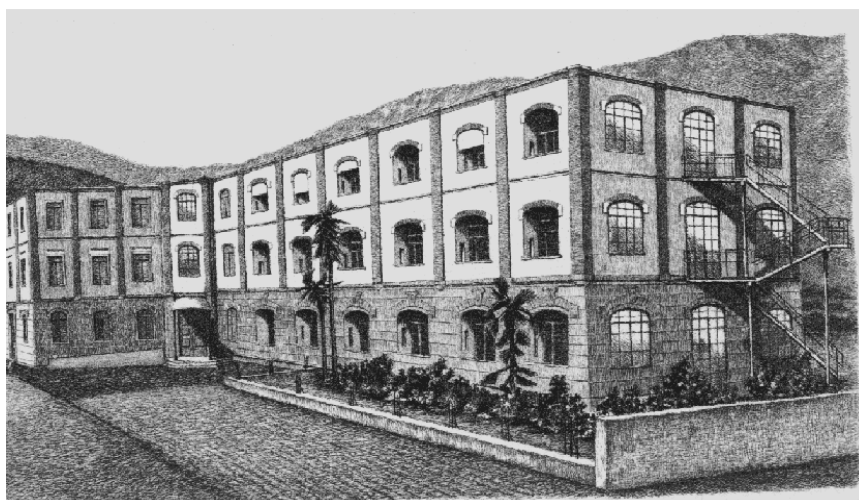


**CASA DELL'ANZIANO  
"MASSIMO LAGOSTINA"  
Via Risorgimento 5 - 28887 Omegna - VB**

**GIORNALINO BIMESTRALE DELLA CASA – MARZO-APRILE 2014. N°46**

# **LAGOSTINIAMO**

## **Notizie dalla Casa**



**GRUPPO DI LAVORO:**

**ANITA MONGIU  
MARTA ZANONI**

## INDICE

Poesia.....	pag. 1
PRONTI PER LA GINNASTICA.....	pag. 3
Ricordo delle mie vacanze.....	pag. 5
AH! AH! AH! Ridi che ti passa!.....	pag. 6
Maggio mese Mariano.....	pag. 7
L'angolo della cucina.....	pag. 9
Servizio fotografico con i nostri anziani.....	pag. 10

**“La presente pubblicazione ha carattere periodico ed è prodotta per il solo utilizzo interno, rivolgendosi agli Ospiti, ai loro Parenti, al Personale, al Volontariato, ecc.**

**Essa è aperta al contributo di tutti, benché la pubblicazione degli elaborati sia soggetta al giudizio del Gruppo di lavoro che la produce”.**



## *Poesia*

HO IMPARATO... (Andy Rooney)



**Ho imparato... che la miglior aula del mondo è ai piedi di una persona anziana.**

**Ho imparato... che quando sei innamorato, si vede.**

**Ho imparato... che appena una persona mi dice, "Mi hai reso felice!", mi rende felice.**

**Ho imparato... che avere un bambino addormentato fra le braccia è una delle cose del mondo che più rendono sereni.**

**Ho imparato... che essere gentili è più importante dell'aver ragione.**

**Ho imparato... che non bisognerebbe mai dire no ad un dono fatto da un bambino.**

**Ho imparato... che posso sempre pregare per qualcuno, quando non ho la forza di aiutarlo in qualche altro modo.**

**Ho imparato... che non importa quanto la vita richieda che tu sia serio.....ognuno ha bisogno di un amico con cui divertirsi.**

**Ho imparato... che talvolta tutto ciò di cui uno ha bisogno è una mano da tenere ed un cuore da capire.**

**Ho imparato... che semplici passeggiate con mio padre attorno all'isolato nelle notti d'estate quand'ero bambino, sarebbero stati miracoli per me da adulto.**

**Ho imparato... che dovremmo essere contenti per il fatto che Dio non ci dà tutto quel che gli chiediamo.**

**Ho imparato... che i soldi non possono acquistare la classe.**

**Ho imparato... che sono i piccoli avvenimenti giornalieri a fare la vita così spettacolare.**

**Ho imparato... che sotto il duro guscio di ognuno c'è qualcuno che vuole essere apprezzato e amato.**

**Ho imparato... che il Signore non ha fatto tutto ciò in un giorno solo. Cosa mi fa pensare che io potrei?**

**Ho imparato... che ignorare i fatti non cambia i fatti.**

**Ho imparato... che quando progetti di prenderti la rivincita su qualcuno, stai solo facendo in modo che quella persona continui a ferirti.**

**Ho imparato... che l'amore, non il tempo, guarisce tutte le ferite.**

**Ho imparato... che per me il modo più semplice di crescere come persona è circondarmi di gente più abile di me.**

**Ho imparato... che ogni persona che incontri merita d'essere salutata con un sorriso.**

**Ho imparato... che non c'è niente di più dolce che dormire coi tuoi bambini e sentire il loro respiro sulle tue guance.**

**Ho imparato... che nessuno è perfetto, fino a quando non te ne innamori.**

**Ho imparato... che la vita è dura, ma io sono più duro.**

**Ho imparato... che le opportunità non si perdono mai, qualcuno sfrutterà quelle che hai perso tu.**

**Ho imparato... che se dai rifugio all'amarezza, la felicità attraccherà da qualche altra parte.**

**Ho imparato... che desidererei aver detto una volta in più a mio padre che lo amavo, prima che se ne andasse.**

**Ho imparato... che ognuno dovrebbe rendere le proprie parole soffici e tenere, perché domani potrebbe doverle mangiare.**

**Ho imparato... che un sorriso è un modo non costoso di valorizzare i tuoi sguardi.**

**Ho imparato... che non posso scegliere come sentirmi, ma posso scegliere cosa farci.**

**Ho imparato... che quando tuo nipote neonato tiene il tuo mignolo nel suo piccolo pugno, sei agganciato per tutta la vita.**

**Ho imparato... che chiunque vuole vivere sulla vetta della montagna, tutta la felicità e la crescita si trovano mentre la si scala.**

**Ho imparato... che è meglio dare consigli in due sole circostanze : quando sono richiesti e quando c'è pericolo di morte.**

**Ho imparato... che meno tempo ci lavoro, più cose mi trovo fatte.**



# PRONTI PER LA GINNASTICA?

## REBECA E LINDA VI CONSIGLIANO...

### Esercizi per la mano

Il paziente con articolazioni tumefatte e dolenti limita i movimenti. Purtroppo, il “non uso” contribuisce ad aggravare il deterioramento delle strutture articolari. Per evitare ulteriori problemi si deve programmare **una serie di esercizi facili, da eseguire a casa propria senza aiuto di altre persone** Ci sarà bisogno di assistenza solo in caso di grave debolezza.

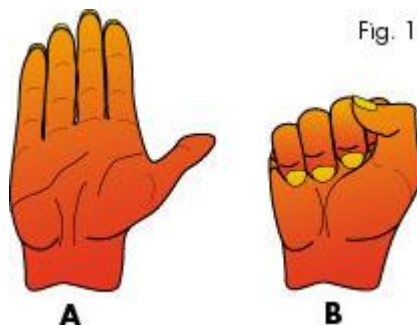


Fig. 1 **A.** Aprire le mani con il palmo della mano rivolto verso l'alto e le dita avvicinate  
**B.** Piegare le dita per fare il pugno.

Gli esercizi sono indispensabili per:

- conservare e migliorare la mobilità articolare
- ostacolare la tendenza all' anchilosi (blocco) delle articolazioni
- mantenere la coordinazione dei precisi e complessi movimenti delle dita
- mantenere “in forma” muscoli, tendini, ossa e tutte le altre componenti delle mani, compresa la cute e la circolazione.

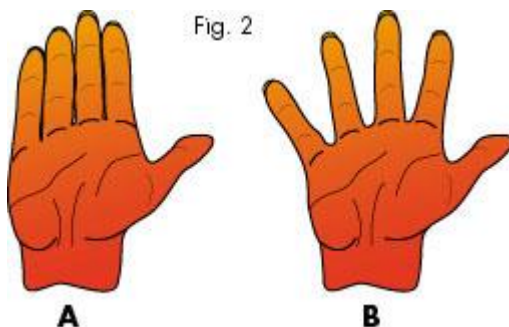


Fig. 2 **A.** Aprire le mani con il palmo della mano rivolto verso l'alto e le dita avvicinate  
**B.** Divaricare e riunire le dita

Se durante gli esercizi insorge dolore è bene **interrompere** per alcuni minuti. Quando il dolore si riduce, spontaneamente o con un farmaco analgesico e/o antinfiammatorio, si potranno riprendere nuovamente.

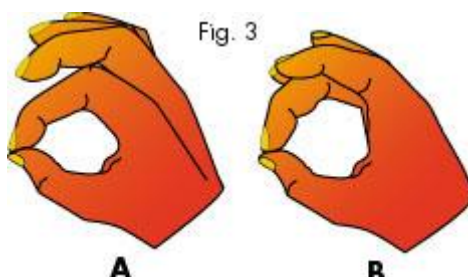
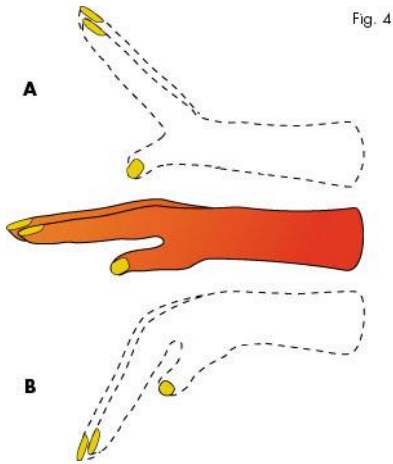


Fig. 3 **A.** Premere il pollice contro la falange di ogni singolo dito della stessa mano  
**B.** Stringere per formare una specie di anello

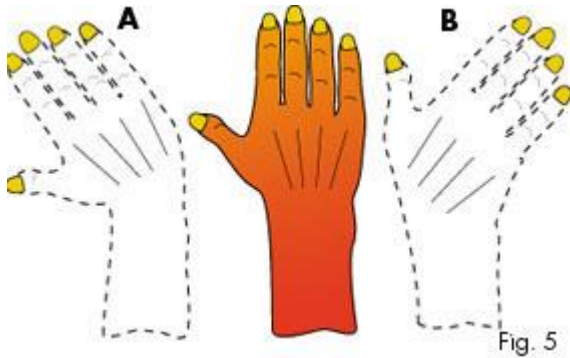
## Esercizi per il polso

Generalmente gli esercizi si eseguono due volte al giorno, nella tarda mattinata, cioè quando é minore la rigidità articolare, e dopo il riposo ristoratore del pomeriggio.



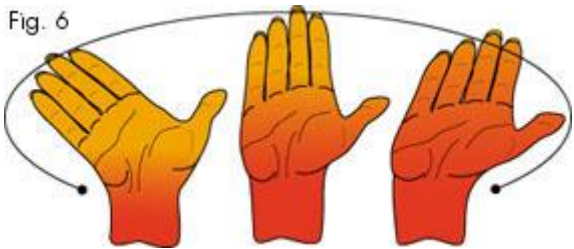
Tenendo l' avambraccio appoggiato su un tavolo muovere la mano in alto (A) e in basso (B)

Ogni esercizio va ripetuto più volte (8-10 volte per ogni seduta )



Tenendo l'avambraccio appoggiato su un tavolo muovere la mano verso sinistra (A) e verso destra (B)

Gli esercizi per la mano devono essere completati con quelli per il polso (Fig 4, 5, 6).



Fare roteare la mano in aria **in senso orario e antiorario**

# Ricordo delle mie vacanze...

Sono stata in vacanza in Egitto, nel paese di mio marito. Ho visto il mare. Eravamo in albergo non dai parenti.  
Maddalena



La mia prima vacanza dopo guerra sono stata in Spagna con un amico, avevo 20 anni. Certo quella vacanza era come stare in paradiso. Sono andato a vedere la corrida e ricordo ancora il toro andare fuori dall'arena! Era in mezzo alla gente! Ma menomale nessuno si è fatto male.  
Francesco



A Venezia ne ho un bellissimo ricordo! La vedo ancora! Avevo una zia là e siamo stati da lei per le vacanze. Siamo andati al teatro, abbiamo visitato diversi posti, sono stata sulla gondola ma mamma mia che paura! Sembrava di cadere! Non so nuotare e la gondola si muoveva moltissimo!  
Irta



Ho visto la Svezza, ci sono rimasta un mese, mi ha colpito il verde, c'erano tanti monumenti e delle case con la loro



Sono stato due volte in crociera, una in Egitto, l'altra in america per 15 giorni!  
Vincenzo

Con le mie amiche, andavamo in montagna, la Carla, la Mariuccia. Facevamo le nostre passeggiate all'Alpe del Massimo Lagostina, a volte veniva anche lui. Mangiavamo lì.  
A cucinare c'era una coppia Romano e Marianin, stavano su per tutta la stagione dalla primavera fino ad ottobre con l'inizio del freddo. L'alpe era dello zio mimi cioè Emilio Lagostina.  
Franca



# AH! AH! AH! AH! AH!



RIDI CHE TI PASSA!

**-Un maiale** si divertiva sempre a stuzzicare un asino.

Maiale: "io non capisco come mai il tuo padrone ti fa lavorare tutto il giorno con sole, vento, pioggia, pure stracarico, e poi una volta nella stalle ti lega alla mangiatoia con un po' di fieno e così tutti i giorni...guarda me invece, il mio padrone mi da ottimo cibo, mi accarezza sovente, mi pesa e controlla che sia sano" e l'asino lo lascia dire poi risponde: "sai a guardarti bene non mi sembri quello dell'anno scorso!"

**-Un ragazzo** chiama l'amico e dice: "aiuto, la mia gatta ha partorito 15 cuccioli! Non so dove lasciarli....perché non ho abbastanza spazio in casa!" allora l'amico gli risponde: "puoi lasciarli davanti a qualche bar o ristorante, lì potranno trovarsi da mangiare!"

Il ragazzo segue i consigli dell'amico ma dopo lo richiama: "Niente, i gattini sono tornati a casa!" e lui: "e va bene, allora lasciali davanti ai negozi chiusi, dove non ci sono luci e non riusciranno a trovare la strada di casa".

Il ragazzo fa come ha detto ma poi lo richiama: "niente ancora, i gatti sono ritornati a casa come se avessero il satellitare!" e l'amico risponde scocciato:

"a questo punto segui il raccordo, giri a sinistra, svolti a destra, vai sulla tangenziale ecc...".

Dopo circa 2 giorni l'amico chiama il ragazzo: "allora?Ti sei liberato dei cuccioli?" e lui risponde: "macché! Sono appena rientrato..se non seguivo i gatti manco io tornavo a casa!!!".

# AH! AH! AH! AH! AH!



BUON COMPLEANNO A.....



## Marzo

*Bocchetti Cinzia 02/03/1958*  
*Rosetta Ottorina 11/03/1919*  
*Cimberio Rosa Lucia 27/03/1936*  
*Monconi Sergio 27/03/1949*

## Aprile

*Iacopini Maria 01/04/1924*  
*Zucca Antonietta 05/03/1925*  
*Inversini Rosangela 08/03/1925*  
*Guglielmina Anna Maria 12/04/1933*  
*Fornara Luigia 13/04/1921*  
*Caldi Maria Teresa 28/04/1943*

Quale lo stato più piccolo del mondo?...

- lo stato di famiglia...

Hi! Hi! Hi!

Hi! Hi! Hi!





# MAGGIO MESE MARIANO

(gli ospiti)

Il mese di maggio è il mese dedicato alla Madonna. Quando eravamo piccoli era tradizione che tutte le sere si andasse in chiesa a dire il Rosario e per chi non poteva magari perché stava all'Alpe, si recitava in casa.

A scuola le maestre invece ci insegnavano a fare i FIORETTI, uno al giorno qualche piccola rinuncia, un aiuto in più alla mamma da dedicare alla Madonna.



*Il mese di maggio è anche il mese delle Rose e con S. Rita che si festeggia il 22 di questo mese, si portavano dei bei mazzi di rose a fare benedire.*

*Queste rose poi venivano conservate e fatte essiccare per poter essere utilizzate in caso di necessità durante l'anno. A S. Rita frazione di Crusinallo si ricorda ancora questa ricorrenza, fuori dalla chiesa si benedice un grosso mazzo di rose che poi possono*

A San Giovanni si portavano a benedire i fiori, dei bei mazzi di fiori che poi si facevano essiccare per utilizzare durante l'anno nel caso di mal di denti, colpi d'aria.

Era un metodo antico di curare alcuni dolori e si chiamava "Parfum", consisteva nel bruciare qualche erba di questo mazzo di San Giovanni con qualche foglie di ramo d'ulivo benedetto il giorno della domenica delle Palme, si aggiungeva un pezzo di "Ciresola", una candela benedetta il giorno di San Biagio.



**In questo periodo nei prati si possono raccogliere diverse erbe commestibili, al primo posto ci sono le "varzol" che devono essere scelte tra le più giovani e poi sbollentate e cucinate in padella, condite vanno mangiate con le uova. Molto usata in cucina è l'insalata selvatica oppure la cicoria che vanno scottate e poi condite. Un'altra pianta è la valeriana detta "bucunit" in insalata.**

**A fine maggio spuntano anche gli "asparagi selvatici" che cotti e conditi con un filo d'olio crudo sono un tocco sano per la salute. Anche l'ortica messa nella frittata e nelle minestre o come decotto è un depurativo per il nostro organismo.**

## FIORI DEL MESE



# MAGGIO MESE DELLE ROSE

Maggio è il mese dedicato, dalla tradizione cristiana, al culto della madonna ma è anche il mese durante il quale cominciano a fiorire le rose, uno dei fiori più amati dei quali ne esistono numerose varietà. Ogni giardino, terrazzo o balcone affacciato sui nostri splendidi laghi è adornato da almeno una di queste piante profumatissime. Le rose non sono belle esteticamente, sono anche utili per la produzione di profumi e cosmetici, nel campo dell'erboristeria e perfino in cucina. Sono numerose anche le proprietà medicinali di alcune varietà di rosa, già nel 75 d.C. Plinio il vecchio scrisse che con esse si potevano curare ben 32 malattie e anche la medicina cinese le utilizza da secoli. Alcuni tipi di boccioli aiutano a regolare l'intestino.

## Curiosità

*La maggior parte dei profumi femminili contiene essenza di rose, per ottenerla le rose devono essere raccolte in piena fioritura e ne occorrono 10.000 per poter dare il via al processo di doppia distillazione. Una versione diluita dell'essenza è l'acqua di rose, utilizzata per aiutare a prevenire le rughe. In molti borghi, durante la processione del Corpus Domini che si svolge generalmente nel mese di giugno, i bambini e le bambine portano cestini pieni di petali di rose da spargere sul selciato prima del passaggio dell'icona sacra. Le rose e i colori: se si vogliono regalare delle rose bisogna fare molta attenzione alla scelta dei colori infatti esiste un linguaggio segreto, ma non troppo, che non lascia spazio agli errori. Le rose bianche significano silenzio, castità, purezza, quelle gialle significano la gelosia, l'infedeltà, la vergogna, le rose screziate di vari colori sono il segno di un amore più puro, che arde di passione!*



## Maggio è il mese dell'amore

Lo è fin dall'antichità. Non solo perché la bellezza della stagione suggerisce pensieri "romantici", ma anche per un motivo molto più concreto e pratico: dopo i rigori dell'inverno (ai quali, con la diffusione del Cristianesimo si aggiunsero i rigori della Quaresima) lo sbocciare della bella stagione (e, sempre con il diffondersi del Cristianesimo, del tempo pasquale) diventava l'occasione per organizzare feste popolari: occasione privilegiata per gli incontri fra giovani e quindi per il nascere di affetti e di progetti matrimoniali. La letteratura colta e popolare poi insisté molto su questo abbinamento fra maggio e amore, contribuendo così a rafforzarlo e a radicarlo nell'immaginario collettivo.



# Lingue di Gatto



## Ingredienti:

100 gr. di farina; 100 gr. di zucchero a velo; 80 gr. di olio di mais; 2 uova; sale q. b.

Per chi non ama il burro nei dolci, ecco un'alternativa. Le lingue di gatto senza burro sono ideali per una buona merenda con il tè.

## Preparazione:

Setacciate la farina con un pizzico di sale in una ciotola.

In un'altra ciotola lavorate lo zucchero a velo con i tuorli con l'aiuto di una frusta elettrica fino a quando non sarà cremoso.

Unite anche l'olio e continuate a mescolare.

Ora unite la farina e il sale setacciati e mescolate con un mestolo.

Riempite la sacca da pasticciere con il composto, una volta che si sarà amalgamato bene, su una o più placche da forno rivestite di carta forno formate con l'impasto dei bastoncini di 5 cm di lunghezza, distanziati fra loro di 2-3 centimetri, in modo che non si attacchino fra loro durante la cottura.

Cuocere in forno ventilato preriscaldato a 170°C per circa 10-12 minuti.

Quando i bordi si saranno imbruniti vuol dire che sono cotti: toglieteli delicatamente dalla placca e fateli raffreddare.



# TORTA DI ROSE

Ingredienti: 150 ml di latte, 3 cucchiai di olio di semi, 3 tuorli d'uovo, 1 cucchiaio di zucchero, la scorza di 1 limone, 350 gr di farina, 1 cubetto di lievito di birra, sale  
Per la Crema  
150 gr di zucchero, 150 gr di burro.

## Preparazione:

Mescolare nel mixer zucchero e scorza di limone per 30 secondi circa; in una terrina unire latte tiepido, l'olio, lievito, tuorli e mescolare con le fruste elettriche, aggiungere la farina e il sale e impastare.

Stendere la sfoglia piuttosto sottile formando un bel rettangolo. Preparare la farcitura lavorando lo zucchero e il burro e stendere in modo uniforme sulla pasta. Arrotolare la pasta su se stessa formando un cilindro.

Tagliare dei tronchetti di circa 3/4 cm. Sistemarli in una teglia imburata e infarinata distanziati tra loro e lasciare lievitare 1 ora.

cuocere in forno 25 minuti a 200° e 25 minuti a 180.