

# Raccontiamoci

BIMESTRALE DELLA FONDAZIONE "CONTESSA RIZZINI - Onlus"

Supplemento al numero 58 - febbraio 2005 - de "La Notizia"

Numero quattro - Maggio 2005

Trasmissione R.O.C.: "Poste Italiane s.p.a." Sped. A.P. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27.02.2004 n° 46) art. 1 comma 1, 2, 3 - Mantova - Euro 0,20



SPAZZINI 94

# INDICE

Editoriale	pagina 3
Capottine e tendone	pagina 4
I nonni raccontano	pagina 5
Le uscite	pagina 6
Tirocinio al Rizzini	pagina 8
Lo spazio degli operatori	pagina 10
I consigli del medico	pagina 12

2

**DIRETTORE  
RESPONSABILE**  
Andrea Dal Prato

**DIRETTORE**  
Claudio Delmenico

**CAPO REDATTORE**  
Andreina Piccardi

**REDAZIONE**  
Alessandra Schiavoni  
Elena Basso  
tel. 0376 819120  
e-mail: [fondazionerizzini@dsmnet.it](mailto:fondazionerizzini@dsmnet.it)

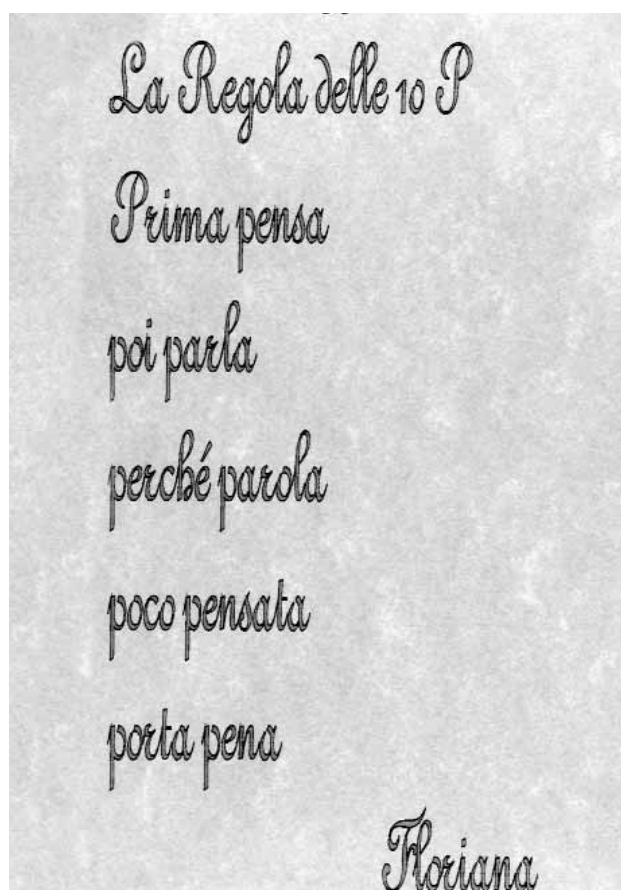
**EDITORE**  
Centro Culturale  
"S. LORENZO"  
46040 Guidizzolo (MN)  
e-mail: [la.notizia@libero.it](mailto:la.notizia@libero.it)

R. O. C.: N° 9434  
del 16-10-2000  
Autorizzazione del Tribunale di  
Mantova N° 8/95 del 30-05-1995

Stampa: GVM - Volta Mantovana

**In copertina:**  
Severino Spazzini  
1994 "Portale Neoclassico" (cancelli  
della barriera).  
Acquaforte, ceramolle, acquatinta.  
inciso: mm 249x186

## PILLOLE DI SAGGEZZA



*Questa è una massima  
suggeritaci da Floriana,  
operatrice della struttura.*

# EDITORIALE

## PRIMAVERA

*Dopo il freddo ed il torpore invernale, che si è prolungato sino al mese di aprile, è scoppiata la primavera. Basta cappotti e maglioni, mettiamo via il grigiore invernale e facciamo spazio ai colori ed all'energia che questo periodo ci regala.*

*I fiori sono sbocciati e la natura si rinnova: tutto ha un sapore diverso.*

*Noi cominciamo a rivolgere il nostro interesse al di fuori della struttura e quindi si inizia ad uscire più spesso; c'è chi ha iniziato la cura del giardino o di piccole piantine; c'è chi fa passeggiate con i propri cari o chi prende il sole davanti all'entrata, fermandosi a chiacchierare con le persone che si trovano a passare. Tutto sembra cambiato... anche le risate sembrano più forti e più allegre del solito; è con questo spirito diverso che nuovi stimoli nascono e così nuova voglia di fare.*

*Speriamo che questa primavera mantenga le promesse e che non ci deluda, come ha fatto nei mesi precedenti, con piogge incessanti proprio nei giorni in cui si era programmata un'uscita od un'attività all'aperto.*

*Se così sarà ... quante cose troverete scritte sui prossimi numeri di Raccontiamoci. A presto!*

*Alessandra e Elena  
Animatrici*

## LA PRIMAVERA

*Ognuna delle quattro stagioni, che scandiscono il passare degli anni, ha proprie caratteristiche che la contraddistinguono.*

*Non ci sono regole di scelta per le preferenze che seguono, invece, caratteri piuttosto soggettivi (così c'è chi preferisce una piuttosto che l'altra), ma è comunque fuor di dubbio che la Primavera sia la stagione che più rappresenta, dopo il letargo invernale, il risveglio, la rinascita e la voglia di vitalità della maggior parte degli esseri viventi, sia del mondo animale che di quello vegetale. Negli ultimi anni, la cadenza delle stagioni non è più così netta e marcata ed anche se quest'anno la primavera è stata tardiva, non è comunque mancata quell'esplosione di colori nuovi, freschi e vivi che la contraddistinguono...*

*Avete mai contato quante tonalità diverse, solo di verde, si possono identificare?*

*Ma la primavera è anche giornate più lunghe e più luminose ed aria nuova; soprattutto è il potersi riappropriare degli spazi all'aperto che per lungo tempo ci erano stati proibiti dai rigori invernali.*

*Così, finalmente, anche in struttura si può godere dell'aria aperta, passeggiando nei giardinetti antistanti od anche standosene tranquillamente a riposare, magari scambiando quattro "bagole" con chi passa sulla via.*

*Claudio Delmenico  
Presidente*

# CAPOTTINE E TENDONE



A chi è passato recentemente da vicolo Volto, non sarà certo sfuggita la serie di capottine stile “Grande Albergo” che, montate sulle porte-finestre dei soggiorni dei due piani superiori, arricchisce ed abbellisce la facciata della nostra struttura. Terrei però a precisare che l'aspetto estetico è decisamente di secondaria importanza, perché lo scopo prioritario era quello di ridurre il riverbero ed il calore dei raggi del sole, particolarmente forti nei mesi estivi.

Se poi all'utile... abbiamo aggiunto un piccolo “tocco di classe” tanto di guadagnato!!!

4 Meno evidente delle precedenti (è situato infatti nel cortile interno), ma non per questo meno utile ed estetico, è il grande tendone che copre la terrazza interna del Centro Diurno Integrato e permette agli utenti, soprattutto nelle mezze stagioni, di usufruire di un considerevole spazio all'aperto. Tengo a segnalare, in modo particolare, che questa copertura è stata interamente finanziata dal **Comune di Guidizzolo** al quale va la nostra riconoscenza ed i nostri più sentiti ringraziamenti.



*Claudio Delmenico*

Onoranze Funebri

*Casali  
Pezzini*

Servizio 24 ore

Tel. 0376 818266  
335 6116819

Via Dunant, 4 - Guidizzolo



Via Rodella, 11 - Guidizzolo (Mn) Tel. & Fax 0376 819413

**IDRAULICA**  
DI  
**STRINGA LUCA**  
v. dei Gonzaga, 18/1  
46040 GUIDIZZOLO (MN)  
Tel./fax 0376 847057

**Cell. 339 2567211**

**IMPIANTI IDRAULICI CIVILI E INDUSTRIALI, RIPARAZIONI, ASSISTENZA E MANUTENZIONI DOMESTICHE SU TUTTO QUELLO CHE RIGUARDA L'ACQUA E IL GAS.**

**POSSIBILITA' DI COMODI PAGAMENTI RATEALI TRAMITE FINANZIAMENTI PERSONALIZZATI SU TUTTI I MATERIALI DA NOI INSTALLATI**

# I NONNI RACCONTANO

## “SAPETE BAMBINI COS'ERA LA RESISTENZA?”

Anche quest'anno, come lo scorso, **le animatrici Elena ed Alessandra e noi educatrici della Cooperativa Orizzonti** abbiamo pensato di ripetere l'esperienza realizzata tra i bambini dei Laboratori Evolutivi ed i nonni della Casa di Riposo Rizzini.

Gli incontri dello scorso anno avevano come tema “il gioco di oggi e di ieri”; quest'anno, in occasione del 60° anniversario della Liberazione, abbiamo convenuto che sarebbe stato importante permettere ai bambini di conoscere la nostra storia attraverso le testimonianze dei reduci della Seconda Guerra Mondiale e delle persone che hanno vissuto tale triste periodo.

Per questo motivo abbiamo organizzato alcuni appuntamenti pomeridiani settimanali, nei quali i bambini, attraverso i racconti e le testimonianze di alcuni ospiti della Casa di Riposo, hanno ascoltato attenti, interessati ed a volte sconcertati, i sacrifici, le paure, le imprese di tante persone costrette a vivere quel periodo della nostra storia ormai molto lontano per i nostri bambini.

I nonni si sono dimostrati disponibili ed aperti alle domande dei bambini mentre ricordavano quanto vissuto, nonostante il dolore e la tristezza fossero alquanto palpabili e visibili nei loro occhi, Oltre alle testimonianze verbali, Alessandra ha raccolto diapositive e fotografie rappresentanti alcuni episodi significativi di questi anni, accaduti nel paese di Guidizzolo: i funerali di alcuni partigiani (come Covallero, Grandelli, Sarti e Farinati), la posa dei cippi commemorativi.

I bambini hanno sollecitato i nonni con domande sulla loro vita ed in particolare su come si viveva

durante la guerra, anche partendo dalle cose più concrete e quotidiane. Bice infatti ci ha raccontato che andava a lavorare ed a fare il pane di nasosto e che una volta aveva così fame da tagliare il collo ad un'oca per strada...!! Per i bambini è stato importante accorgersi che tutto ciò non è successo tanti anni fa e che è accaduto proprio nel loro paese. Alcuni di loro si sono ritrovati nei racconti già ascoltati dai loro nonni.

Inoltre è stata una scoperta che proprio di fronte alle Scuole Elementari, dove ci sono le Poste, durante la guerra sia stato fatto saltare un camion tedesco.

I nonni hanno offerto ai bambini un po' di memoria, intrisa di esperienza vissuta, di tristezza, di consapevolezza per quanto successo; i bambini hanno ricambiato con la loro partecipazione, il loro ascolto e la rielaborazione personale.

I più grandi hanno fatto un cartellone con i loro pensieri e riflessioni su ciò che hanno ascoltato; i più piccoli hanno disegnato ciò che li ha colpiti maggiormente... e naturalmente c'è stato un reciproco ed immediato scambio di affetto e sorrisi, come solo tra nonni e “nipoti (acquisiti)” può succedere.

Tutto ciò è stato poi riassunto ed esposto durante la manifestazione del 25 Aprile, purtroppo bagnata dalla pioggia! Ci è sembrato comunque che le persone che hanno ammirato il nostro lavoro l'abbiamo apprezzato sinceramente e per noi è stata un'esperienza importante e molto significativa.

I nostri incontri stanno per concludersi... ma siamo certi che sarà solo una breve pausa per poi ritrovarci al più presto!

Grazie a tutti!

*Silvia, Valentina e tutti i bambini*



## LE USCITE

### SANT'ANSELMO

Sant'Anselmo, patrono di Mantova, è una ricorrenza che si è sempre festeggiata ed è sentita da grandi e piccini.

Con i nostri anziani siamo andati a Mantova a visitare il Parco Te, dove si trovano le attrazioni ed i divertimenti legati alla Festa di Sant'Anselmo.

“C'è da dire che è molto cambiata nel corso degli anni!”, ha detto Gilda. “Mi ricordo che a Sant'Anselmo con i miei nonni partivamo da Cavriana con il carretto ed il cavallo, andavamo a

messa e poi a visitare la fiera, dove c'erano bancarelle di tutti i tipi”.

Infatti, forse, il “Te” è diventato più attraente e divertente per i più giovani, ma rimane sempre un luogo colorato, con musica e molte persone, soprattutto bambini.

Noi non potevamo farci mancare un'occasione così ghiotta e quindi,

grazie alla bellissima giornata, abbiamo fatto una bella passeggiata tra giostre e chioschi dove ci siamo fermati per una gigantesca frittella, che forse ha fatto meglio al cuore che allo stomaco..., ma per un giorno si può fare eccezione...no????

*Alessandra  
Animatrice*

### FIERA DELLA POSSENTA

Martedì 29 Marzo, sfidando la corsa ciclistica che ogni anno si tiene a chiusura della Fiera di Ceresara, siamo andati a visitare gli stand della



Fiera della Possenta.

Moto d'epoca, prodotti tipici della tradizione mantovana, modelli di aeroplani e spazi dedicati ai Comuni Mantovani, tutti molto interessanti.

Poi, per finire in allegria, una meravigliosa merenda a base di salame e coppa cotta offertaci dagli organizzatori.

Cosa si può volere di più?

Un pomeriggio grandioso e divertente che ci ha fatto gustare i sapori e l'ospitalità genuina del nostro territorio.

*Alessandra  
Animatrice*





## LE RICETTE ILLUSTRATE DEL CENTRO DIURNO

### BISCOTTI DELLA NONNA

Ingredienti:  
(per 16 biscotti)

Farina 250 g

Burro 125 g

Zucchero a velo 100 g

Due uova

Lievito

Limone

Sale

Burro e farina per la placca

Impastate velocemente in una ciotola la farina, lo zucchero, il burro a pezzetti, un cucchiaino di lievito ed un pizzico di sale.

Aggiungete un uovo intero ed un tuorlo (tenete l'albume) e la scorza grattugiata del limone; con la pasta fate una palla e tenetela in frigo per mezz'ora.

Trascorso il tempo indicato stendetela dello spessore di circa 3 mm e con stampini vari ritagliate i biscotti.

Appoggiateli sulla lastra imburrata ed infarinata, spennellateli con albume e coceteli a 200° per circa 15 minuti.

Una volta cotti potrete lucidare i biscotti con glassa, bianca o colorata.



# TIROCINIO AL RIZZINI

Nella Casa di Riposo Rizzini ho avuto la possibilità e la fortuna di fare due settimane di tirocinio, ma soprattutto di entrare in contatto con persone anziane non autosufficienti o comunque affette da pluripatologie.

Il mio incontro con l'animatrice è stato positivo in quanto sono riuscita immediatamente a sentirmi a mio agio. La sua fiducia nei miei confronti, ma soprattutto la sua disponibilità, sono state a mio parere uno “stimolo” per poter svolgere al meglio questa nuova esperienza.

Ho così potuto conoscere e farmi conoscere dagli ospiti che ho trovato socievoli, di compagnia, con una gran voglia di raccontare, ma soprattutto di essere ascoltati.

Infatti, una delle cose positive che ho potuto notare è il rispetto e l'ascolto che viene dedicato ad ogni singolo utente. L'anziano, in questa Casa di Riposo, “è libero” di scegliere, di decidere, di partecipare o meno ad una attività; vengono rispettati i suoi tempi, senza essere forzato, obbligato a fare qualcosa che magari non si sente di fare e viene inoltre stimolato a mantenere la propria autonomia. Per favorire al meglio l'orientamento degli ospiti, i piani della struttura sono di diverso colore ed anche questo è un vantaggio che non in tutte le strutture è presente.

Al mondo d'oggi, gli anziani non sono più considerati risorse utili e vitali perché di fatto non producono e proprio per questo la società tende ad emarginali. Questi dodici giorni mi hanno fatto capire ancor meglio che gli anziani non vanno sottovalutati e che rimangono sempre un grande insegnamento. Ho potuto trascorrere solamente due settimane in questa Casa di Riposo e sinceramente di aspetti negativi non ne ho rilevati.

Questa esperienza è stata molto piacevole e mi ha dato molte soddisfazioni. Ho potuto infatti constatare che questa esperienza mi è servita, mi è stata di grande aiuto per comprendere meglio la realtà di una Casa di Riposo. Per questo motivo, la ripeterei senza esitazioni, anche se devo ammettere che il primo giorno avevo un po' di paura.

Non sapevo bene come avrei dovuto comportarmi e, soprattutto, non ero pienamente sicura se quello che facevo era giusto o meno.

Rispetto all'esperienza fatta all'Asilo Nido, ho preferito quest'ultima, a mio parere, così diversa e per questo molto più interessante e costruttiva.

Un enorme GRAZIE a tutti quanti.

*Ambra Montanari  
Studentessa ITC Mantegna*

Cosa “raccontare” dell'esperienza fatta in Casa di Riposo, in generale? Beh direi di tutto e di più!

Per me non era la prima volta che entravo in una casa di riposo, ma la prima in cui avrei passato due intere settimane; comunque, devo dire che già dai primi giorni ho avuto una buona impressione della struttura e del clima che vi regnava.

Infatti, ho notato ed apprezzato il clima sereno ed allegro che il personale crea con gli anziani; cosa ammirevole anche perché, in questo modo, credo che la Casa di Riposo non venga vissuta dagli ospiti come una sorta di “prigione triste e deprimente”.

Parlando della struttura, a mio parere, è molto bella e funzionale e ritengo molto positivo il fatto che gli anziani non siano suddivisi e riuniti per patologia, ma bensì per grado di autonomia.

Questo, ripeto, mi ha fatto molto piacere perché,

# TIROCINIO AL RIZZINI

a mio avviso, rispecchia più “una casa” con tante persone che non un ospedale! Altra cosa che ho molto apprezzato, è stato come vengono rispettati i tempi dei singoli anziani, cosa di cui hanno bisogno anche perché il rispetto dell'anziano innanzitutto: non solo come persona di



una certa età, ma soprattutto come PERSONA che ha in sé ancora tante risorse.

Per questo è fondamentale avere pazienza e rispetto dei loro tempi, anche se non sempre è cosa facile; penso però, che sia un modo per lasciar loro ancora una certa libertà, cosa di cui invece, in alcune strutture, molto spesso vengono privati

Stando per due settimane a contatto con gli anziani, parlando con loro e soprattutto ASCOLTANDOLI, ho conosciuto tante persone, storie e passati diversi fatti anche di tanto lavoro e sofferenza e che, forse, dovrebbero far riflettere su come noi giovani siamo fortunati ad avere tante como-

dità e possibilità che persone della loro generazione non hanno avuto.

Quindi, non è stato solo costruttivo dal punto di vista formativo, ma anche un arricchimento mio personale che mi ha portato ad avere ancor più pazienza e rispetto, di quanto già ne avessi, verso gli anziani.

Voglio ringraziare tutto il personale A.S.A., i due “super” fisioterapisti e le animatrici per avermi fatto passare due bellissime settimane.

Inoltre, un ulteriore “grazie” alle animatrici le cui finalità non sempre vengono riconosciute, ma sono importanti anche per evitare che l'anziano si “fossilizzi”; quindi un grazie a tutti ed anche agli anziani della Casa di Riposo!

*Francesca Bellomi  
Studentessa ITC Mantegna*

*Donare è vita*

**AVIS**



**ADMO**  
ASSOCIAZIONE DONATORI MIDOLLO OSSEO



## LO SPAZIO DEGLI OPERATORI

### PERCHE' QUESTA PROFESSIONE?

Non vi siete mai chiesti perché si è più portati per una professione piuttosto che per un'altra? Cosa vi spinge ad andare in quella direzione? Noi ci siamo poste questa domanda e vorremmo cercare di comunicarvelo in modo semplice, ricordando anche a noi le motivazioni che ogni giorno ci spingono verso quella scelta. Lavoriamo entrambe in struttura da circa tre anni, con precedenti esperienze, età, e personalità diverse, ma unite nel credere che il nostro lavoro non sia comunemente "un lavoro". Può nascere da un sogno che prende forma quando ancora da piccola, guardando i cartoni animati, desideravo essere quell'infermiera che prestava soccorso agli ammalati. Può essere la conferma di una scelta fatta per caso quando, d'innanzi ad una macchina, mi chiedevo... "ma cosa ci faccio io qua?". Bello pensare di poter essere utili a qualcuno, illudersi di divenire sostegno ad una persona sofferente, accorgersi di quanto sia stimolante l'incontro con il prossimo che sembra non aver più niente da dire..., azzeccata l'idea d'intraprendere questo cammino. Spesso, questa professione viene intesa come la semplice prestazione di cure igieniche, quando invece si tratta di varcare la soglia più intima di una persona, cercando di creare un rapporto di fiducia e rispetto reciproco.

Ascoltare i vissuti dei nostri ospiti, i loro ricordi a volte lucidi ed a volte confusi, per accogliere e comprendere i loro bisogni. Osservare i loro corpi, i cambiamenti, i volti imbronciati e sorridenti,



le espressioni assenti e sforzarsi d'interpretare i loro desideri per esser loro di aiuto. Si potrebbero elencare ancora tante altre cose, ma è piuttosto difficile parlare dei vari aspetti di una professione che riflette l'essere umano nella sua complessità. Non dimentichiamo però che, anche noi, viviamo una nostra vita privata con gioie e dolori e che, non sempre, ci permette di essere serene e disponibili come dovremmo e vorremmo. Risulta quindi complicato riuscire a mascherare le nostre emozioni ed evitare che alcuni ospiti se ne preoccupino. E' comunque bello sapere di essere accettate e spesso ben volute da persone estranee che, giorno dopo giorno, sono divenute parte della nostra vita regalandoci: chi caramelle, chi una

battuta, chi una parola di conforto, o chi semplicemente un sorriso. Sembreranno frasi banali, ma tutto questo ci porta ad affezionarci veramente a loro. Speriamo di essere riuscite a farvi capire quanto sia speciale il nostro lavoro... purché sia fatto con il cuore!

*Beatrice ed Ileana  
Operatrici A.S.A*



## LO SPAZIO DEGLI OPERATORI

### LE OPERATRICI DEL CENTRO DIURNO INTEGRATO

Gentilissimi lettori e ci auguriamo siate in tanti, volevamo raccontarvi un po' di noi..., noi come C.D.I. Sicuramente avrete capito cosa significa C.D.I., ma non tutti sapranno cosa in questo centro i nostri ospiti fanno durante la giornata. Come sapete già il C.D.I., centro diurno integrato, è una struttura dove noi - Stefania e Luisa (personale A.S.A.) - in collaborazione con altre figure professionali, offriamo servizi di supporto e protezione alle varie attività di vita quotidiana della persona, garantendo sostegno alle famiglie impossibilitate, per vari motivi, a tenere a domicilio il proprio caro, sapendolo comunque curato ed assistito amorevolmente nell'arco della giornata. All'inizio, ci si chiedeva cosa viene fatto al C.D.I. Qui da noi le alternative sono diverse: una giornata tipo può iniziare con un caffè aspettando l'uno con l'altro; ogni giorno si hanno cose nuove da raccontare che potrebbero ampliarsi come argomento della mattinata impostando gradevoli conversazioni che fanno parte di una delle nostre attività occupazionali. Ci sono altre attività dove gli ospiti vengono impegnati con lavori: di cucina (torte, biscotti ecc), di cucito (esposizione di Natale e tante altre cose), di giardinaggio; oppure attività come: ginnastica di gruppo, cyclette e "pedalò", gioco a carte e tombola. Poi, verso mezzogiorno, quasi in divisa, Gina, Remo e Giordana sono occupati a preparare le tavole per il pranzo, svolgendo un ottimo lavoro. A pranzo mangiano tutti volentieri, commentando il pasto solo dopo aver mangiato tutto di gusto. Più tardi arriva la "pennichella", momento molto apprezzato. Verso le 15 è l'ora della merenda che tutti

aspettano impazienti. Dopo si comincia a riproporre qualche attività o lavoretti già programmati dall'animatrice, ma fra tutti la tombola è la preferita perché, oltre a giocare, offre la possibilità di portarsi a casa dei veri premi; a vincere spesso è la nostra Bianca che cerca nei premi cose utili. Maria, invece, legge la Gazzetta molto volentieri e ci tiene informati sui fatti del giorno. Luigi gioca a carte con Remo, mentre Mendes, Ernesta e Franca parlano del più e del meno o si trovano indaffarate con qualche lavoretto. A rallegrare ancora di più i nostri momenti sono le cantatine di Santina, Luigia ed Elena, però solo dopo aver finito di dire il rosario; mentre il nostro Renzo, ex ciclista ed atleta, passeggia su e giù per il centro senza disturbare. Come avete letto ogni componente di questa grande famiglia ha un proprio compito. Arriva l'ora di ritornare alle proprie famiglie: con baci ed abbracci ed un arrivederci a domani ci si saluta, lasciando in noi personale la convinzione che anche qui si siano sentiti a casa....

*Le operatrici del C.D.I.  
Luisa e Stefania*





## I CONSIGLI DEL MEDICO

### INCIDENTI DOMESTICI: LE CADUTE

Gli incidenti domestici costituiscono la quinta tra le cause di morte nella popolazione anziana.

Le cadute ne rappresentano i due terzi.

Le donne sono più frequentemente interessate degli uomini, ma gli uomini presentano una maggiore quota di mortalità dopo una caduta.

Anche quando sia di poco conto la caduta non va mai sottovalutata; infatti può essere responsabile di:

- fratture (10-12% dei casi),
- lacerazioni e ferite più o meno profonde (circa 5% dei casi),
- ematomi cerebrali, lesioni della colonna cervicale,
- conseguenze successive come polmonite, decubiti cutanei, trombosi venose, sindrome da allettamento.

La caduta non è una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento, ma con l'invecchiamento aumenta il rischio di cadere rovinosamente.

I bambini e gli atleti hanno una frequenza di cadute superiore, ma gli anziani hanno maggiori problemi dopo una caduta.

La caduta è una situazione definibile come squilibrio non controllato: una incapacità a correggere in tempo lo spostamento.

I fattori che predispongono alle cadute possono essere legati all'età, alla patologia, al tipo di farmaco assunto o al numero di farmaci assunti, oppure all'ambiente nel quale si vive.

Mentre per i primi tre fattori di rischio è necessaria una valutazione da parte del Medico essendo variabili da individuo ad individuo, per l'ultimo è possibile dare alcuni consigli per prevenire le cadute, validi sia per tutti i soggetti fragili ma ancora autonomi, che per quelli non-autosufficienti.

### CONSIGLI ALLA PERSONA PER UN CORRETTO COMPORTAMENTO

#### Regole generali

1. Quando si sveglia al mattino, prima di alzarsi, rimanga un poco sul bordo del letto con le gambe giù dal letto; prima di alzarsi, si assicuri di non avere sensazione di vertigine o di capogiro.
2. Faccia colazione ogni mattina: saltare un pasto potrebbe darle una sensazione di instabilità.
3. Stia attento al suo animale domestico, potrebbe saltarle in braccio o lei potrebbe inciamparci rendendola instabile.
4. Se sente il suo cammino insicuro, usi un bastone o un deambulatore; sostituisca prontamente il puntale di plastica se è consumato.

#### Incolunità in bagno

1. Non si aggrappi al reggiasciugamano o al portasapone per alzarsi: non sono strutturati per reggere il peso di una persona.
2. Installi delle barre corrimano ai lati dei sanitari per facilitare i suoi spostamenti.
3. Non si giri improvvisamente.
4. Asciughi immediatamente l'acqua se bagna a terra.
5. Non chiuda a chiave la porta del bagno: potrebbe rallentare o rendere più difficile eventuali aiuti.

#### Incolunità nel salire le scale

1. Non porti pacchi voluminosi mentre sale e scende le scale: ostruiranno la vista del suo prossimo passo.
2. Tenga almeno una mano sulla ringhiera
3. Si concentri su quello che sta facendo; non si lasci distrarre da altri rumori.

#### Incolunità in camera da letto

1. Disponga i suoi vestiti nell'armadio così non saranno causa di inciampo e saranno facilmente rag-

giungibili.

#### Vista

2. Usi gli occhiali, se prescritti; sappia che sono sconsigliabili nelle persone anziane occhiali bifocali o multifocali durante il cammino, ma ricordi anche di togliersi quelli da lettura.

#### Uso del telefono

3. Se è lontano dal telefono quando suona, non corra: rapidi e improvvisi movimenti potrebbero farle perdere l'equilibrio.

4. Si assicuri di avere il telefono a portata di mano se

dovesse avere bisogno di aiuto: potrebbe essere utile un telefono portatile.

#### Eliminazione dei pericoli

1. Si vesta con abiti della sua misura (attenzione a maniche, pantaloni e scarpe)

2. Non lasci vestiti o giornali sul pavimento

3. Chiuda sempre i cassetti dell'armadio e delle cassetiere, in modo di non inciampare in essi.

*Dott. Salvatore Turano*

segue sul prossimo numero



## COMPLEANNI

Piva Aladino	3 Maggio	83 anni	Bertagna Anna	13 Giugno	92 anni
Pezzani Ettore	4 Maggio	68 anni	Brigoni Iris	13 Giugno	83 anni
Genovesi Angiolina	10 Maggio	80 anni	Leali Nera	13 Giugno	81 anni
Caiola Ermenegilda	11 Maggio	94 anni	Salandini Amedeo	19 Giugno	90 anni
Artigiani Umbertina	15 Maggio	80 anni	Pinelli Prudenza	20 Giugno	92 anni
Daldosso Arnaldo	1 Giugno	69 anni	Pasquali Mario	21 Giugno	75 anni
Genzini Franca	4 Giugno	75 anni	Nodari Teresa	30 Giugno	74 anni

13



EDK Editore S.r.l. Filiale di Mantova - Viale Italia, 5  
Tel. 0376/384976 - Fax 0376/265147  
e-mail: mantova@edkeditore.com



**PRODUZIONE - VENDITA  
PIANTE E FIORI  
INGROSSO E DETTAGLIO**

*Consegne a domicilio*

Az. Agr. di FERRARI ROBERTO via S. Andrea 13/A - Guidizzolo (Mn) Tel. 0376 818589

# DIARIO DELLA MIA PRIGIONIA

L'autore: Erino Pasini nato a Guidizzolo nel 1918, chiamato alle armi nel 1939, fu congedato soltanto nel 1946. Dopo la guerra si trasferì a Cantù dove lavorò in una impresa edile fino al 1973, quando dovette mettersi in pensione per cause di salute. Dal 1984 era tornato a vivere a Guidizzolo.

Continua dal numero precedente

## IL DURO LAVORO NEL LAGER

Il lavoro a Stargard e a Ziegenhagen e da contadino, ad esempio la raccolta di patate o spaccare la legna.

Alcuni prigionieri sono utilizzati in officina come operai, salvo qualche lavoro extra presso privati o a casa di ufficiali tedeschi. Oppure lo sgombrano delle macerie dopo i bombardamenti.

**24.9.1943** “Questa mattina entra un sottufficiale tedesco con dei moduli, sui quali scrive il nome, cognome, quando si è nati ed il numero di matricola. Sul medesimo modulo segna tutti gli indumenti di corredo a chi ne ha di più glieli ritira. Piano piano ci spogliano completamente, una volta una cosa, una volta un'altra e così ci rimane quasi nulla.

Si dorme con una sola coperta da campo ora qui comincia a fare abbastanza freddo e sui lettini al posto di dormire in due ci si dorme in quattro, si è molto stretti, il pagliericcio è molto duro, contiene trucioli di legno e ve ne sono pochi. Sembra di dormire su una tavola e la schiena comincia a fare male”.

**28.9.1943** “Appena giunti a Ziegenhagen andiamo a prendere la paglia e riempiamo i pagliericci”.

**29.9.1943** “Al mattino sveglia alle ore 6, alle 7 ci troviamo già sul lavoro: il lavoro che facciamo è raccogliere le patate. Il campo è molto lungo e largo. Ognuno ha il suo pezzo assegnato, al momento il lavoro non sembra pesante. A mezzogiorno ci portano il rancio in campagna, un'ora di riposo, si riprende il lavoro fino alle 19. Si ritorna in baracca, la quale è piuttosto tetra, con poca luce

e poca aria. Alle 20 fanno il controllo e poi ci chiudono dentro con un lucchetto e una spranga di ferro”

**3.10.1943** “Si va al lavoro all'alba e si ritorna al tramonto e quando si arriva si mangia e poi bisogna pelar patate per poter mangiare il giorno seguente e poi si va a letto”

**5.10.1943** “Tutti i giorni quando si va al lavoro si vede spuntare il sole ed alla sera si vede spuntare la luna. Il lavoro che facciamo non è un lavoro da prigionieri, ma da forzati. Si credeva di lavorare ma non in quel modo. Maledico sempre quella volta che ho detto che faccio il contadino.”

**10.10.1943** “Oggi ultimo giorno della raccolta delle patate”

**20.10.1943** “Il 20 abbiamo cominciato la raccolta delle barbabietole. In principio sembrava un lavoro migliore, ma in seguito è diventato più pesante e faticoso perché la schiena duole di più e non ci si può fermare nemmeno per un secondo”. “Vogliono a tutti i costi che si facciano quattro file al giorno mentre invece con grande fatica si riescono a farne tre”.

**5.11.1943** “Entra nella nostra baracca un sergente per il controllo e con grande sorpresa vediamo che ha sigarette e marchi. Ci dice che ci paga il mese: ci dà 20 marchi e 30 fenick”.

**11.11.1943** “A mezzogiorno non si mangia più, ci si ferma una mezzora e si mangia un pezzo di pane e due patate fredde sempre se ce le portiamo noi. Il freddo si fa sempre più intenso, c'è un vento che taglia la faccia”.

Segue nel prossimo numero

Cla®



Arredi per RSA  
e comunità

Proposte complete per ogni esigenza

Cla

Via Verdi, 41 - 42043 GATTATICO (RE) - Italy  
Tel. 0522 477 111 - Fax 0522 472 814  
www.nuovacla.it - nuovacla@nuovacla.it



karrel

oltre 400 soluzioni a portata di mano

- Carrelli Farmaci Medicazione Emergenza
- Carrelli Portacartelle Cliniche e Portalastre
- Carrelli Raccolta e Distribuzione Biancheria
- Carrelli Trasporto e Stoccaggio

- Carrelli Pulizia
- Carrelli Raccolta e Trasporto Rifiuti
- Armadi Farmacia

Via G.B. Ferraris, 9 A/B  
42049 Caleno di S.Mario (RE) - Italy  
Tel. 0522 679 921 - 679 891 - Fax 0522 474 055

www.karrel.it - karrel@karrel.it

**Karrel**  
Soluzioni per la sanità

inventiva

RISTORAZIONE AUTOMATICA



Numero Verde

800 907720

DISTRIBUTORI AUTOMATICI  
CAFFÉ, BIBITE, BRIOCHES  
E GELATI

NECTA

A company of N&W Global Vending Group



ORZORO  
MACINATO

NESCAFÉ

Saeco

FERRERO

LAVAZZA

parmalat



ristora

Nestlé



RHEA  
VENDORS

Bavli

FEB

Pellini



FIDUCIARIO  
LAVAZZA  
ESPRESSO POINT

SANPELLEGRINO



EUROCOFFEE - Via Astore, 17 - 46043 Castiglione d/S (Mn) [www.eurocoffee.it](http://www.eurocoffee.it) - [info@eurocoffee.it](mailto:info@eurocoffee.it)  
Tel. e Fax +39 0376 671424 - Cell. +39 335 5334792