

ANNO 4 - N. 4 Aprile 2015

# 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 nonni .....Pag. 1*

**L'Anno Santo di Francesco ....Pag. 2**

**Il tempo degli anziani .....Pag. 3**

**Il Bridge**  
*Sport della mente .....Pag. 4*

**La stimolazione cognitiva .....Pag. 5**

**Lo scrigno della memoria**  
*Raccolta di storie di vita ..... Pag. 6*

**Dalla credenza della nonna**  
*Pappardelle al ragù di cinghiale Pag. 7*

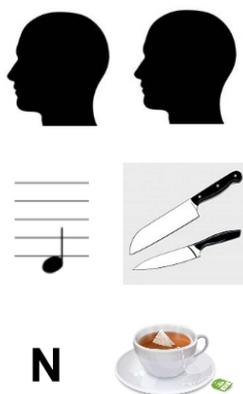
**L'angolo dello spettacolo**  
*Appunti di viaggio ..... Pag. 8*

**Proverbi e detti popolari ..... Pag. 9**

**Divertiamoci insieme ..... Pag. 9**

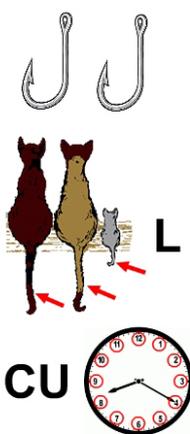
## Soluzioni del numero di Marzo

Frase: 6,2,5



**Capire la mente**

Frase: 5,3,5



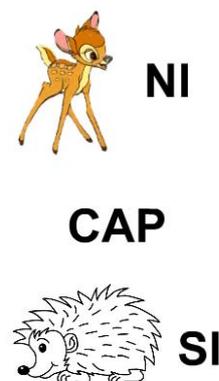
**Amici del cuore**

Frase: 7,5,5



**Pescare pesci rossi**

Frase: 7,11



**Bambini capricciosi**

### Indovina indovinello

- Tagliami pure la testa con il coltello ma quando lo farai piangerai per me anche se non mi conosci bene. Chi sono? **La Cipolla**



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

Convinti che...

# ...gli anni si contano ma non contano

Nel mese di Aprile abbiamo  
festeggiato il compleanno di



Giovanni l'1,  
Elisabetta il 2,  
Pasquina il 6,  
Enza il 16,  
Eugenia e Graziella il 17,  
Giuseppe il 28



I compleanni si festeggiano tutti l'ultimo sabato del mese



### **I giorni che hanno cambiato la storia:**

21 aprile 753 a.c.: Fondazione di Roma  
27 aprile 1945: I partigiani catturano Mussolini  
12 aprile 1961: Yuri Gagarin è il primo uomo a vedere la terra dallo spazio  
2 aprile 1935: Sir Watson-Watt brevetta il radar  
19 aprile 1956: Grace Kelly sposa il principe Ranieri III di Monaco

### **In questo mese sono nati anche:**

Rita Levi Montalcini 22 aprile 1909 *Nobel per la Medicina*  
Leonardo da Vinci 15 aprile 1452 *Pittore, scultore*  
Carlo Magno 2 aprile 742 *Imperatore*  
Guglielmo Marconi 25 aprile 1874 *Fisico e inventore*  
Elisabetta II d'Inghilterra 21 aprile 1926 *Regina*



# L'Anno Santo di Francesco

Incomincia il cammino del Giubileo Straordinario con la Bolla di Indizione "Misericordiae Vultus" che il Papa ha consegnato ai quattro cardinali arcipreti delle basiliche papali di Roma ed ad alcuni vescovi e cardinali, per raggiungere simbolicamente tutto il mondo.

"Ci sono momenti nei quali in modo ancora più forte siamo chiamati a tenere fisso lo sguardo sulla misericordia per diventare noi stessi segno efficace dell'agire del Padre". Quello che stiamo vivendo è per Francesco uno di questi momenti, ed è il motivo per cui ha deciso di indire un Anno Santo straordinario dedicato alla misericordia. Lo ha spiegato appunto nella Bolla, di cui alcuni brani sono stati letti durante la cerimonia di sabato 11 aprile svoltasi di fronte alla Porta Santa di San Pietro.

Il termine Giubileo deriva dall'ebraico "yobel" che indicava il corno di capro che col suo suono apriva, ogni 50 anni, un anno molto particolare in cui veniva lasciata riposare la terra, si liberavano gli schiavi e si rinunciava a riscuotere i crediti. Venivano, cioè, rimessi i debiti ed è proprio questo che avviene nel Giubileo.

Con questo termine, infatti, noi cattolici intendiamo un Anno Santo di remissione dei "debiti", ovvero dei nostri peccati. Durante tutta la sua durata, il Papa concede l'indulgenza plenaria ai fedeli che si recano a Roma (o in altre mete, come ha specificato Francesco nella sua Bolla) e compiono determinate pratiche.

L'indulgenza è la remissione della pena temporale per i peccati. Essi sono già stati "perdonati" da Dio attraverso la confessione, ma hanno lasciato dentro di noi un "disordine morale" che impedisce di aprirsi completamente alla Grazia.

Il Giubileo avrà inizio l'8 dicembre 2015 con l'apertura della Porta Santa nella Basilica di San Pietro e si chiuderà il 20 novembre 2016, "nella solennità di Gesù Cristo Signore dell'universo", al quale "affideremo la vita della Chiesa, l'umanità intera e il cosmo immenso".



# Il tempo degli anziani



Nell'anziano il tempo libero rischia di diventare spesso un tempo di "forzata inattività" soprattutto per la difficoltà di vivere la sua età libera in maniera utile e creativa. Il tempo libero, quindi, concepito come "tempo liberato dal lavoro", può risultare un tempo vuoto ed in grado di favorire un processo graduale di isolamento e di solitudine. Vale la pena di rilevare che non è tanto da temere la mancanza di un lavoro nel soggetto anziano, quanto la mancanza di una qualsivoglia attività, essendo questa uno dei bisogni fondamentali dell'uomo.

La persona anziana, infatti, che si mantiene attiva ed operosa può trovare nuovi incentivi e ruoli inopinabili anche nell'età postlavorativa, appagando così il proprio desiderio di vita. Tuttavia, spesso si può presentare la mancanza di motivazione a fare qualsiasi cosa che si mostri come attiva o che apporti cambiamenti nella routine quotidiana. Lo scopo che si cerca di perseguire in quest'ottica è quello di creare un ambiente e delle condizioni in cui l'anziano abbia la possibilità di sentire che vale ancora la pena di impegnarsi con la vita e che lui stesso ha un valore per sé e per gli altri. E' in questa prospettiva che



vengono sviluppati e creati momenti di intrattenimento e animazione attraverso la messa in atto della creatività personale e la creazione di rapporti significativi. Lo scorrere e la scansione del tempo rappresentano in un certo senso i motivi conduttori e il legame di tutti i progetti realizzati.

A tale proposito il punto fondamentale è sostanzialmente l'orientamento temporale e l'organizzazione delle attività secondo il ritmo delle ore della giornata, delle stagioni, degli eventi più importanti e delle feste rituali. Per l'anziano lo scorrere del tempo rischia spesso di perdere il proprio significato e lo scopo



delle attività è quello di restituire ad ogni ospite il senso del tempo e più in generale garantirgli il mantenimento dell'orientamento temporale. Ma il tempo per un anziano significa soprattutto il ricordo di momenti passati che è nostro obiettivo tutelare valorizzando la memoria storica ed affettiva di ognuno di loro.

La festa dei compleanni del mese di aprile ha visto la partecipazione del "Trio Spa", gruppo comico di Anagni che ci ha deliziato con esilaranti battute: grazie Sandro per la carica di umanità e simpatia che tu e i tuoi amici ci avete trasmesso!

# Il Bridge

## sport della mente



A partire dal mese di aprile è stato attivato in RSA un nuovo progetto decisamente ambizioso: un corso di



avvicinamento al gioco del bridge, proposto dal nostro amico Gigi e reso possibile dalla sua disponibilità e collaborazione.

Gli specialisti in medicina geriatrica hanno dimostrato che giocare a bridge fa bene alla salute; in particolare può costituire un'efficacissima forma di prevenzione nei confronti della depressione e di certe tipiche malattie senili o patologie degenerative degli anziani, in questo senso è una protezione eccellente contro malattie come l'Alzheimer

ed il Parkinson.

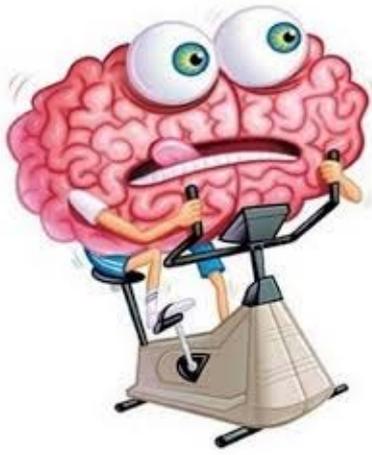
Il bridge è il gioco di carte più affascinante (e forse anche più difficile) che ci sia; è giocato in tutto il mondo, a tutte le età, in tutte le situazioni e a tutti i livelli, ed è ormai considerato lo "sport della mente". Questo gioco trattiene ai tavoli verdi tantissimi appassionati che trovano in esso uno svago intelligente e un'ottima palestra di ginnastica mentale; i giocatori si



confrontano usando strategia e logica in occasioni di divertimento e di socializzazione.

Si tratta di uno sport, come tale la disciplina è affiliata al Coni, che allena l'organo nobile per eccellenza, l'organo senza cui il nostro corpo sarebbe solo un sacco inanimato, l'organo che pensa: il cervello. Per le sue caratteristiche il bridge aiuta le capacità deduttive, la memoria, il pensiero critico, la capacità d'astrarre e le abilità sociali.





# La Stimolazione Cognitiva

Il cervello umano necessita di stimolazioni continue perchè le sue funzioni si mantengano inalterate; nell'anziano, soggetto all'avanzare dell'età, questo bisogno diventa immediato e continuo. Il deterioramento cognitivo è qualcosa di inarrestabile che si innesca perchè le abilità si indeboliscono per una ragione fisiologica e umana.

I nostri ospiti hanno personalità e caratteristiche molto diverse, sono allegri, simpatici, alcuni chiacchieroni altri un po' meno, ma ognuno di loro ha bisogno di vivere la quotidianità ricevendo sollecitazioni differenti dall'ambiente in cui si trova. Ecco perché si introducono attività divertenti in forma ludica atte a spronare l'attenzione e la concentrazione; il gioco può essere uno strumento interessante per coinvolgerli e sollecitarli a seguire certe regole, attivando ragionamenti e instaurando rapporti con gli altri.

La sfera cognitiva può essere sollecitata quotidianamente, ma non a tutti nello stesso modo, la finalità è comunque di sfruttare le abilità in essere, residue per conservare ciò che si ha e rafforzarlo per quanto possibile. Gli esercizi di stimolazione cognitiva cercano di attivare l'attenzione visiva, il linguaggio, la concentrazione, la memoria per offrire l'occasione di stare insieme e nel contempo allenare il ragionamento e la mente. Ovviamente tutto ciò è svolto in maniera molto semplice



secondo le capacità di ognuno, gli ospiti vengono seguiti singolarmente o in piccolo gruppo e proprio quest'ultimo può stimolare ad una maggiore partecipazione, inoltre ogni ospite può riscoprire abilità che forse non utilizzava pienamente da tempo. Ciò migliora decisamente l'autostima e il rapporto con sé stessi, infatti la stimolazione cognitiva ottimizza anche il rapporto tra l'ospite e la realtà che lo circonda.

# Lo Scrigno della Memoria

Raccolta di storie di vita



A cura di Carlo

## Quando un rumore inopportuno terrorizza chi lo ascolta...



Tolmezzo in provincia di Udine 06/05/76 - ore 20,58 prima scossa. Rai 3 - ore 21 - "Da pochi istanti è cessata una scossa di terremoto di magnitudo 7,9 della scala Mercalli...". Il mio villino, composto di 4 piani, ad un primo esame appare non aver subito danni. La zona più colpita dal sisma è quella di Gemona (15 chilometri) a causa di 2 faglie che lì si scontrano. Rientriamo a casa alle 21,30 e sembra tutto a posto ad eccezione del locale mansarda dove i dischi e le apparecchiature stereo sono un po' dappertutto. Io e la mia famiglia ci prepariamo a passare la notte rimanendo vestiti.

Il giorno dopo accompagno i miei familiari all'aeroporto Ronchi dei

Legionari di Trieste perchè raggiungano Roma e io rientro a Tolmezzo dove trovo dappertutto cumuli di macerie, specie sotto ai portici. Mi preparo per la notte completamente vestito.

L'11/09/76 alle ore 11.30 c'è una seconda scossa di terremoto.

Mi reco in tribunale e vado poi dal tabaccaio Chraighero in piazza Roma, ora gremita di gente, e dove sono tutti in attesa delle ultime novità relative alla recente scossa.

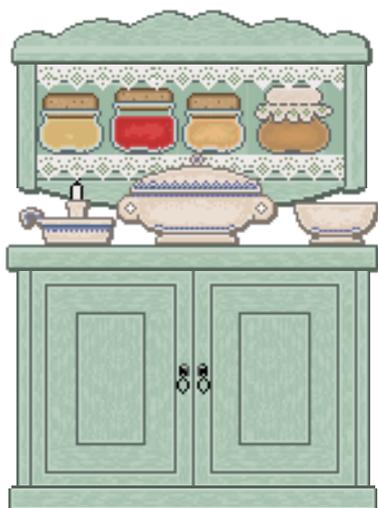
Le notizie pervenute confermano purtroppo che la scossa di terremoto è arrivata al 9,5° della scala Mercalli; presso la reception e la sala adibita a bar dell'albergo Roma è stata costituita una unità alla quale da oggi si comunicheranno tutte le notizie riguardanti il sisma. Al Pubblico Ministero esercitante le sue funzioni presso il Tribunale di Tolmezzo, incaricato di presenziare detta unità di crisi, sarà inviata ogni notizia inerente al terremoto odierno; sarà lui, successivamente, a darne notizia al proprio alter ego presso la Corte di Appello di Udine.

Il Cav. Zarièr, proprietario del mio ufficio di via Matteotti 36, mi informa che l'edificio risulta interamente colpito dal terremoto e pertanto non è più praticabile; gli chiedo consiglio riguardo alla possibilità di partire da Tolmezzo assieme a mia moglie e ai due bimbi e lui mi confida che, al mio posto, non sarebbe ritornato neanche al termine delle ferie assegnatemi dal Consiglio Notarile di Udine di cui facevo allora parte.

Tornato velocemente a casa, nella villetta dove abitavo con la mia famiglia, parlo con mia moglie che è d'accordo con me e mi reco urgentemente presso l'ufficio postale che, a causa del sisma, è collocato in una roulotte messa a disposizione dal Ministero delle Poste e Telecomunicazioni.

Lì trovo una notevole fila ma riconoscendomi, le persone mi fanno passare avanti e così alle ore 12.30 circa posso comunicare agli uffici competenti di rendere deserta, per quanto mi compete, la sede notarile di Tolmezzo. Compiuti gli atti necessari e sufficienti ai fini dell'oggetto, ho fatto spedire al Ministero di Grazia e Giustizia - sezione uffici notarili, la mia richiesta di trasferimento a Roma. Il trasferimento richiesto l'11/09/1976, è stato concesso dal 1° gennaio del 80' e pertanto, ai fini economici, la mia professione rendeva quello che notarilmente viene chiamato onorario ridotto e cioè pari ad un terzo degli onorari percepiti nel distretto.





# DALLA CREDENZA DELLA NONNA

*La ricetta del mese  
consigliata da Pierina*

## *Pappardelle al ragù di cinghiale*

### *Ingredienti*



*Per le pappardelle: 5 uova,*

*400 gr di farina 00, 100 gr di semola.*

*Per il ragù: Kg 1 di polpa magra di cinghiale,  
Kg 1 di passata di pomodoro, 100 gr di cipolla  
bianca, 1 gambo di sedano, 1 spicchio d'aglio,  
1 carota, 1/2 bicchiere di vino bianco, Sale e pepe  
q.b., 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva,  
100 gr di parmigiano grattugiato*

### *Procedimento:*

*Per il ragù: Mondate e tritate la cipolla e  
l'aglio e fateli rosolare in un tegame  
contenente l'olio; aggiungete il sedano e la  
carota precedentemente tagliati e lasciar  
rosolare, dopo 5-10 minuti unite la polpa di  
cinghiale, far cuocere e salare quindi sfumare  
con il vino bianco e aggiungere la passata di  
pomodoro. Far bollire tutto per almeno un'ora e mezza.*

*Per le pappardelle: Porre sulla spianatoia la farina a fontana e all'interno  
sbattere le uova; lavorare l'impasto per almeno 15 minuti e quindi lasciare riposare  
la pasta per mezz'ora. Tirare la sfoglia con il matterello, arrotolarla ben  
infarinata e tagliare con il coltello in striscioline di circa 1,5 cm.*

*Condire le pappardelle precedentemente lessate in acqua bollente con il ragù di  
cinghiale, spolverizzare con abbondante parmigiano grattugiato e servire ben calde.*



# L'angolo dello spettacolo



Cinema



Teatro



Televisione

## Appunti di viaggio

### Verona, città di Giulietta e Romeo



Celebrata da Shakespeare, che la rese famosa scegliendola come romantica ambientazione della struggente vicenda di Giulietta e Romeo, Verona è uno splendido, antichissimo angolo di Veneto, adagiato fra il fiume Adige e il Lago di Garda, e legato indissolubilmente alle loro acque.

L'Adige oggi scorre tra muraglioni possenti, costruiti dopo l'alluvione del 1882 per arginarne le piene devastanti.

Già nell'antichità Verona era legata al fiume, come via essenziale per i

traffici e per i commerci, non a caso vi si stabilirono i Romani, ottimi conoscitori dei luoghi favorevoli per la fondazione delle proprie città.

L'Adige, proprio perché navigabile fino a Trento, era una via di comunicazione fondamentale e l'economia di Verona, come quella di tutti i borghi che si affacciavano sul fiume, era strettamente legata all'acqua. Restano a testimoniare i numerosi mulini, le immagini delle caratteristiche lavandaie ed i monasteri, che avevano il diritto di sfruttamento delle acque del fiume.

Le origini del nome Verona sono ignote: potrebbe derivare da *Vera*, forse un nome etrusco di persona; oppure avere un'origine gallica; potrebbe essere il nome di una famiglia romana o provenire dal latino "ver", primavera". Ma una leggenda narra che il mitico fondatore della città, il capo gallico Brenno, avesse chiamato il nuovo centro abitato *Vae Roma*, cioè "Maledetta Roma", trasformato poi, nei secoli, in Verona.

La zona era abitata già nell'età preistorica, ma quale sia stato il primo popolo a stanziarvisi resta un mistero. Nell'89 a.C., quando divenne una Colonia Romana, la città iniziò a risplendere. Le tracce dell'opera dei Romani restano ben evidenti ancora oggi.

Con la discesa dei Barbari, nel III secolo d.C., Verona divenne un'efficiente base militare per il controllo dei confini, soprattutto dopo che Gallieno ne ebbe rafforzato le mura; nonostante ciò la città cedette all'invasione Visigota, ad Attila, agli Ostrogoti di Teoderico e infine ai Longobardi, che però furono sconfitti dai Franchi nel 774.

Famosa quanto Romeo e Giulietta e inferiore per dimensioni solo al Colosseo e all'Anfiteatro di Capua, l'Arena di Verona fu edificata dai Romani nel I secolo d.C., in età Augustea. Il suo nome deriva dalla parte centrale, ricoperta appunto di sabbia: in latino *arena*, appunto. Come in tutti gli anfiteatri, anche qui si svolgevano le celeberrime lotte fra gladiatori, e le "venationes", le cacce a feroci animali esotici; oggi ospita manifestazioni musicali e concerti lirici.



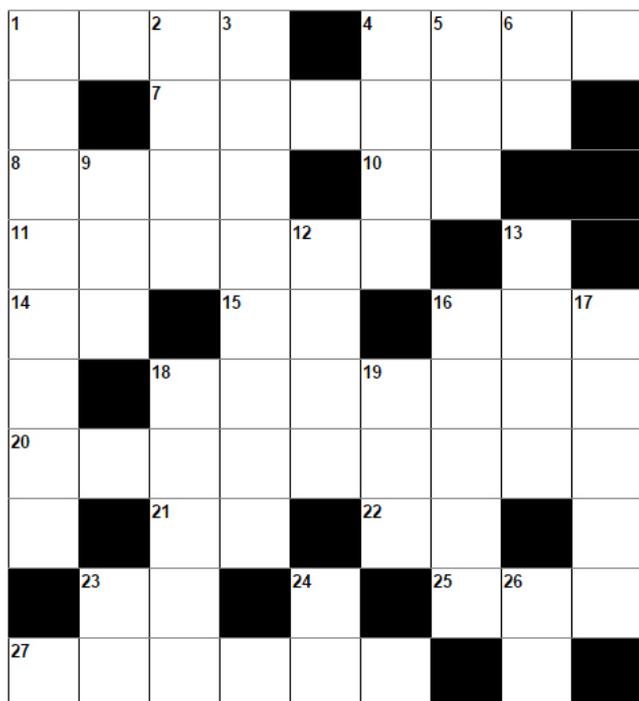
# Proverbi e detti popolari del mese

- April, aprileto, un po' di freddo un po' di caldetto; una giornata bella, una giornata brutta e la campagna matura tutta
- Acqua d'aprile ogni goccia un barile;
- Quando tuona d'aprile buon segno per il barile;
- Aprile dolce dormire;
- Chi pon cavolo ad aprile tutto l'anno se la ride.



## Divertiamoci insieme

... le soluzioni nel prossimo numero



### VERTICALI

1. Si fa prima di raccogliere
2. Le nostre nonne avevano molte lenzuola di questo tessuto
3. Lasciare il proprio paese per trasferirsi in un altro
4. Non tutte le ciambelle riescono col...
5. Le ultime tre lettere della parola "mangiato"
6. Le iniziali dell'espressione "come ieri"
9. Fa il miele e qualche volta punge
12. Di quello di scipio si e' cinta la testa
13. "Amare" detto in poesia
16. Rivoltare la terra per prepararla alla semina
17. Si usa al posto dello zucchero, dentro il latte caldo
18. Quella della rosa, punge
19. Si raccoglie a settembre
23. Iniziali dell'espressione "immensa gioia"
24. Targa di Verbania
25. Sigla di Rovigo

### ORIZZONTALI

1. Ci riscalda e ci illumina dal cielo,
4. Se li danno in continuazione gli innamorati
7. Si usano per travasare l'acqua da una bottiglia all'altra
8. Si usano per applaudire
10. Sigla di como
11. Si sviluppa e vive sotto terra
14. Lo dicono i torinesi alla fine di ogni frase
15. Le iniziali di "roma ladra"
16. Abbreviazione di ammiraglio
18. Antico guerriero giapponese
20. Provare di nuovo
21. Le prime lettere della parola "ieri"
22. Sigla di Arezzo
23. Un altro modo per dire "dentro" la tasca
25. Molti verbi finiscono così
27. Gesto scortese

## Indovina indovinello

- Più è grande e meno lo vedi, che cos'è?
- Quando è fresco scotta. Cos'è?
- Si può prendere solo ad occhi chiusi. Cos'è?
- Perde anche se non gioca. Cos'è?



R.S.A. "ICILIO GIORGIO MANCINI"

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