


ANNO 3 - N. 2 Febbraio 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

**XXII Giornata Mondiale
 del malatoPag. 2**

L'arte di invecchiare benePag. 3

Mani di fata
Laboratorio di cucito creativo ..Pag. 4

CarnevalePag. 5

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

Dalla credenza della nonna
La torta di amaretti e pere Pag. 7

L'angolo dello spettacolo
Invito al cinema Pag. 8

Proverbi e detti popolari Pag. 9

Divertiamoci insieme Pag. 9

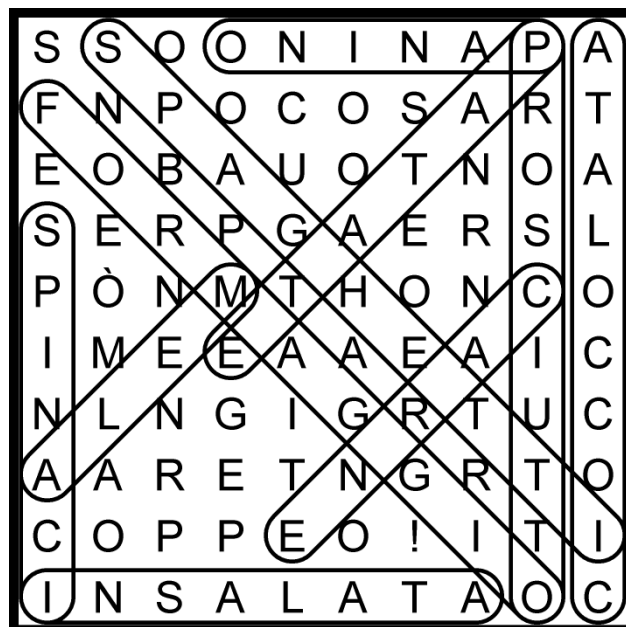
La rivista, stampata in proprio, è a cura e ad uso degli ospiti
 della RSA Mancini

Soluzioni del numero di Gennaio



Indovinelli

- Ha le ali ma non le piume, vola nell'aria ma non cinguetta. **L'aereo**
- Anche se ha la coda, non gliela pesti mai. **Il pianoforte**
- Ha la vita appesa a un filo. Chi? **Il ragno**
- Senza parlare fa tremare tutti **Il freddo**
- Quando si mette a ballare finisce per cadere **Il dente**



Sono cose buone però non
 mangiare troppo!

Convinti che...

...gli anni si contano ma non contano

Nel mese di Febbraio abbiamo
festeggiato il compleanno di



**Il 5 Agostino, il 6 Pia,
il 18 Silvana,
il 20 Teresa Laura,
il 23 Mario,
il 24 Mariano,**



il 25 Angelo, il 26 Chiara, il 28 Iole, Palmiro e Annunziata

I compleanni si festeggiano tutti l'ultimo sabato del mese



I giorni che hanno cambiato la storia:

23 febbraio 1886: Viene venduta per la prima volta la CocaCola
28 febbraio 2002: Ultimo giorno della Lira
11 febbraio 1858: Apparizione della Madonna di Lourdes
3 febbraio 1957: Prima puntata di Carosello

In questo mese sono nati anche:

Antonio De Curtis (Totò) 15 febbraio 1898 *Attore*
Gioacchino Rossini 28 febbraio 1792 *Compositore*
Renato Dulbecco 22 febbraio 1914 *Biologo*
Gianfranco Zeffirelli 12 febbraio 1923 *Regista*
Giuseppe Ungaretti 8 febbraio 1888 *Poeta*



22^a Giornata Mondiale del Malato

“Fede e carità”... Anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli



L'11 febbraio, memoria liturgica della Beata Vergine di Lourdes, si celebra la XXII Giornata Mondiale del Malato, dal titolo “Fede e carità... Anche noi dobbiamo dare la vita per i fratelli”. Questa annuale giornata rappresenta un'occasione importante per la nostra comunità, per rimettere al centro la questione della sofferenza e del nostro impegno a fianco delle persone ammalate. Spesso esiste un dolore sommerso, talvolta tenuto nascosto dai familiari per un senso di pudore, altre volte invece isolato dagli altri per paura di invadere un'area privata. Sta di fatto che i malati, gli anziani non autosufficienti e i disabili con le loro famiglie vengono relegati sempre più in uno spazio di solitudine fatto di fatiche

quotidiane, preoccupazioni per il futuro e problemi a non finire.

Nel 1858 la Vergine Maria apparve ad una pastorella che aveva a quel tempo circa 14 anni: il suo nome era Bernadette Soubirous. L'11 febbraio mentre si trovava davanti alla grotta di Massabielle, sentì un forte rumore di vento e voltandosi vide una nube color oro e, all'interno della grotta, una Signora vestita di bianco con una fascia azzurra legata in vita. Bernadette all'inizio si spaventò, fece il segno della croce e cominciò a recitare il rosario insieme alla Signora. Finita la preghiera Maria scomparve improvvisamente. Dopo questa prima apparizione la Madonna apparve a Bernadette per 17 volte; ogni anno, milioni di fedeli si recano in quella grotta in segno di devozione profonda e per chiedere sollievo dalle pene materiali e spirituali.



Preghiera alla Vergine Santa (dell' Abate Perreyve)

Vergine Santa nei vostri giorni gloriosi, non dimenticate le tristezze della terra.

Date uno sguardo di bontà a coloro che soffrono che lottano contro le difficoltà e che non cessano di immergere le loro labbra nelle amarezze della vita.

Abbiate pietà di coloro che si amano e che sono stati separati.

Abbiate pietà della solitudine nel cuore.

Abbiate pietà della debolezza della nostra fede.

Abbiate pietà degli oggetti della nostra tenerezza.

Abbiate pietà di quelli che piangono, di quelli che pregano, di quelli che temono e date a tutti la speranza e la Pace.



L'arte di invecchiare bene



Ci sono sempre più centenari e nella terza età si arriva in condizioni fisiche e mentali migliori: viviamo inoltre più a lungo e meglio. Se oggi la vita media degli italiani è di 77 anni per gli uomini e 82 per le donne (in Europa meglio di noi stanno solo gli svedesi e gli spagnoli), nel 2030, secondo le ultime proiezioni Istat, si potrebbe salire rispettivamente nel migliore dei casi a 84 e 90. Merito dei successi della medicina moderna, ma soprattutto di alcuni fattori fondamentali come la predisposizione genetica, l'ambiente e lo stile di vita, l'alimentazione e l'attività fisica. L'elisir di lunga vita, in definitiva, è meglio cercarlo dentro

noi stessi, piuttosto che fuori. I centenari in Italia sono circa 7.000, con la massima concentrazione in Sardegna e raddoppiano ogni 4-5 anni. Ma il lato più sorprendente del fenomeno è l'aumento degli ultraottantenni autosufficienti, che oggi raggiungono ben il 30% mentre un altro 30% sono in condizioni discrete.

“Non è vero - dice l'immunologo Claudio Franceschi - che invecchiamento e demenza procedono in modo parallelo”. Il mondo della biochimica ci ha dato una serie di suggerimenti, ma di applicazioni di comprovata efficacia per fermare o rallentare la vecchiaia ancora nessuna. Questi supernonni devono la loro prestanza soprattutto alla predisposizione ereditaria, altrettanto fondamentali sono però gli stili di vita e l'ambiente, il movimento e l'alimentazione che deve essere priva di grassi saturi e ricca di verdura e frutta. Già nell'antichità si riteneva che la vecchiaia fosse sempre accompagnata da deterioramento mentale permanente, in particolare dal declino patologico delle capacità intellettuali e dell'adeguato controllo dell'emotività. Leggendo Sant'Antonio da Padova si trova il termine *sene-scere* inteso come perdere la cognizione di sé, mentre Cicerone e Catone mostrano una visione più positiva della vecchiaia e sottolineano l'importanza di coltivare molti interessi. Recenti ricerche hanno evidenziato la possibilità di sviluppare situazioni creative proprio nella terza età: l'anziano può mantenere la sua efficienza psichica globale se sfrutta le risorse residue, ad esempio mediante l'allenamento mentale, e se motivato.



Mani di Fata



Laboratorio di cucito creativo



Per l'anziano l'ingresso in struttura rappresenta un momento di forte cambiamento delle condizioni ambientali (abbandono della propria casa e del proprio paese), affettive (si lasciano parenti, amici e conoscenti) e comportamentali (mutano a volte radicalmente abitudini quotidiane) che può favorire una perdita di autonomia e autostima.

Il progetto di manualità fine, denominato "Mani di Fata" è basato sul concetto che la persona, attraverso l'uso delle mani, stimoli mente e volontà in modo da influire sulle sue condizioni di salute, in quanto ogni persona ha delle

potenzialità e degli interessi ed è importante offrirle il modo di esprimersi. Nel laboratorio proponiamo attività di cucito, uncinetto, gomitolo, maglia, creazione di addobbi e oggetti stagionali che seguono lo scandire delle varie festività annuali, ciò per rafforzare la consapevolezza del trascorrere del tempo e il conseguente susseguirsi delle stagioni. Queste attività sono molto soddisfacenti per l'anziano perchè gli consentono di vedere il risultato di ore di lavoro e di ricevere gratificazione da parte di parenti ed amici per le creazioni realizzate. In particolare i manufatti vengono esposti nel mercatino di Natale e in quello estivo anche per dare maggior risalto e visibilità alle attività.

Nelle settimane precedenti il carnevale le nostre "sarte" si sono impegnate nella realizzazione delle maschere che sono state indossate dai bambini coinvolti nel progetto intergenerazionale e che, in coppia con il proprio nonno adottivo, hanno partecipato al concorso "Nonno e bambino in maschera".



Gli obiettivi che ci proponiamo di conseguire attraverso le attività svolte nel laboratorio sono: stimolare la creatività, l'attenzione e la memoria; mantenere e/o potenziare le capacità motorie (motricità fine, arti superiori); stimolare le capacità sensoriali; favorire la calma e la serenità interiore attraverso il rapporto mani-materiale, durante la realizzazione dell'oggetto; riavvicinare l'ospite agli interessi precedenti o fargli acquisire nuove competenze ed infine accrescere la propria autostima attraverso la visione del manufatto realizzato e messo in esposizione.

Carnevale



Il Carnevale in RSA è da tutti considerato come la festa più allegra e goliardica dell'anno; in questa circostanza non si può dire se si divertano di più gli ospiti o gli operatori. Carnevale è l'occasione per lasciarsi andare, mettersi allegramente in gioco e non prendersi troppo sul serio. Così la sobrietà delle celebrazioni invernali lascia il posto ad una festa senza limiti di



tempo e divertimento. Organizzare nei minimi particolari il carnevale è una missione impossibile; ogni anno si delineano i tempi, si pianificano aspetti musicali e intrattenitivi ma poi, il clima che si viene a creare, modifica tutto e tutti dando origine ad una festa un po' pazza e proprio per questo spassosa e divertente. Impeccabili professionisti, irreprensibili operatori e serissimi ospiti si lasciano andare per qualche ora all'anno ai balli, canti e prove di abilità, senza paura né timore del giudizio degli altri.



Quest'anno giovedì grasso abbiamo ricevuto la visita dei bambini della scuola di Affile e insieme a loro abbiamo dato vita al concorso "Nonno e bambino in maschera", con la premiazione delle prime tre coppie classificate. 1° premio alla maschera di Arlecchino indossata da Giuseppe e Alessio; 2° premio a Luigia e Ludovica: simpatici e coloratissimi clown; 3° premio al costume da fiore interpretato da Anna e Andrea. Martedì abbiamo salutato carnevale con frappe, castagnole e karaoke in compagnia dei bambini della Parrocchia degli Altipiani di Arcinazzo.



Lo Scrigno della Memoria

Raccolta di storie di vita



A cura di Angelo



Ciao a tutti, mi chiamo Angelo e sono entrato da poco nella RSA "Icilio Giorgio Mancini".

Sono nato il 25 febbraio del 1933 a Jenne, un piccolo paese di montagna in provincia di Roma. Provengo da una famiglia numerosa, siamo ben 7 figli, 5 femmine e 2 maschi, e io mi trovo diciamo nel mezzo... e proprio per la copiosa presenza di figli, la mia famiglia ha ricevuto il premio assegnato da Benito Mussolini che incoraggiava chi provvedeva ad aumentare la popolazione.

I miei genitori erano agricoltori ed io, fin da piccolo, li aiutavo nei lavori agricoli e a badare alle bestie: questo è il motivo per cui ho interrotto gli studi una volta ultimata la quinta elementare. A differenza dei miei nipotini, io andavo a scuola a piedi, perché non esisteva lo scuolabus, e con un solo quaderno a quadretti ed uno a righe.

All'età di vent'anni mi sono trasferito, a Roma, dove ho lavorato nei cantieri edili. A venticinque anni ho trovato l'amore della mia vita, Adelina, di origini calabresi ma trasferitasi nella capitale. Ci siamo incontrati in una tipica festa domenicale e quando abbiamo incrociato i nostri sguardi è scoppiata subito la famosa scintilla. Dopo un paio di anni di fidanzamento ci siamo sposati, in una splendida giornata, arricchita poi da un pranzo con i nostri parenti, tra le risate e la gioia di tutti noi. Il nostro viaggio di nozze è stato breve ma intenso, e nello stesso tempo bellissimo, senza nulla da invidiare agli attuali sfarzosi itinerari nuziali. È durato solo un giorno durante il quale abbiamo girato in lungo ed in largo Roma, con la nostra macchina.



Da questo meraviglioso matrimonio è nato il nostro unico figlio, Antonio, che mi ha regalato due splendidi nipotini, Alessandro di 12 anni ed Andrea di 7 anni, che rappresentano la gioia della mia vita, insieme al resto della mia famiglia.





DALLA CREDENZA DELLA NONNA

*La ricetta del mese
consigliata da Silvana*

La torta di amaretti e pere

Ingredienti



250 gr. di amaretti
150 gr. di farina 00
2 uova
3 pere williams
una bustina di lievito
50 gr. di zucchero
80 gr. di burro
250 gr. di amaretti
150 gr. di farina 00
2 uova

una bustina di lievito
50 gr. di zucchero
80 gr. di burro
100 gr. di latte
un limone non trattato
un pizzico di sale
una spruzzata di rum
un pizzico di vanillina
2 cucchiaini di zucchero di
canna

Procedimento:

Grattugiare la buccia del limone. Sbucciare le pere, tagliarle a spicchi sottili e metterle in una ciotola irrorate di succo di limone. Ridurre gli amaretti in polvere. Fondere il burro e lasciarlo intiepidire. Montare le uova e lo zucchero finchè sono chiare e spumose. Unire al composto di uova gli amaretti tritati, il burro fuso, la scorza di limone grattugiata e mescolare con cura. Aggiungere, a cucchiainate, alternando con il latte tiepido, la farina setacciata con lievito, sale, vanillina e rum e mescolare delicatamente. Versare il composto in una tortiera unta di burro e infarinata, livellare la superficie e affondarvi le fettine di pera disponendole a raggiera. Spolverizzare con zucchero di canna e infornare a 180° per 40 minuti.



L'angolo dello spettacolo

L'angolo dello spettacolo



Cinema



Teatro



Televisione

Invito al cinema



My Fair Lady

film del 1964 diretto da George Cukor con Audrey Hepburn e Rex Harrison.



Considerato un "classico" del teatro musicale, "My Fair Lady" è un musical che non invecchia mai. La straordinaria attualità di quest'opera teatrale, creato da Alan Joy Lerner, è dovuta alla

trama, alle emozioni che i personaggi in scena riescono a trasmettere, all'universalità del linguaggio utilizzato (la musica, che arriva a tutti in maniera semplice e diretta), all'ilarità che in certi momenti riesce a scatenare nel pubblico.

La povera fioraia Eliza Doolittle (Audrey Hepburn) vendendo violette in strada incontra il professor Henry Higgins (Rex Harrison), studioso britannico di fonetica e, tentata dalla possibilità di divenire grazie al suo aiuto una vera signora, si trasferisce a casa sua per studiare l'inglese e le buone maniere. Higgins ha infatti scommesso con il suo amico glottologo Pickering (Wilfrid Hyde-White) di riuscire a portare a palazzo Eliza facendola passare per una baronessa senza che alcuno possa accorgersi delle sue umili origini. Eliza lavora duramente fino a divenire una vera e propria Lady e scoprirsi innamorata del suo professore... Da un'opera di George Bernard Shaw, un musical elegante e romantico con una splendida Audrey Hepburn di cui non solo Higgins si scoprirà ben presto innamorato.

Commedia musicale vecchio stile, efficace perché garbata, dotata di un sottile ma piacevole senso dell'umorismo e premiata con 8 premi Oscar.



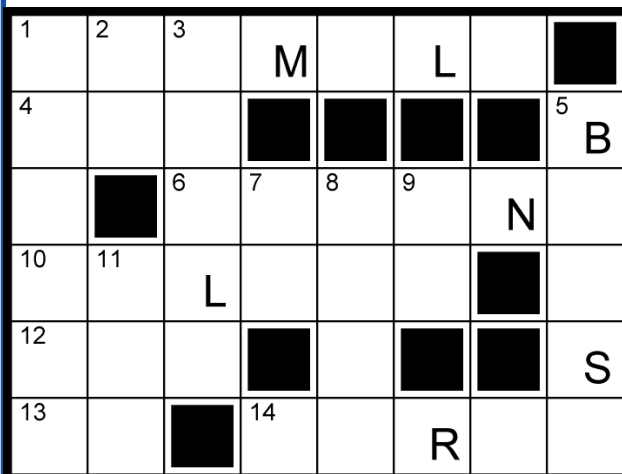
Proverbi e detti popolari del mese

- Febbraio febraietto corto e maledetto;
- Chi vuole un buon erbaio semini in febbraio;
- Febbraio nevoso, estate gioiosa;
- Se nevicata il 10 di febbraio, l'inverno si accorcia di quaranta giorni;
- Per San Valentino primavera sta vicino.



Divertiamoci insieme

... le soluzioni nel prossimo numero



ORIZZONTALI

1. Lo sono cani e gatti – 4. Esce dai fornelli e si accende – 6. Più grande di un mare – 10. C'è anche quello di cioccolato – 12. Né mia, né sua – 13. Al centro della foto – 14. Il nostro pianeta.

VERTICALI

1. Il mese dopo luglio – 2. Il fine... settimana – 3. Lo è Capri – 5. In quella la mamma tiene il portafogli quando esce – 7. Le trovi in cima e in coda – 8. Viene dopo la elle e prima della enne – 9. Aiuto! Le vocali in mare! – 11. Mezzo automa.

Qual è il colmo

- Qual è il colmo per una zanzara? Andare a Mosca in vespa
- Qual è il colmo per un tipografo? Essere una persona di vecchio stampo
- Qual è il colmo per una sarta? Perdere il filo... del discorso
- Qual è il colmo per un muratore? Rimanere di stucco!

Una risata è la cura migliore

Un anziano va dal medico perchè gli fa male la gamba sinistra.

- "Lei non ha niente di grave, la gamba le fa male a causa dell'età" - risponde il dottore.
- "Non é vero", risponde l'anziano, "la gamba destra ha la stessa età e non mi fa male!"

Indovina indovinello

- Più è caldo più è fresco. Cos'è?
- Si mette in tavola, si taglia ma non si può mangiare



R.S.A. "ICILIO GIORGIO MANCINI"

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