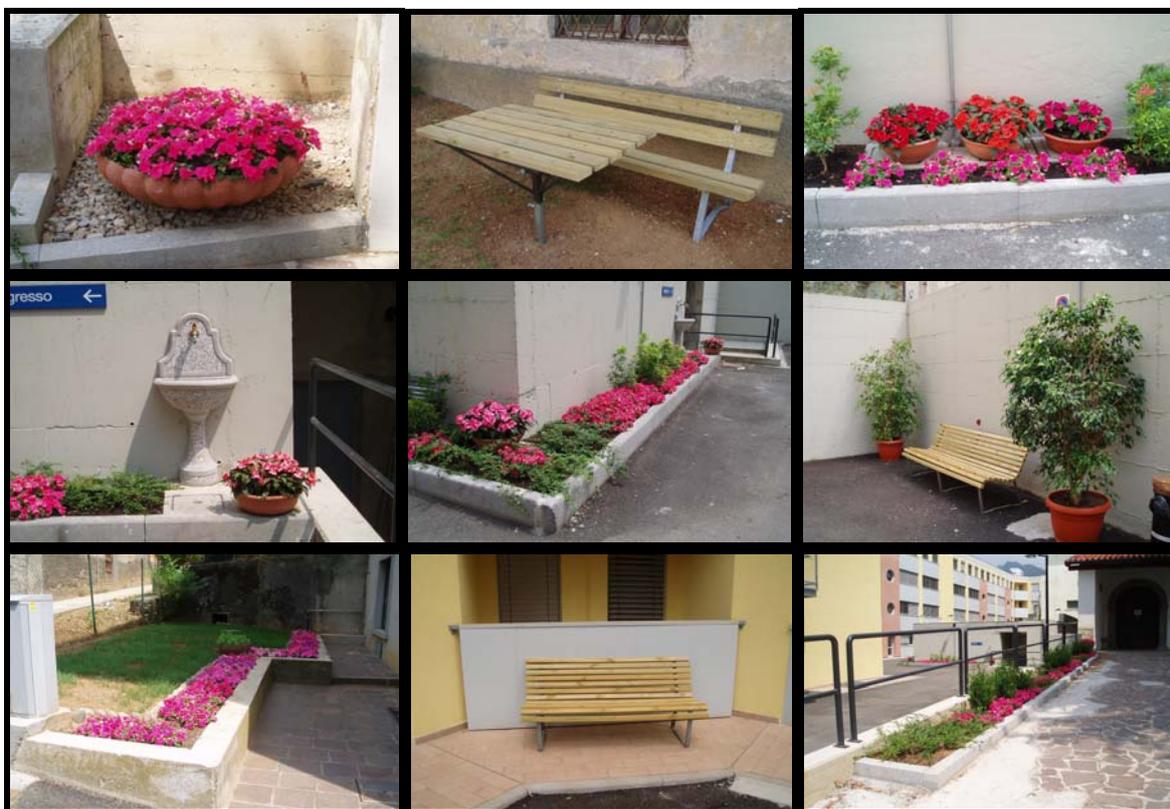


Fondazione Cecilia Caccia in Del Negro O.N.L.U.S.  
via xx Settembre 19/21, Gandino (Bg)

# 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 - LUGLIO 2006 - N° 2

**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 agli Animatori.**

**La partecipazione alle spese di spedizione è fissata in euro 2 a numero.**

**Per informazioni contattare gli Animatori 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**  
**Gli Animatori Tiziana e Pino**  
**L’Infermiera Roberta**  
**La Terapista Antonella**  
**La Responsabile dei Volontari Paola Bombardieri**



*In questo numero potrete leggere:*

Tempo d'estate.....	pag. 4
L'angolo del Presidente.....	pag. 5
Festa di S. Camillo.....	pag. 7
Tutti fuori.....	pag. 8
Il faro.....	pag. 9
Chiacchierando.....	pag. 11
Informasalute.....	pag. 14
L'angolo di Ezio.....	pag. 15
La parola ai volontari.....	pag. 16
100 di questi giorni.....	pag. 17
Grande concorso.....	pag. 18
Curiosità bergamasche.....	pag. 19
I ragazzi di Cazzano.....	pag. 21
Lo Chef consiglia.....	pag. 23
Auguri a.....	pag. 24
L'angolo del cuore.....	pag. 27
Ringraziamenti.....	pag. 29

# Tempo d'estate

E' arrivata l'estate. Torna la voglia di uscire, di respirare aria nuova e di togliersi un po' di "muffa" di dosso.

In attesa dell'allestimento del parco dietro la struttura, dove è possibile per gli ospiti e i visitatori, prendere una boccata d'aria in compagnia?

Come avrete già notato, lungo il perimetro della Casa di riposo, abbiamo collocato alcune panchine per permettere una comoda "siesta"; è inoltre possibile, per chi ancora non lo sapesse, usufruire del chiostro della vecchia struttura che attrezzeremo con qualche sedia.

Abbiamo inoltre sistemato e abbellito con tavoli, sedie e vasi fioriti anche la zona antistante la Sala Animazione, così da permetterci di lavorare all'aperto nella stagione più calda e, magari, mangiare un gelato insieme (l'area non è per il momento utilizzabile dai visitatori perché manca la rampa di accesso).

Con i volontari ci stiamo attivando per creare un giardinetto davanti all'ala est (tra la struttura nuova e la vecchia) ma per questa estate non sarà probabilmente fattibile. Un po' alla volta cercheremo di organizzarci al meglio.

Per contraddistinguere la copertina di questo numero, abbiamo scelto una carrellata di immagini di alcuni degli interventi promossi dal Servizio Animazione e mirati a rendere l'ambiente esterno più colorato, più presentabile e più vivibile.

Come già detto in precedenza, diversi sono ancora gli interventi da fare ma, con un po' di pazienza, riusciremo a rendere la nostra nuova Casa sempre più gradevole.

Inutile ripetere che, per far sì che le cose vadano sempre meglio, è indispensabile l'aiuto di tutti.

**BUONA LETTURA!!!**

Pino

# L'angolo del Presidente

## INSIEME PER LA TUA SALUTE

a cura del Medico

### **“Una subdola compagna: la pressione arteriosa alta è una malattia sociale da combattere”**

Il numero di soggetti affetti da ipertensione arteriosa in tutto il mondo industrializzato è attualmente elevato e colpisce in alta percentuale la popolazione adulta; 29% della popolazione di razza bianca e 38% della popolazione di razza nera.

Non solo per l'alta incidenza nella popolazione questa malattia è ritenuta socialmente rilevante, ma anche per le numerose complicanze che può provocare, in particolare a carico di alcuni organi.

A livello cardiaco: il cuore per un aumento dello spessore delle sue pareti, ha una maggiore vulnerabilità, andando incontro o a scompensi o a infarto miocardico o ad angina pectoris.

A carico del sistema arterioso dei vasi cerebrali con ictus, paralisi conseguenti, emorragie cerebrali, trombosi e patologie degenerative.

A carico del sistema renale con insufficienza renale cronica.

A carico dell'occhio con perdita della vista conseguente a emorragia ed edema a carico della retina.

Queste complicanze possono avere un impatto negativo sia sulla vita lavorativa, che sulle condizioni economiche, sociali e familiari.

Un iperteso che fuma sigarette, che sia in soprappeso, che faccia uso smodato di sale negli alimenti e di bevande alcoliche, specie se affetto da colesterolo alto e da diabete, la possibilità di incappare in una delle complicanze sopradescritte è notevolmente maggiore.

Come si deve fare?

- 1° - mantenere il proprio peso corporeo nei limiti ideali;
- 2° - non fumare, specie se i genitori sono ipertesi e ancor peggio sono diabetici o abbiamo colesterolo elevato;
- 3° - fare uso moderato di sale da cucina (sale sodico) negli alimenti, sostituendolo con sale potassico reperibile in farmacia;
- 4° - fare attività fisica modesta: 3 volte alla settimana per 1 ora.

Una vita sana e attiva è una regola saggia per vivere bene e a lungo, usando farmaci suggeriti dal medico che sono molto efficaci, ma devono essere somministrati in dosi precise e con rigida costanza.

Valori ottimali della pressione arteriosa negli adulti sono: 130 la massima, 80 la minima.

Il Presidente  
(MOSCONI Dottor Giuseppe)

## **NOTIZIE**

**Si ricorda che dal 02 maggio 2006 è disponibile il Servizio di Fisioterapia per gli esterni, con apertura dalle ore 16.00 in avanti.**

**Il servizio è gestito dalla Fisioterapista dott.ssa Letizia Corbacio.**

**Per il personale operante nella struttura e per i volontari si applicano tariffe agevolate.**

**Per informazioni ci si può rivolgere in palestra o direttamente all'interessata, presente in struttura tutti i giorni dalle ore 09.00 in poi.**

**Il Presidente  
(MOSCONI Dottor Giuseppe)**

# Festa di S. Camillo de' Lellis

Venerdì 14 luglio, alle ore 16.00 nel salone del secondo piano, si terrà, come tradizione in Casa di riposo, la S. Messa in onore di San Camillo de Lellis.

Quest'anno la celebrazione assumerà un tono ancora più solenne per la presenza del Vescovo di Bergamo mons. Roberto Amadei che celebrerà la S. Messa e benedirà in seguito la Cappella della struttura.

Per chi non conosce la storia, il progetto iniziale della nuova Casa di riposo non prevedeva la creazione di una chiesetta: solamente in seguito, l'attuale Consiglio di Amministrazione, ha ritenuto opportuno realizzarne una anche nella nuova sede, per permettere agli ospiti di partecipare comodamente alle funzioni giornalieri.

Parte degli arredi sono stati recuperati dalla vecchia chiesa: i banchi, qualche quadro (tra cui quello di S. Camillo), il tabernacolo, la Via crucis e le statue della Madonna e di S. Giuseppe.

Chi frequenta la Casa di riposo sa che la nuova Cappella è dotata di un impianto di trasmissione audio-video per consentire agli ospiti di seguire le messe, dai televisori e per radio, nei saloni dei reparti e nelle camere.

**S. Camillo nacque a Bucchianico (Chieti) nel 1550 e morì nel 1614 a Roma. Nella sua giovinezza seguì le orme del padre, soldato mercenario, e condusse una vita dissoluta.**

**Rimasto orfano in giovane età, si rivolse all'ospedale di S. Giacomo a Roma per farsi curare una vescica al piede che non gli consentiva di continuare la sua carriera nelle armi. Non essendo malato gravemente e per guadagnarsi le cure, fu costretto a lavorare nell'ospedale come inserviente e aiutando gli altri malati, esperienza che poi gli si rivelò preziosa.**

**Tornò quindi a fare il soldato, ma con poca fortuna, e si adattò in seguito a fare il manovale in un convento di Frati Cappuccini in Puglia. Qui il trattamento e le parole dei superiori provocarono in lui un cambiamento radicale: "Ah! Misero e infelice, che gran cecità la mia a non conoscere prima il mio Signore!" andava piangendo in ginocchio.**

**Tornato all'ospedale S. Giacomo di Roma, con animo nuovo, si mise a lavorare come infermiere e ne diventò presto responsabile generale.**

**Di fronte alla situazione di abbandono dei malati, coinvolse nella sua opera molte altre persone, fondando, nel 1582, la "Compagnia dei servi degli infermi", riconosciuta quattro anni dopo come "Congregazione" da Papa Sisto V.**

**Nel 1584, a conclusione del ciclo di studi al Collegio Romano, fu ordinato sacerdote.**

**Per quarant'anni prestò servizio all'ospedale Santo Spirito, insegnando agli allievi infermieri e riformando l'assistenza sanitaria su modelli di carità cristiana: "A guarire i malati non bastano le medicine, occorre l'amore!".**

**S. Camillo è patrono degli Ospedali, dei malati e degli Infermieri.**

Invitiamo tutti a unirsi per l'occasione nella preghiera e a condividere con i nostri ospiti questo importante momento di fede.

# Tutti fuori!!!

Ci sembra doveroso riservare un articolo del nostro giornalino per ringraziare tutti coloro i quali hanno aderito ( e siete stati tanti) all'iniziativa "1 euro per una panchina" e chi ha fatto offerte.

Con la somma raccolta (circa 1000 euro) abbiamo ricavato 8 panchine (più due donate) e una fontanella all'esterno (comprese le tubature nuove e la manodopera dell'idraulico).

Immancabilmente, le critiche non si sono fatte aspettare.

Per maggior chiarezza vorrei precisare alcune cose:

- 4 panchine sono state acquistate.
- Per ottenere più posti a sedere poi, abbiamo pensato, visto l'alto costo delle panchine nuove (specialmente quelle "arrotondate"), di riutilizzare i sostegni in ferro ancora validi delle vecchie panchine verdi e bianche (ormai quasi inservibili) e di comprare il legname per le traversine.
- Il legname è impregnato in autoclave ed è della stessa qualità di quello delle panchine sul mercato (pino nordico).
- La manutenzione la faremo noi (dare tutti gli anni la vernice impregnante, come consigliano tra l'altro anche sulle panchine in vendita, e che volendo darà un colore marrone più o meno scuro alle panchine stesse).
- Con una parte dei soldi avanzati (circa 100 euro) acquisteremo la vernice protettiva e le targhette per le panchine.
- Per riconoscenza infatti abbiamo affisso una targhetta con il nome dei donatori su ogni panchina.



Nello specifico: - "*Donazione Liliana e Onorino*": 2 panchine

- "*Donazione Amici d'angolo Bar Savoia*": 1 panchina

- "*Donazione Personale Cooperativa KCS 3° piano*": 1 panchina

- "*Donazione di un'ASA*": 1 panchina

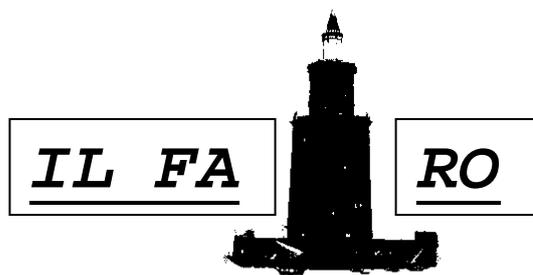
- "*Donazione*" ("*1 euro per una panchina e offerte varie*): 4 panchine più la fontanella.

- "*Maiandi Santina*" (alla memoria): 1 panchina

**Altre offerte stanno ancora arrivando: avvertiamo i gentili donatori che per il momento l'acquisto delle panchine è sospeso. Come già detto, vedremo se sarà possibile in seguito, con i fondi raccolti insieme ai volontari, realizzare ed attrezzare con tavoli, sedie, panchine ed ombrelloni un'area verde.**

Grazie ancora per la vostra generosità.

Pino



## **CONSIGLI PER ASSISTERE L'ANZIANO A DOMICILIO**

**N.B.:** Desidererei sottolineare che tale rubrica fino ad ora si è avvalsa della collaborazione e della supervisione del Dott. Fabio Perico.

### **LA MALATTIA DI PARKINSON**

E' dovuta ad una degenerazione progressiva di una porzione del sistema nervoso che è deputata alla produzione di dopamina , un neurotrasmettitore essenziale per il controllo dei movimenti del corpo.

Le cause di questa patologia sono sconosciute : vengono ipotizzati fattori di tipo genetico e fattori di tipo tossico (esposizione ad idrocarburi e pesticidi).

E' caratterizzata da tre sintomi principali :

- tremore : prevalente agli arti superiori , si evidenzia tipicamente a riposo mentre tende ad attenuarsi con l'esecuzione volontaria di movimenti
- rigidità muscolare
- bradicinesia : ossia lentezza e difficoltà nell'avviare ed interrompere il movimento, si evidenzia in particolare nel cammino

La terapia della malattia di Parkinson è basata sulla somministrazione del neurotrasmettitore carente (Levo-dopa) , che però tende a perdere di efficacia col passare degli anni .

Fortunatamente sono oggi disponibili sostanze definite dopamino-agoniste (cioè che "mimano" l'effetto della levo-dopa) , da somministrare nelle fasi iniziali della malattia, ritardando così la necessità di utilizzare il neurotrasmettitore e procrastinando la perdita di efficacia dello stesso.

### **L'ASSISTENZA AL MALATO**

I problemi da valutare e gestire nell'assistenza al paziente affetto dalla malattia di Parkinson sono molteplici e particolarmente impegnativi.

<b>Problemi motori</b>	
Occorre "adattare" l'ambiente in cui il malato vive , al fine di favorirne l'autonomia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rimuovere gli ostacoli (tappeti , gradini)</li> <li>- illuminare adeguatamente gli ambienti</li> <li>- utilizzare calzature e vestiario adeguati</li> <li>- utilizzare ausili per le funzioni motorie (bastone, girello...)</li> <li>- incentivare l'attività fisica</li> </ul>

<b>Ipotensione ortostatica</b>	
Abbassamento della pressione arteriosa durante la stazione eretta , con conseguente rischio di caduta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- effettuare con gradualità i cambi di posizione</li> <li>- idratare adeguatamente il malato</li> <li>- valutare la terapia, specie quella diuretica</li> </ul>

<b>Disfagia</b>	
Difficoltà nella deglutizione dei cibi , con rischio di inalazione nelle vie aeree (ab-ingestis) e fenomeni di malnutrizione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- assicurare un tempo adeguato alla alimentazione del malato</li> <li>- utilizzare diete semisolide (anche con l'utilizzo di "gelificanti" degli alimenti)</li> </ul>

<b>Stipsi</b>	
Conseguenza sia del rallentamento della attività motoria del malato che dell'azione dei farmaci impiegati in terapia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- assicurare adeguata idratazione</li> <li>- favorire le fibre nella dieta</li> <li>- incentivare l'attività motoria</li> </ul>

<b>Disturbi cognitivo-comportamentali</b>	
Ansia , depressione , allucinazioni	<ul style="list-style-type: none"> <li>- adeguata "istruzione" dei care-givers da parte degli operatori sanitari al fine di minimizzare l'impatto di tali disturbi sulla sfera familiare</li> <li>- terapia farmacologica</li> </ul>

<b>Disturbi del sonno</b>	
Difficoltà nell'addormentamento , frammentazione del sonno , inversione del ritmo sonno-veglia , sonnolenza diurna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- valgono le usuali regole del "buon sonno" ossia : camera da letto tranquilla e a temperatura adeguata , evitare caffè ed alcoolici , coricarsi sempre alla stessa ora etc.</li> </ul>

<b>Dolore</b>	
È un sintomo frequente durante il decorso della malattia e richiede particolare attenzione nella sua valutazione; I soggetti con stato cognitivo integro possono dare senza problemi informazioni in merito, mentre nei soggetti più compromessi sarà necessario prestare attenzione per esempio anche alla mimica facciale, in relazione anche a specifiche sollecitazioni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- antidolorifici</li> <li>- decontratturanti muscolari</li> <li>- fisioterapia</li> </ul> 

L'Infermiera Roberta

*Chiacchierando* ... □ □ □

Prima di ascoltare i "resoconti" delle nostre chiacchiere con gli ospiti, dobbiamo dare una comunicazione di servizio che riguarda i parenti e i visitatori.

La Direzione sanitaria sconsiglia vivamente di portare generi alimentari da fuori per gli ospiti, in particolare dolci o torte in occasione dei compleanni. Questo per evitare soprattutto spiacevoli ripercussioni sulla salute dei propri parenti e degli altri ospiti.

Come sapete al giovedì pomeriggio il Servizio cucina prepara la torta per tutti gli ospiti.

Insieme al Servizio Animazione la Direzione ha deciso, il primo giovedì di ogni mese, di far preparare una torta "speciale" per festeggiare i compleanni del mese.

In ogni piano sarà esposto un cartellone col nome dei festeggiati e nel salone del terzo piano si canterà e si suonerà.

Si invitano pertanto i parenti e i volontari a presenziare e ad accompagnare al terzo piano chi desiderasse sentire un po' di musica.

Proprio dei compleanni abbiamo parlato, tra le tante cose, con gli ospiti durante le nostre chiacchierate.

Sentiamo come festeggiavano in famiglia questo giorno speciale:

*" Quando ero giovane festeggiavo con gli amici alla casa del Parroco: la perpetua preparava la torta e i pasticcini. Come regalo ricevevo fiori e fazzoletti.*

*Quando ero sposata festeggiavo sempre con le amiche perché mio marito non mi faceva festa. Mi diceva di prendere i soldi e di comprarmi quello che volevo!*

*Con le amiche invece prendevamo la corriera e andavamo a Bergamo. Vicino alla Chiesa delle Grazie c'era una bella pasticceria e li festeggiavamo il mio compleanno.*

*Inoltre festeggiavo anche i miei due onomastici, a S. Anna e S. Luisa."*

*Anna*

*"Un giorno, quando ero piccola, prima di andare a scuola, dissi ai miei genitori: «Oggi è il mio compleanno! Quando torno, mi piacerebbe trovare un bel regalo».*



*Una volta rientrata, come regalo ho trovato un piatto di gnocchi! Allora li facevamo solo per le grandi occasioni. Erano talmente duri che mi sono rotta un dente.*

*Mio marito si ricordava sempre del mio compleanno. Mi regalava ciotole di fiori. L'ultimo presente è stato un asinello siciliano con il carretto pieno di dolci.*

*Anche la figlia si ricorda: vestiti, ciabatte ed altro ancora sono i suoi regali. Le sono molto riconoscente e la ricompenso con tanto affetto."*



*Angela*

*"Pochi regali: un vaso di fiori da una signora del Comune e qualcosa da Maria, una mia parente"*

*Andreina*



*"Da giovani non ricevevamo regali. Eravamo poveri. Quando mi sono sposata, mio marito mi regalava di tutto: fiori, scarpe, vestiti..."*

*Rita*

*"Da piccola avevo la matrigna. Lei si faceva i regali, per noi c'erano le sberle! Non si usava fare regali allora, non erano i tempi."*

*Rina*

*"Da piccola non ricevevo niente. Mio marito invece mi portava fuori a mangiare (e sempre i fiori!)."*

*Luigia*

*"I soldi in casa li gestivo io. Mio marito, in occasione del mio compleanno, era solito dirmi: «Prendi i soldi e comprati quel che vuoi!»"*

*Maria T.*

*"Mio marito non mi faceva neanche gli auguri. Mi diceva che dovevo essere contenta che diventavo ogni anno più vecchia."*

*Una volta mi ha regalato un vasetto di fiori. Non ci credevo! Poi ho scoperto che l'avevano regalato anche a lui!"*

*Alessandra*

*"Mi ricordo in particolare una caffettiera di legno come soprammobile e un paio di orecchini da parte di mio marito."*

*Paolina*

*"Mi ricordo che la mamma, in occasione del compleanno, mi dava le castagne secche o le carrube"*

*Francesco*

*"La mamma per il mio compleanno preparava il dolce. Le zie, che pure lavoravano tutto il giorno, mi regalavano con i loro risparmi vestiti, scarpe e dolci.*

*Da quando sono a Gandino, tutti si ricordano di me."*

*Aldina*

*"Tutti gli anni mio marito e i miei figli si ricordavano del mio compleanno. Mi regalavano capi d'abbigliamento e anche gioielli.*

*Quando ero bambina mio papà mi regalava i dolci che, modestamente, meritavo anche."*

*Luigia*

*"I miei figli si sono sempre ricordati. Anche mia mamma, pur essendo povera, qualcosa mi regalava sempre.*

*I regali sono tutti belli: pur conducendo una vita dura, se ci si vuole bene in famiglia si cresce con serenità."*

*Rosa*

Ci piace finire con queste belle parole la nostra carrellata di ricordi e di impressioni dei nostri ospiti sul giorno del loro compleanno.

Ed importante è l'insegnamento che si ricava dalle loro parole: anche in ristrettezze economiche si può vivere serenamente e in modo dignitoso.

## **L'importanza delle attività di riattivazione nell'anziano istituzionalizzato**

La scarsa attività che viene richiesta all'ospite di una istituzione, favorisce nell'anziano l'inerzia, la noia e la depressione.

L'anziano così non riesce a riempire tutto il suo tempo ed anzi subisce la malinconia del suo tempo libero.

Diviene molto importante sollecitare le motivazioni dell'anziano sottoponendolo a stimoli che favoriscono le interazioni sociali, la sua autonomia e indipendenza, aiutandolo a mantenersi il più attivo possibile fisicamente e psichicamente.

Con l'istituzionalizzazione, a causa della scarsa attività svolta dall'ospite nella struttura a carattere sedentario (cucire, guardare la televisione, leggere e piccole passeggiate) si assiste a una lenta e progressiva riduzione della mobilità dei soggetti fino alla realizzazione del quadro della malattia ipocinetica, della quale abbiamo già parlato nel numero scorso.

Cosa fare? Gli aspetti negativi dell'istituzionalizzazione devono essere sempre contrastati attraverso la sollecitazione costante degli anziani con vari interventi mirati a sfruttare al massimo le funzioni residue di ciascun ospite.

Le attività di gruppo, soprattutto se proposte in forma ludica, rappresentano un ottimo mezzo per evitare la tendenza all'isolamento e riconsiderare l'importanza del prossimo, mitigare le spigolosità del carattere e confrontare i propri punti di vista, facendo percepire al singolo di essere parte integrante di un insieme di persone.

Particolarmente indicate le attività di riattivazione, le attività occupazionali, quelle di animazione, la ginnastica di mantenimento e l'attività ludico-motoria.

Il gioco è un'espressione motoria spontanea che tende a soddisfare il bisogno di svago di ogni individuo. Attraverso l'attività ludica si rendono evidenti i bisogni affettivi, le emozioni, i comportamenti sociali e i lati del carattere di ogni anziano.

Nel gioco ogni individuo esprime sé stesso nei confronti del prossimo e con il gioco conserva il desiderio di agire.

Vari sono i giochi di movimento che si possono sottoporre: bocce, minigolf, pallavolo (con i palloncini), pallacanestro, gincane costruite con percorsi motori semplici, giochi con la palla e cognitivi per stimolare anche la memoria, l'udito, la vista, la capacità di calcolo ecc. e, perché no, per mitigare comportamenti di timidezza o di aggressività.

Inoltre non dimentichiamo che l'attività motoria è un ottimo preventivo per l'ipocinesia, in quanto, oltre ad influenzare alcune funzioni di apparati importanti, favorisce la vasodilatazione a livello muscolare, migliora la diffusione alveolo-capillare nei polmoni, riduce la frequenza cardiaca a riposo ed a sforzo, migliora la mobilità articolare, il tono e il trofismo muscolare, nonché la coordinazione neuro-motoria ecc...

Ha inoltre benefici effetti sull'equilibrio psichico perché stimola nuovi interessi, sollecita la socializzazione, riduce la dipendenza psicologica da farmaci e migliora la qualità del sonno.

**La Terapista Antonella**

*L'Angolo di Ezio*

*In questo numero il signor Ezio ci propone un suggestivo scorcio del chiostro della vecchia struttura dopo una nevicata, realizzato l'inverno scorso.*

*Per rimanere in tema, particolarmente fini erano risultati due anni fa i biglietti d'auguri di Natale realizzati dal sig. Ezio, su nostra richiesta, e che raffiguravano, appunto, l'antico pozzo.*

*Al prossimo capolavoro!!!*

## *La parola ai volontari*

*Per cominciare vorrei ringraziare tutti coloro che hanno acquistato il nostro miele e hanno così permesso la buona riuscita dell'iniziativa; un grazie anche a tutte le volontarie che si sono rese disponibili (una menzione particolare va alle signore Carola e Carolina).*

*Positiva è stata anche la vendita delle torte sul sagrato della Basilica di domenica 25 giugno, dopo le S. Messe mattutine.*

*Siamo riconoscenti al nostro Parroco Don Emilio che ci ha dato la possibilità di realizzare questa iniziativa, a chi ha acquistato le torte e naturalmente alle nostre volontarie che offrono sempre la loro opera con entusiasmo (cito in particolare per l'occasione le sig.re Pesenti Rosalba e Carola).*

*La somma raccolta con le varie iniziative ammonta a euro 2150 che, uniti ai 2000 euro donatici da un generoso anonimo Gandinese, sono stati depositati su di un libretto postale.*

*Ricordiamo che i soldi raccolti andranno interamente a favore degli ospiti della Casa di riposo, mediante l'acquisto di attrezzature varie o sistemazione di aree a giardino.*

*Vorremmo infatti sistemare l'area davanti all'ala Est, ma al momento ci sono ancora alcuni aspetti da valutare bene.*

*Per ultimo vorrei ringraziare le tre signore volontarie (Genia, Raffaella e Bruna) che aiutano in lavanderia e contribuiscono a rendere il servizio più efficiente e accurato e i signori Angelo Torri, Loglio e Gigino Caccia, che hanno ripulito e sistemato il cortile e il viale che porta alla camera mortuaria e l'area sotto il muro d'ingresso.*

*La Responsabile dell'Associazione di Volontariato pro Fondazione  
Paola Bombardieri*



# 100 di questi giorni!!!

Il prossimo 23 agosto sarà un giorno molto particolare per la signora Carminati Emilia Carmelina, ospite della nostra struttura da tre anni.

“Carmen”, come tutti la conoscono, è nata infatti il 23 agosto del 1906 e quest’anno compirà 100 anni.

La signora è originaria di Curno, è vedova e non ha figli. Riceve spesso la visita di una nipote. E’ ancora lucida, cammina da sola e tutte le mattine si reca a messa nella cappella della struttura.

Dopo un primo periodo di ambientamento, Carmen è stata in grado di organizzare al meglio la sua giornata: alterna momenti di riposo ad altri in cui ascolta la radio, guarda la televisione, fa visita ad altri ospiti o partecipa al gioco della tombola, sua grande passione.

Ogni tanto Carmen partecipa anche alle gite (in particolare quelle con meta religiosa) e dimostra di possedere ancora una parlantina notevole.

Ma cosa ne pensa l’interessata di questo prestigioso traguardo?

*“Non credevo di arrivare così lontano. Mi dispiace perché ho perso presto tutti i miei parenti ma, siccome credo nell’aldilà, prima o poi ci rivedremo. Mio marito è morto a 63 anni: troppo giovane.*

*Pensare che non volevo neanche sposarmi. Poi il prete mi ha convinto e mi ha detto di assecondare sempre mio marito, di dirgli sempre di sì, anche di notte!*

*Ho un po’ paura del domani: la salute non è più quella di una volta. Quando vado dal mio medico, lui mi prende in giro: spiritosamente mi dice che non devo cambiare cura, ma la carta d’identità!”*

La festa in suo onore si svolgerà **MERCOLEDÌ 23 AGOSTO** nel salone del 3° piano alle ore 15.00. Sarà una grande festa con torta, musica e tanta allegria!!!

**Tanti auguri Carmen!!!**



# Grande concorso!!!

## A tutti i dipendenti!!!

Portateci una foto di quando eravate piccoli, dai 2-3 ai 6 anni circa, per eleggere il più bel bimbo/a della Casa di riposo!



La giuria sarà formata da alcuni ospiti della struttura che visioneranno le fotografie e decideranno i primi tre classificati.

Vi prego di collaborare per la buona riuscita dell'iniziativa: potrete consegnare la vostra fotografia a noi Animatori o a Roberta in Portineria.

Le foto dei vincitori saranno pubblicate sul giornalino che uscirà a settembre e i protagonisti riceveranno un bel premio (non sappiamo ancora cosa, ma qualcosa ci sarà!).

Il termine ultimo per la consegna delle fotografie è fissato a fine luglio.

Per semplificare la riconsegna mettete il vostro nome dietro la foto.

Sappiamo che da piccoli eravate tutti belli (poi il tempo ha fatto il resto!) e la scelta sarà molto difficile, ma vedremo di essere imparziali (si accettano bustarelle).

Che vinca il migliore!!! (e che nessuno si offenda).

Gli Animatori

# Curiosità... bergamasche!

## Gente e paesi

Continua la rassegna dei soprannomi curiosi e singolari degli abitanti dei paesi bergamaschi. Questa volta tocca alla zona della:

### MEDIA VALLE SERIANA (E VALGANDINO)

**Cene:** i *gòs* o *gosatù da Scé* (i gozzi) o ancora i *piputì* (riferito a una strana statuetta presente nel muro di una casa di Cene).

**Gazzaniga:** i *òs-ce* (ostie) o i *sciòre* (ricchi) o ancora i *gàge de Gagianiga* (le gazze, come appare sullo stemma del paese).

**Rova** (fraz. di Gazzaniga): i *bòre de la Ròa* (duri di comprendonio).



**Orezzo** (fraz. di Gazzaniga): i *cavrècc da Orèsc* (i capretti).

**Fiorano:** i *becalècc de Fiorà* (nel senso di "lazzaroni" o "cimici").



**Vertova:** i *teedèi da Erfa* (le tagliatelle, gente di pasta buona e anche sempliciotti).

**Semonte** (fraz. di Vertova): i *br c* (i brutti) o i *stòrcc da Smut* (gli storti).



**Colzate:** i *cam da Colgiàt* (richiama il Cam biblico o è l'abbreviazione di *càmola*, il vermicello?)

**Bondo** (fraz. di Colzate): i *polar i da Bònd* (i venditori di polli e uova).



**Leffe:** i *coertì* (venditori di coperte) o i *sgiunfù da Léf* (che si danno delle arie).

**Peia:** i *tzu da Pèa* (i maiali, spesso detto in modo dispregiativo dagli abitanti dei paesi vicini).



**Gandino:** i *pumpùs* (i pomposi) o i *fis de Gandì* (dalla famiglia nobile dei Ficieni che governò il paese, ma inteso anche come sinonimo di "stupido").

**Barzizza** (fraz. di Gandino): i *tère ròsse da Bargégia* (per il tipico terreno argilloso).

**Cirano** (fraz. di Gandino): i *'nvidiùs da Scerà* (gli invidiosi)

**Cazzano S.Andrea:** i *ganassù* (dai denti lunghi) o i *zènguegn da Cazzà* (gli zingari).



**Casnigo:** i *bojà* (i vitellini) o i *còpa-gécc* (gli assassini) ma anche i *buna-gécc da Casnìgh* (buona gente).

Famosa, per quanto riguarda alcuni di questi paesi e i loro appellativi, è la seguente cantilena:

*Léf in d' na braga,  
Pèa sbernigada,  
Gandì pumpùs,  
Scerà 'nvidiùs,  
Bargìgia tèra-ròssa,  
Cazzà lòngh i décc,  
Casnìgh còpa-gécc.*



# I Ragazzi di Cazzano

Si è concluso anche quest'anno l'intervento dei ragazzi del catechismo di quinta elementare di Cazzano S. Andrea, accompagnati dalle loro catechiste Lory e Daniela (mancava Roberta per impegni scolastici).

Ogni giovedì pomeriggio sei di loro ci raggiungevano in Sala Animazione per collaborare nelle attività di laboratorio e attraverso queste conoscere una realtà "lontana" e sconosciuta ai più giovani.

La loro vitalità ha saputo portare tra i nostri ospiti una ventata di allegria e di "vivace disordine", diventando per cinque mesi un appuntamento fisso della settimana.

Sentiamo dalle loro voci come è andata l'esperienza (l'articolo apparirà sul prossimo numero della "Valgandino"):

*"Visto il buon risultato dell'iniziativa di solidarietà svolta l'anno precedente, abbiamo deciso di riproporla ai nostri ragazzi di quinta elementare, con lo scopo di trascorrere un'ora del giovedì insieme agli anziani della Casa di riposo di Gandino.*

*Abbiamo suddiviso la classe in due gruppi, e a gruppi alterni li abbiamo accompagnati nella nuova struttura: il nuovo ambiente si è rivelato più bello, più grande e maggiori comfort rispetto a quello vecchio.*

*L'esperienza è stata gradevole e gli anziani sembrano aver gradito le allegre voci e talvolta gli schiamazzi dei ragazzi. Siamo stati accolti dall'Animatore Pino che, grazie alla sua disponibilità ed allegria sia nell'accoglierci che nel riuscire a tenerci occupati, ha reso quell'ora, che tra l'altro passa molto in fretta, ancora più piacevole.*

*Ci ha tenuti impegnati con bellissimi lavoretti in prossimità di ricorrenze come il Natale o la Pasqua, ma anche in questo ultimo periodo: abbiamo infatti decorato dei vasetti di terracotta contenenti fiori, al fine di addobbare i tavoli del terzo piano.*

*Alcuni dei nostri lavori, come il confezionamento di caramelle, hanno contribuito anche alla realizzazione della tombola.*

*Insomma, è stata un'esperienza molto positiva, che speriamo di poter effettuare anche l'anno prossimo.*



*Abbiamo diviso la classe in quattro gruppi chiedendo loro un parere a riguardo: "Ogni gesto di solidarietà lascia dietro di sé qualcosa di indimenticabile e ti permette di condividere con gli altri un po' del tuo tempo. Cosa ti ha lasciato questa esperienza?"*

*"Ci ha lasciato il pensiero di una bella iniziativa, ma soprattutto un bel ricordo degli anziani che componevano il gruppo di animazione, tra i quali ricordiamo Francesca, Anna, Battista, Felice e altri ancora."*

*Marco, Christian e Jacopo*

*"Da questa esperienza abbiamo imparato a condividere anche una sola di allegria con altre persone, in questo caso con gli anziani della Casa di riposo."*

*Andrea, Roberta e Greta*

*"Ci ha lasciato un bel ricordo, tanta felicità e voglia di ritornarci anche il prossimo anno"*

*Alessio, Geremia e Francesco*

*"Ci ha lasciato il ricordo di una bellissima esperienza, perché gli anziani sembrano aver apprezzato il nostro affetto nei loro confronti."*

*Michela, Sara e Giulia*

Giovedì 1 giugno, data dell'ultimo incontro, i ragazzi sono intervenuti tutti insieme ed hanno portato due torte per fare festa con gli ospiti del terzo piano, ai quali hanno donato anche il vasetto fiorito da tenere sui tavoli come ricordo e per dare un tocco di colore all'ambiente. Gli ospiti hanno gradito il loro gentile pensiero e si sono commossi per aver ricevuto tanta considerazione dai ragazzi.

Prima di salutare tutti ed andarsene, l'allegria compagnia ha voluto stupirci con un ultimo gesto significativo, consegnandoci una busta che conteneva un biglietto e dei soldi. Il biglietto diceva:

"Cari Ospiti, essendo a conoscenza dell'iniziativa "1 euro per una panchina", abbiamo deciso di donare a voi questo piccolo contributo, raccolto da noi durante l'anno, per far sì che l'ambiente che c'ha accolti possa diventare al più presto ancora più piacevole. Sappiamo che non si possono fare i miracoli ma, nel nostro piccolo, ci auguriamo che possa essere un piccolo grande aiuto".

I ragazzi insomma hanno voluto destinare agli ospiti i proventi della loro "cassa fioretti". Complimenti!

Per finire, sottolineiamo l'importanza che certe iniziative possano avere nell'ottica di una sensibilizzazione delle giovani generazioni verso la realtà e i problemi della cosiddetta "terza età".

Doveroso un particolare ringraziamento alle catechiste Lory, Daniela e Roberta che hanno pensato, organizzato e portato avanti con impegno questa iniziativa con i loro ragazzi.

Grazie ancora e arrivederci!!!



Pino

# Lo Chef consiglia...



*La nostra cuoca ci propone in questo numero due sfiziosi antipasti, uno caldo e uno tiepido.*

## “Insalata calda di polipo di mare” (per 4 porzioni)

### Ingredienti

Polipi piccoli	650 gr
Patate	250 gr
Olio extra vergine	40 gr
Limone	mezzo
Prezzemolo	QB
Sale e pepe	QB

### Preparazione

Eliminare dai polipi bocca, occhi e vescichetta, poi lavateli in acqua corrente e batteteli con il batticarne per renderli più teneri.

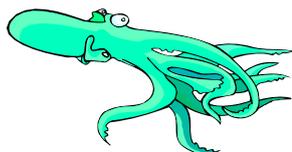
Lessateli in acqua salata facendoli cuocere per 30 minuti.

Scolateli e tagliateli a pezzetti.

Contemporaneamente lessate anche le patate tagliandole a fette e unendole al pesce.

Condire con limone, sale, olio, pepe, e prezzemolo tritato.

Servire caldo.



## “Zucchine in pastella”

### Ingredienti

Zucchine	300 gr
----------	--------

Per la pastella:

Uova	1
Farina	QB
Sale	QB
Olio extra vergine	1 cucchiaio
Latte (per amalgamare)	QB

### Preparazione

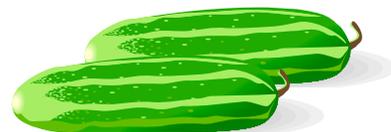
Lavare e tagliare a bastoncini o a rondelle grosse le zucchine.

Preparare la pastella.

Friggere le zucchine impastellate in olio d'arachide.

Asciugare con carta assorbente.

Servire tiepido.



**Buon lavoro e buon appetito!!!**

**La Cuoca Moira**

# AUGURI A...



*...gli Ospiti che compiono gli anni nel mese di luglio:*

il giorno 5 il signor Cantamessa Adone

il giorno 12 il signor Colombi Giovanni

il giorno 13 la signora Nodari Battistina

il giorno 14 il signor Scaraglino Francesco

il giorno 17 la signora Lizzola Giovanna

il giorno 23 la signora Torri Maria

il giorno 29 la signora Gelmi Elena



*e a quelli che li compiono ad agosto:*

il giorno 1 il signor Capitano Andrea

il giorno 2 la signora Bonazzi Maddalena

il giorno 7 il signor Ongaro Francesco

il giorno 9 la signora Ambrosioni Angela

il giorno 10 la signora Ongaro Pierina

il giorno 16 il signor Esposito Felice

il giorno 17 la signora Canali Pierina

il giorno 21 le signore Nodari Alessandra e Zucchelli Giovanna

il giorno 23 la signora Carminati Emilia (100 anni)

il giorno 26 la signora Rudelli Alessandra

il giorno 29 la signora Castelli Teresa

il giorno 31 la signora Spampatti Margherita



**AUGURI!!!**

R  
i  
c  
c  
o  
r  
d  
a  
t  
e

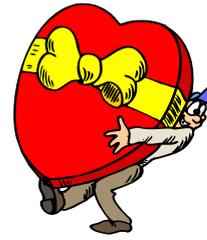
Ogni primo giovedì  
del mese:

**FESTA dei  
COMPLEANNI!!!**

Una torta speciale in  
ogni reparto e festa  
in musica nel salone  
del 3° piano

Fate merenda nel vostro piano e poi  
salite al terzo per cantare insieme!!!

## L'angolo del cuore



Tempo fa abbiamo ricevuto una lettera che ci ha fatto molto riflettere sul nostro tempo. Eccola:

*“Carissimi Liliana, Onorino e Associazione Aiutiamo i Poveri e i Lebbrosi, mi chiamo Monica C. e abito a Modena.*

*Un giorno di marzo di cinque anni fa, con un gruppo d’amici, mi trovavo nella vostra valle a Gandino, dove c’era una grande fiera. Nella piazza centrale, noto una mostra benefica con foto di bambini sfiniti dalla fame e lebbrosi.*

*Entro più per curiosità che per intenzioni benefiche: alle pareti foto di bambini denutriti, lebbrosi con piaghe, mentre voi con altri volontari e suore prestavate assistenza a bambini lebbrosi e mangiati dal male.*

*Cosa strana tutti sorridevano, pure voi non sembravate spaventati da tutto questo.*

*Io Madre Teresa di Calcutta l’ho incontrata lì da voi su una grande foto appesa alla parete.*

*Metto in borsa il vostro depliant, in tarda serata torno a casa, non so il perché ma mi sentivo la febbre addosso: il mio amico mi dà un bacio veloce e se ne va. Sono andata a letto e sudavo... e poi gelavo, tutta la notte mi sono rigirata in attesa del sonno che non è venuto.*

*Avevo 19 anni, ero una bella ragazza benestante ma vuota, infelice, mi trastullavo con ogni tipo di divertimento, forse avevo troppa libertà, i miei genitori mi lasciavano talmente libera che io non sapevo più che farmene, infatti ero finita anche dall’analista.*

*Dopo una settimana di tormento ho capito che era l’India e M. Teresa che mi chiamavano. Decidere e andarci non è stato facile, ho dovuto convincere i miei, lasciare lo studio, dirlo al mio ragazzo che mi ha preso per scema e mi ha lasciato.*

*Era vicino il Natale quando sono arrivata in India.*

*Calcutta è un pugno nello stomaco (come voi ben sapete), TI LASCIA SECCA, la morte veramente la vedi a ogni angolo di strada, tutte le malattie di questo mondo le incontri.*

*Finita la mia giornata di volontaria, spesa a pulire, lavare, nutrire corpi che oramai non hanno più nulla di umano, solo piaghe e moncherini, tra puzza di orina e carne putrida (io che avevo schifo di tutto). Non hai la tua bella stanzetta pulita, la doccia, la camicia stirata, il "cosa vuoi per cena". Solo un pugno di riso, una banana, una brandina e un secchio d'acqua per lavarsi.*

*Ma incredibilmente ti senti felice, sei felice di essere lì, è il sorriso dei poveri e lebbrosi che ti entra in profondità, ti lava l'anima e il cuore, stare con le suore di M. Teresa è meraviglioso, e non c'entra la religione. Io non sono credente, ci sono volontari da tutto il mondo e si diventa subito amici, una vera amicizia che non c'è più qui nel nostro mondo, dove tutto è basato sulla macchina nuova, i vestiti, i divertimenti, lo sballo, i soldi.*

*Da allora torno ogni anno a Calcutta, un mese, non posso permettermi di più. Faccio la baby sitter mentre continuo gli studi.*

*Ora sono veramente felice e posso capire perché ci sia gioia lì in India, in mezzo al fango, tra i moribondi, i lebbrosi, nei vicoli tra bambini sporchi e denutriti e i tanti che vivono sotto i ponti, dove un pezzo di pane è merce rara e preziosa.*

*E qui noi buttiamo come avanzi di cibo quello che in India sfamerebbe dieci persone! E' tutto talmente sbilanciato! Là sono troppo poveri e noi troppo ricchi. Qui siamo anche stupidamente infelici!*

*Sono passati cinque anni da quel giorno che sono entrata nella vostra mostra a Gandino, che ha segnato e cambiato per sempre la mia vita.*

*Solo ora ho deciso di farvi conoscere la mia esperienza e dirvi il mio Eterno GRAZIE."*

Monica C.

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 5332O  
AIUTACI AD AIUTARE

# Ringraziamenti

- Grazie come sempre all'Associazione dei volontari (e ai volontari "liberi") per l'appoggio alle nostre iniziative e per il loro costante aiuto durante i laboratori e la tombola
- Grazie ancora a tutti coloro i quali hanno contribuito generosamente all'iniziativa "1 euro per una panchina" e ci hanno portato materiale per la Pesca di beneficenza
- Grazie allo zio di Tiziana I.P. per il suo contributo
- Grazie al figlio della sig.ra Picinali Maddalena per la sua offerta
- Grazie a Liliana e Onorino per l'offerta per due panchine, per il contributo per il Giornalino e per la Pesca di beneficenza
- Grazie ai Dipendenti della Cooperativa KCS del terzo piano per la loro offerta per una panchina e per future iniziative
- Grazie agli "Amici d'angolo" del Bar Savoia e al titolare Roby per l'offerta per una panchina
- Grazie a N.N. per la donazione di 500 euro per le panchine
- Grazie al figlio e alla nuora della sig.ra Maiandi Santina per aver offerto una panchina alla memoria della mamma
- Grazie all'ASA "misteriosa" che ha offerto una panchina
- Grazie alla figlia del sig. Carrara Luigi per la sua offerta
- Grazie al nostro Mario "tuttofare" per il suo aiuto fondamentale
- Grazie a Gigi per il suo servizio di giardinaggio
- Grazie a Bepi, Mario e Giuliano che, insieme al nostro "giardiniere" Gigi hanno ripulito e reso "presentabile" l'area di fronte alla Sala Animazione
- Grazie alla Parrucchiera Pasquina per i suoi omaggi per la tombola e per la Pesca
- Grazie alla signora Maurina per i suoi doni a favore della Pesca
- Grazie alle catechiste di Cazzano Lory, Daniela, Roberta e ai loro ragazzi di quinta elementare per le torte e la loro offerta dalla "cassa fioretti"
- Grazie a Renato Servalli per la sua offerta

- Grazie alla sig.ra Carolina per i bicchieri
- Grazie al sig. Angelo Torri, al sig. Loglio e a Gigi per aver ripulito e sistemato l'area verde e il viale d' accesso alla camera mortuaria, nonché l'area sotto il muro d'entrata
- Grazie alle sig.re Torri Santina e Virginia per la loro offerta per le panchine o per futuri acquisti
- Grazie alla moglie del nostro Presidente per gli oggetti per la Pesca e le lotterie

*E un grazie di cuore a tutti gli altri che ci hanno aiutato e ci pensano!!*

***Alla prossima !!!***