

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

GIORNALINO BIMESTRALE DELLA CASA – LUGLIO-AGOSTO 2014. N°48

LAGOSTINIAMO

Notizie dalla Casa



GRUPPO DI LAVORO:

**ANITA MONGIU
MARTA ZANONI**

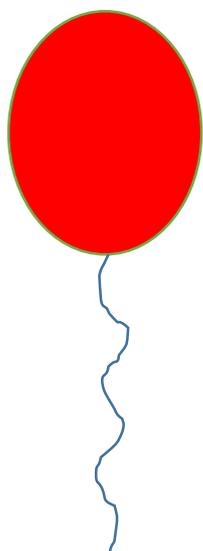
INDICE

Poesia.....	pag. 1
AH! AH! AH! Ridi che ti passa!.....	pag. 2
Tutti a scuola!.....	pag. 3
L'ANGOLO DELLA CUCINA.....	pag. 9
PRONTI PER LA GINNASTICA.....	pag. 11
Un ricordo del passato.....	pag. 13

**“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

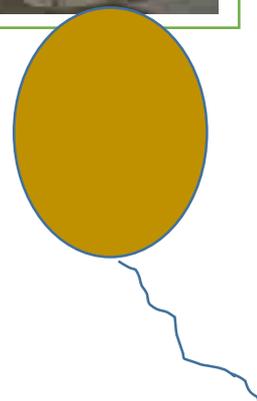
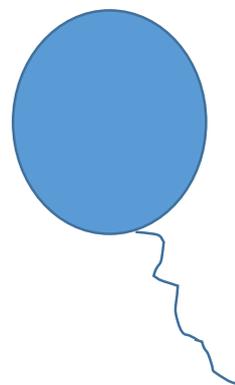
Fine d'estate di Attilio Bertolucci



*Come agosto finisce, la mattina
dopo una notte di pioggia si sente
(il cielo è più profondo) che l'autunno
sta per venire; ci si guarda intorno
e non si sa che fare: tutto
è fresco, rinnovato da uno smalto
malinconico di perplessità!*

*Allora si gironzola, si sta zitti,
sappiamo che c'è tempo, ma che pure
l'anno dovrà morire, ed il bel cielo,
il verde verniciato delle piante,
il rosso delle ruote ad asciugare,
l'incudine che suona di lontano,
lento cuore del giorno, tutto parla
d'una partenza prossima, un addio.*

*La memoria è una strada che si perde
e si ritrova dopo un'ansia breve,
tranquilla: già nel sole di settembre
scottante sulla schiena è un'altra estate,
che le vespe ronzando sulle ceste
dell'uva bianca indorano, e si mischia
al loro volo il rumore nascosto
e perenne del grano che ventila
un vecchio attento e polveroso.*



TUTTA A SCUOLA!!!

I NOSTRI ANZIANI RACCONTANO....



*Le elementari iniziavano ad ottobre,
portavo un grembiule bianco.
Mi piaceva andare a scuola.
La mia maestra si chiamava Asinari
ed era brava.
Avevano una sola maestra e ho fatto
solo le elementari.*

Pia

Si andava in collegio, stavamo a scuola tutto il giorno e si mangiava lì. Portavamo il grembiule bianco. In collegio c'erano le aule per le femmine e le aule per i maschi. Gli insegnanti erano molto severi, a me piaceva andare a scuola e c'era molto da studiare. Dopo l'elementari ho fatto il liceo classico, non l'ha amato tanto perché era difficile!

Dora



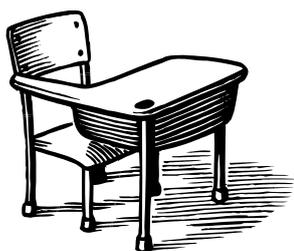
Le scuole elementari iniziavano ad ottobre, avevamo una sola maestra che si chiamava Aliata Gasperina di Gozzano. Era alta, brava e paziente.

Lei seguiva i primi quattro anni dell'elementari, per l'ultimo anno è arrivò un maestro che si chiamava Colombaro Arduno.

Mi piaceva andare a scuola ero brava a fare i temi ma meno brava in aritmetica. A giugno la scuola finiva e ci davano i compiti per le vacanze. Frequentavo anche il doposcuola dove si facevano i compiti e poi si andava fuori a giocare.

Alla domenica pomeriggio andavamo dalle suore che ci insegnavano a ricamare.

Caterina

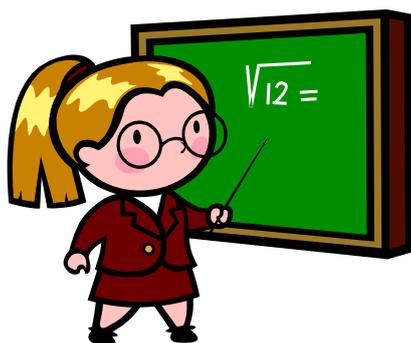


Avevo una sola maestra, era molto brava, insegnava i primi due anni dell'elementari, dal terzo anno c'era una suora ed era brava. La suora insegnava solo il terzo anno poi per la quarta e la quinta c'era un maestro che si chiamava Calligaris, era severo e castigava spesso. Una volta mi diede un castigo, mi fece uscire dall'aula perché ero stata disattenta; meno male dava solo quel tipo di castigo.

Indossavo un grembiule nero col colletto bianco, ed era uguale sia per i maschi che per le femmine.

Non mi piaceva studiare, soprattutto odiavo la matematica. Ho fatto le elementari a Casale Corte Cerro e a Ramate. La scuola terminava a giugno. Io avevo la cartella di pelle mentre tanti l'avevano di cartone.

Silvana

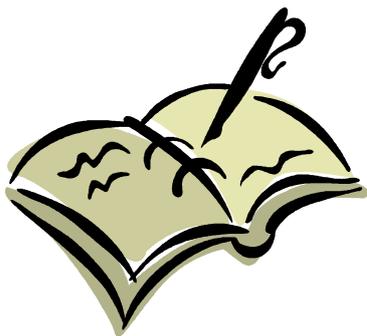


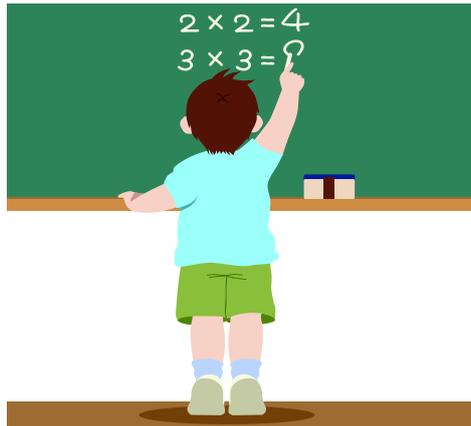


Mi piaceva molto andare a scuola, avevo una maestra sola, era tedesca si chiamava "Ruminger" era severa e bacchettava sulle mani se non si sapeva la lezione. Mi piaceva tanto la matematica, risolvere i problemi mentre odiavo il disegno. La scuola iniziava il 15 settembre e finiva a maggio. Portavo il grembiule nero col nastro azzurro, eravamo classi miste e anche i maschi avevano lo stesso grembiule. Eravamo 30 bambini in classe, c'erano i banchi di legno con l'inchiostro, le matite per il disegno. Ero molto brava a scuola, mi piaceva studiare. Alla sera bisognava fare i compiti a casa. C'era tanto da studiare.

Avevo la cartella di cartone, i bambini più poveri non avevano la cartella, legavano i libri con una cintura. In classe avevamo diversi termosifoni ma non scaldavano molto perché le aule erano grande. Anche d'estate avevamo i compiti per le vacanze.

Esterina





La scuola iniziava ad ottobre e c'era una sola maestra. Portavo il grembiule bianco, i maschi avevano il grembiule nero.

Ho fatto le elementari ad Armeno, eravamo pochi in classe.

La mia mamma mi aveva comprato la cartella di cartone, alcuni bambini avevano la cartella di pezza, erano tanti i bambini poveri! Non si poteva andare a scuola senza grembiule venivi mandato a casa dalla maestra!

D'inverno la scuola veniva scaldata con la legna e ogni bambino portava da casa un pezzo di legno. In classe c'era un grande camino che ci scaldava bene.

La mia maestra era brava, ci diceva sempre di fare i bravi se no ci castigava.

Io non avevo voglia di studiare però ero brava, chi invece faceva dispetti la maestra gli dava un castigo!

La scuola finiva a giugno e poi ci davano i compiti per le vacanze. C'erano anche le suore a scuole che erano severe, ci facevano pregare tutte le mattine prima di fare lezione e chi non faceva bene le preghiere, le suore usavano la bacchetta sulle mani!

Dopo l'elementari sono andata a lavorare, eravamo in tanti fratelli e non avevo più il papà.



Maddalena

A scuola avevo il grembiule blu,
come i maschi.

Ero brava a scuola, c'era una sola
maestra ed era abbastanza brava
anche se a volte ci castigava, ci
faceva mettere in ginocchio sui
sassolini, bisognava stare mezz'ora
sopra, faceva molto male!

Puniva soprattutto chi diceva
parolacce.

Avevo la cartella di cartone, si
scriveva con il calamaio.

Luigia



Ero tremenda in classe! La mia scuola era la Scuola elementare De'Filipi e vicino c'erano le scuole medie, come la rimpiango! Mi volevano bene tutti anche se ero tremenda, pensa che uscivo di classe quando le lezioni non m'interessavano!

C'era l'insegnante di francese che chiamavamo "PLONG PLONG" perché camminava in un modo molto strano! E così la prendevamo in giro! Era italiana al 100%! Aveva un modo strano di parlare con la "R" moscia, e quando ci sgridava diventava rossa!

All'elementari portavo il grembiule nero. Ricordo che ci davano l'olio di merluzzo, ci mettevano tutti in fila e via! Un cucchiaino a testa tutti i pomeriggi! Dicevano che rinforzava!

La mia maestra preferita era Eulia, era brava! Invece la maestra suora Teofila era vecchia e nevrastenica, la temevano tutti! Ogni minima cosa correva dal presidente della scuola, anche lui non la sopportava tanto!

Ogni tanto il presidente passava nelle classi e ci interrogava per controllare se eravamo preparati bene dalla maestra.

La direttrice si chiamava Giuseppina Besta, non era neanche bella! Quando arrivava dicevo: "arriva la Giuseppina Besta!"

Giuseppina

Ho fatto le elementari a Omegna nella scuola comunale, ho avuto tre maestre DeManchi, Maffei e Lorecchia.

Portavo il grembiule bianco come tutte le femmine, i maschi indossavano il grembiule a quadretti azzurri e bianchi; ricordo che mia nonna mi raccomandava sempre di non macchiarmi il grembiule perché si sporcava facilmente. In aula eravamo sui 30 bambini con una maestra sola. Ricordo bene la maestra Maffei; era di Novara, era brava come il sole, il castigo che dava era di andare dietro la lavagna o fuori dalla porta per qualche minuto o allora anche copiare tante volte una parola.

A scuola bisognava presentarsi sempre puliti e pettinati se no davano un voto basso.

Mi portavo la merenda da casa, di solito pane e cioccolato o pane e marmellata, preferivo il cioccolato!

La scuola iniziava a ottobre, si iniziava al mattino alle 8.00 fino alle 12.00 e al pomeriggio dalle 14.00 alle 17.00. La mia cartella era di cuoio.

Non mi piaceva molto andare a scuola, quando ci punivano le maestre ci mandavano fuori dalla porta, di solito gridavano ma non picchiavano.

Finita la scuola, a casa c'erano i compiti da fare per le vacanze.



Valentina

L'ANGOLO DELLA CUCINA



I funghi trifolati fanno parte della tradizione culinaria della regione Piemonte, e rappresentano un contorno molto semplice da preparare, molto gustoso, delicato e leggero che si può abbinare a diversi piatti e portate.

I funghi trifolati sono un piatto molto versatile adatto a diversi usi: può diventare un ottimo condimento per un risotto, si può accostare alla cacciagione, alla polenta, al pesce o ancora, può far parte di un piatto unico a base di verdure.

In ogni caso, la ricetta dei funghi trifolati è quella che dà maggiore risalto al sapore e al gusto dei funghi; è proprio per questo che viene così tanto proposta e utilizzata nella preparazione di numerosi altri piatti.

I funghi trifolati non potranno mancare sulla vostra tavola in questa stagione!



FUNGHI PORCINI TRIFOLATI



PREPARAZIONE

Ingredienti: [Aglio](#) 1 spicchio
[Prezzemolo](#) in abbondanza
[Burro](#) 30 g
[Funghi](#) misti 800 gr
[Olio](#) extravergine d'oliva 40



Per preparare i funghi trifolati, per prima cosa pulite i diversi tipi di funghi raschiandoli e strofinandoli con uno straccio umido (1). Tagliate a fette sottili i funghi champignons (2), i porcini e i funghi pleurotus (o orecchioni) (3) tranne i finferli (o i chiodini) che lascerete interi.



Nel frattempo fate scaldare in una padella antiaderente il burro con l'olio (4) e gli spicchi di aglio tagliati a metà. Fate insaporire e versate nella padella prima i porcini (che hanno una carne più compatta e spessa degli altri funghi) e poi gli altri funghi (5). Per ultimo unite i finferli (6).



Cuocete qualche minuto a fuoco vivace, mescolando sempre molto delicatamente per evitare che i funghi si rompano in cottura. Aggiustate di sale (7) e unite il prezzemolo finemente tritato (8), lasciando il tutto sul fuoco a fiamma bassa per ancora 5 minuti (9). Togliete dal fuoco e servite i funghi trifolati caldi o freddi a seconda dell'uso che ne dovete fare.





PRONTI PER LA GINNASTICA?

REBECA E LINDA VI CONSIGLIANO...

PER QUALI MOTIVI FA BENE CAMMINARE?



1) Camminare fa bene al cuore



I benefici cardiovascolari sono molteplici: in un camminatore abituale il cuore risulta più grosso poiché le cavità si allargano per contenere maggiori quantità di sangue in quanto le pareti, costituite da tessuto muscolare, si rinforzano e si ispessiscono. Camminare fa bene ai polmoni

2) Camminare fa bene ai polmoni



L'apparato respiratorio ne trae beneficio, perché camminando abitualmente i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano permettendo così un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi carichi di ossigeno. Ciò induce ad una diminuzione della frequenza respiratoria poiché la quantità di aria che si espelle dopo un rigonfiamento massimo del torace è maggiore. Tuttavia è bene ricordare che per trarre beneficio a livello polmonare è necessario camminare in "zone verdi", ovvero in campagna, nei boschi o nei parchi dove si respira aria pura e non inquinata.

3) Camminare fa bene alle ossa

Fa depositare i sali di calcio che proteggono, almeno in parte, dall'osteoporosi. Quindi camminare abitualmente permette anche di prevenire l'osteoporosi.



4) Camminare tonifica i muscoli

Nell'azione motoria del camminare vengono coinvolti i principali muscoli del corpo, non solo quelli degli arti inferiori ma anche quelli degli arti superiori permettendo quindi una tonificazione generale.



5) Camminare migliora la circolazione

Le pareti dei vasi che diventano più elastiche grazie all'esercizio fisico consentono una migliore circolazione sanguigna, in quanto il sangue scorre nei vasi incontrando meno resistenza e quindi di conseguenza diminuisce la pressione sanguigna e migliora il ritorno venoso del sangue al cuore. Infatti, uno studio dell'Università di Osaka ha dimostrato che una camminata di 20 minuti al giorno per 5 giorni la settimana riduce del 12% il rischio di ipertensione e malattie cardiovascolari.



6) Camminare combatte lo stress

Apporta benefici anche al sistema nervoso, in quanto è un'attività fisica piacevole e induce un rilassamento che giova a ristabilire l'equilibrio compromesso dai ritmi frenetici della vita quotidiana. Lo confermano dei neurologi americani, che effettuando l'encefalogramma ai viaggiatori hanno rilevato che cambiare ambiente e avvertire il passaggio delle stagioni nel corso dell'anno stimola i ritmi cerebrali e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione.



7) Camminare ottimizza l'umore

Il movimento è la migliore cura per la malinconia come sapeva Robert Burton (l'autore di *The Anatomy of Melancholy*). "I cieli stessi girano attorno di continuo, il sole sorge e tramonta, stelle e pianeti mantengono costanti i loro moti, l'aria è in perpetuo agitata dai venti, le acque crescono e calano...per insegnarci che dovremmo essere sempre in movimento".

8) Camminare affina le capacità senso-percettive

Questa piacevole attività fisica antistress è anche capace di affinare la nostra capacità di percepire attraverso i cinque sensi.

Si modifica il tatto in quanto, le mani sono spesso a contatto con temperature fredde oppure vengono adoperate per crearsi passaggi attraverso cespugli.

La vista è sempre sollecitata dai panorami che possiamo ammirare durante il cammino. Il nostro olfatto viene sollecitato dai particolari odori della natura, l'odore della terra, dei fiori, degli alberi...

Anche il gusto può essere sollecitato, magari assaggiando i frutti selvatici che troviamo lungo il cammino in "zone verdi" o bevendo l'acqua delle sorgenti.

L'udito, viene costantemente sollecitato, dal rumore dei nostri passi, dal canto degli uccelli, dal fruscio delle foglie o semplicemente concentrarsi sul silenzio.

Fantastico! Sono sicuro che ora sei convinto che il camminare aiuta tanto a raggiungere il benessere psicofisico.

La cosa più bella è che si può decidere di camminare ovunque ed in qualsiasi momento senza spendere soldi.

L'unico costo che devi affrontare è quello per l'acquisto di un buon paio di scarpe.

E' molto importante indossare **calzature comode** per camminare onde evitare di affaticare o danneggiare i piedi.

Per camminare vanno benissimo un buon paio di scarpe da trekking o da running.



UN RICORDO DEL PASSATO...



Mi chiamo Luigia e parlando di quanto mi piaceva andare in montagna per cercare i funghi, mi sono ricordata un fatto che mi è accaduto tanto tempo fa, quando andavo al "Campon" prima di Ornavasso, proprio per cercare i funghi.

...Era dal mattino alle sei che io e la mia amica cercavamo i funghi e ne abbiamo trovati tanti, come sempre, avevamo i nostri posti segreti, e il mio "cavagn" era bello pieno! Scendevamo dalla montagna, verso le cinque del pomeriggio, quando un uomo, brutto e sporco, ci ferma e mi dice: "-dammi dei funghi se no non ti faccio passare!" io ero arrabbiata! : "-cosa!" ho detto: " - dalle sei del mattino che sono in giro e devo dare i miei funghi a te? E no caro non ti dò proprio niente!" Menomale che è arrivato mio marito a cercarmi! Quell'uomo è scappato via! E i funghi li ho regalati a chi volevo io!



**BUON COMPLEANNO
MADDALENA
PER I SUOI 101 ANNI !!!**



**DA TUTTO IL PERSONALE
DELLA CASA MASSIMO LAGOSTINA!**

