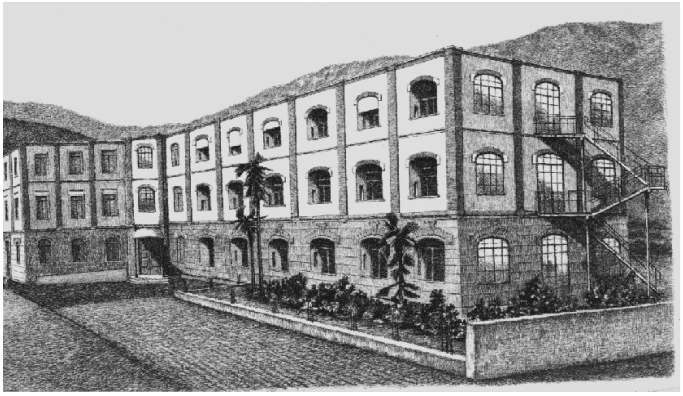
CASA DELL'ANZIANO
"MASSIMO LAGOSTINA"
Via Risorgimento 5 - 28887 Omegna - VB

GIORNALINO BIMESTRALE DELLA CASA – MAGGIO- GIUGNO 2013. N°44

LAGOSTINIAMO

Notizie dalla Casa



GRUPPO DI LAVORO:

ANITA MONGIU
MARTA ZANONI

INDICE

Poesia…….……Pag. 1

Chiudi gli occhi un istante……Pag. 2

Pronti per la ginnastica?……...……Pag.8

HA!HA!HA! Ridi che ti passa!……..…..…Pag. 11

L'angolo della cucina……Pag. 12

"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

Ottobre

O silenzioso mite mattino d'ottobre,
le foglie son mature per cadere;
il vento di domani, se avrà forza, le spazzerà via tutte.
Chiamano i corvi sopra la foresta;
domani forse a stormi se ne andranno.
O silenzioso mite mattino d'ottobre;
lento comincia le ore di questa giornata.
Fa' che il giorno ci sembri meno breve.
Non ci dispiace se tu dolcemente ci illudi,
illudici nel modo che tu sai.
Stacca una foglia allo spuntar dell'alba,
a mezzogiorno stacca un'altra foglia;
una dai nostri alberi, ed un'altra molto lontano.
Trattieni il sole con nebbie gentili;
incanta la campagna d'ametista.
Ma piano, piano!
Per amore dell'uva, se non altro,
i cui pampini bruciano nel gelo,
i cui grappoli andrebbero distrutti
per amore dell'uva lungo il muro.
(R. Frost)

Chiudi gli occhi un istante...
Torna indietro nel passato...

GLI ZAMPOGNARI

Era un gruppo di persone che, nel periodo di Natale, suonavano la cornamusa per la strada, chi voleva, dava loro dei soldi. Erano lì per portare lo spirito Natalizio nelle vie del paesino e per dare calore alla gente.
Noi bambini ci divertivamo a prenderli in giro e gridavamo: "Piva! Piva! Olio d' oliva!"

L'UOMO DEL GRAMMOFONO

Ricordo quel signore che andava in giro per le strade, con il grammofono sostenuto da una cintura che gli passava dietro la nuca oppure appoggiato su un carrettino tirato da un somaro con tutti i suoi dischi, capitava sentire della musica stonata perché si rompeva la punta! Era lì per chiedere l' elemosina e chiedeva alla gente che passava che genere di musica volesse ascoltare.

IL TETSCIAT

Riparava i tetti di pietra, passava per le case per chiedere se si avesse bisogno delle sue prestazioni.

IL CARETE'

Avevo più o meno otto anni in quel periodo e per noi bambini era un divertimento quando arrivava l' uomo con la sua carretta. Gridavamo: " Arriva il caretè!" .

Si fermava da mio zio calzolaio per raccontare le novità. Ricordo che metteva due boccioni dietro le ruote perché non avendo i freni evitava che la carretta andasse all' indietro. Aveva tre cavalli che appartenevano alla ditta Calderoni, ma capitava che ne avesse solo due perché il padrone ne usava uno per la sua carrozza, per andare a controllare l' altra fabbrica a Crusinallo.

Il caretè aveva il compito di andare in stazione a Crusinallo, a prelevare del materiale per la fabbrica di Casale. Si trattava di ferro oppure ottone o carbone o ancora argento. Si fermava per strada a far riposare i cavalli perché erano sudati e a volte metteva loro anche la coperta.

IL CADREGAT

Aggiustava le sedie. Andava in giro per il paese e per annunciarsi gridava: " L' è riva el cadregat!" . Si metteva in un "cantone" (angolino) ed iniziava ad aggiustare le sedie che la gente gli portava. Aveva sempre sulle spalle una sedia e della paglia.

IL BURATTINAIO

Passava per le vie del paese con il tamburo o con la trombetta per avvisare la gente che erano arrivati i burattini, lo spettacolo si svolgeva all' aperto e durava più o meno un' ora e iniziava alla sera.
Ci sedevamo sulle panchine, era un bel momento, ci si divertiva.

LO STRACEE

Passava con il carretto una volta al mese, allora si urlava: "E' arrivato lo strascat!". Sulle spalle portava un sacco, una pesa con la catena e dei numeri incisi.
Oltre agli stracci, ritirava tutti gli scarti come il piombo, il rame, l'alluminio, il ferro che portava a vendere in fonderia per fabbricare le pallottole, mentre gli stracci le vendevano alla "Cartiera" che ancora oggi produce la carta.
Lo stracciaio andava anche dalle sarte e a loro, oltre al peso, pagava anche la qualità della stoffa.

L'ARROTINO

Si presentava con il suo carretto e il suo asino urlando: " Arriva il Mulit!" così si spostava da un posto all'altro, molava coltelli e forbici ma se c'era necessità sgrassava anche il sotto delle stufe e riparava padelle e sedie, oggi non si fanno più quei lavori!
Per lavorare usava un treppiedi con una ruota di sasso che girava e un pedale che serviva per farla girare. Era un mestiere artigianale da poveri e per poveri.

IL CAMPANAT

Ricordo il "Campanat", aggiustava le campane di tutti i tipi. Per fare uscire la gente e farsi sentire quando arrivava, continuava a fare suonare il campanellino.

IL MAGNAN

Puliva le pentole di rame, poi passava uno strato di "stegn" perché una volta dicevano che il rame era velenoso e così quel liquido faceva un po' da filtro. Noi non lasciavamo mai il cibo nelle pentole di rame non stagnate… con quella roba!

IL CERVELE

Tante gente in campagna aveva il maiale e il "Cervele" che si chiamava in realtà Paulin Don Giovanni, andava ad ucciderli , c'era bisogno di una mano esperta più che altro per fare i salamini, salame crudo, cotto, di testa, mortadella, di fegato, sanguinacci, salciccia e i "salamit" : c'erano cinque qualità di salame. Si mischiavano delle spezie a secondo di quello che si faceva.
Mio nonno aveva il maiale e lo cresceva con castagne e uva, la pancetta era buonissima!
Nelle grande famiglie, il maiale era diviso con i figli.

LO SPAZZACAMINO

Di solito lo spazzacamino veniva in tarda estate a pulire i camini per prepararli per l' inverno.
I camini dovevano essere puliti spesso perché una volta non c' erano i caloriferi e per questo erano sempre accesi anche per preparare da mangiare.
Lo spazzacamino andava sul tetto e poi si infilava proprio dentro il camino per raspare tutta la canna fumaria e pulirla bene dalla fuliggine.
Per fortuna che le canne fumarie di allora erano più larghe di adesso, altrimenti rischiava di rimanere incastrato!
Per aiutarsi usava una scopa con la parte superiore rotonda attaccata a un bastone molto lungo.
Ci voleva un po' di tempo a fare quel lavoro, bisognava fare attenzione a non sporcare tutti i mobili di casa.
Se si usava tanto il camino bisognava pulirlo anche in inverno. Si capitava anche verso il mese di giugno di vedere cadere la fuliggine e il camino non tirava più bene.
Gli spazzacamini, non pulivano solo i comignoli delle cse, ma anche le ciminiere delle fabbriche e delle navi.

IL MATERASSAIO

Il materassaio preparava la fodera e le riempiva di crine (fa rumore e si sbriciola) o anche di ovatta a seconda del pezzo.
Bisognava riempire bene la fodera altrimenti la roba si ammucchiava tutta.
Quando il materasso si sbriciolava e si appiattiva bisognava cambiarlo . Se era fatto bene durava anche due , tre anni.
I migliori materassi erano di lana anche se poi con il tempo tendevano a fare il blocco.
In casa, di solito, si avevano due materassi, uno di lana per l' inverno e uno di cotone per l' estate.

IL GELATAIO

In estate arrivava il gelataio, diverse volte alla settimana, portava il carrettino e si sentiva suonare il campanellino per chiamare la gente.
Avevo dieci anni e correvo dalla nonna: "Nonna! Nonna! Mi dai dieci centesimi per il gelato?" Ma lei mi rispondeva "Agn' è mia ad 10 ghei!" Che sarebbe a dire "Non ce ne sono di dieci centesimi!" … Così era un po' per tutti, la gente teneva conto dei soldi.
Il gelataio vendeva anche il ghiaccio! Quando c' erano delle feste arrivava anche lui!
Nel suo carrettino ricordo il ghiaccio tritato un po' rosa e un po' verde.

IL CIABATTINO

Altro che scarpe! Il ciabattino metteva sotto il legno dello zoccolo, un pezzo di rame con "i Broc" (piccoli chiodi), ci premetteva di farli durare di più. Questi si usavano in inverno per la neve, d' estate eravamo in giro scalzi, così non si consumavano gli zoccoli.
C' è n' erano di due qualità: "i zucclin" che erano di legno e cuoio, fatti come ciabatte; poi gli "zoccul" che erano chiusi , sopra erano di pelle bella o più brutta a secondo di chi aveva la possibilità, si chiudevano con i lacci.

PRONTI PER LA GINNASTICA?

REBECA E LINDA VI CONSIGLIANO...

L'ARTROSI DELLA MANO

Che cos'è?

La più frequente tra le malattie delle articolazioni é sicuramente l'Artrosi, malattia caratterizzata dalla lenta e progressiva degenerazione della cartilagine articolare. La mano viene colpita dall'artrosi in alcune sedi caratteristiche che sono, in ordine di frequenza, le articolazioni interfalangee distali, le articolazioni interfalangee prossimali e l'articolazione trapeziometacarpale, alla base del pollice. Raramente vengono colpite le articolazioni metacarpofalangee o i polsi.

Da cosa è causata?

Viene definita comunemente osteoartrosi primaria perchè di solito non se ne individua la causa. A volte viene definita secondaria perchè risulta conseguente o a traumi o ad attività lavorative caratterizzate da gesti ripetuti o a infezioni articolari. L'artrosi può manifestarsi inoltre associata ad altre malattie reumatiche, spesso confuse con l'osteoartrosi primaria, come ad esempio l'artropatia psoriasica o l'artrite reumatoide. L'artrosi della mano progredisce con l'età del paziente. Segni radiografici tipici dell'artrosi delle mani possono riscontrarsi nell'8O% della popolazione oltre i 65 anni di età; al di sotto dei 45 anni compare con eguale frequenza nel sesso maschile e femminile mentre oltre i 5O anni risultano maggiormente colpite le donne.

Sintomi

I sintomi compaiono gradualmente e sono di solito lievi e non correlabili ai segni radiografici, caratterizzati dal restringimento dello spazio articolare e dalla formazione di osteofiti o appuntimenti ossei. Solo il 10% della popolazione presenta sintomi come dolore, rigidità articolare e perdita di funzione di intensità tale da richiedere l'intervento del medico. Il trattamento conservativo, oltre alla somministrazione di antinfiammatori, può comprendere occasionali infiltrazioni di cortico steroidi, cicli di fisioterapia come bagni di paraffina, ultrasuoni o ionoforesi e la confezione di ortesi o tutori di posizione da portare soprattutto durante le fasi acute dell'infiammazione. Solo in caso di particolare sintomatologia dolorosa si rende necessario l'intervento chirurgico.

QUADRI PARTICOLARI

L'ostroartrosi erosiva

Consiste nella variante infiammatoria acuta dell'osteoartrosi primaria e colpisce di solito le donne in menopausa, pur potendo iniziare anche nella 3° e 4° decade. In questo caso le articolazioni più colpite, anche in modo asimmetrico, sono le interfalangee distali delle dita. L'esordio può essere anche molto doloroso a livello di una singola articolazione. L'osteoartrosi erosiva, a differenza dell'osteoartrosi primaria, determina una rapida e massiva distruzione della cartilagine articolare e dell'osso provocando, nell'arco di alcuni anni, marcate deviazioni assiali.
.

La base dell'ultima falange delle dita appare di solito allargata e ballante causando una netta limitazione della prensione. Anche nell'osteoartrosi erosiva il trattamento nelle fasi iniziali è sintomatico e consiste nell'utilizzazione di piccoli tutori digitali nelle fasi acute dell'infiammazione. Quando il quadro di instabilità articolare limita la funzione globale della mano solo il trattamento chirurgico, basato di solito sull'artrodesi o "fusione" delle articolazioni colpite in posizione funzionale, può essere un trattamento utile

I noduli di Eberden

Sono rigonfiamenti dolorosi situati sulla faccia dorsale delle articolazioni interfalangee distali delle dita (Fig. 1). Sono il segno più evidente di artrosi della mano e si manifestano circa 1O volte più frequentemente nella donna che nell'uomo. Questi noduli si sviluppano inizialmente in modo graduale, senza dolore e di solito colpiscono un dito solo per volta. Alla fine tutte le dita possono presentare i noduli di Eberden e conferire alla mano un aspetto omogeneamente nodoso. Raramente lo sviluppo dei noduli risulta più acuto e più rapido con arrossamento e dolore in particolare dopo uso prolungato della mano. A volte la manifestazioni ed i sintomi sono così acuti da simulare un'infezione.
Di solito dopo alcuni mesi il rossore e la tumefazione, recedono spontaneamente, lasciando al di sopra della faccia dorsale di queste piccole articolazioni una callosità ispessita e non dolorosa. Il rigonfiamento articolare risulta causato da un ispessimento dei tessuti molli oltre che da una proliferazione di cartilagine a livello dell'inserzione ossea di capsula, legamenti e tendini. Questo allargamento progressivo della articolazione può arrivare a determinare una deviazione laterale o in flessione della falange distale. Solo le articolazioni dolorose e marcatamente deviate giustificano il trattamento chirurgico che consiste nell'artrodesi ovvero nella "fusione" articolare che ripristina la stabilità necessaria ad una buona presa.

Fig. 1

Le cisti mucose o mucoidi

Sono formazioni per lo più associate all'artrosi delle piccole articolazioni distali delle dita o del pollice. Sono piccole cisti peduncolate che contengono liquido sinoviale e si sviluppano tra l'articolazione e la base dell'unghia. Si ritiene che queste cisti siano sempre associate ad un osteofita dorsale (Fig. 2a, 2b). Le cisti risultano di consistenza dura alla palpazione e a causa del loro progressivo aumento di volume la cute che le ricopre può diventare molto sottile, quasi trasparente. Lasciate in sede possono determinare una distrofia dell'unghia che è di solito una delle cause che spingono il paziente dal medico. Un altro problema consiste nel fatto che la cute che ricopre la cisti può diventare sempre più sottile con il rischio di ulcerarsi determinando un'infezione dell'articolazione.
Nel caso di cisti mucoide in evoluzione, soprattutto se molto dolorosa, il trattamento chirurgico di escissione della cisti con il suo peduncolo e con il piccolo osteofita è sicuramente il trattamento ideale.

Fig. 2b

Fig. 2a

I noduli di Bouchard

Rappresentano la manifestazione clinica dell'artrosi a livello delle articolazioni interfalangee prossimali. L'esordio è molto lento e caratterizzato solitamente da dolenzia articolare ai movimenti e da rigidità mattutina. Nelle fasi iniziali l'esame radiografico non mostra alcun interessamento articolare ed il trattamento deve essere sintomatico e comprendere farmaci antiinfiammatori e tutori in

particolare nelle fasi più acute dell'infiammazione sinoviale.
Con il passare del tempo però la formazione di osteofiti ai margini dell'articolazione conferisce al dito un aspetto fusiforme con le tipiche nodosità laterali chiamate appunto noduli di Bouchard. Nei casi più avanzati si può arrivare alla deviazione dell'asse del dito colpito, di solito in direzione ulnare a causa della direzione della forza applicata su ogni dito durante la prensione.
Spesso i noduli di Heberden e i noduli di Bouchard coesistono in più dita della stessa mano. Nelle fasi avanzate, caratterizzate oltre che dalla deviazioneassiale del dito anche da limitazione del movimento e soprattutto da dolore, il trattamento é chirurgico e consiste anche qui nell'artrodesi dell'articolazione colpita (Fig. 3) (per lo più indicata per il 2° e 3° dito che devono sopportare sollecitazioni maggiori) o nella sostituzione protesica dell'articolazione.
La sotituzione protesica può avvalersi oggi di materiali di ultima generazione come il Pirocarbonio, materiale altamente biocompatibile ed utilizzato in campo medico da ormai 35 anni come componente delle valvole cardiache artificiali.
I capi articolari danneggiati vengono rimossi e sostituiti da 2 componenti in pirocarbonio (Fig. 4). Le articolazioni più frequentemente trattate con protesi di nuova generazione sono le articolazioni interfalangee prossimali, preferibilmente quelle del 4° e 5° dito, e le articolazioni metacarpofalnagee.
La riabilitazione rappresenta una fase molto importante e può richiedere anche alcuni mesi di trattamento potendosi giovare comunque di tutori di ultima generazione che consentono al paziente di praticare la riabilitazione analitica presso il proprio domicilio.
Come tutti gli impianti protesici anche le protesi digitali sono soggette al rischio di mobilizzazione. In tal caso è ancora possibile intervenire chirurgicamente per la rimozione dell'impianto protesico e la fusione (artrodesi) dell'articolazione.

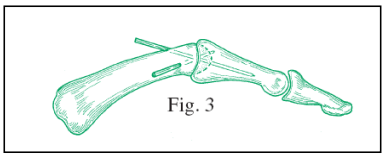


Fig. 3

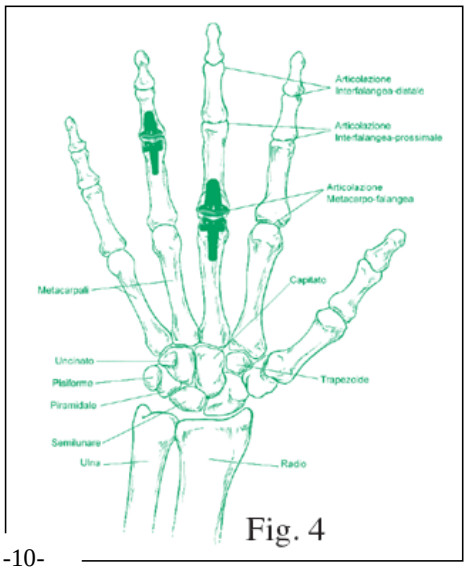


Fig. 4

AH! AH! AH! AH! AH!

RIDI CHE TI PASSA!

AH!AH!AH!

- UN' ANZIANA SIGNORA DA INDICAZIONI AL NIPOTE CHE VUOLE FARLE VISITA NELLA NUOVACASA:
"IO VIVO NELL'APPARTAMENTO 14T. QUANDO ARRIVI ALL'INGRESSO DEL COMPLESSO RESIDENZIALE, PREMI COL GOMITO IL TASTO 14T E IO TI APRIRÒ. POI VIENI DENTRO, L'ASCENSORE È SULLA DESTRA. ENTRA E COL GOMITO PREMI 14. QUANDO ESCI DALL'ASCENSORE, VAI A SINISTRA. SEMPRE COL GOMITO,SUONAILMIO CAMPANELLO. "
"VA BENE, NONNA, RIUSCIRÒ A TROVARTI, MA PERCHÉ DEVO PREMERE TUTTI I PULSANTI COL GOMITO?""BEH, NON VERRAI MICA A MANI VUOTE?"

AH!AH!AH!

AH!AH!AH!

-MIO NONNO MI HA SCRITTO LA SUA PRIMA EMAIL: CIAO GIANNI, QUESTA È UNA PROVA, STO IMPARANDO A USARE LA POSTA ELETTRONICA. SE RICEVI IL MESSAGGIO, TELEFONAMI!

-IL DOTTOR ROSSI È NOTO COME SPECIALISTA NEI CASI DI ARTRITE. UN GIORNO LA SALA D'ASPETTO È PIENA DI PERSONE E ARRIVA IL TURNO DI UNA VECCHIETTA, CHE CAMMINA CON FATICA, APPOGGIATA SUL BASTONE, PRATICAMENTE A 90 GRADI. DOPO CINQUE MINUTI ESCE DALL'AMBULATORIO CON LA SCHIENA DRITTA E LA TESTA ALTA. UNA DONNA IN ATTESA NELLA SALA LE DICE: "MA QUESTO È UN MIRACOLO! CHE COSA LE HA FATTO IL DOTTORE?"
E LA VECCHIETTA, CANDIDAMENTE: "MI HA DATO UN BASTONE PIÙ LUNGO!"

AH! AH! AH! AH! AH!

BUON COMPLEANNO A……

Settembre

De Ceglie Mauro 01 settembre 1931

Botta Valentina 05 settembre 1928

Arisio Maria 05 settembre 1930

Tramontana Gaetana 08 settembre 1921

Bianchi Franco 15 settembre 1950

Martinazzi Emilia 19 settembre 1944

Martinetti Lodovica 28 settembre 1918

~~Martinazzi~~

Ottobre

Cattaneo Maddalena 04 ottobre 1913

Cestari Antonia 04 ottobre 1915

Bandiera Carla 09 ottobre 1928

Oldrini Augusto 12 ottobre 1924

Lometti Sergio 14 ottobre 1946

Flesca Rosa 15 ottobre 1922

Sassi Sabatina 25 ottobre 1923

Ferrari Angelina 28 ottobre 1929

Formattato

Formattato

Formattato

L'ANGOLO DELLA CUCINA

Risotto alle zucca

Ingredienti

-320 gr di riso
-320 gr di polpa di zucca
-1 l di brodo vegetale
-mezzo bicchiere di vino bianco secco
-50 gr di scamorza affumicata
-100 gr di parmigiano reggiano
-burro
-cipolla tritata
-sale e pepe

Private della buccia la zucca e tagliate a brunoise (a dadini piccoli) la polpa. Cuocetela in padella solo con qualche cucchiaio di olio, lasciandola leggermente croccante.In un tegame dai bordi alti fate soffriggere della cipolla con qualche noce di burro. Appena la cipolla comincerà ad imbiondire, fate tostare il riso. La tostatura dura qualche minuto, va fatta a fuoco alto e termina quando il chicco diventa bello lucido. Mescolate bene il riso durante la tostatura e al termine salatelo.Sfumate col vino bianco a fuoco alto. Non appena l'alcol del vino sarà evaporato, abbassate la fiamma e aggiungete il brodo, precedentemente portato ad ebollizione, fino a coprire completamente il riso. Aggiungete anche 3/4 della zucca precedentemente cotta tagliata a dadini.Da questo momento comincia la cottura del riso, che varia a seconda della qualità scelta. Il consiglio è di utilizzare un superfino.Durante tutta la cottura del riso, mescolate di tanto in tanto e aggiungete il brodo che via via evaporerà, affinchè non risulti mai scoperto.Quando il riso arriva a cottura, toglietelo dal fuoco. Aggiungete la zucca rimasta, del pepe, le fettine di scamorza, un'altra noce di burro e del parmigiano grattugiato. Mantecate per bene fino a che il risotto non avrà assunto una bella consistenza cremosa.

Frittelle di zucca

Ingredienti

-1 kg di zucca
-1kg di farina
-3 arance
-1 cubo di lievito fresco
-3 uova
-1 cucchiaio di zucchero + altro per guarnire
-sale
-olio per friggere

Pulite la zucca e, dopo averla tagliata a cubetti, fatela cuocere in acqua per circa 20 minuti: riducete il tutto in una purea e lasciate raffreddare. Versate la purea di zucca in una terrina, aggiungete le uova, il lievito sciolto in acqua tiepida, il succo delle tre arance, un pizzico di sale, lo zucchero e la farina setacciata: mescolate sin quando non avrete ottenuto una pasta omogenea. Mettete a riposare in un ambiente caldo per 2 ore per far lievitare l'impasto. Riscaldate l'olio e friggete le frittelle versando l'impasto con un cucchiaio (ogni cucchiaiata di impasto sarà una frittella) e, quando diventeranno dorate, toglietele con l'aiuto di un mestolo forato, mettetele ad asciugare sula carta da cucina. Cospargetele con lo zucchero e servite!

Questa e' la storia di uno di noi...

Ricordi di un autunno in Valstrona…

G. F. Millet " Le Spigolatrici"

Era il venti di settembre il giorno in cui tutti scendevano dagli alpi per tornarsene al paese, quel giorno era come una festa ed era tradizione che l'ultimo pasto consumato sulle montagne fosse la "panicia" riso cotto in panna e latte, per poi cominciare la discesa con le mucche, pecore, capre….

A casa ci aspettava il raccolto, si cominciava con le noci, erano davvero tante quindi ci impegnava per diversi giorni e se per caso le sera arrivava il vento forte che noi lo chiamavamo " la Scueta", perché scuoteva le piante, l'indomani sotto le piante di noce era di colore rosso delle tante noci che si trovavano.

Ricordo che noi riuscivamo a raccoglierne sotto le nostre piante più di un quintale, ed erano molto ricercate. In quel periodo salivano diversi commercianti a cercare le nostre noci e la gente del paese si metteva d'accordo per non venderle al primo offerente ma di far passare qualche tempo per far aumentare il prezzo di vendita riuscire a ricavarne un qualcosa in più.

Nel frattempo le castagne cominciavano a cadere, noi le consideravamo il nostro pane dato che durante tutto l'inverno le mangiavamo in tutte le maniere possibile, da bollire, a brustolite, sotto forma di farina quindi si cercava di raccoglierle tutte senza dimenticarne nessuna…

In concomitanza le donne dovevano occuparsi anche del raccolto dei fagioli che a quel punto erano secchi sulla

pianta e quindi pronti, ricordo che erano gerle colme quelle che portavamo a casa, poi era il momento di pulire i campi dalle erbe per iniziare a vangarli e raccogliere le patate che venivano poi divise in quelle che mangiavamo noi, quelle per gli animali e quelle da conservare per la semina dell'anno dopo. A casa mia si faceva una vere e propria montagna di patate anche 12 quintali, d'altra parte dovevano sostentarci.
Poi era la volta delle zucche che una volta portate a casa le lasciavamo ancora per alcuni tempi sui balconi perché potessero continuare la loro maturazione.
Era novembre e dato che il raccolto era terminato era il momento di andare per "Stram" per foglie di faggio che servivano per rifare i materassi di tutta la famiglia e anche per le mucche nella stalle:
Gli uomini si occupavano di andare a prendere la legna che durante le primavera avevano tagliato e lasciato nei prati.

Ed era già la domenica dopo Tutti i Santi ed era per noi la festa del Ringraziamento dove si omaggiava la natura con i prodotti della terra e sulle montagne si vedeva la neve, cominciava sempre più avvicinarsi, le donne stavano un po' più a casa e filavano tra una storia e l'altra, piano piano quasi senza accorgersi era quasi tempo di Natale…