

ANNO 4 - N. 11 Novembre 2014

Il Gazzettino dei Nonni



Rivista mensile

A cura degli ospiti
e del servizio di
terapia occupazionale

RSA "ICILIO GIORGIO"
MANCINI

In questo numero:

- Gli anni si contano ma non contano**
Il compleanno dei nonniPag. 1
- Indovina chi viene a pranzo**
“Laboratorio di cucina”Pag. 2
- Il bello della vecchiaia**Pag. 3
- La Mente Attiva**
*Progetto di stimolazione
cognitiva*.....Pag. 4
- La pagina della doppia
intervista**Pag. 5

- Lo scrigno della memoria**
Raccolta di storie di vita Pag. 6
- Dalla credenza della nonna**
I savoiardi Pag. 7
- L'angolo dello spettacolo**
Invito al cinema Pag. 8
- Proverbi e detti popolari** Pag. 9
- Divertiamoci insieme** Pag. 9

Soluzioni del numero di Ottobre

Indovina indovinello

- Gira per tutto il mondo ma sta fermo in un angolo. Cos'è? **Il Francobollo**
- Non fa domande ma riceve molte risposte. Cos'è? **Il Citofono**
- Ho 3 occhi e una sola gamba, se non mi obbedisci te ne pentirai...
Chi sono? **Il Semaforo**
- Se mi hai vuoi dividermi, ma se lo fai mi perdi. Che cosa sono?
Il Segreto



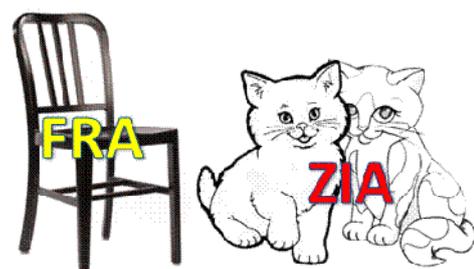
La rivista, stampata in proprio,
è a cura e ad uso degli ospiti della
RSA Mancini

Rebus: 2,3,2,2 = 9

Giocatore



Rebus: 3, 5, 4, 3 = 5 2 8



Frase di amicizia

Convinti che...

...gli anni si contano ma non contano

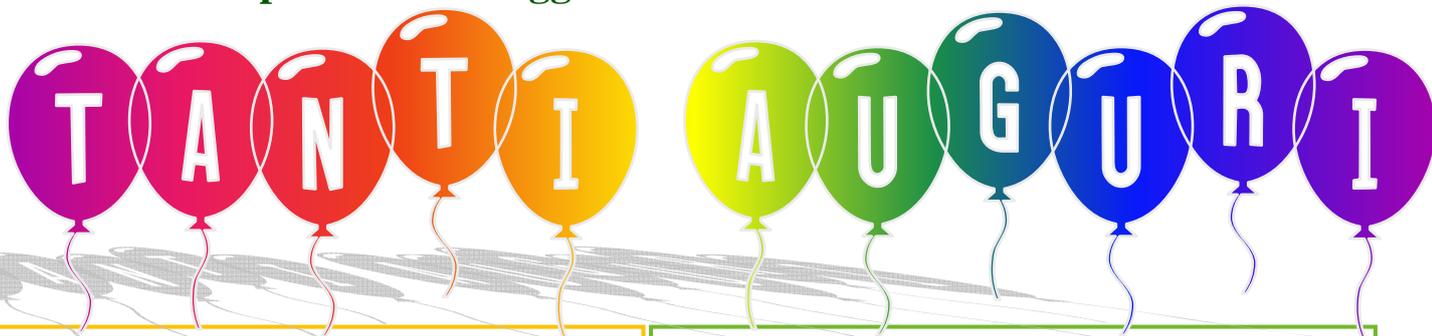
Nel mese di Novembre abbiamo
festeggiato il compleanno di



Leo il 2, Pasquale il 3,
Danilo il 6, Severina il 3,
Domenico il 4,
Maria Angela il 15,
Luciano il 16,
Adele il 20,
Goffredo il 23 e
Agnese il 29.



I compleanni si festeggiano tutti l'ultimo sabato del mese



I giorni che hanno cambiato la storia:

2 Novembre 1993: Nasce l'Unione Europea
23 Novembre 1980: Terremoto nell'Irpinia
27 Novembre 1895: Alfred Nobel istituisce il premio Nobel
21 Novembre 1963: Assassinio di John F. Kennedy
10 Novembre 1989: Demolizione muro di Berlino

In questo mese sono nati anche:

A.G. Roncalli 25 Novembre 1881 *Papa Giovanni XXIII*
Tazio Nuvolari 16 Novembre 1892 *Pilota automobili*
Aldo Fabrizi 1 Novembre 1905 *Attore*
Ennio Moricone 10 Novembre 1927 *Compositore*
Marie Curie 7 Novembre 1867 *Premio Nobel Fisica*



Indovina chi viene a pranzo?

Laboratorio di cucina



Tra le attività proposte dal servizio di terapia occupazionale, il laboratorio di cucina ha visto la partecipazione di Renata ed Adua nostre amiche del centro anziani di Arcinazzo Romano e di un gruppo di ospiti della RSA. Il progetto "Indovina chi viene a pranzo" ha come obiettivo la stimolazione sensoriale in quanto i cinque sensi vengono riattivati attraverso la manipolazione, il riconoscimento olfattivo e visivo degli alimenti. Si tratta di un ulteriore momento di socializzazione e condivisione delle esperienze durante il quale gli anziani sono chiamati a preparare direttamente una pietanza fornendo loro il materiale

necessario. Disposti tutti intorno allo stesso tavolo di lavoro, con ingredienti e strumenti alla mano, parte la preparazione della ricetta in un'atmosfera di festa capace di coinvolgere anche chi non può collaborare attivamente ma che può contribuire con i propri consigli. Di solito vengono preparati piatti della tradizione locale, così mentre si riscoprono antichi sapori riaffiorano anche i ricordi personali, utili a rafforzare il senso di identità di ciascuno. In ogni caso si tende a realizzare qualcosa di semplice e soprattutto diverso dalle consuete abitudini



alimentari e seguendo le usanze culinarie della stagione e delle feste in corso. L'assaggio finale è sicuramente l'aspetto più gratificante, in cui ognuno dei "nonni cuochi" può sentirsi soddisfatto del (capo) lavoro realizzato, degustandolo poi tutti insieme in tranquillità seduti intorno ad un unico tavolo. I risultati del nostro progetto di cucina sono soddisfacenti perchè si è creato un clima di piacevole armonia dove è possibile anche stimolare le persone a livello cognitivo attraverso la rievocazione di ricordi e la formulazione di correlazioni con le tradizioni familiari e il confronto con gli altri.

Il bello della vecchiaia

Da Platone ad Aristotele, da Cicerone a Catone, avvicinandosi ai nostri tempi, gli antichi filosofi si sono interessati alla tematica dell'anzianità producendo teorie e concezioni.

Nel "De Senectute" di N. Bobbio si legge: "il tempo del vecchio... è quello passato, mentre il mondo del futuro è aperto all'immaginazione e non ti appartiene più" e F. Antonini, fondatore della geriatria italiana, scrive in "L'età dei



capolavori" come alla vecchiaia siano attribuite opposte qualità: saggezza o involuzione, crescita interiore o decadenza inarrestabile. Anche Papa Francesco sull'argomento ha affermato che "la vecchiaia è la sede della sapienza della vita, ... doniamo questa sapienza ai giovani... come il buon vino...".

In questa fase, quella in cui un individuo raggiunge quella "certa età" (con terza età ci si riferisce al periodo che va dai 65 anni in poi, in cui avvengono cambiamenti fisici, psicologici e sociali), si hanno per l'anziano i risvolti più significativi della sua esistenza,

anche attraverso le più svariate discipline artistiche che consentono di apprezzare la vita, ritrovare sé stessi, di esprimersi e realizzarsi.

Il Tintoretto dipinse il Paradiso a 74 anni, G. Verdi compose a 74 anni l'Otello, a 80 il Falstaff, a 85 l'Ave Maria; Catone iniziò a studiare il greco a 80 anni....

Ancora, Cicerone scriveva che "la natura non può aver trascurato l'ultimo atto... perchè è inconfutabile che una sana e buona vecchiaia è motivo di esperienze



acquisite, di un nuovo modo

di leggere e vedere le cose, di giudicare senza animosità". Ecco come la terza età non si deve considerare come una malattia bensì come una tappa dispensatrice di saggezza e alla persona anziana si deve garantire sempre il sostegno della comunità per poter mantenere la salute, le relazioni sociali e qualsiasi altro interesse ed impegno come garanzia di una migliore qualità e benessere esistenziale.



La Mente Attiva

Progetto di stimolazione cognitiva

Negli ultimi anni si è assistito ad un invecchiamento progressivo della popolazione correlato ad un aumento delle malattie neurodegenerative.

In questo contesto la Stimolazione Cognitiva si configura come un intervento finalizzato alla riattivazione delle abilità residue e al rallentamento della perdita funzionale causata dalla patologia dementigena.

Recenti scoperte da parte delle neuroscienze e della neurobiologia hanno sottolineato come nel cervello esista una sorta di plasticità grazie alla quale l'apprendimento di una determinata attività si associa a modificazioni delle aree corticali coinvolte in quella funzione.

Ciò significa che vi è la possibilità di ricompensare quelli che sono determinati deficit in alcune aree cerebrali compromesse attraverso una ri-organizzazione dell'area cerebrale coinvolta.

Il lavoro che è iniziato nella RSA Mancini, e che durerà un anno, è un intervento di stimolazione cognitiva su pazienti di età compresa tra i 70 e gli 85 anni, suddivisi per deterioramento cognitivo lieve e moderato, valutato attraverso lo strumento del Mini Mental State Examination, avente come obiettivo quello di massimizzare le funzioni residue dei pazienti con l'utilizzo di tutte le risorse disponibili per mantenere l'autonomia individuale.

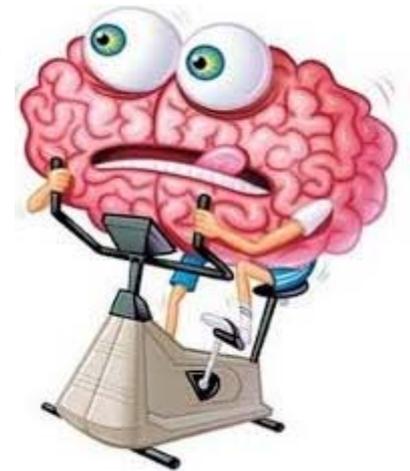
Per quanto attiene la metodologia si è scelto di usare la ROT (Reality Orientation Therapy) ideata da Folsom nel 1958, presso il Veterans Administration (Topeka, Kansas), e successivamente sviluppata da Taulbee e Folsom negli anni '60 come tecnica specifica di riabilitazione per i pazienti con deterioramento cognitivo.

Nell'ambito delle terapie non farmacologiche la ROT è finalizzata a riorientare il paziente rispetto a sé, alla propria storia e all'ambiente circostante, attraverso una serie di interventi che agiscono sulla sfera cognitiva, cognitivo-comportamentale, relazionale ed emotiva, in pazienti con demenza di grado lieve-moderato, quando la memoria remota è ancora sostanzialmente conservata e le funzioni sensoriali non sono significativamente compromesse.

L'intervento di riabilitazione si svolge dal lunedì al venerdì per 5 settimane, durante le quali vengono stimulate particolarmente le funzioni della memoria, del linguaggio, delle prassie, dell'attenzione, dell'orientamento spaziale e temporale. Al gruppo sottoposto alla stimolazione cognitiva ne è stato affiancato uno di controllo, con stesso deterioramento cognitivo non sottoposto ad intervento, perché si è rifiutato.

Il progetto prevede la pausa di un mese ed una rivalutazione immediata per avere un quadro complessivo dell'andamento dell'intervento, per poi riprendere nuovamente l'intenso periodo di stimolazione, e così per tutto il corso dell'anno.

Per ottobre 2015 sono previsti i risultati finali dell'intervento.





La pagina della Doppia Intervista



A cura di Renato

Cerchiamo di conoscere un po' più da vicino Michela, fisioterapista che rimette in moto le nostre "stanche membra" e Marco, responsabile della cucina che ci prende... per la gola.

1. Nome e cognome

Mi chiamo Michela Errico

Mi chiamo Marco Liburdi

2. Il compleanno lo festeggia il

22 giugno.

5 novembre.

3. Il suo passatempo preferito è

Leggere libri

L'allenamento in palestra

4. Il lato del suo carattere che apprezza di più

Disponibilità e umiltà

La generosità

5. ...e quello che Le piace di meno

La caparbità

La testardaggine e la poca pazienza



6. Cosa Le piace del suo lavoro

Il rapporto di confidenza che instaurò con i pazienti e i risultati ottenuti

Tutto, in particolare cucinare pesce e preparare dolci

7. La frase che ripete più spesso al lavoro è

**"Avééé" espressione dialettale del Piglio
"Se pò fa'!"**

8. Il Suo motto di vita

Vivere e lasciare vivere

Non mollare mai

9. Ultimo libro letto

"Cripto" di Dan Brown

"7 anni in Tibet" di Harrer Heinrich

10. Se potesse partire per un viaggio farebbe la valigia per

Polinesia in un'isola selvaggia

Santo Domingo

Lo Scrigno della Memoria

Raccolta di storie di vita



A cura di Guerrina



Bonjours a tutti! Et voilà...

Sono Guerrina e avrei piacere di raccontarvi un po' della mia vita. Sono nata nel 1942 a Pramagiore, un piccolo paesello della provincia di Venezia, dove ho vissuto fino all'età di quattro anni, e poi con la mia famiglia ci siamo trasferiti nella Francia del sud per intraprendere lavori di mezzadria.

Per questo ho cominciato il mio racconto con la lingua francese!

Ho trascorso la mia infanzia in Francia, dove ho frequentato le scuole fino all'età di 16 anni. Nella nostra casa,

grazie anche ai miei fratelli, Antonio, Sergio ed Elvira, si respirava sempre un clima di gioia e d'amore tra risate e scherzi.

Finite le scuole sono tornata a Roma, città in cui ho trovato lavoro come domestica e dove ho vissuto per 20 anni; poi mi sono trasferita a Latina da una mia sorella.

Sono stata sempre una ragazza precisa e curata, infatti dedicavo molto tempo alla cura del mio corpo.

Il mio hobby preferito era viaggiare, ed il viaggio che ricordo di

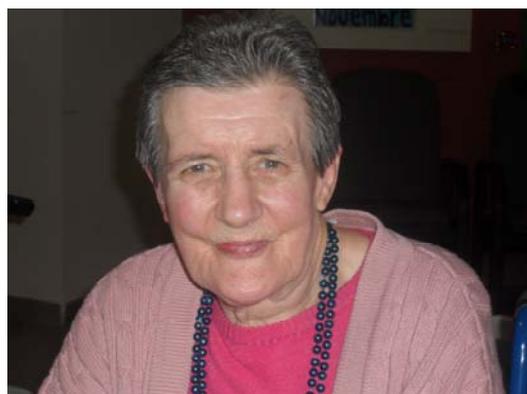
più è quando sono andata a Lourdes; ho visitato questa cittadina per ben tre volte e oltre all'aspetto religioso ho apprezzato le sue bellezze naturalistiche. Dei viaggi a Lourdes ricordo in particolare il clima che si respirava colmo di religiosità e spiritualità.

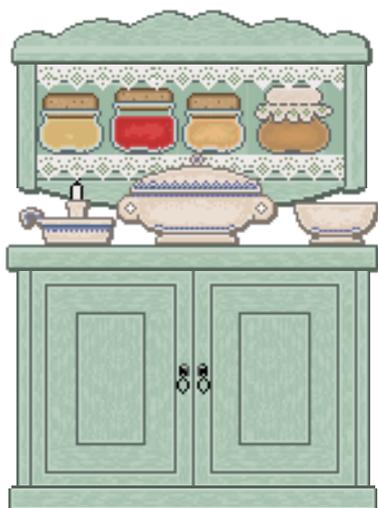
Da quando mi trovo in questa residenza mi è tornato il sorriso perché qui ho ritrovato lo

stesso clima familiare che si respirava a casa mia; ho un buon rapporto con tutti gli operatori con cui rido e scherzo e mi sento molto amata da loro.

Alessia, Giorgio e Mauro, i miei nipotini, sono la mia gioia più grande; con loro sono in contatto telefonicamente tutti i giovedì alle ore 13 e guai se passa un minuto di ritardo e a loro racconto le mie giornate trascorse.

Un abbraccio a tutti ... La vostra Guerrina





DALLA CREDENZA DELLA NONNA

*La ricetta del mese
consigliata da Pasquina*

I savoiardi



Ingredienti

*8 uova, 800 grammi di zucchero
farina 00 q.b., 60 grammi di ammoniaca,
100 grammi di strutto,
100 grammi di burro, 1/2 litro di latte*



Procedimento:

*Sciogliere il burro e lo strutto a
bagnomaria e lasciare raffreddare.*



*In una terrina sbattere le uova, unire il burro e
lo strutto, aggiungere il latte e l'ammoniaca e
incominciare ad incorporare la farina lavorando
bene il composto. Quindi trasferirlo su un'asse
di legno e formare delle strisce di pasta lunghe
circa 5 centimetri. Disporre i savoiardi su una
placca rivestita di carta forno e spolverizzarli
di zucchero a velo.*

*Mettere in forno preriscaldato a 190° e cuocere
per circa 20 minuti.*

L'angolo dello spettacolo

L'angolo dello spettacolo



Cinema



Teatro



Televisione

Invito al cinema

Sangue e arena

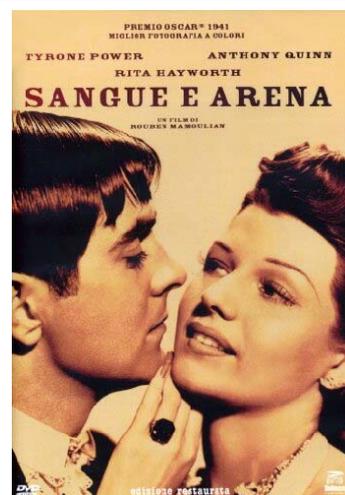
film del 1941 Regia Rouben Mamoulian e interpretato da Tyrone Power, Rita Hayworth e Antony Quinn.

Juan Gallardo, figlio di un celebre torador caduto nell'arena, fin da ragazzo aspira a seguir le orme paterne. Malgrado l'opposizione



della madre, si avvia alla carriera di torero, nella quale s'afferma splendidamente. Divenuto celebre e ricco, toglie la madre dalla povertà, benefica parenti ed amici e sposa la fanciulla del suo cuore. Ma purtroppo la fortuna, la celebrità, gli applausi lo inebriano ed egli cade nelle reti di un'avventuriera d'alto bordo, Dona Sol, nelle cui mani diventa un trastullo. La sua volontà si piega, egli non sente più in sé quell'impulso eroico che lo faceva affrontare impavido il toro. Quando si ravvede e ritorna pentito alla moglie, è un uomo finito come

torero. Vuol tentare ancora una volta la fortuna e scende nell'arena. La sua audacia, la sua destrezza provocano l'entusiasmo della folla: ma un momento di distrazione, uno sguardo di sfida alla donna lusingatrice e malefica gli costa la vita.



Le nonne:

Questo film ci ha riportate indietro nel tempo, negli anni della nostra adolescenza quando tutte sognavamo il grande amore ed eravamo perdutamente innamorate del bellissimo Tyrone Power

Proverbi e detti popolari del mese

- Per chi vuole un buon vino zappi e poti a San Martino;
- Se di novembre tuona l'annata sarà buona;
- Per i Santi manicotto e guanti;
- A San Martino ogni mosto è vino;
- Per San Clemente l'inverno mette il dente.



Divertiamoci insieme

... le soluzioni nel prossimo numero

Qual è il colmo

Qual è il colmo per un tipografo?

Essere un uomo vecchio stampo!

Qual è il colmo per un postino?

Perdere la posta in gioco!

Qual è il colmo per un sarto?

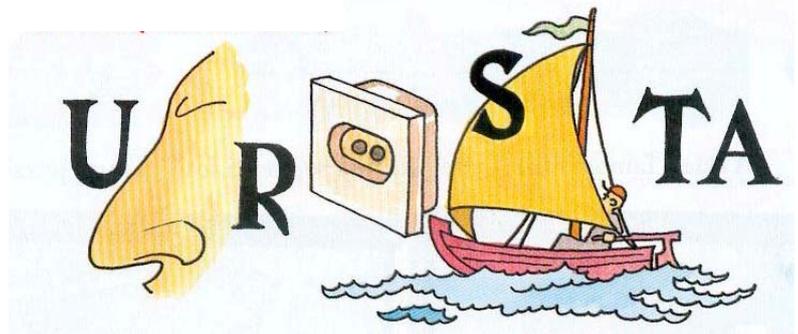
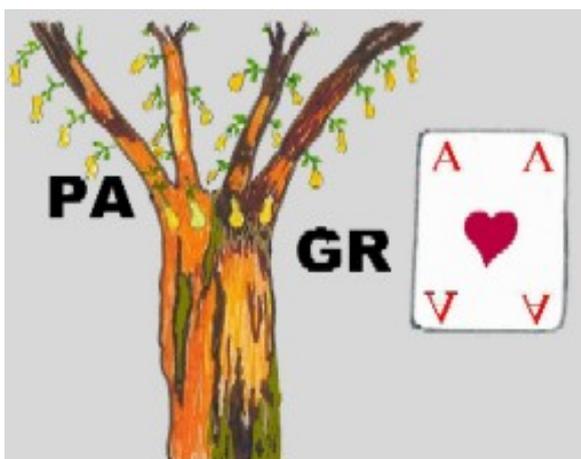
Perdere il filo del discorso

Qual è il colmo per una donna

ricca? Esprimersi con parole povere!

Indovina indovinello

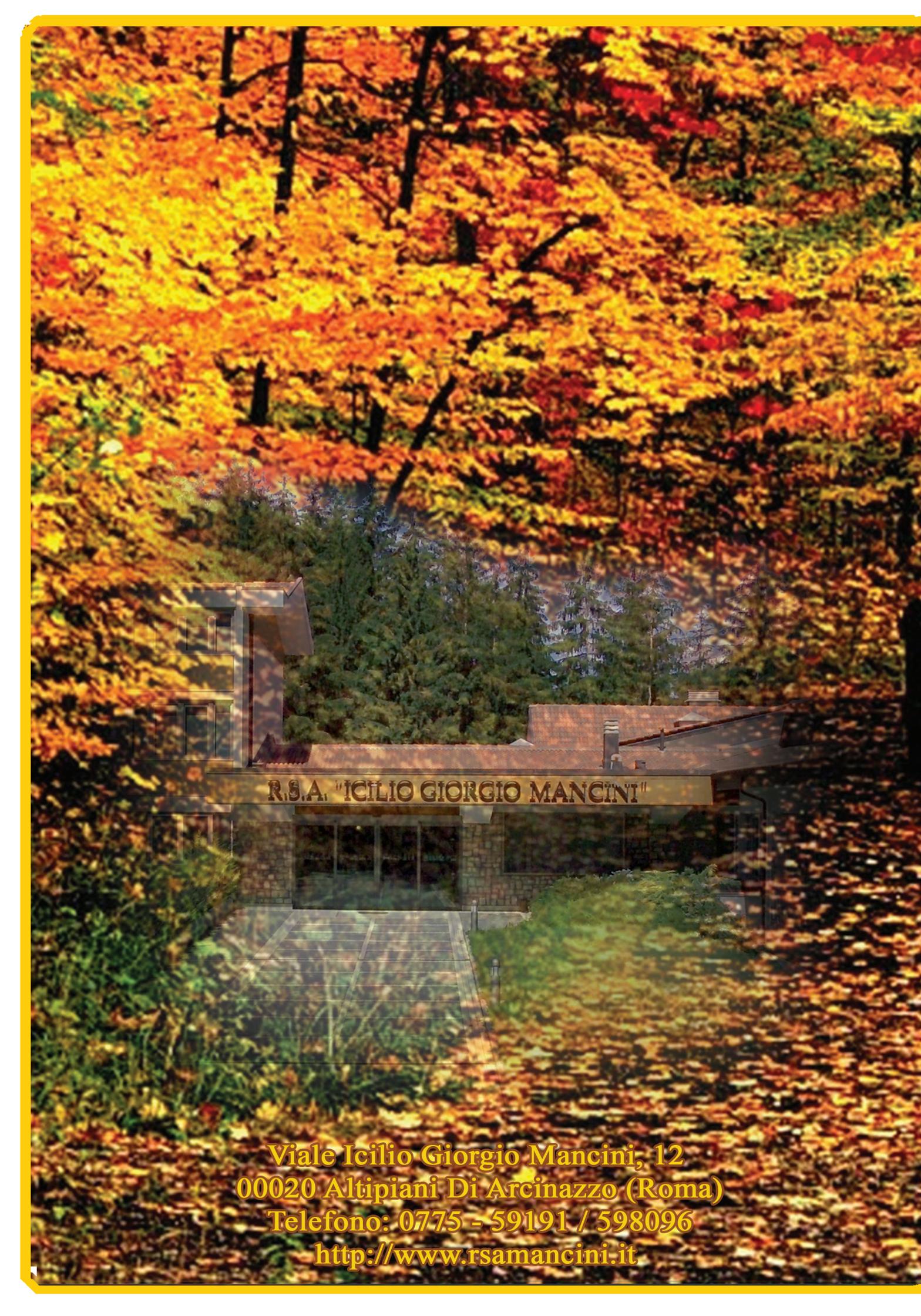
- Può essere fatto, scoperto o frutto. Cos'è?
- Quale città europea ha il nome di un colore?
- Dopo aver iniziato a ballare cade sempre...
Cos'è?
- Che cos'è più leggero di una piuma, più morbido della seta ma nessuno è in grado di trattenere per più di pochi minuti?



3,8,7 _____
6, 6 _____

Una risata è la cura migliore

Un signore va al bar e dice: “devo evitare birra, sigari e vino.” L'altro dice: “pressione alta?” Lui risponde: “no, pensione bassa”.



R.S.A. "ICILIO GIORGIO MANCINI"

Viale Icilio Giorgio Mancini, 12
00020 Altipiani Di Arcinazzo (Roma)
Telefono: 0775 - 59191 / 598096
<http://www.rsamancini.it>