

Fondazione Cecilia Caccia in Del Negro O.N.L.U.S.
via xx Settembre 19/21, Gandino (Bg)

LA VOCE

della Fondazione

Giornalino ideato dagli Ospiti e dagli Animatori
della Casa di Riposo di Gandino



Perché anche noi vogliamo dire la nostra!



ANNO 1 - MAGGIO 2006 - N° 1

Fondazione Cecilia Caccia in Del Negro O.N.L.U.S.
Via xx Settembre 19/21, 24024 Gandino (BG)
Telefono e fax 035/745447
E-mail: casariposo.gandino@sonic.it

Dove trovare “La Voce della Fondazione”

Il giornalino è in distribuzione gratuitamente presso la Portineria della Fondazione o in Sala Animazione.

Potrete inoltre trovarlo in Biblioteca, negli Oratori e in qualche esercizio pubblico del paese.

Chi desiderasse riceverlo direttamente a casa, comunichi il suo indirizzo all’Animatore Pino.

La partecipazione alle spese di spedizione è fissata in euro 1 a numero.

Per informazioni contattare l’Animatore al numero di telefono sopra indicato dalle ore 09.00 alle 12.00 o dalle 13.00 alle 17.00, sabato e domenica esclusi.

Comitato di Redazione de “La Voce della Fondazione”

Il gruppo “redazione” degli Ospiti

Il Presidente dott. Giuseppe Mosconi

L’Animatore Pino

L’Infermiera Roberta

Il Gruppo dei Fisioterapisti

La Responsabile dei Volontari Paola Bombardieri



In questo numero potrete leggere:

Ad alta voce.....	pag. 4
1 euro per una panchina.....	pag. 5
L'angolo del Presidente.....	pag. 6
Chiacchierando.....	pag. 8
Il faro.....	pag. 11
La nostra Pasqua.....	pag. 13
Informasalute.....	pag. 16
L'angolo di Ezio.....	pag. 17
La parola ai volontari.....	pag. 18
Curiosità bergamasche.....	pag. 19
La Sala Animazione.....	pag. 20
Lo Chef consiglia.....	pag. 22
I compleanni di maggio e giugno.....	pag. 23
L'angolo del cuore.....	pag. 25
Ringraziamenti.....	pag. 26

Ad alta voce !!!

Sono passati due mesi dall'uscita del giornalino numero "zero" e, finalmente, ci ripresentiamo per raccontarvi quanto è successo nel frattempo.

Le cinquanta copie de "La Voce della Fondazione" messe in distribuzione sono andate letteralmente a ruba e qualcuno ce ne chiede ancora.

L'esperimento sembra riuscito: pareri favorevoli sono giunti da più parti e anche i nostri cari Ospiti sembrano soddisfatti dell'interessamento dei lettori per i loro racconti.

Un grande sforzo pubblicitario ha probabilmente aiutato a stimolare la curiosità verso il giornalino ed ha ripagato il nostro impegno: oltre al consueto "passaparola", l'uscita del primo numero è stata infatti preannunciata da un articolo apparso sulla Val Gandino di marzo (ringraziamo il Comitato di redazione che ci concede spesso uno spazio) e seguita da un trafiletto addirittura sull' Eco di Bergamo (vedi sotto) e sul periodico "araberara".

Noi tutti speriamo che il successo del primo numero continui anche in futuro: questa volta, spinti da un sentimento nostalgico, proponiamo in copertina la fotografia del chiostro nella vecchia sede della Casa di riposo (rimasto nel cuore di tanti).

Dopo la prima uscita molto "colorata", siamo costretti, per ragioni pratiche, a fare una scelta che ci consenta di stampare un numero maggiore di copie: meno colore, più copie! I contenuti però, saranno sempre a forti tinte!

"1 EURO PER UNA PANCHINA"

Ora che la nuova struttura è stata quasi "digerita" e gli Ospiti si sono ormai ambientati, ora che la brutta stagione è passata (si spera!) e si comincia a respirare un brezza nuova e primaverile, si pone un grosso problema: dove passare un po' di tempo all'aria aperta senza rimanere in piedi come tanti soldatini???

E' ancora un po' presto per pensare alla realizzazione del parco e di alcune aree verdi protette; l'unica soluzione, a nostro avviso, è di attrezzare in qualche modo lo spazio esistente tra il cancello d'ingresso e l'entrata della struttura, così da permettere ai parenti e soprattutto agli Ospiti di stare insieme togliendosi di dosso quell'aria di chiuso accumulata nell'inverno.

L'idea che da qualche tempo propongo, è quella di acquistare alcune nuove panchine da collocare in alcuni punti accessibili facilmente ma... come si sa, ultimamente, si fa fatica a trovare fondi disponibili.

Mi sono recato personalmente a visionarne alcuni modelli in tre differenti centri di vendita: una panchina discreta, in legno e metallo, si aggira sui 200 euro (non pochi).

Morale della favola: a mio giudizio occorrerebbero almeno quattro o cinque panchine, più una o due di quelle vecchie verdi (ormai ridotte male) che si utilizzavano nella vecchia struttura.

Una la acquireremo probabilmente con l'aiuto dei volontari, una con i fondi del Servizio Animazione, una me l'hanno promessa alcuni amici: ne mancherebbe un'altra... (anche due!).

E' per questo che, speranzosi, vogliamo lanciare l'iniziativa "**1 euro per una panchina**"! Chiunque voglia donare un euro per l'acquisto di una panchina a favore dei nostri Ospiti, troverà sul bancone della portineria (soprattutto nel pomeriggio) una scatolina dove raccoglieremo le Vostre offerte.

Sappiamo bene che di questi tempi tutti chiedono e tutti vogliono: anche noi quindi entriamo a far parte di diritto di questa folta schiera, convinti di portare qualche beneficio a chi ci sta a cuore. **GRAZIE!!!** Pino

L'angolo del Presidente

BILANCIO SOCIALE 2005:

Il bilancio sociale è lo strumento attraverso il quale un'organizzazione qual è la nostra Fondazione assolve alle necessità di informazione e di trasparenza nei confronti della popolazione, dei propri assistiti e delle loro famiglie. In altre parole attraverso il bilancio sociale viene fornito un modello di rendiconto circa gli interventi svolti dalla Fondazione durante l'anno, evidenziando i fattori economici e sociali conseguenti alle scelte fatte dal Consiglio di Amministrazione.

Pertanto la redazione invita coloro che vivono nella nostra R.S.A. e le loro famiglie, unitamente ai medici ed ai paramedici ed all'associazione dei volontari, ad una collaborazione fattiva nella compilazione del nostro giornale.

I temi che devono essere trattati riguardano gli aspetti gestionali in un momento di scelte per una corretta conduzione dei bilanci.

Oggi è la gestione che maggiormente ci preoccupa, dopo aver superato problemi onerosi durante la costruzione dell'edificio. Non dobbiamo però dimenticare che le necessità economiche non devono sottovalutare la qualità dei servizi agli ammalati, che costituisce il nostro obiettivo principale.

INSIEME PER LA TUA SALUTE

a cura del Medico

IL COLESTEROLO

Come si curano i Bergamaschi?

Un recente studio della Società Italiana di Cardiologia e della Società di Diabetologia, eseguito in tutta Italia attraverso le campagne di sensibilizzazione, ha fornito dati anche nel modo di curarsi nella nostra Provincia.

In terra bergamasca ci sono 6.800 ricoveri all'anno per malattie cardiovascolari, 2.000 dei quali per infarto miocardico.

L'86% degli ammalati di cuore con valori elevati di colesterolo viene trattato con farmaci specifici chiamati "statine". Sono questi i farmaci tuttora più efficaci.

Questo dato è considerato molto positivo e migliore rispetto ad altre province d'Italia. Ci sono però due fattori negativi, che rischiano di vanificare l'efficacia terapeutica e la prevenzione delle ricadute:

1) all'inizio tutti prendono i farmaci regolarmente, ma dopo sei mesi solo la metà rimane ligia alla prescrizione;

2) solo il 30% dei pazienti raggiunge con la terapia i valori di colesterolo raccomandati, pertanto si devono associare la dieta e l'esercizio motorio (se possibile un'ora al giorno).

NOTIZIE

Il prof. Silvio GARATTINI, noto scienziato e direttore di molti Istituti di ricerca in Italia, ha visitato il 19/04/2006 la nostra R.S.A., accompagnato dal nostro Presidente e da personale medico e paramedico.

Ha rivolto le sue congratulazioni per l'opera eseguita ed ha fornito alcuni consigli interessanti per nuove iniziative sanitarie.

IL PRESIDENTE della FONDAZIONE
(dottor Giuseppe MOSCONI)

INFORMAZIONE EROGAZIONE DEL SERVIZIO DI FISIOTERAPIA ANCHE ALLA POPOLAZIONE

Con la presente voglio informarVi dell'apertura presso la palestra della Fondazione Cecilia Caccia in Del Negro del Servizio di fisioterapia che accoglie utenti esterni alla struttura.

Il Servizio è gestito dallo studio associato di fisioterapia, osteopatia e infermieristica professionale RIHABILITA con la collaborazione sia del Consiglio d'Amministrazione, sia dell'Assessorato ai Servizi Sociali del comune di Gandino.

L'orario di svolgimento di tale servizio è dalle 16.00 in poi, con agevolazioni economiche per gli ultra sessantenni e per i volontari della struttura.

Le terapie applicate sono sia di tipo antalgico (artrosi, artrite, mal di schiena, cervicalgie, ecc..) sia di recupero motorio e neurologico (ictus, traumi da incidenti, ecc..).

E' importante rilevare che le terapie antalgiche hanno prezzi pari al ticket se non addirittura inferiori.

Il Servizio si rivolge a tutta la popolazione sia di Gandino che non.

Per informazioni rivolgersi agli uffici della Casa di riposo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00 al numero 035/745160, oppure direttamente allo studio ai numeri 3400069555 o 3289132528.

Nell'attesa di un positivo riscontro da parte della popolazione colgo l'occasione per porgerVi distinti saluti .

Grazie per la cortese attenzione .

La fisioterapista
Dott.ssa Letizia Corbacio

Chiacchierando ...

Durante le chiacchierate quotidiane con gli Ospiti, si affrontano una serie di argomenti molto diversi tra loro, che spesso prendono spunto da ricordi di occasioni e di eventi particolari.

Durante un pomeriggio piovoso di aprile (strano vero?), eravamo impegnati in una discussione riguardo chissà cosa, quando senza accorgerci ci siamo avventurati nell'argomento "matrimonio-viaggio di nozze".

Ne sono uscite cose curiose e particolari: sentite un po' i ricordi dei nostri Ospiti:

"Mi sono sposata a Cirano, alle otto di mattina del 9 settembre 1936 (compivo i ventuno anni). Dopo la cerimonia siamo partiti con la corriera per Bergamo, dove non ero mai stata. Indossavo ancora il vestito da sposa, un tailleur blu con camicia bianca. Poi siamo saliti in Città alta con la funicolare.

Il pranzo l'abbiamo fatto a Gandino: eravamo in quaranta e abbiamo anche ballato."

Luigia



"Mi sono sposata a Gandino di sabato mattina alle 11, in Basilica: era il 1950. Eravamo vestiti in grigio. Il pranzo l'abbiamo fatto dal "Morèt", eravamo in quaranta. Non abbiamo ballato ma, finito il pranzo, siamo andati da mio cugino e ci siamo restati fino all'una di notte! Non abbiamo fatto il viaggio di nozze, allora c'erano poche possibilità. Dopo cinque o sei anni siamo andati in Francia a trovare le zie.

Negli anni seguenti andavo al mare a Rimini e Riccione: mi piaceva il sole e il cibo. Io ero al mare con le amiche, il marito era a casa."

Maria T.

"Il viaggio di nozze l'ho fatto a casa. Allora mancavano i soldi. Più tardi andavamo in ferie a Clusone col treno."

Giuseppe

"Mi sono sposata a Ranica nella chiesa dei "Sette fratelli martiri" il 12 ottobre 1968, un sabato, alle ore 11.



Finita la cerimonia abbiamo fatto la foto sul sagrato e poi di corsa a Bergamo con la macchina a vedere la casa (ho anche pianto perché lasciavo Ranica).

Verso l'una del pomeriggio ci siamo trovati in trattoria a Ranica: eravamo in sessanta. Finito il pranzo, tutti a Como a fare un giro sul lago fino alle due di notte.

La domenica abbiamo pranzato dalla suocera; alla fine, come si usava allora, abbiamo tagliato la cravatta dello sposo e anche la tovaglia. Il lunedì siamo partiti per Roma con il treno. Abbiamo alloggiato all'albergo della Riconciliazione per dieci giorni.

È stato molto bello: abbiamo visitato la città e persino il papa di allora ci ha stretto la mano.

Eh sì, la luna di miele: solo che il miele non c'era, c'erano le api!"

Anna.

"Mi sono sposata a Vertova, avevo 24 anni ed era in tempo di guerra. Niente pranzo e niente viaggio di nozze. Volevamo andare a Clusone ma hanno bombardato.

Mi piaceva il mare: sono stata a Iesolo con la figlia e a Cesenatico in macchina con i figli.

Gli altri viaggi che ho fatto sono stati all'ospedale, purtroppo."

Angela

"Mi sono sposata nel 1958 a Cirano. Indossavo un due pezzi: gonna e giacca color carta zucchero (pesanti, era inverno).

Il pranzo l'abbiamo fatto dal "Città" con trenta invitati, poi in giro per osterie fino a sera.

Il viaggio di nozze l'ho fatto in Svizzera col treno per andare a lavorare! Ho viaggiato molto, ma sempre per lavoro: Svizzera, Austria e Germania.

L'unico divertimento era girare la domenica con la bicicletta che avevo portato da casa.

Al mare non sono mai stata."

Alessandra.



" Nel 1945, finita la guerra, lavoravo a Lodi. Qui conobbi il mio futuro marito, che tornava dal soldato.

Mi sono sposata a Casnigo, un sabato mattina. Per la cerimonia c'era Don Paolo di Gandino. Avevo un vestito blu.

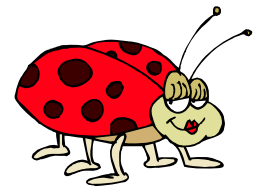
Il pranzo di nozze l'abbiamo fatto a casa dei genitori con venti invitati.

Per il viaggio di nozze la mèta è stata Altino, a piedi, qualche tempo dopo.

Non c'era posto per dormire, allora ci siamo diretti, sempre a piedi, a Ranzanico sul lago da alcuni parenti.

Siamo rimasti solo una notte perché ci mangiavano le cimici! Quindi siamo tornati a casa.

Altri viaggi sono stati a Genova con la figlia per una settimana. Gli altri spostamenti erano dovuti per lavoro (come domestica)."



Anastasia

"Mi sono sposata a Milano, di sabato mattina, nella parrocchia del Suffragio: era il venti maggio del 1950.

Indossavo un vestito lungo bianco (non ricco), cucito da mia cugina sarta (questo era il suo regalo di nozze).

Abbiamo preparato un rinfresco a casa con i soli parenti e amici intimi.

Come regali abbiamo ricevuto cose utili per la casa.

Dopo il rinfresco siamo partiti per Venezia col treno, dove siamo rimasti per una settimana (in albergo).

Un mio cugino che svolgeva lì il servizio militare, ci ha accompagnato a visitare la città.

Nel 1958 siamo riusciti a comprare casa. Altri viaggi?

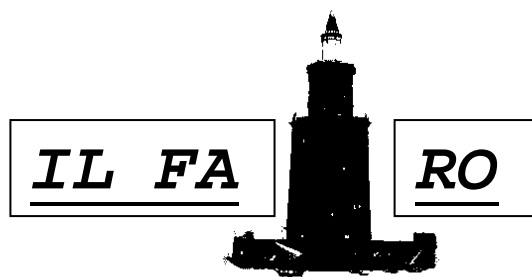
Sono stata a Rimini in ferie. Nel 1951 ho conosciuto Gandino, dove venivano i miei genitori in ferie e io venivo ogni tanto a trovarli."



Come si può ben notare, allora erano proprio altri tempi e... guai a chi si lamenta oggi!

Comunque, nonostante le situazioni sociali ed economiche non fossero delle migliori, l'amore TRIONFAVA!!!

Pino



CONSIGLI PER ASSISTERE L'ANZIANO A DOMICILIO

In questo numero le nostre Infermiere Professionali ci propongono un argomento molto utile ma allo stesso tempo molto delicato...:

IL CLISTERE

Si definisce clistere l'atto attraverso il quale si introducono nel retto sostanze a scopo terapeutico (deriva dal greco: "lavare").

Da molti considerato un intervento semplice, il clistere richiede invece strumenti e tecniche appropriate per evitare non rare complicazioni.

Tre sono le principali indicazioni terapeutiche: evacuativa, medicamentosa e nutritiva.

Il clistere a scopo medicamentoso consente di introdurre farmaci per il trattamento di affezioni locali (ad esempio cortisonici nella retto-colite ulcerosa. . .), mentre pressochè abbandonato è il clistere a scopo nutritivo, date le efficaci possibilità odierne di nutrizione artificiale tramite soluzioni endovenose o sondini naso-gastrici.

Parleremo qui del clistere EVACUATIVO, che permette lo svuotamento delle feci dall'intestino. Da utilizzare in presenza di stipsi o fecalomi e per la preparazione dell'intestino in previsione di interventi chirurgici, esami diagnostici, parto. . .

L'occorrente per eseguire un clistere di questo tipo è:

- Una sacca con gancio, tubo di deflusso e rubinetto terminale. (*vedi figura 1*)
- Una sonda rettale. (*vedi figura 2*)
- Un gel per lubrificare la sonda. (Tipo "Luan")



(1)



(2)

-Non dimenticando però la possibilità utilizzare con notevole praticità i clismi già pronti all'uso in vendita in farmacia, es. clisma-fleet o clisma lax. (*vedi figura 3*) per cui valgono analoghe modalità di somministrazione.



(3)

Varie sono le soluzioni utilizzate che si possono inserire nella sacca, la più conosciuta negli anni passati era quella che si otteneva sciogliendo del sapone in acqua calda che produceva un liquido opalescente e caldo.

Questa soluzione venne però abbandonata per i notevoli effetti collaterali tra i quali l'irritazione della mucosa intestinale.

La corretta tecnica per la somministrazione del clistere comincia con l'informazione. Il disagio psicologico che provoca questa manovra infatti viene spesso sottovalutato ed una corretta informazione può aiutare la persona ad affrontare in modo più sereno il clistere.

Al fine di assumere una corretta posizione è necessario che la persona si corichi ponendosi sul fianco sinistro con la gamba leggermente flessa in modo da permettere al liquido del clistere di seguire l'andamento anatomico dell'intestino.

Non bisogna dimenticare che occorre posizionare l'irrigatore sull'apposito sostegno regolandone l'altezza in base alla pressione prescelta: si consiglia di eseguirlo sempre a circa 20 cm dal piano del letto.

Occorre poi lubrificare la sonda rettale ed introdurla roteandola leggermente e delicatamente nella cavità anale (per circa 7-10 cm), se durante l'introduzione della sonda si sente un ostacolo dovuto ad un accumulo di feci bisogna fermarsi per non incorrere nel rischio che essa si ripieghi su se stessa.

A questo punto bisogna collegarla al rubinetto dosatore ed aprirlo gradualmente in modo che il liquido defluisca lentamente (a questo proposito si rammenta che la quantità di liquido che generalmente si introduce va da 500 ml ad un massimo di 1500 ml.). Una volta introdotto metà del liquido si può proporre al soggetto di girarsi sul lato destro.

Al termine, chiudere il rubinetto senza disinnestarlo dalla sonda e, lentamente, sfilarlo.

Durante tutta la manovra è consigliabile invitare la persona a compiere profondi respiri, raccomandandogli di rimanere coricato, trattenendo il liquido, per almeno 5 minuti (ma non oltre i 10-15). Quando il bisogno di evacuare si farà impellente, accompagnare il soggetto in bagno oppure mettere la padella se la persona è impossibilitata ad alzarsi.

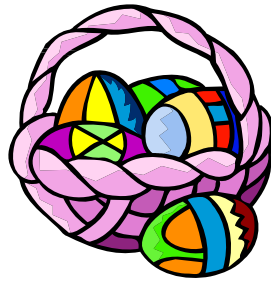
In ultima analisi desideriamo segnalarvi i principali effetti collaterali e le complicanze che possono esserci durante e dopo l'esecuzione di un clistere, nonché i casi principali in cui è bene non eseguirlo:

- **COMPLICANZE:** Sanguinamento di emorroidi
Perforazione intestinale
- **EFFETTI COLLATERALI:** Dolore
Ipotensione arteriosa
Intestino che diventa "pigro" con l'abuso
- **CONTROINDICAZIONI:** Dolori addominali
Nausea/vomito
Afezioni ano-rettali (emorroidi, ragadi,....)



L'Infermiera Roberta

La nostra Pasqua



"E' già ora di togliere gli addobbi! Con tutto il lavoro che abbiamo fatto!"
Così mi diceva la signora Anna circa un mese fa.

"Bene, allora è già ora di cominciare altri lavori" risposi io.

"E avanti!" replicò Anna.

Anche la Santa Pasqua è passata. Ci sono stati i preparativi per gli addobbi durante i laboratori creativi, la S. Messa del Giovedì Santo, la Via Crucis, gli scambi d'auguri... ma anche le emozioni, gli stati d'animo e i ricordi diversi che l'evento ha suscitato in ognuno di noi.

Sentiamo cosa hanno detto a proposito gli ospiti:

"Per la quaresima, quando ero a casa, andavo tutte le sere in chiesa.

Facevo qualche fioretto, ma non tanti.

*Il giorno di Pasqua lo passavo in casa in famiglia ma senza
parenti: mi ricordo che mangiavamo il pollo ripieno;
invece a San Mauro facevamo festa (abitavamo in via
Castello, vicino alla chiesa omonima) e preparavamo i
"caronzei."*



Maria T.

*"Qui non ho fatto la quaresima, ero indisposta. Prima si andava in chiesa e
si faceva qualche fioretto: a parte che si mangiava già poco perché non ce
n'era. Il giorno di Pasqua ero invitata dai figli.*

Sono stata contenta quest'anno perché sono venuti i parenti a trovarmi."

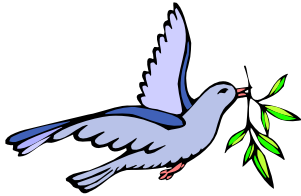
Anastasia

*"La Pasqua l'ho passata col mal di collo. Ho mangiato ma non ho apprezzato
il pranzo perché non sento i gusti.*

*Per la quaresima si faceva penitenza, qualche fioretto (non si mangiavano i
dolci) e si andava alle funzioni.*

Il pranzo di Pasqua, insieme ai parenti, lo preparava la mamma: mi ricordo soprattutto l'agnello e il dolce. Al pomeriggio si andava in chiesa."

Aldina



"Nel periodo di Pasqua si andava spesso in chiesa alle funzioni. Si faceva qualche fioretto, come non mangiare la frutta. Il giorno di Pasqua si pranzava a casa perché non c'erano i soldi. Preparavamo gnocchi e polenta.

Mi ricordo che una volta sono andata in chiesa con gli zoccoli e una suora, vedendomi, mi regalò un paio di scarpe: ci stavo dentro due volte!"

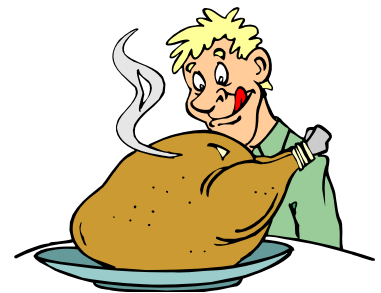
Angela

"La pasqua la passavamo in famiglia, a volte con i parenti. Come fioretti facevamo delle privazioni di gola anche se, dovendo andare al lavoro, era meglio mangiare qualcosa !."

Rosa

"Il giorno di Pasqua abbiamo mangiato proprio bene! Quando ero a casa ed era tempo di quaresima, mi impegnavo a mangiare meglio che potevo! Scherzi a parte, si cercava di fare qualche fioretto e di rispettare la regola del "magro e digiuno".

Luigia



"Mi ricordo che in quaresima andavo a messa delle otto tutte le mattine. Inoltre si cercava di fare qualche fioretto"

Maria D. T.

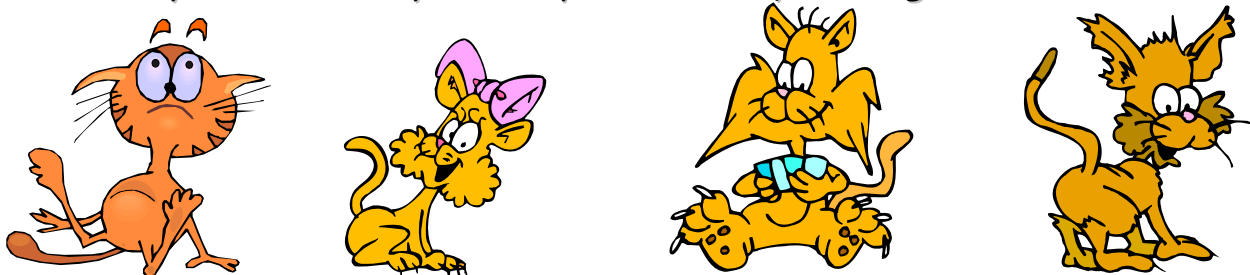
"Raramente osservavamo la quaresima. Si andava in chiesa il giorno di Pasqua. A Milano la si passava in famiglia, mangiando quello che c'era. Qui sono uscito a pranzo da una nipote, in una cascina in mezzo alle mucche e agli asini. Ho mangiato bene"

Francesco

"A Pasqua di solito andavo da mia cognata a Bergamo. In quaresima non bevevo il caffè, che a me piace tanto.

Qui hanno preparato un pranzo particolare: prima la torta salata, poi le crespelle e l'agnello (che non ho mangiato). Come dolce c'era la colomba e lo spumante.

Nel pomeriggio sono andata alla chiesa di S. Mauro dalle suore per dire il rosario e poi in basilica per i vespri: c'erano quattro gatti!



Prima di Pasqua ho aiutato a preparare gli addobbi per i reparti ed ho aiutato a portare gli ospiti in chiesa per la Via crucis."

Anna

"Qui durante la quaresima ho cercato di andare tutte le mattine a messa. Il giorno più bello è stato il giovedì Santo quando tutti gli ospiti hanno partecipato alla messa al secondo piano.

Il giorno di Pasqua ho pranzato di corsa e poi sono andata alla televisione per sentire la benedizione del Papa."

Maria C.

Il prossimo appuntamento, con messa nei piani e rinfresco, sarà per San Camillo, protettore delle Case di riposo, degli ammalati e degli infermieri, il 14 luglio.

Amen.

Pino

La sindrome da immobilizzazione

E' a tutti noto l'antico adagio latino "in moto vita": la vita consiste nel movimento. La riduzione progressiva del movimento è così dannosa da realizzare dal punto di vista nosologico una vera e propria malattia e la totale immobilità, determinando nell'uomo gravi inconvenienti a carico dei vari apparati.

Il sistema nervoso centrale fra i primi viene privato degli impulsi, causando di conseguenza una perdita progressiva di memoria inconscia dei movimenti di posizione del proprio schema corporeo nello spazio e la comparsa di disturbi talora gravi dell'equilibrio e del cammino.

La sindrome da immobilizzazione colpisce in maniera più precoce e più grave l'anziano rispetto al giovane. In quest'ultimo il tempo medio di comparsa della sindrome oscilla tra 2-3 settimane, nell'anziano sono sufficienti 5-6 giorni.

L'immobilizzazione comporta una serie di eventi sfavorevoli che coinvolgono il sistema cardiaco e circolatorio, respiratorio, digerente, urinario, nervoso, cutaneo, muscolare, tendineo ed osseo.

L'immobilizzazione causa una riduzione della massa e della forza muscolare e una rigidità articolare: ne consegue un rallentamento motorio globale che in concomitanza con i disturbi dell'equilibrio compromettono seriamente la capacità di stare in piedi e di camminare.

Anche le articolazioni vanno incontro a fenomeni di anchilosi e risulta doloroso il tentativo di estenderle passivamente.

L'anziano allettato assume infatti con il tempo un atteggiamento in cui le ginocchia si piegano così come i gomiti, come se la persona si raggomitasse su se stessa.

A livello delle ossa si evidenzia un quadro di osteoporosi, cioè le ossa del corpo perdono la loro consistenza ed elasticità. Le cause sono molteplici: la mancanza di lavoro dei muscoli, il rallentamento della circolazione sanguigna, la mancanza degli stimoli nervosi e del carico funzionale.

Per concludere, l'allettamento porta conseguenze molto gravi che, se protratte nel tempo, possono determinare il decesso del paziente.

Con la speranza di essere riuscita a rendere comprensibile questo argomento molto complesso, ringrazio per l'attenzione.



La Terapista Antonella

L'Angolo di Ezio

Continua in questo numero una delle rubriche che ha riscosso più successo: le opere d'arte del nostro sig. Ezio.

Questa volta vi proponiamo la copia di un quadro raffigurante la Madonna col Gesù bambino in mezzo agli angeli.

Il signor Ezio l'ha disegnata in un solo giorno e precisamente il 8/12/2004 (la data non vi dice niente?).

Che ve ne pare? Bella vero? A voi scoprire da quale famoso dipinto ha preso spunto il nostro artista.

Al prossimo capolavoro!!!

La parola ai volontari

Per prima cosa volevo avvisare i volontari che non ne sono ancora al corrente, che abbiamo fatto applicare, sulla parete opposta alle timbratrici del piano terra, vicino alla bacheca degli avvisi per il personale, un raccoglitore di color verde destinato esclusivamente alle comunicazioni tra volontari, così da rendere più efficiente il sistema informativo tra di noi (oltre al classico "passaparola").

Vi prego, ogni volta che entrerete in struttura, di dare un'occhiata al raccoglitore per ritirare eventuali avvisi.

Il raccoglitore potrà inoltre essere usato dai volontari stessi per qualsiasi cosa vogliano comunicarmi.

Volevo poi ringraziare i volontari che hanno effettuato il volantaggio per la destinazione del cinque per mille e quelli che hanno aiutato a pulire i vetri dei reparti.

Vi informo che abbiamo acquistato e donato alla Fondazione due carrozzine con il provento di alcune lotterie organizzate dalla sig.ra Carola (più una donazione della volontaria Letizia). Sul retro delle carrozzine abbiamo applicato una targhetta con la dicitura "Donazione volontari 2006".

Pensavamo inoltre che potrebbero essere utili alcune panchine (quelle vecchie sono in cattivo stato), da collocare in alcuni punti all'esterno della struttura, per consentire a ospiti e parenti di stare insieme comodamente all'aria aperta: insieme al Servizio Animazione ci stiamo attivando per risolvere il problema.

Sabato 13 e domenica 14 abbiamo organizzato insieme ad alcuni volontari la vendita di barattoli di miele nell'atrio d'ingresso della Fondazione: siccome il giornalino uscirà nello stesso periodo, non sappiamo dirvi se l'iniziativa avrà successo. Noi lo speriamo.

Un'altra iniziativa interessante per la raccolta di fondi potrebbe essere anche la preparazione e la vendita di alcuni dolci (torte), fuori dalla Basilica di Gandino dopo le funzioni.

*La data probabile per realizzare questa idea è **domenica 25 giugno**: se qualcuno fosse disposto a preparare le torte e a venderle me lo comunichi.*

Grazie a tutti per la collaborazione e alla prossima.

La Responsabile dell'Associazione dei Volontari pro Fondazione Paola Bombardieri

Curiosità... bergamasche!

Gente e paesi

In questo numero, al posto del piccolo dizionarietto dei termini bergamaschi più curiosi e poco conosciuti (che tornerà nei prossimi numeri), iniziamo anche la rubrica “gente e paesi”, ossia i soprannomi spesso singolari dati agli abitanti di un dato paese.

Per comodità ve li presenteremo raggruppati per zone geografiche.

ALTA VALLE SERIANA

Piario: i *teedèi de Piér* (le tagliatelle), o i *ciodaroi de Piér* (i fabbricanti di chiodi, un tempo attività primaria insieme all’agricoltura).



Villa d’Ogna: i *gacc de Ogna* (i gatti, perché gli abitanti avevano un caratterino particolare e bisognava stare attenti che non graffiassero), o i *podècc de Ela d’Ogna* (erano fabbricatori di falchetti), o i *fabricòcc* (i fabbricatori), o ancora i *bessòcc* (le pecore, dediti alla pastorizia).

Nasolino: i *schissa boasse de Nasulì* (i calpestatori... di avete capito cosa!).

Valzurio: i *camòss de Alzöre* (i camosci)

Ardesio: i *cavre de Ardès* (le capre) o i *scior de Ardès* (i ricchi, probabilmente per le riserve di argento del sottosuolo).



Gromo: i *bèch de Gròm* (i caproni), o i *spadér de Gròm* (nel passato erano anche fabbricatori di spade).

Valgoglio: i *taà d’Vàlgoi* (i tafani, insetti presenti dove ci sono le mandrie).

Gandellino: i *patatì de Gandilì* (coltivatori e mangiatori di patate).

Fiumenero: i *cà de Fömnéggher* (i cani).

Bondione: i *lùf de Bingiù* (i lupi)



Lizzola: i *porsèi* (i maiali) o i *pìfer de Lisöla* (i pifferi).

La Sala Animazione

La Sala Animazione dovrebbe rappresentare, per le attività ricreative, culturali e occupazionali, il punto di riferimento per tutti quegli Ospiti interessati a mantenersi attivi, a coltivare le loro passioni e i loro interessi.

Dalla sala non si esclude naturalmente chi, impossibilitato o "svogliato" a compiere certe attività, voglia comunque passare un po' di tempo insieme.

La nuova Sala Animazione, contrariamente alla vecchia, si trova piuttosto decentrata rispetto ai reparti il che, unitamente alla divisione degli Ospiti e alla realizzazione di ambienti più tranquilli, ha limitato notevolmente la partecipazione e in qualche caso ha causato la cessazione momentanea di alcune attività (come per la lettura di gruppo del giornale).

A complicare ulteriormente le cose, da un anno circa a questa parte, si è aggiunta la mancanza della collega animatrice Tiziana (che ha avuto tra l'altro un bellissimo bambino).

Fortunatamente la presenza costante dei volontari aiuta a far fronte alle difficoltà: per quanto riguarda i laboratori creativi per esempio, il lunedì (e spesso il giovedì), il supporto e la creatività della volontaria Maddalena risultano preziosi.

A proposito: la nostra volontaria ci segnala che ci occorre del materiale per i nostri lavori!!! Chi volesse fornirci le seguenti cose, sarà il benvenuto:

- lana marrone, gialla, arancione, rossa e nera
- perline
- paillettes
- nastri di raso (possibilmente bassi)
- pizzi (possibilmente bassi)
- fiorellini delle bomboniere

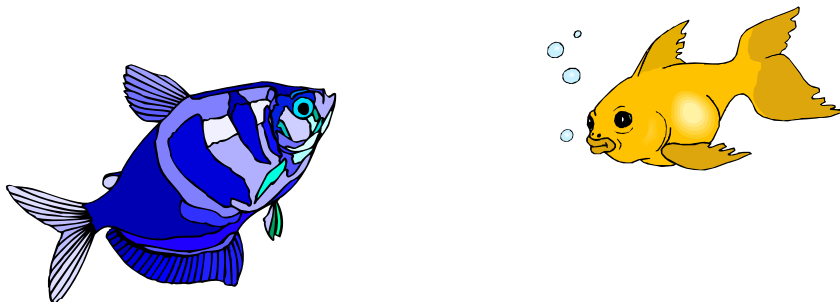
Inoltre se qualcuno volesse dare il suo sostegno e suggerire idee nuove, si faccia avanti!



Attualmente, insieme agli Ospiti e ai ragazzi del catechismo di Cazzano, stiamo preparando un murales per dare un tocco di colore alla sala, dei vasetti fioriti per abbellire i reparti e lavori di cucito (borse, cuscini, bambole...) per la pesca di beneficenza che vogliamo organizzare prossimamente.

Come avrete notato inoltre, abbiamo sistemato nell'atrio dell'entrata principale, una vetrinetta dove rimarranno esposti i manufatti creati dagli ospiti: se qualcuno fosse interessato all'acquisto di qualche oggetto, si rivolga in portineria, all'Animatore Pino o alla volontaria Licinia.

Un'altra idea per abbellire la sala, era quella di mettere un piccolo acquario con dei pesci colorati, ma i prezzi sono troppo alti. Non è che per caso qualcuno ne ha in casa uno che gli avanza?



Tra le attrezzature ancora mancanti c'è anche quella per il cinema, attività che nella vecchia struttura riscuoteva un buon successo.

Per essere precisi l'impianto per la video proiezione è stato montato: quello che ancora mancano sono le tende per oscurare la sala. Pazienza.

Un'altra attività che insieme agli ospiti stiamo portando avanti, è quella del giardinaggio. Sempre grazie all'aiuto di alcuni volontari (tra tutti un plauso particolare a Gigi, che ci bagna settimanalmente anche le piante interne) abbiamo quasi sistemato le aiuole all'entrata e ci apprestiamo a decorare con vasi fioriti e rampicanti anche la "terrazza estiva" fuori dalla sala animazione, per passare dei pomeriggi in completo relax all'aria aperta.

Al momento, come detto in precedenza, sono proprio gli spazi all'aperto protetti che mancano e tutti sperano che in breve tempo la situazione si risolva.

Insieme all'Associazione dei volontari ci stiamo attivando... Vedremo.

Pino

Lo Chef consiglia...



La nostra cuoca in questo numero ci propone ben due ricette per due antipasti caldi.

“Tortino ai carciofi”

(per 12 porzioni)

Ingredienti (per pasta brisè)

farina 300 gr
burro 150 gr
uova 1
tuorlo 1
sale Q.B.
acqua Q.B.
carciofi 6
olio extravergine 50 gr
cipolle 300 gr
vino bianco 1 bicchiere
panna 200 gr
parmigiano 50 gr
prezzemolo tritato Q.B.
sale e pepe Q.B.

Preparare la pasta brisè e lasciare riposare 30 minuti.

Tagliare le cipolle a julienne e rosolare con olio; unire i carciofi affettati, bagnare con vino bianco e cuocere per 10 minuti.

Unire la panna, portare a ebollizione e aggiungere parmigiano e prezzemolo grattugiati.

Lasciare raffreddare.

Foderare le tortiere con la pasta brisè, versare il composto e coprire con un'altra pasta, chiudendo bene.

Cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

“Pizza di scarola”

(per 12 porzioni)

Ingredienti (per la pasta)

farina 800 gr
lievito 40 gr
olio 80 gr
sale 10 gr
zucchero Q.B.
acqua Q.B.

Per il ripieno

scarola 700 gr
olive nere 100 gr
pinoli 50 gr
acciughe 70 gr
aglio: mezzo
olio-di-oliva-Q.B.

Preparare la pasta e preparare le tortiere oliate.

Preparare il ripieno e preparare la scarola tagliata a julienne.

Rosolare con aglio la scarola con tutti gli ingredienti; salare e pepare e stufare per 10 minuti.

Lasciare raffreddare.

Farcire le tortiere.

Coprire con un altro strato di pasta.

Bucherellare la pasta.

Mettere in forno a 200° per 30 minuti

Buon lavoro e buon appetito!!!

AUGURI A...

La cuoca Moira



...gli Ospiti che compiono gli anni nel mese di maggio:

il giorno 12 le signore Malacalza Maurina e Veronesi Margherita

il giorno 15 il signor Castelli Lorenzo

il giorno 18 la signora Antonietti Pierina

il giorno 25 la signora Abbadini Anita

il giorno 26 la signora Bertocchi Maria



e a quelli che li compiono a giugno:

il giorno 5 la signora Sicchio Altea

il giorno 8 le signore Bosio Angela e Perola Lavinia

il giorno 9 la signora Bonacina Rachele

il giorno 23 la signora Cossali Maria

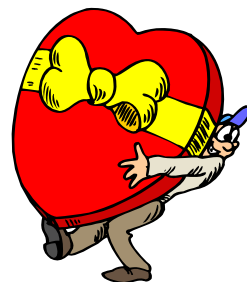
il giorno 28 le signore Baratelli Maria Luisa, Della Torre Elisa e
Oreni Antonia

il giorno 29 le signore Ditoma Paolina e Sangalli Anna

il giorno 30 il signor Anesa Roberto

AUGURI!!!

L'angolo del cuore



Apprezziamo molto l'iniziativa dell'Animatore Pino e dei suoi collaboratori di dare "VOCE" agli Ospiti della Casa di riposo, ai loro bisogni e desideri.

Condividere le esperienze è un modo di sentirsi meno soli, uniti in un fraterno abbraccio di solidarietà.

In questo spazio volevamo parlarvi della "lebbra", una malattia che abbiamo conosciuto bene in questi 19 anni che prestiamo la nostra opera a favore dei più bisognosi.

La lebbra è ancora una malattia che fa paura. Nelle nazioni europee è quasi scomparsa ma, nel "terzo mondo", è ancora in pieno sviluppo: si parla di duemila nuovi casi al giorno.

La lebbra provoca cecità, lesioni ai tessuti che se non curate portano a invalidità e ad amputazioni a dita, mani, braccia e piedi.

Chi la provoca? E' un batterio che vive frequentemente nella sporcizia e con facilità attacca le persone denutrite e povere.

Anche i bambini sono interessati: la cura sarebbe poco costosa, circa 50 euro mensili, ma per chi non ha nemmeno i soldi per comprarsi un po' di riso questa è una fortuna.

Chi non viene curato si riduce in poco tempo a un cadavere vivente.

Alla povertà si aggiunge spesso il problema sociale: questa malattia è vista ancora in questi popoli come una maledizione divina e chi la contrae è spesso scacciato dal suo villaggio.

Anche le condizioni climatiche non sono favorevoli: in Andhra nei mesi estivi si raggiungono i 50 gradi e le forti piogge nella zona di Calcutta e West Bengala spesso portano via alle persone l'unico mezzo di sostentamento, il riso, lasciandoli ad aspettare o gli aiuti umanitari o la morte.

I malati sopravvivono aiutandosi tra di loro e sperando nella generosità delle persone.

In questi anni abbiamo cercato di fare del nostro meglio per dare loro la possibilità nutrirsi e di curarsi ma aiutare 20 milioni di lebbrosi non è facile quando prevalgono il disinteresse, l'egoismo e lo sfruttamento.

Siamo sempre disponibili a dare risposte e informazioni a chiunque fosse interessato a conoscere meglio queste realtà.

Grazie.

Liliana e Onorino

Associazione Aiutiamo i Fratelli Poveri e Lebbrosi O.N.L.U.S.

Via IV Novembre n°21, 24024 Gandino (BG). Tel 035-746719

Conto Corrente Postale n° 46496949 Bancario n° 676 S. Paolo IMI Filiale Peia (Bg)

Coordinate Bancarie O1025 53320

AIUTACI AD AIUTARE

Ringraziamenti

- Un grazie di cuore a tutti i volontari che ci stanno aiutando in ogni modo a raccogliere materiale per la Pesca di beneficenza e fondi per varie iniziative.
- *Grazie alla sig.ra Carola che organizza le lotterie*
- Grazie a tutti coloro i quali hanno acquistato i manufatti della nostra vetrinetta e ai volontari che l'hanno allestita
- *Grazie all'Infermiera Liliana e a suo marito per il suo contributo per il Giornalino e per le panchine*
- Grazie al volontario Gigi che ci aiuta nell'attività di giardinaggio e tiene bagnate le piante interne
- *Grazie a Roby del Bar Nuovo Savoia per le colazioni offerte*
- Grazie a Romana che ci ha regalato un sacco di terra per i fiori
- *Grazie alla figlia della sig.ra Colombi per la sua offerta*
- Grazie ai colleghi dei reparti e ai volontari che ci stanno aiutando nella raccolta dei tappi
- *Grazie alla sorella della sig.ra Mancastroppa per la sua donazione per le panchine*
- Grazie in anticipo a chi darà il suo contributo all'iniziativa **"1 euro per una panchina"**
- *Grazie al sig. Bonazzi Giuseppe per i segna numeri della tombola*
- Grazie al sig. Bonazzi Renato per aver donato il tessuto per le tende della palestra
- *Grazie alla sig.ra Eugenia che cucirà le tende*

E grazie di cuore a tutti gli altri che ci aiutano e ci pensano !!!

Alla prossima !!!