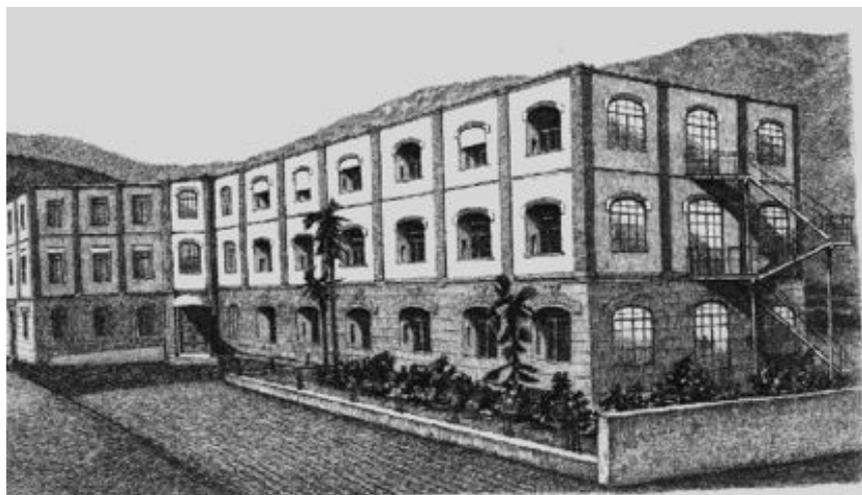


**CASA DELL'ANZIANO  
"MASSIMO LAGOSTINA"  
Via Risorgimento 5 - 28887 Omegna - VB**

**GIORNALINO BIMESTRALE DELLA CASA – MAGGIO-GIUGNO 2014. N°47**

# **LAGOSTINIAMO**

## **Notizie dalla Casa**



**GRUPPO DI LAVORO:**

**ANITA MONGIU  
MARTA ZANONI**

## **INDICE**

|  |               |
|--|---------------|
| <b>Poesia.....</b>   | <b>pag. 1</b> |
| <b>Il tempo dei girasoli.....</b>                                    | <b>pag. 2</b> |
| <b>Caterina e la lettera al Santo Padre .....</b>                    | <b>pag. 4</b> |
| <b>Ricordi di vacanze estive.....</b>                                | <b>pag.7</b>  |
| <b>Pronti per la ginnastica!!!.....</b>                              | <b>pag.8</b>  |
| <b>Ridi che ti passa.....</b>  | <b>pag.10</b> |
| <b>L'angolo della cucina.....</b>                                    | <b>pag.11</b> |
| <b>Reportage fotografico della festa “ASPETTANDO L’ESTATE” .....</b> | <b>pag.12</b> |

# Poesia

**Il tuo sorriso** (Pablo Neruda)

***Toglimi il pane, se vuoi,  
toglimi l'aria, ma  
non togliermi il tuo sorriso.***



***gliermi la rosa, la lancia che sgrani,  
l'acqua che d'improvviso  
scoppia nella tua gioia,  
la repentina onda  
d'argento che ti nasce.***

***Dura è la mia lotta e torno  
con gli occhi stanchi,  
a volte, d'aver visto  
la terra che non cambia,  
ma entrando il tuo sorriso  
sale al cielo cercandomi  
ed apre per me tutte  
le porte della vita.***



***Amor mio, nell'ora  
più oscura sgrana  
il tuo sorriso, e se d'improvviso  
vedi che il mio sangue macchia  
le pietre della strada,  
ridi, perché il tuo riso  
sarà per le mie mani  
come una spada fresca.***

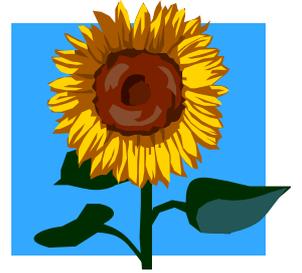
***Vicino al mare, d'autunno,  
il tuo riso deve innalzare  
la sua cascata di spuma,  
e in primavera, amore,  
voglio il tuo riso come  
il fiore che attendevo,  
il fiore azzurro, la rosa  
della mia patria sonora.***



***Riditela della notte,  
del giorno, della luna,  
riditela delle strade  
contorte dell'isola,  
riditela di questo rozzo  
ragazzo che ti ama,  
ma quando apro gli occhi  
e quando li richiudo,  
quando i miei passi vanno,  
quando tornano i miei passi,  
negami il pane, l'aria,  
la luce, la primavera,  
ma il tuo sorriso mai,  
perché io ne morrei.***

Oggi con Sara, la ragazza del servizio civile, ci siamo inventati una storia d'amore. Quando eravamo tutti d'accordo sui luoghi, i personaggi abbiamo iniziato a dare sfogo alla nostra fantasia e così...

# IL TEMPO DEI GIRASOLI



*C'ERA UNA VOLTA, IN UN PAESINO DI COLLINA UNA GIOVANE PRINCIPESSA CHE SI CHIAMAVA MARIA LUISA MONTENEGRO.*

*MARIA LUISA ERA DI UNA BELLEZZA STRAORDINARIA, ERA ALTA CON DEI LUNGHIE CAPELLI BIONDI, TUTTI LA CHIAMAVANO "RICCIOLI D'ORO", AVEVA GLI OCCHI AZZURRI COME IL MARE E CHIUNQUE LA GUARDASSE SE NE INNAMORAVA.*

*MARIA LUISA, FIGLIA DEI NOBILI MONTENEGRO, TRASCORREVA LA GIORNATA CANTANDO IN UN PICCOLO TEATRO DEL PAESE. LA GENTE RIMANEVA INCANTATA DALLA SUA VOCE*

*LEI ERA TANTO ERA BELLA QUANTO ERA SOLA, FINITO IL LAVORO A TEATRO, ESSENDO FIGLIA DI NOBILI DOVEVA SEMPRE ANDARE A QUALCHE RICEVIMENTO E NON AVEVA MAI IL TEMPO PER FARE NUOVE AMICIZIE, QUANDO AVEVA UN PO' DI TEMPO LIBERO, COSE CHE SUCCEDEVA RARAMENTE AMAVA ANDARE A RIFLETTERE E A SOGNARE IN UN CAMPO DI GIRASOLI.*

*UNA SERA AL TRAMONTO MENTRE PASSEGGIAVA TRA I SUOI AMATI GIRASOLI VIDE UN RAGAZZO GIOVANE E ALTO, DAI CAPELLI NERI CORVINO E DAGLI OCCHI AZZURRI E NE RESTO INCANTATA, MA NON EBBE IL CORAGGIO DI DIRE NULLA.*

*IL GIOVANE RAGAZZO STAVA RACCOGLIENDO UN GIRASOLE QUANDO ALZANDO LO SGUARDO VIDE LA BELLISSIMA MARIA LUISA, RESTO' ESTASIATO DALLA SUA BELLEZZA E SUBITO SI AVVICINO A LEI E SI PRESENTO'. I DUE GIOVANI INIZIARANO A PARLARE E AL TRAMPONTARE DEL SOLE SI PERSERO IN UN LUNGO BACIO.*

*PASSARONO I GIORNI E I DUE GIOVANI ERANO SOLITI INCONTRARSI AL TRAMONTO NEL CAMPO DEI GIRASOLI, TRA LORO SBOCCIO SUBITO UN GRANDE AMORE.*

*MARIA LUISA E FRANCESCO FOSCOLO FTERI DEL LORO AMORE INIZIARONO A PASSEGGIARE MANO NELLA MANO PE -2- VIE DEL PAESE; LA GENTE INIZIO' A MORMORARE, C'ERA CHI ERA FELICE . . . LORO E CHI INVECE NON PERDEVA OCCASIONE PER PARLARNE MALE. DURANTE LE LORO PASSEGGIATE NON SI ACCORSERO CHE QUALCUNO STAVA TRAMANDO ALLE LORO SPALLE.*

*UN UOMO ALTO, ROBUSTO E CONOSCIUTO IN PAESE COME IL SOPRANOME DI ORCO, LUI SI ERA INNAMORATO DELLA BELLA MARIA LUISA E DECISE DI VOLERLA AVERE A TUTTI I COSTI.*

*UNA MATTINA MENTRE MARIA LUISA RIENTRAVA DAL LAVORO SI TROVO' FACCIA A FACCIA CON L'ORCO, LUI L'AFFERRO' E LA PORTO' VIA NELLA SUA CASCINA IMPRIGIONANDOLA.*

*PASSARANO GIORNI E MARIA LUISA PIANGEVA PENSANDO AL SUO AMATO FRANCESCO. FRANCESCO, MOLTO PREOCCUPATO DELLA SPARIZIONE DELLA SUA AMATA, DECISE DI CERCARLA E DOPO UNA LUNGA RICERCA ARRIVO' ALLA CASCINA. ERA CERTO CHE DIETRO ALLA SCOMPARSA DI MARIA LUISA CI FOSSE L'ORCO, SFONDO LA PORTA CON UN CALCIO, FERI' A MORTE L'ORCO E LIBERO' LA SUA AMATA.*

*SALIRONO SUL CAVALLO BIANCO E GALLOPPARANO FINO AL PAESE, DOVE TUTTI GLI ATTENDEVANO.*

*FECERO UNA GRAN FESTA IN PAESE E ANNUNCIARONO LE LORO NOZZE.*

*SI SPOSARONO UNA SERA D'ESTATE E VISSERO PER SEMPRE FELICI E CONTENTI IN UN BELLISSIMO CASTELLO IMMERSO IN UN IMMENSO CAMPO DI GIRASOLI.*



*Caterina e la  
lettera a*

# PAPA FRANCESCO

Durante la ginnastica quotidiana la signora Caterina Rinaldi questo inverno ha manifestato il forte desiderio di scrivere una lettera a Papa Francesco e io ho deciso di aiutarla...  
La Fisioterapista Linda



Buongiorno Santo Padre,  
sono Caterina Rinaldi una signora di 72 anni di Boleto, un fantastico paese che si affaccia sul Lago  
d'Orta in Piemonte.

A 40 giorni dalla nascita ho contratto la poliomielite e da qualche anno non cammino più.  
Circa due anni fa è mancata la mia mamma e da allora mi sono trasferita a Omegna presso la Casa  
dell'Anziano Massimo Lagostina dove ho trovato una seconda famiglia!  
Sono una cristiana molto devota e Le scrivo per chiederLe di pregare per me, per i miei famigliari e  
per tutto il personale della Casa dell'Anziano.  
La ringrazio e le mando un grande abbraccio.

Caterina Rinaldi

*QUANTA*

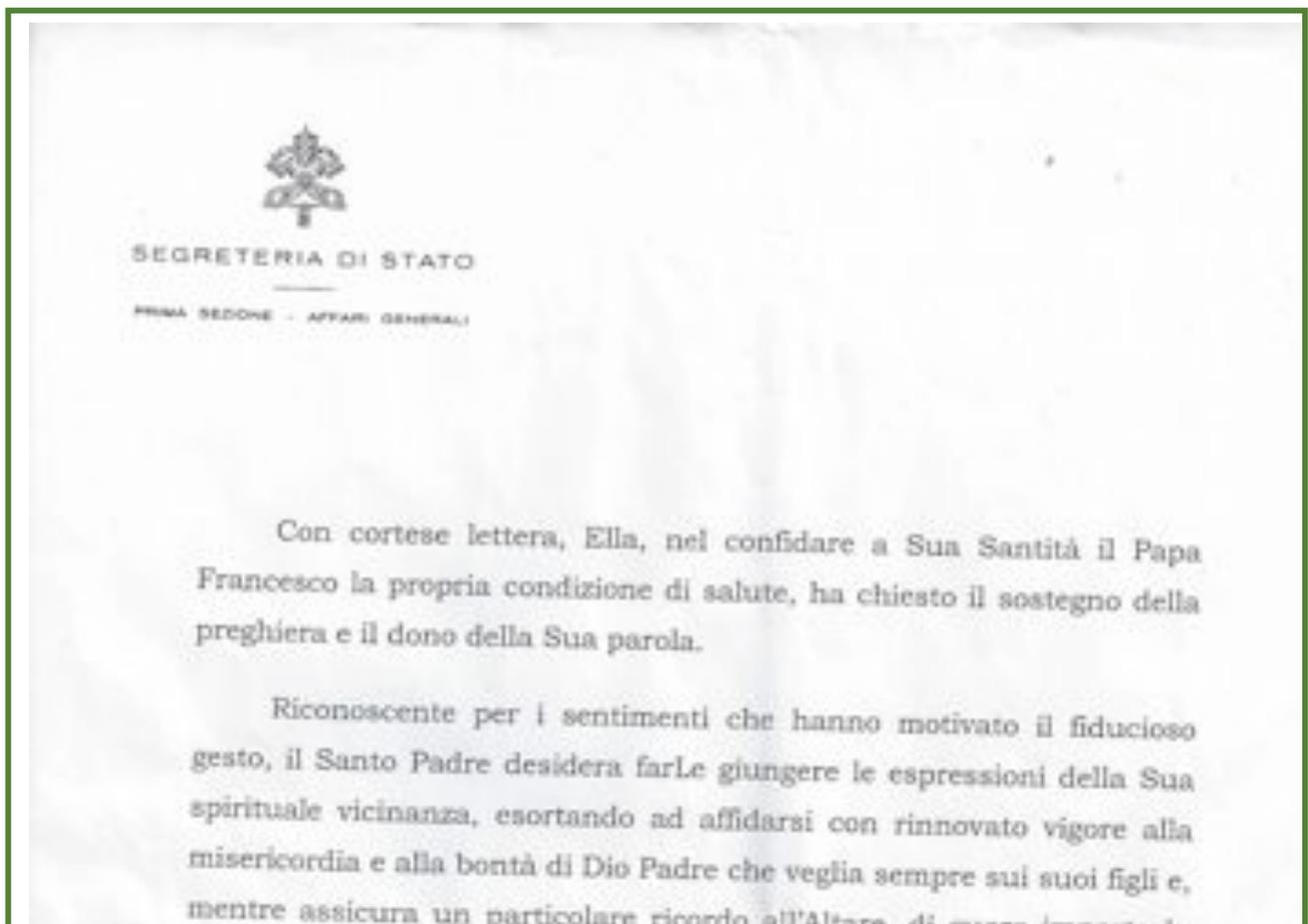
*EMOZIONEEEE!!!*

*E dopo qualche tempo ecco  
arrivata la tanto attesa  
risposta...*





-5-







## RICORDI DI VACANZE ESTIVE...

Le nostre vacanze estive cominciavano da giugno e terminavano ai primi di settembre, di compiti non ne avevamo a parte una poesia da imparare.

Gli estati erano più caldi, io con mio fratello Artemio assieme ai mie amici vicini di casa li passavamo nel nostro cortile di casa a giocare tutto il giorno.

Certo anch'io qualche aiuto in casa lo davo, per esempio asciugavo i piatti, bagnavo i fiori, ma la maggior parte del tempo era trascorso a giocare a nascondino, a catturare le lucertole, oppure alle volte andavamo al fiume.

Andavamo a farci qualche bagno nelle giornate più calde sempre

Accompagnati da qualcuno che sapesse nuotare, mio fratello era molto bravo aveva imparato a nuotare all'età di 4 anni. Erano delle belle giornate e le ricordo con tanta gioia.

Valentina



Io ricordo che quando eravamo in vacanza d'estate l'unico nostro pensiero era giocare. Il cortile di casa nostra era molto grande e invitavamo anche tanti amici e villeggianti del posto. Era molto bello perché eravamo abbastanza liberi dato che mia mamma con il lavoro del negozio era impegnata quasi tutto il giorno. Organizzavano piccole lotterie tra di noi, bancarelle di vendita di fiori sotto casa, saltavano la corda e avevamo tante biglie che scambiavano tra di noi e poi bello era anche andare in gita. Assieme a qualche adulto andavamo nei prati di San Carlo sopra Arona e lì ci portavamo la merenda, oppure sempre con qualche persona responsabile andavamo a fare il bagno al lago, in una spiaggia vicino la navigazione era bello ci divertivamo tanto eravamo spensierati.

Pinuccia



-7-

# DENTI PER LA GINNASTICA?

## EBECA E LINDA VI CONSIGLIANO ...

*Tutti sanno che andare in palestra aiuta a mantenersi in forma e a tonificare i muscoli. Perché non fare quindi degli esercizi per ridare tonicità anche al nostro viso?*

*Attori e politici lo stanno già facendo! Ma è davvero così efficace?*

*Il nostro viso è un libro su cui si possono leggere molte cose: i sentimenti, le preoccupazioni, la mancanza di sonno, una dieta priva di vitamine o lo stress.*

*Indipendentemente se abbiamo passato una meravigliosa e rilassante vacanza alle Maldive o se abbiamo lavorato davanti al computer per 10 ore, tutto si rispecchia e lascia una traccia sul nostro viso. Col tempo le nostre emozioni, le espressioni facciali e le abitudini, come per esempio quella di fumare o di andare al letto tardi, si trasformano in segni permanenti fino a diventare solchi e rughe*

d'espressione, soprattutto accanto agli occhi, sulla fronte e ai lati della bocca.

Fortunatamente, ci sono i vari modi per fermare l'effetto altrimenti inesorabile che il tempo lascia sul nostro viso, prevenendo il rilassamento dei muscoli facciali e mantenendo l'elasticità, la lucidità e la tonicità della nostra pelle.

Uno dei segreti di "eterna bellezza" che gli attori hanno imparato e usano quotidianamente, è la ginnastica facciale. Tanti di noi fanno esercizi per mantenere un corpo bello e tonico, ma pochi sanno che esistono una serie di esercizi molto efficaci per allenare i muscoli del viso e prevenire il

*rilassamento della pelle facciale al punto di  
minimizzare l'avvento delle rughe.*

*La ginnastica facciale è indicata a tutte età (30  
anni è comunque considerata l'  
cominciare), è facile da esegui  
controindicazioni e richiede so  
giorno.*



*Questi sono 5 semplici esercizi che gli attori usano per ringiovanire il viso e mantenere la tonicità della pelle a lungo dopo i trattamenti estetici:*

## *1. GINNASTICA FACCIALE PER UNA FRONTE LISCIA E PALPEBRE TONICHE*

*Questo esercizio non solo previene il cedimento delle palpebre superiori e ridona elasticità alla parte alta del viso, prevenendo la formazione delle rughe, ma è anche molto efficace per combattere lo stress.*

*Come si fa:*

- 1. Corrugate la fronte, aggrottando le sopracciglia, come se doveste imitare un viso "imbronciato". Contate fino a 10.*
- 2. Rilassate il viso*
- 3. Alzate le sopracciglia spalancando gli occhi*
- 4. Ripetete tutto il ciclo 10 volte*



## *2. GINNASTICA FACCIALE PER OCCHI GIOVANI E LUCIDI*

*Passando la maggior parte del nostro tempo davanti allo schermo del computer o della TV, spesso non esercitiamo abbastanza i nostri occhi. Come conseguenza, i muscoli orbicolari si rilassano e si indeboliscono, provocando i tipici segni dell'invecchiamento della pelle, come le cosiddette "zampe di gallina" o le palpebre "pesanti". Questo problema si può facilmente affrontare e prevenire, facendo una semplice sequenza di esercizi.*

*Come si fa:*



- 1. Tenendo la testa ben ferma, ruotate lo sguardo in senso orario 5 volte.*
- 2. Spostate lo sguardo dall'alto verso il basso 5 volte.*
- 3. Spostate lo sguardo da destra a sinistra e anche in senso diagonale altre 5 volte.*

4. Per rilassare gli occhi sbattete velocemente le ciglia di un occhio, tenendo l'altro ampiamente aperto. Contate fino a 30 e poi ripetete lo stesso esercizio con l'altro occhio.

### 3. GINNASTICA FACCIALE PER ZIGOMI E CORPOSI.

Per avere gli zigomi alti e ben definiti provate questo esercizio, mirato a migliorare il contorno del vostro viso

Come si fa:

1. Fate con le labbra una vocale "o" molto aperta e subito di



fate un'ampia "a".

2. Ripetete questo esercizio 10 volte.

3. Dopo risucchiate le guance, facendo la cosiddetta "faccia da pesce" e tenete questa posizione per 20 secondi.

4. Rilassate la faccia.

#### 4. GINNASTICA FACCIALE PER LABBRA PIU' GIOVANI.

La zona intorno alle labbra è spesso soggetta ad un precoce invecchiamento cutaneo, dovuto al fumo, sbalzi del peso, problemi di salute o cattive abitudini. Questa serie di esercizi aiuta a far lavorare i muscoli della bocca, prevenendo antiestetiche striature intorno alle labbra e attenuando quelle già esistenti.

Come si fa:

1. Raggrinzate le labbra e spingetele in avanti come se voleste dare un bacio grande ad una persona invisibile.
2. Mantenete questa posa per 5 secondi
3. Rilassate la bocca
4. Appoggiate le dita contro le labbra opponendo leggermente la resistenza e provate a sorridere.
5.  il ciclo 10 volte



## *5. GINNASTICA FACCIALE PER IL COLLO.*

*Il doppio mento e la pelle rilassata del collo sono alcuni dei problemi più grandi che incidono sulla bellezza del viso, visibilmente "invecchiando" la persona. Per ridurre il doppio mento il seguente esercizio si è dimostrato molto efficace.*

*Come si fa:*

- 1. Mantenendo ferma la testa spingete in giù gli angoli della bocca.*
- 2. Sentite la tensione dei muscoli del mento e del collo per 5 secondi.*
- 3. Rilassate la bocca*
- 4. Ripetete il ciclo 10 volte.*

*Prima di cominciare a fare la ginnastica facciale, è importante sapere due cose:*

*1. Per fare tutti e 5 gli esercizi ci vogliono solo 10 – 15 minuti.*

*Tuttavia, per ottenere i risultati desiderati, bisogna farli quotidianamente per un minimo di 30 giorni.*

*2. La ginnastica facciale di per sé NON ringiovanisce la*

*no. Per rinnovare la pelle sono necessari interventi*

*rattamenti laser o il foto-ringiovanimento (*

*ule morte e per stimolare la crescita di quelle nuove, .*



-10-

**AH! AH! AH! AH!**

RIDI CHE TI PASSA!

1) - Lei è in contravvenzione! Ha il cane dietro senza rete di protezione!

- ma è un peluche!!!

- Aaaa! Guardi la razza non mi interessa!

2) Una bambina entra nella casa di un'indovina. La bambina bussa e l'indovina chiede "chi è?"

e la bambina ..."incominciamo bene"...

3) Un bambino dice alla mamma: -mamma sai che cosa fa un maiale innamorato?

La mamma: - non saprei...

Il bambino: - fa il prosciutto cotto!

# AH! AH! AH! AH! AH!



.....BUON COMPLEANNO a .....



## MAGGIO

05 Maggio 1938 Cusa Giovanna  
08 Maggio 1920 Lodroni Giovanna  
11 Maggio 1921 Schenal Dina  
16 Maggio 1929 Maulini Ezio  
19 Maggio 1924 Lanza Adelia  
19 Maggio 1929 Zucchi Maria  
22 Maggio 1922 Galli Teresa  
25 Maggio 1926 Boscacci Hewig  
27 Maggio 1928 Beretta Lucia  
30 Maggio 1924 Morea Giuditta  
30 Maggio 1927 Tagliaferri Speranza

## GIUGNO

01 Giugno 1927 Maranta Claudio  
07 Giugno 1931 Paoletto Luigi  
10 Giugno 1926 Boffa Franca  
10 Giugno 1933 Bettoni Simonetta  
11 Giugno 1942 Bertaglia Olindo Felice  
12 Giugno 1947 Lottini Luciano  
22 Giugno 1923 Aina Antonietta  
22 Giugno 1926 Trisconi Pia Maria  
22 Giugno 1936 Saggese Lucia  
29 Giugno 1928 Gemelli Giovanni

# L'ANGOLO DELLA CUCINA

## LA BRUSCH...A CAPRESE

-11-

*Quando fa caldo, ci si allontana da forni e fornelli per prediligere ricette estive più fresche e magari dissetanti.*

*Ecco una ricetta estiva facile e veloce da preparare per accompagnare le vostre serate estive in compagnia.*

### Preparazione



Per preparare le bruschette capresi tagliate 4 fette di pane dello spessore di circa 2 cm (1), e fatele abbrustolire da entrambi i lati sotto il grill del forno o su di una padella antiaderente (2). Quando si saranno dorate prendete ogni singola fetta di pane abbrustolito e strofinateci sopra uno spicchio d'aglio (3) (uno deve bastare per tutte e 4 le fette di pane).



Una volta preparate le fette di pane mettetele da parte e preparate gli ingredienti che vi serviranno per condire la bruschetta caprese. Scolate per bene la mozzarella di bufala e tagliatela a quadretti non troppo grossi (4); tagliate in quattro parti anche i pomodorini (5). In una ciotola versate la mozzarella, le olive nere, i pomodori tagliati in quarti (6).



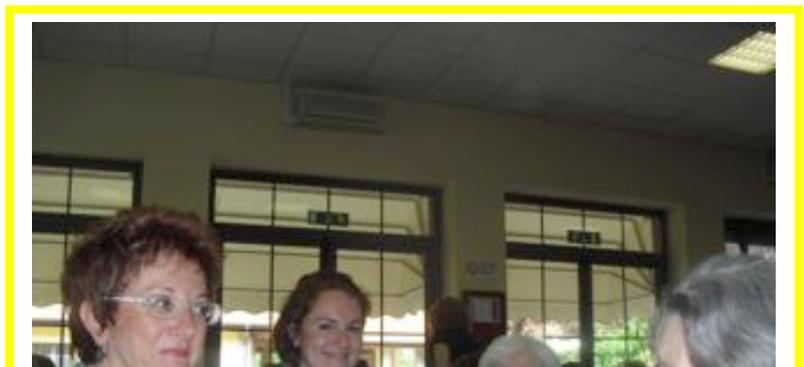
Unite il basilico spezzettato con le dita, l'origano, l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale (7-8). Mescolate per bene, al fine di amalgamare i sapori. Disponete su di un piatto da portata le fette di pane abbrustolite e ricopritele con il preparato, diviso per ogni fetta in egual misura (9). Cospargete le bruschette capresi con un poco di olio extravergine di oliva e servite.

-12-

# ASPETTANDO L'ESTATE...

*ecco alcune immagini per  
ricordarci del bel pomeriggio  
trascorso assieme...*





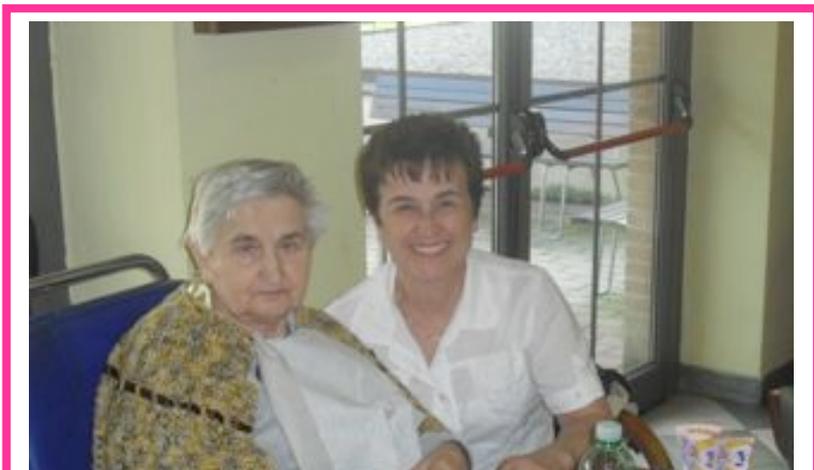


-14-











Grazie a tutti coloro che hanno  
partecipato a questa festa  
rendendola una giornata speciale...  
e arrivederci e alla prossima!!!

GIOVEDÌ 28 AGOSTO  
PRESSO IL GIARDINO  
DELLA  
CASA DELL'ANZIANO M.  
LAGOSTINA SI TERRA'  
LA "PIZZATA IN  
GIARDINO"

