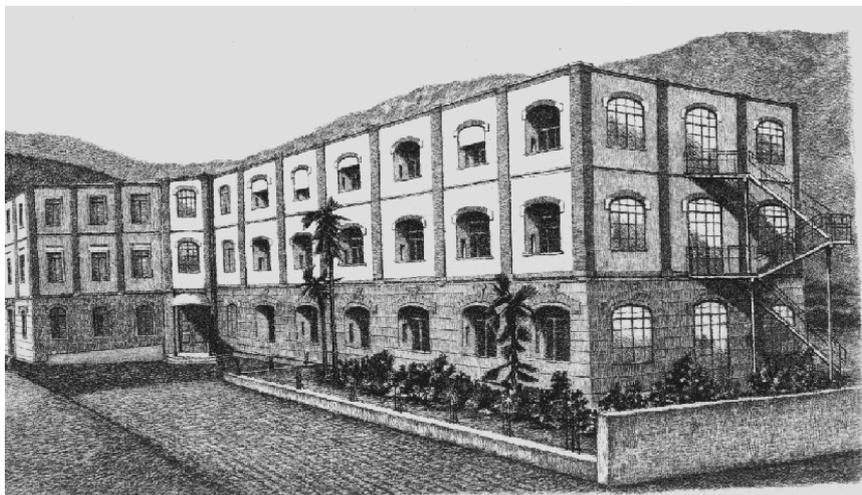


**CASA DELL'ANZIANO
"MASSIMO LAGOSTINA"
Via Risorgimento 5 - 28887 Omegna - VB**

GIORNALINO BIMESTRALE DELLA CASA – LUGLIO-AGOSTO 2013. N°43

LAGOSTINIAMO

Notizie dalla Casa



GRUPPO DI LAVORO:

**ANITA MONGIU
MARTA ZANONI**

Poesia



Ferragosto

di Gianni Rodari

**Filastrocca vola e va
dal bambino rimasto in città.
Chi va al mare ha vita serena
e fa i castelli con la rena,
chi va ai monti fa le scalate
e prende la doccia alle cascate...
E chi quattrini non ne ha?
Solo, solo resta in città:
si sdrai al sole sul marciapiede,
se non c'è un vigile che lo vede,
e i suoi battelli sottomarini
fanno vela nei tombini.
Quando divento Presidente
faccio un decreto a tutta la gente;
“Ordinanza numero uno:
in città non resta nessuno;
ordinanza che viene poi,
tutti al mare, paghiamo noi,
inoltre le Alpi e gli Appennini
sono donati a tutti i bambini.
Chi non rispetta il decretato
va in prigione difilato”.**



AH! AH! AH! AH! AH!

Una pattuglia della stradale scorge un'auto che sfreccia a tutta velocità, alla cui guida c'è uno splendido esemplare di pastore tedesco con un passeggero a fianco.

Inseguimento immediato e stop all'auto, un milite si avvicina all'uomo:

"Ah! Bene... facciamo anche guidare il cane eh???"

"Beh... veramente io facevo solo l'autostop!!!!"



...Un caffè dice a un cappuccino:

hai capito?? mi sa che non mi sono espresso bene...

...Sapete perché sui treni non si sente mai la radio?

Perché ogni volta cambia stazione!!!

AH! AH! AH! AH! AH!

Buon Compleanno a... LUGLIO



Renza Bionda 02 Luglio 1937
Oscar Ravera..... 05 Luglio 1925
Giuseppina Parassoni 19 Luglio 1925
Teresa De Mercanti 27 Luglio 1933

AGOSTO

Esterina Guarnori..... 02 Agosto 1934
Giovanna Italiano06 Agosto 1934
Dario Baldini 08 Agosto 1932
Felice Cappini11 Agosto 1923

Un CONSIGLIO DI MARIA PER TENERE LONTANO LE FORMICHE!!!!

**PRENDERE DELLE FOGLIE DI
POMODRO E FARLE
SECCARE, POI TRITURARLE
FINEMENTE E COSPARGERE
LA ZONA INFESTATA.... DA
LI A POCO VEDRETE CHE SE
NE ANDRANNO ALTROVE !!**



L'ANGOLO DELLA CUCINA

idee per una romantica

FESTA in GIARDINO

Piantina budino

1. Preparare il budino al cioccolato seguendo le istruzioni
2. Distribuirlo in 4 bicchierini di vetro e metterlo a raffreddare in frigorifero
3. Infilare nel budino un rametto di menta
4. Cospargere il tutto con le briciole di biscotto al cacao



Topolino squit squit

1. Appoggiare il formaggino sul cracker
2. Incidere due solchi nella parte centrale del formaggino e inserire le due rondelline di würstel per fare le orecchie
3. Appoggiare sulla punta del formaggino l'oliva o il capperone per creare il nasino
4. Utilizzare i due grani di pepe per gli occhietti da posizionare tra le orecchie e il naso
5. Realizzare la coda con un filo di erba cipollina



PRONTI PER LA GINNASTICA?

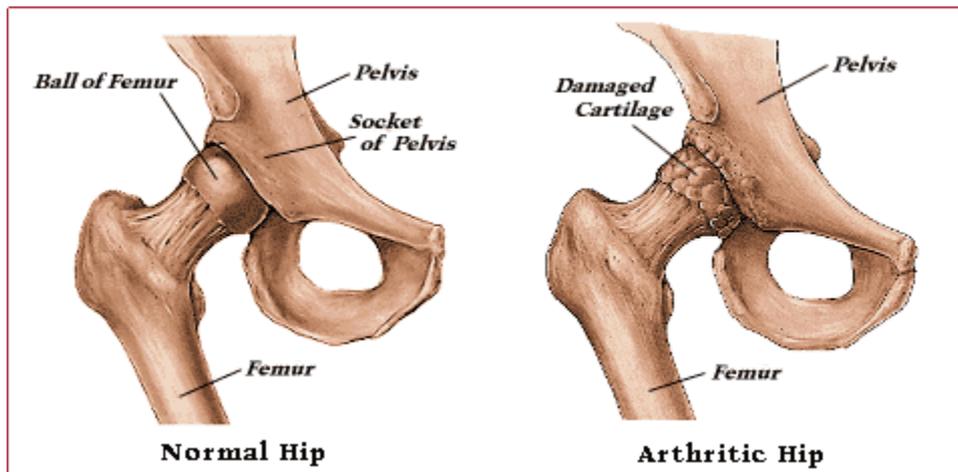
REBECA E LINDA VI CONSIGLIANO...

Artrosi dell'anca

Quando parliamo di artrosi, ci riferiamo comunemente ad una processo nel quale la cartilagine dell'articolazione si trova ad essere consumata.

È una patologia molto frequente nella popolazione che colpisce soprattutto le persone anziane.

L'artrosi colpisce molto frequentemente l'anca. In questo caso si parla di *coxartrosi*. Attualmente, a differenza del passato, ci sono molti modi di trattare l'artrosi dell'anca consentendo al paziente di ridurre il dolore, migliorare il movimenti e la qualità di vita



Le Cause

Come si rovina la cartilagine?

A differenza dell'osso che ha notevoli proprietà di rigenerazione, la cartilagine articolare non può venire sostituita dopo una sua lesione. La cartilagine con cui nasciamo è destinata ad essere la stessa per tutta la nostra vita.

L'alterazione cartilaginea può derivare da un'eccessiva compressione che grava sulla zona colpita. In linea generale tutte le condizioni che modificano il normale movimento e l'allineamento dell'anca possono portare ad un consumo o lesione della cartilagine articolare .

- La **degenerazione progressiva** (consumo) della cartilagine dovuta all'età avanzata è la causa più frequente.

L'obesità

Anche il tipo di **attività lavorativa o sportiva Traumi e microtraumi o fratture**

Le **malformazioni anatomiche.**

La **necrosi a vascolare**

La cartilagine inoltre può essere seriamente danneggiata anche a causa di **malattie reumatiche** come l'artrite reumatoide oppure come conseguenza di una precedente **infezione** all'articolazione i cui effetti sono talvolta devastanti.

Sintomi

Che disturbi causa l'artrosi?

Il dolore e la rigidità di un'articolazione sono le manifestazioni più classiche dell'artrosi.

Il primo sintomo è il dolore in regione

inguinale in particolar modo durante la deambulazione. La maggior parte dei pazienti pensa che l'anca si trovi nella regione glutea e si sorprendono nell'apprendere che solitamente il vero dolore all'anca si sviluppa a livello dell'inguine. Il dolore si può irradiare anche sulla parte anteriore della coscia verso il basso per pochi centimetri oppure alcune volte irradiarsi fino al ginocchio ("dolore riferito"). Il dolore di solito peggiora nel corso della giornata, presentandosi talvolta anche la notte e disturbando il sonno. Progressivamente al dolore si instaura anche la rigidità dell'articolazione. La rigidità si manifesta nella difficoltà progressiva di mobilizzare l'anca, di divaricare o accavallare le gambe e di compiere con scioltezza movimenti anche banali degli arti inferiori come infilarsi le calze o provvedere alla propria igiene personale

In uno stadio avanzato, l'eventuale formazione di escrescenze osse e l'ispessimento della sinovia (tessuto che sta all'interno dell'articolazione) possono portare ad una limitazione molto importante dei movimenti (quasi un blocco articolare) in particolar modo nelle rotazioni dell'anca.



Trattamento

Come si cura l'artrosi?

Trattamento non chirurgico

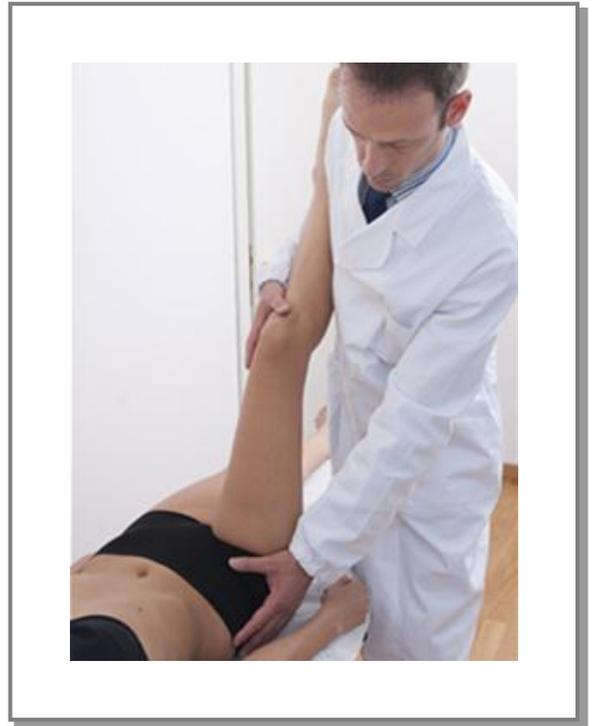
L'artrosi non può essere guarita, ma sono disponibili diverse terapie per alleviare i sintomi e di rallentare la degenerazione della cartilagine.

qui riportiamo i principali punti da considerare:

- **Riposo/esercizio.** Una delle domande più frequenti e se si devono limitare le attività lavorative/sportive. In linea generale con un'anca artrosica il dolore si può intensificare con l'aumento delle attività fisiche o della semplice deambulazione (camminare).

Ricordate tuttavia che mantenere l'anca in movimento con esercizi e stretching è fondamentale per evitare il peggioramento dell'artrosi e per ritardare un eventuale intervento di protesi. Si consiglia pertanto di condurre una vita attiva quanto il dolore lo consente. Ricordate inoltre che la vita sedentaria comporta una perdita di forza muscolare ed un peggioramento della qualità dell'osso. Le attività fisiche più indicate sono il nuoto e la cyclette, dove il peso del corpo non grava sull'articolazione (attività fuori carico).

- 1 **Antidolorifici:** Sono fondamentali per controllare il dolore medico vi consiglierà.
- Bastone/stampella.** Il bastone può essere un ausilio importante quanto il dolore all'anca comincia a diventare importante: 1). Tenere il bastone con la mano opposta rispetto al lato dove l'anca fa male 2). Il bastone/stampella deve essere sistemata alla giusta altezza.
- 2 **Peso.** Perdere del peso qualora sia necessario può alleviare il dolore ed è indispensabile per non peggiorare l'artrosi. Perdere 1 Kg di peso equivale a ridurre di 3 kg lo stress all'anca durante la normale deambulazione! Ricordate inoltre che l'obesità può rendere anche più difficile l'eventuale intervento di protesi all'anca e porta a maggiori complicanze postoperatorie. A volte può essere difficile perdere peso. In questi casi rivolgetevi ad un dietologo.
- 3 **Fisioterapia.** La fisioterapia gioca un ruolo fondamentale nel trattamento dell'artrosi.
- 4 L'obiettivo primario è quello di controllare il dolore e mantenere mobile l'articolazione. Oltre agli esercizi che vi proporrà il fisioterapista, il vostro ortopedico o fisiatra potrà prescrivere i seguenti trattamenti:
 - a. TENS
 - b. Ionoforesi
 - c. Ultrasuoni
 - d. Magnetoterapia
 - e. Laserterapia
 - f. Agopuntura
- 5 **Infiltrazioni di cortisone.**
- 6 **Glucosamina e condroitinsolfato**



gli AMICI

quelli VERI non si scordano mai...

Mi ricordo della mia cara amica Emidia, era bionda, bella, andavamo a scuola assieme e ci divertivamo a passare dei lunghi pomeriggi a giocare a fare le bambole di stoffa, oppure a fare delle passeggiate per la campagna di Soriso. Li scoprivamo spazi nuovi e di birichinate ne facevamo tante. Poi con il passare degli anni siamo cresciute e ci siamo fidanzate e ognuna ha preso la sua strada. Sposandosi lei andò via dal paese e tornò sempre meno così poco per volta non ci perdemmo di vista, ma tutt'oggi la tengo nel cuore.

Angela

Il vero amico dell'uomo è
solo Dio...
Aniello



Un mio grande amico è Massimo con lui ho condiviso tanti momenti bellissimi, tante avventure indimenticabili, dalle prime fidanzatine alle gare in moto cross, e ancora oggi siamo amici. È proprio vero un vero amico lo è per tutta la vita.

Carla era la mia migliore amica, aveva un anno in più di me e andavamo a scuola a Domodossola.

Passavamo tanto tempo assieme, siamo cresciute praticamente come sorelle, ci piaceva molto stare a contatto con la natura infatti i giochi da noi preferiti erano proprio a contatto con la natura, nei prati, nei boschi. Poi ci siamo sposate abbiamo avuto i nostri figli e ci siamo frequentate fino a poco tempo fa. Lei la posso considerare una grande vera amica...

un vero amico è
uno scrigno chiuso a chiave:
non sai dire cosa è
nascosto all'interno
ma daresti la tua vita
per difenderlo...

ANNA



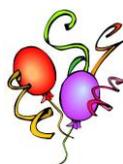
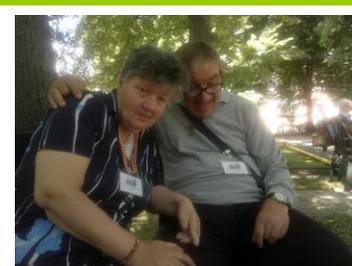
*I veri amici sono quelli che si
scambiano reciprocamente
fiducia, sogni e pensieri, virtù,
gioie e dolori;
sempre liberi di separarsi, senza
separarsi mai.
(A. Bougeard)*

Eccoci alla GIORNATA DEI 600

Che Allegria e che
scorpacciata!!!! Una
giornata FAVOLOSA!!!

La grigliata tenutasi al Parco Fondazione Caraccio
Cerino Zegna Onlus – Occhieppo Inferiore

Una giornata bellissima all' insegna dell'allegria e
del divertimento!!!!

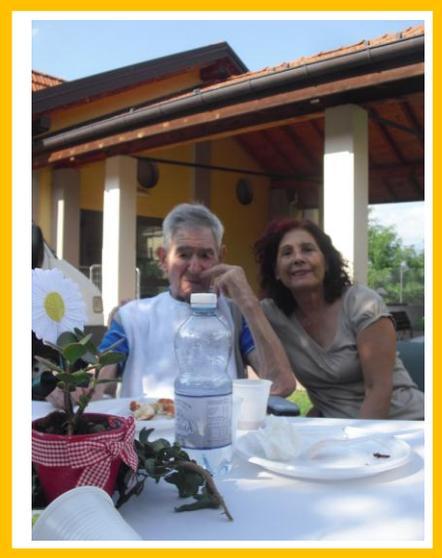
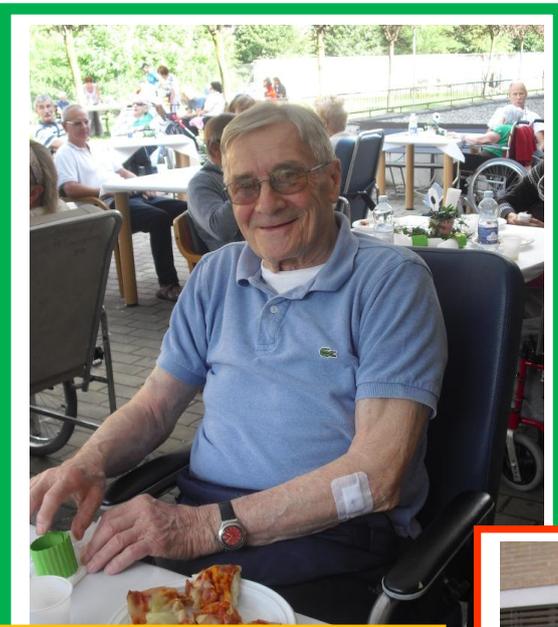


PIZZATA in GIARDINO

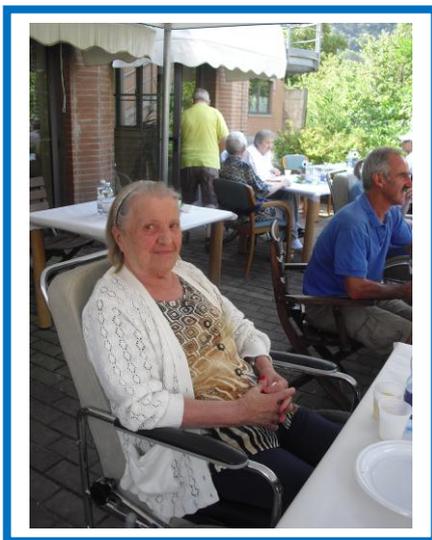


**un bellissimo
Pomeriggio!!!**





**Un grazie a tutti per la vostra
calorosa presenza
Alla prossima....**



INDICE

Poesia.....	pag.01
Gli amici quelli veri.....	pag.02
Pronti per la ginnastica (artrosi all'Anca)....	pag.04
Angolo della cucina Festa in giardino.....	pag.07
Punture d'insetto.....	pag.08
Ah ah ah e Buon Compleanni.....	pag.10
Ricordi della GIORNATA dei 600.....	pag.11
Foto ricordo PIZZATA.....	pag.12



Punture D'INSETTO...

vecchi rimedi...

Quando una puntura di insetto ci faceva particolarmente male noi usavamo fare una poltiglia di cipolla da mettere sulla parte rossa e gonfia, alleviava il dolore.

Quando venivamo punti dai tafani o da altri insetti, prendevamo l'acqua tiepida e sale e mettevamo in ammollo la zona, disinfettandola

Angela

Anche l'ammoniaca era un buon disinfettante per le punture di tafani e zecche.

Giuseppe

Per disinfettare in alcuni casi si usava disinfettare con la pipì di un bambino, a mali estremi estremi rimedi

Giuseppe



Per curare ferite magari avvenute nei prati e quindi lontano dalle case, noi sapevamo già che dovevamo cercare l'erba dei tagli, la chiamavamo così ed era la medicina dei prati, era un ferma sangue, la gente già sapeva dove trovarla.

Maria



Per medicare le ferite, le infezioni non c'era la garza e quindi la gente utilizzava delle strisce di tela di casa lisa . Era molto importante che fosse sterilizzata mediante il bucato, e tutte le famiglie avevano sempre delle scorte per ogni evenienza.

Per cicatrizzare bene le ferite usavamo mettere la schiuma del latte appena munto.



