, che è importante la conservazione di un formaggio ma soprattutto le ore che deve passare a temperatura ambiente prima di essere servito per far sì che sprigioni tutti i sapori intrinseci; interessante è stata anche la spiegazione su come abbinare ai diversi tipi di formaggi, vini che ne esaltino le qualità organolettiche, il sapore, che sappiano equilibrarne i picchi di gusto. Ad esempio, un Caprino cremoso e pastoso sarà controbilanciato ottimamente da un vino morbido, profumato e persistente, in grado di equilibrare l'acido del formaggio senza ammazzarne il sapore, anzi valorizzandolo e rendendone il gusto più pulito. E ancora abbinamenti come: Parmigiano Reggiano - Franciacorta, un Parmigiano invecchiato ha bisogno di uno spumante di struttura di solo Pinot nero. Burrata - Chardonnay, la dolcezza grassa della Burrata si sposa con la cremosità fresca del satén. Bitto - Morellino di Scansano, la generosità del Bitto si accompagna con la verve tannica del Morellino. Taleggio - Rosé, la dolcezza e grassezza del Taleggio fanno il paio con un Rosé non troppo strut-

turato. Gorgonzola - Pasito, le cui note di miele e spezie orientali ne ammansiscono la dolce piccantezza. La lezione si è poi conclusa con una degustazione offerta dal Dott. Taglioretti, molto

*I nostri ospiti di
Casa Famiglia
durante
un momento della
degustazione*



Le terapie non farmacologiche: LA DOLL-THERAPY

a Cura di Chiara, Francesca e Fabio

Animatori

Quest'anno la Fondazione Mantovani ha voluto mettere in atto, con la collaborazione e la supervisione del Prof. Ivo Cilesi, esperto psicoterapeuta, alcune terapie non farmacologiche, atte a curare i disturbi del comportamento. Sono state quindi introdotte la Doll-Therapy (Terapia della bambola) e la musicoterapia.

Prenderemo ora in esame la Terapia della Bambola.

Suddetta terapia prevede l'accudimento e il maternage della bambola terapeutica; l'ospite attiva relazioni tattili e affettive.

La bambola terapeutica deve possedere particolari caratteristiche: peso, dimensioni, tratti somatici, materiale, posizione gambe e braccia.

Gli esiti positivi di tale terapia sono: la diminuzione dei disturbi comportamentali (wondering, stati d'ansia, iperattività, ecc...); la stimolazione dei processi di attenzione, del dialogo e della capacità relazionale; la facilitazione dei processi emozionali; il rilassamento e la stimolazione della memoria.

La nuova proposta sembra essere stata ben accettata dagli ospiti e sembra già confermare i primi risultati positivi.



“La terapia della bambola - Doll Therapy”

Un Carnevale in allegria!

a Cura di Chiara, Francesca e Fabio

Animatori



Anche quest'anno sono venuti in Casa Famiglia a farci visita gli alunni della classe quinta della Scuola Parificata di San Vittore Olona, per festeggiare con noi il Carnevale. Questo progetto si rinnova ormai da 3 anni e arricchisce molto sia i nostri ospiti che i ragazzi che fanno loro visita.

Tra i ragazzi e i nostri ospiti si è instaurato un vero e proprio legame che ogni anno si rinnova e si rafforza, infatti ogni ospite aveva vicino a sé almeno un proprio angelo custode che lo aiutava ed incitava durante lo svolgersi del gioco.

Il pomeriggio è trascorso in un clima di totale allegria; il salone è stato addobbato con le mascherine fatte durante il laboratorio pomeridiano dai nostri Nonni, e dopo una merenda insieme a base di chiacchiere e succhi di frutta, i nostri ospiti e i bimbi hanno continuato a scherzare e ridere insieme.

Fondamentale e doveroso è ringraziare le maestre che, ancora una volta, hanno dato una mano al progetto "Casa Aperta..."



*Porte aperte
ai ragazzi
della scuola parificata
Un pomeriggio di festa
con gli ospiti*

Casa Famiglia - Casa Aperta



Lo Scaffale

a cura di

Carmen Galli e Giovanni Abruzzo

UN OTTANTADUENNE, UN GATTO E UNA FANTASTICA VACANZA

Di: J.B. Morrison
Ed. Corbaccio

Frank, nonostante l'età, non si sente vecchio: nonostante qualche acciaccio, è pur sempre un padre, un nonno e un amico di Bibi, il miccio con cui condivide la casa. Quando sua figlia lo chiama disperata perché la sua vita sta andando a rotoli, capisce che è arrivato il momento di mettersi alla prova e di far partire il Progetto di riconciliazione



VA' METTI UNA SENTINELLA

Di: Harper Lee
Ed. Feltrinelli

Arriva il romanzo ritrovato dell'autrice di "Il buio oltre la siepe", di cui questo è il seguito.

Protagonista lei, "Scout" ora ventiseienne, che va a far visita all'anziano padre.

Scoprirà verità inaspettate sulla sua famiglia, la cittadina e le persone a lei più care.



"DOLCI TENTAZIONI"

Di: Laura Mastelli

"Dolci tentazioni" – è un volume dedicato alle Ricette della Casa Famiglia di Inveruno, curato nei particolari da Laura Mastelli. Il libro è stato presentato nell'ambito delle manifestazioni del "Maggio senior" dello scorso anno, in occasione dell'apertura di Expo 2015 di Milano, che tanto interesse ha giustamente attribuito al cibo e all'alimentazione. Questo ricettario rappresenta qualcosa di unico ed "emozionante", in quanto i cuochi protagonisti delle ricette, sono gli ospiti della Casa Famiglia di Inveruno, che le hanno tramandate a figli e nipoti. Anche gli operatori e i volontari si sono cimentati come esperti di dessert, preparando torte di ogni tipo. Le stesse torte e gli stessi dolci che tanto tempo fa preparavano con amore e passione le loro mamme. Un ritorno agli anni che furono, da ricordare con "dolcezza".



Aprite le finestre al primo sole, è primavera

a cura di

Monsignor Sergio Salvini

Dopo la lunga pausa invernale di corte e fredde giornate, in primavera la Natura si risveglia, e in tutto l'emisfero boreale, si celebra in vari modi il ritorno della vita, osservata attraverso la lente empirica, antica e popolare, dei fenomeni legati alla flora e alla fauna e al loro ciclo naturale. In primavera infatti dalla terra spuntano nuove piante, sui rami tornano gemme e boccioli, poi foglie e fiori, preludio di frutti eduli.

Nascono nuove vite in seno agli animali domestici: agnelli, capretti e pulcini sono l'emblema del rinnovato accordo armonico tra la Natura e gli uomini. Tra i simboli delle feste primaverili, pagane e religiose, non mancano mai motivi floreali, ornitomorfi, zoomorfi, ritenuti bene auguranti. Basta pensare all'importanza dell'uovo pasquale per i Cristiani, all'usanza antica di colorare e donare uova sode, e più recentemente di cioccolato, o di preparare pietanze pasquali con le uova come immancabile ingrediente. La Pasqua ebraica - la Pesah - ricorda la liberazione degli Ebrei dalla schiavitù in Egitto; si usa consumare un pasto rituale complesso e con varianti in cui però non manca mai il matzah, pane azzimo, un uovo sodo, erbe amare, l'agnello, frutta secca mista a vino, verdure fresche. Tutti questi elementi rappresentano la durezza della schiavitù, la rievocazione della fuga dall'Egitto e la speranza di libertà e di una nuova vita. Se in molte culture del passato la primavera costituiva un importante momento di passaggio e di rinascita, il rifiorire ben si addice al rinnovamento interiore ed esteriore: a quello della vita e alla fertilità di ogni essere vivente.

Carissimi amici ospiti delle nostre case, una canzone dei vostri bei tempi cantava: "Aprite le finestre al primo sole, è primavera". Sia proprio il desiderio, anche fisico, di aprire, di uscire, di alleggerirsi da sciarpe e cappotti. Voglia di primavera, anche interiormente. Non c'è, infatti, una esperienza corporea, fisica, che non abbia un suo preciso risvolto interiore, affettivo, spirituale. Non è un caso che la Pasqua capiti in questa stagione ed è ovviamente la festa di primavera per eccellenza. Il tempo e i desideri, si intrecciano sempre in una armonia straordinaria, che ci fa vivere un momento bello, pieno di colori, di energie che si rinnovano, di voglia di stare insieme, in serenità. Tutto questo può allora essere tradotto in augurio, che possiamo vicendevolmente scambiarsi anche in questa Pasqua. Esso è invito affinché, tutti questi elementi della vita, della natura, della stagione rintraccino la loro radice, il loro baricentro, nella Risurrezione che non ci lascia, non ci permette di scoraggiarci, ma continua ad accompagnarci nel cammino della vita. E' bello poter trovare la dimensione interiore della Pasqua e della primavera e questo augurio diventa tanto più impegnativo quanto più ci confrontiamo con la realtà che sembra spesso esprimere un inverno senza fine. Purtroppo fatto di violenze, disperazione, angoscia di molti. Quante volte, anche in queste settimane, ci è sembrato di camminare o di brancolare nel buio, al freddo, timorosi o addirittura spaventati dal male che sembra circondare tante vite, tanti cuori. "Aprite le finestre al primo sole" non è solo un vecchio ritornello, ma può essere la metafora di cosa significhi per tutti noi vivere la primavera della Pasqua. Al sole, se vogliamo, possiamo aprire le finestre della nostra vita; la sua luce riscalderà i nostri cuori, illuminerà la nostra vita e renderà questa primavera una stagione dell'anima. Buona Pasqua a tutti cari ospiti. Come sempre Vi accompagno con l'affetto, ma soprattutto con la preghiera perché ognuno di Voi possa rivestirsi di primavera.

La gioia del cuore ci stringa la mano così da volar...lontano!

Buon Compleanno



GENNAIO

ALZATI MARIA 18
OLIVIERI BIANCA 25

FEBBRAIO

BOTTINI EMILIA 14

MARZO

BRESCIANI MARIA 13
CONTI ELIO 14
PARINI FELICITA 15
FORNASIERO ANNA 22
D'IPPOLITO EVELINA 31

APRILE

MEZZANZANICA ANGELA 1
FORNARI IOLE 6
PERAZZOLO MARIA CLEOFE 8
PIANTONI AGAPE 9
CERRUTI ANNA 24
DEL MONTE FIORENTINA 28
CRIBIU' ERSILIA 29

Per realizzare "FIORI DI CARTA"

Gli Ospiti di Casa Famiglia,
Il Presidente Mon. Sergio Salvini
La Coordinatrice Carmen Galli,
La Sig.ra Marinella Restelli,
Gli Animatori: Francesca e Fabio
Il Giornalista Giovanni Abruzzo

Torta di Pasqua

Ingredienti per 4 persone:

- 400 gr di farina 0
- 200 gr di farina manitoba
- 5 uova - pepe q.b. - 25 gr di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero - 200 ml di acqua
- 70 gr di margarina - sale q.b.
- 150 gr di parmigiano reggiano grattugiato
- 100 gr di pecorino grattugiato
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva



In un piccolo contenitore sciogliete il lievito di birra con l'acqua tiepida e lo zucchero. Mescolate bene e lasciare riposare per 4-5 minuti. Mettete su un piano di lavoro la metà della farina a disposizione, unite il lievito disciolto nell'acqua e lavorate fino ad ottenere una pastella. Coprite con pellicola e lasciate lievitare fin quando l'impasto sarà raddoppiato di volume (1 ora e mezza). Dopodiché unite il resto della farina, sale, pepe, le uova, olio, margarina e i formaggi ed impastate energicamente fino ad ottenere un impasto morbido. Trasferite in uno stampo o di carta usa e getta (tipo quello del panettone) rivestito con carta forno per evitare che la pasta lievitando e poi cuocendo si attacchi alla teglia. Coprite la teglia con pellicola alimentare e ponete a lievitare in ambiente caldo fin quando l'impasto arriva al bordo dello stampo. Quando la vostra torta di Pasqua al formaggio sarà lievitata eliminate la pellicola ed infornate a 200 gradi per 20 minuti poi abbassate il forno a 180 e continuate la cottura per altri 25 minuti controllando la giusta cottura, introducendo nell'impasto 1 stecco di legno che dovrà uscirne completamente asciutto e privo di pasta. N.B: quando infornate la torta di Pasqua mettetela nel piano centrale del forno mentre sul fondo metteste una piccola teglia piena d'acqua; questa durante la cottura lentamente si trasformerà in vapore assicurando così una torta ben cotta ma non asciutta.