

Raccontiamoci

BIMESTRALE DELLA FONDAZIONE "CONTESSA RIZZINI - Onlus"

Supplemento al numero 114 - Giugno 2014 de "la Notizia"

Numero cinquantadue - Luglio 2014



INDICE

Editoriale	pagina	3
Le uscite	pagina	4
I rimedi della nonna	pagina	7
Novità	pagina	8
Attività	pagina	10
Le ricette illustrate	pagina	12
Compleanni	pagina	15

2



DIRETTORE
RESPONSABILE
Andrea Dal Prato

DIRETTORE
Claudio Delmenico

CAPO REDATTORE
Andreina Piccardi

REDAZIONE
Alessandra Schiavoni
Raffaela Tonini
Cristina Togni Delmenico

tel. 0376 819120
e-mail: info@fondazionerizzini.com

EDITORE
Centro Culturale S. Lorenzo
46040 Guidizzolo (MN)
e-mail: redazione@lanotiziaguidizzolo.com

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

Stampa: Arti Grafiche Studio 83 - VR

In copertina
Alice e l'aquilone
Foto: Andrea Dal Prato

RIZZINI IN FESTA

DOMENICA 21 SETTEMBRE

La Fondazione "Contessa Rizzini"

È lieta di invitarvi al

«Rizzini in Festa»

Programma:

- ore 9.30: Saluto di benvenuto
Celebrazione della S.S. Messa per gli ospiti e familiari
- ore 11.00: Spettacolo d'intrattenimento presentato da Carlo Zuanon
- ore 12.30: Il Pranzo della Domenica
- ore 14.30: Intrattenimento musicale
- ore 15.30: Sottoscrizione a premi

ATTENZIONE:

I famigliari sono invitati a partecipare gratuitamente al pranzo in numero max di 2 persone per anziano. Si prega di dare la propria adesione entro il 9 Settembre telefonando al 0376/819120 o rivolgendosi direttamente alle animatrici, agli uffici amministrativi e al personale di reparto

EDITORIALE

AIUTARE

La missione di chi svolge la professione di operatore sanitario in una casa di riposo, è aiutare, sostenere ed accompagnare chi si trova nella stagione più fragile dell'esistenza.

Il nostro aiuto deve essere rispettoso, discreto e, soprattutto, personalizzato a seconda dell'anziano con cui ci relazioniamo. Non possiamo dimenticare che ognuno di loro porta con sé: una storia, un vissuto, un percorso che dobbiamo tenere in estrema considerazione.

Mentre svolgiamo le attività quotidiane, che ormai sembrano ogni giorno uguali, un aspetto che dobbiamo tenere sempre in considerazione è che, in verità, nessun giorno è uguale all'altro e dobbiamo porre sempre l'attenzione, nel nostro agire, al rapporto con i nostri anziani.

E' difficile, ma necessario e fa la differenza, raggiungere il valore aggiunto che definisce quello che ci riproponiamo come operatori: garantire la maggior qualità della vita possibile ai nostri ospiti.

Sulla qualità del nostro intervento si deve sempre migliorare, non ci si può fermare nella ricerca; a mio parere, le nostre energie come operatori, vanno concentrate sui nostri utenti e sul modo con cui vogliamo aiutarli, sostenerli, accompagnarli in questa stagione della loro vita. Come altrettanto fondamentale per perseguire questo scopo è che tutti gli operatori che compongono l'equipe multidisciplinare che si occupa dell'anziano, ciascuno nel rispetto delle proprie ed altrui competenze, percorrano la stessa strada, in piena sintonia sui progetti stabiliti.

Alessandra

AIUTARE

La nostra, è una piccola struttura e come tale ha i suoi pro ed i suoi contro. Noi preferiamo definirci una "famiglia allargata" dove ci si conosce un po' tutti: ospiti, parenti, operatori, direttori e presidenza e presenta, proprio per questo, il grande vantaggio di poter intrecciare rapporti anche molto personalizzati fra tutti noi; ciò che deve essere alla base del nostro lavoro quotidiano.

Contrariamente a quanto mi è capitato di constatare personalmente, in questo periodo, in strutture ospedaliere, da noi non esistono numeri ma persone che dobbiamo assistere al meglio proprio perché in una fase di maggior bisogno dell'aiuto altrui personalizzando il più possibile il nostro intervento a seconda delle singole differenze soggettive degli ospiti.

Forse sono in errore io, raffrontando l'ospedale, che mira principalmente a superare la fase dell'acuzie, ma in qualche reparto ritengo che sarebbe comunque indispensabile poter contare su una "ASSISTENZA" che sia veramente degna di questa parola; in questo mese di esperienza diretta potrei citare parecchi esempi contrari e non solo personali. Ma torniamo a noi Oltre agli interventi soggettivi mirati che sono i primari, anche quelli che hanno un comun denominatore fra diversi ospiti sono da considerare di certa utilità. Vedi le varie "USCITE".

Ieri, ad esempio, una uscita "semplice" (in quanto si è svolta in Guidizzolo) ha avuto un gran bel esito sul morale di tutti, ed anche sul mio dato che ho potuto finalmente parteciparvi. La sempre calorosa accoglienza al bar da Debora per un caffè di mezza mattina, poi sotto il portico dell'ex municipio per l'aperitivo, organizzato dalla Pro Loco, con contorno di "chisol", patatine e pizzette e con l'accompagnamento musicale di canzoni d'altri tempi.

Quanto poco ci vuole per vederli FELICI!

Il Presidente
Claudio Delmenico



LE USCITE

LA FESTA D'ESTATE

Quella di Lunedì 23 giugno, ultima sera della festa paesana di Rebecco, è stata una bella sera d'estate.,

Si è fatta perdonare la serata dell'anno precedente che ci aveva costretto, all'ultimo, ad annullare l'uscita a causa di un acquazzone arrivato appena prima di salire sul pulmino.

Quest'anno, tutto è stato perfetto: tempo, atmosfera, cena e musica da intenditori.

Rebecco si è riempita di cultori della musica che hanno cenato e aspettato lo spettacolo di Pietro Galassi che non ha di certo tradito le aspettative.

4 Un palco da concerto con i musicisti su più piani e la pista gremita da tantissimi ballerini.

Con noi, come sempre, gli organizzatori non hanno tradito le aspettative e si sono dimostrati fantastici e pronti a soddisfare ogni nostra necessità, dalla preparazione del tavolo al servizio della cena. Un'ospitalità che ci permette da sempre di sentirci a casa anche se siamo fuori e per-

mette ad ospiti e familiari di passare una serata insieme, ritrovando quella sensazione di normalità che purtroppo si perde nella vita in struttura. Grazie Rebecco, grazie "Festa d'Estate" da parte di tutti noi.

Alessandra

IL CENTRO DIURNO A DESENZANO

Giovedì 29 giugno siamo partiti alla volta di Desenzano. La strada che collega Rivoltella al centro era bellissima perché adornata da una siepe fiorita e coloratissima. "Per me erano "eander" dice Gisella a Iolanda che le risponde "No secondo me no, erano altri fiori tutti colorati". "No no, guarda che erano leander!" "Beh erano belli lo stesso!".

"Siamo arrivati in centro a Desenzano dove abbiamo fatto una passeggiata e gustato un buonissimo caffè macchiato" ricorda Maria.

La fortuna è stata quella di avere una vera guida turistica d'eccezione... infatti Iolanda è cre-





LE USCITE

sciuta ed ha abitato in zona e conosceva tutto! “A destra potete ammirare il ponte veneziano, qui a sinistra c’è il punto di imbarco dei battelli. Partono da qui, passano Sirmione e navigano per tutta la costa veronese e trentina fino a Riva del Garda e poi scendono dalla costa bresciana, ma è piena di gallerie fino a Salò!” ci racconta Iolanda. Gisella “Qualche anno fa ci sono stata in gita sul battello ed ho persino mangiato su, il pesce, mi ricordo”.

Il giro ci porta anche in Duomo per una breve preghiera e poi via, con il nostro pulmino, abbiamo raggiunto Lugana dove al ristorante “IL CICLONE” ci attendeva un pranzetto con i fiocchi. “Sì, abbiamo mangiato bene” dice Onorina che essendo stata per tanti anni cuoca al ristorante “IL BERSAGLIERE” se ne intende proprio! Potevamo forse farci mancare un buon gelato!?! Nooooo!!! “Ma che bon” si lecca ancora i baffi Ida. Il buon pranzo la bellissima vista sul lago e l’ottima compagnia ci hanno fatto passare una giornata veramente bella tanto che Onorina ci ha detto: “ce l’ho in mente fino a quando campo!!! E pensare che non volevo venire ma per fortuna mia figlia ha insistito un po””.

Saliti sul pulmino siamo passati anche per Sirmione, anche quella molto bella. Arrivati al Centro Diurno Ernesta ha detto: “E’ andato tutto bene, non è successo niente” mentre Gisella affermava: “Sema tornà pusè mort che viv!!!”. Un ringraziamento all’ AVR (Associazione Volontari Rodigo) che ci ha messo a disposizione il messo, e grazie a Mario l’autista per la gentilezza e disponibilità.

Gisella, Ida, Iolanda, Onorina, Ernesta, Maria

LA CENA DI BABETTE

È da febbraio che proviamo ad organizzare insieme al Signor Modica del direttivo Auser, la nostra partecipazione alla festa provinciale dell’associazione, a Marmirolo, e se questa non è voglia di esserci...

Anche il Sindaco di Guidizzolo si è prodigato, mettendo a nostra disposizione il pulmino del Comune che, appena finito il trasporto degli utenti della Casa del Sole, si è precipitato a prenderci per portarci a Marmirolo, dove ci aspettavano i volontari ed un nutrito numero di utenti



ed operatori delle varie Case di Riposo della provincia. L’intrattenimento musicale ha accolto tutti sotto le piante, al

fresco, ed ha creato da subito una bella atmosfera che poi ha accompagnato tutta la serata.

La cena è stata abbondante e gustosa ed i nostri anziani si sono divertiti molto.

Peccato dover tornare, ma il vento e le nuvole hanno accelerato il ritorno da una splendida serata.

Un ringraziamento vivissimo ad AUSER e in particolare al Signor Modica per l’impegno profuso per la nostra partecipazione all’iniziativa.

Alessandra



LE USCITE

GITA AL PARCO...

“Non sapevo che ci fossero posti così meravigliosi così vicini a noi”...ha esclamato Gisella quando ha visto quella distesa rigogliosa di verde e piante “antiche” come le ha definite Giulio.

“Bisognerebbe poter portarselo via, questo parco... portiamolo a casa!” Ernesta ha proposto



sotto l'ombra, mentre si gustava una buonissima crema al caffè fredda.

“Oh, se sta propres be, che a Medule!” Ha detto Giulio, che finalmente è riuscito a venir in gita. Una bella mattinata, con una bella passeggiata in mezzo al verde, guardando anche i ragazzi del Grest e i loro animatori che giocavano a “bandiera”.

“Ah che bei ... lur se la god... mia nuater a la so età...” Iolanda ha detto proseguendo: “Quando ero piccola come loro, già lavoravo e mi davvo da fare... meno male che le cose sono cambiate”. Tutti soddisfatti e contenti della mattinata, rilassati e belli, come solo una giornata all'aria aperta ci fa stare.

Alessandra

FIERA IN MUSICA

Domenica 20 luglio, in occasione della Fiera di Guidizzolo, un gruppo di circa trenta persone, tra anziani e famigliari, ha approfittato per un uscita speciale. Prima tappa l'affezionato appuntamento del caffè macchiato. Che bontà, grazie a Marco e Debora che ci accolgono sempre a braccia aperte! Poi un giretto per la



via principale a curiosare tra le bancarelle del mercatino fino al portico dell'ex comune dove la Proloco ci ha offerto l'aperitivo! Proprio così, abbiamo voluto seguire anche noi la moda. Un buonissimo “spriz”, patatine e focaccia, il tutto accompagnato dalla musica di Paolo De Giuli e Francesco Palmas! E cosa dire del cagnolino che guaiava a tempo di tromba? Una bellissima esperienza che nemmeno le tre gocce di pioggia ci ha rovinato. Un grazie di cuore a tutti i famigliari ed al loro prezioso aiuto, alla Proloco ed ai nostri volontari sempre presenti.

Elena

I RIMEDI DELLA NONNA

I SETTE RIMEDI DELLA NONNA CONTRO L'ACIDITÀ DI STOMACO

La Nonna oggi vi propone Sette rimedi naturali contro l'acidità, la pesantezza e il gonfiore di stomaco; sette rimedi, così da soddisfare tutti i gusti e le esigenze

Zenzero: Fate bollire, per 10 minuti, un pezzetto di radice di zenzero in 1/2 litro d'acqua. Addolcite con miele e bevete per 3 volte al giorno per 5 giorni. (se siete influenzati aumentate il trattamento a 3 volte al giorno per 7 giorni). Sapevate che lo zenzero è utilissimo anche per il mal d'auto?

Finocchio: In questo caso avete due opzioni: utilizzare un finocchio intero oppure 2 cucchiaini di semi di finocchio (meglio questa soluzione). Fate bollire 1 Lt. d'acqua, con il finocchio o i suoi semi, per circa 5 minuti. Filtrate e bevete 3 volte al giorno per 5 giorni.

Limone (contro la digestione Bloccata): Tagliate la scorza di un limone a pezzetti, fate bollire due bicchieri d'acqua (per una persona), e buttateci dentro le scorze di limone; fate bollire qualche minuto e bevete caldo.

Basilico: Fate bollire, per 5 minuti, 2 cucchiaini di basilico tritato, in 1/2 litro d'acqua. Filtrate e bevete tiepido prima di andare a dormire od a riposare

Alloro: Fate bollire 1/2 litro d'acqua con 5 foglie di alloro (tritate in precedenza). Lasciate bollire a fuoco basso per circa 10 minuti. Filtrate

e bevete un bicchiere (zuccherando), dopo ogni pasto.

Prezzemolo: Prendete 1/2 litro d'acqua e fate bollire; quando sta per bollire, mettete qualche foglia di prezzemolo. Lasciate bollire per circa 10 minuti a fuoco basso. Filtrate e bevete un bicchiere ogni 3/4 ore.

Mele: Prendete una mela e tagliatela a fette (senza togliere la buccia); versate un poco di limone e mangiate un paio di pezzi dopo ogni pasto. La mela serve a tantissime cose, abbiamo scritto un articolo a riguardo.

idromeccanica
LUCCHINI 

SERRE ed IMPIANTI
Greenhouses and equipments

46040 Guidizzolo (MN)
Tel. (+39) 0376 818433 - Fax (+39) 0376 819498
www.lucchiniidromeccanica.it

 Italy

NOVITÀ

BIBLIOTECA LIONS

Una bellissima iniziativa entra in Fondazione grazie al Lions Club Mantegna e il sistema Bibliotecario Ovest Mantovano.

Una piccola biblioteca pensata e selezionata per ospiti e famigliari ha trovato posto in sala polivalente, frutto di donazioni e del contributo di chi ha voluto donare un libro e chi ha voluto attraverso questo gesto regalare la possibilità di far passare momenti di svago ai lettori, ospiti, familiari ed operatori.

Per chi volesse, in sala polivalente, potrà trovare

gli espositori ed i libri in prestito che dovrà riconsegnare a lettura ultimata.

Vi preghiamo di avvisare le animatrici al momento del prestito e della riconsegna.

Un ringraziamento sentito va al Lions Club Mantegna per l'allestimento e l'organizzazione dell'iniziativa.

La Fondazione

LA NUOVA SALA POLIVALENTE

Per chi ha frequentato la Fondazione in que-

8



Donare è vita
AVIS

aido

ADMO
ASSOCIAZIONE DONATORI
MIDOLLO OSSEO

ABEO
Associazione Bambino
Empatico Oncologico

NOVITÀ

sti mesi si è accorto che fervono i lavori di ristrutturazione che vanno di pari passo ai lavori d'ampliamento per la costruzione di un nuovo reparto che verrà aperto presto, sopra al Centro Diurno Integrato.

Anche la struttura già esistente si sta mettendo a nuovo con piccoli lavoretti di "restiling" e la nostra sala polivalente, per l'occasione, è stata ampliata accorpendo quella che prima era una terrazza, ma che era poco utilizzata dai nostri utenti e familiari.

Così, venendo incontro alle esigenze di maggiori spazi comuni, negli ultimi mesi il progetto è diventato realtà ammodernando e ampliando la nostra sala che ospita anche numerose attività d'animazione, tra le quali la tombola.

Ora i nostri ospiti e volontari hanno uno spazio adeguato e funzionale.

È valsa la pena attendere un po'... ma si sa... "se bello vuoi apparire un poco hai da soffrire...".

Alessandra

CONCORSO TENA SCA: LA PASSIONE D'ASSISTERE

Gastronomica...mente, si chiama così il nostro libro che raccoglie le ricette degli anziani del CDI. Un progetto che raccoglie le ricette della memoria dei nostri utenti con foto dei procedimenti delle fasi di realizzazione...; insomma un tuffo nella memoria per raccontare e realizzare manualmente le ricette culinarie che le nostre anziane massaie hanno nel loro personale libro di cucina.

Questo progetto è stato presentato al Concorso indetto da Tena Sca che metteva in palio un premio ambito di 5.000 euro per i progetti che affrontassero diverse tematiche tra le quali anche quella gastronomica.

La nostra Caposala si è occupata della raccolta, realizzazione ed elaborazione della bozza delle memorie gastronomiche e la partecipazione al bando che è stata presentata a maggio alla commissione del concorso.

Ora non ci resta che incrociare le dita...



ATTIVITÀ

LE NOSTRE CENTENARIE

Da quando va in stampa Raccontiamoci, non abbiamo mai ospitato in Fondazione una componente così numerosa di centenarie.



Di certo, le tre ragazze della classe del 1914 hanno una forza e una tenacia che fanno arrossire noi più giovani.

Maria ha camminato per Desenzano con le compagne del Centro Diurno godendosi l'aria frizzante del Lago.

Adele ha festeggiato con le sue figlie, nuora e nipoti il compleanno, stupendosi un po' della



nostra attenzione e dell'importanza del risultato raggiunto.

Tina ha deciso che terrà solo 99 anni; gli altri li darà in beneficenza alle compagne di reparto. E Colomba, la nostra Decana, che compirà 103 anni, coccola il suo fido "Bobi", che l'aiuta nei giorni difficili.

Ah... che bell'età!!!

ATTIVITÀ



100 ANNI PER TINA

All'anagrafe è iscritta come Quintilla, ma per i suoi compaesani di Goito e per noi è Tina.

Tina arriverà al traguardo dei 100 anni il prossimo 28 Agosto, circondata dall'affetto della sua



famiglia e in particolare dei suoi "bambini", che stravedono per lei, e la nuora Nives che cerca di stimolarla a tirarsi su nei momenti di sconforto. Tina trova grande conforto nella fede e nella S. Messa che per lei è un appuntamento immanicabile, anche quando non è al top della forma. Il "bevr'in vin" è sicuramente il suo piatto preferito che la tira su... quando, a volte, non ha forza.

Le sue risate sguaiate sono contagiose per le sue compagne di reparto, in particolare per Silvia con la quale se la ride e scambia battute.

Buon Compleanno Tina... 100 di questi giorni!!!



LE RICETTE ILLUSTRATE DEL CENTRO DIURNO

MUFFIN AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI

270 gr di farina
50 gr di fecola
170 gr di zucchero
1 busta di Vanillina
1 busta di lievito
3 uova
150 gr cioccolato (latte o fondente)
1 bicchiere di olio di semi
1 bicchiere di latte

12

PREPARAZIONE

Sbattere i tuorli con lo zucchero, aggiungere l'olio, il latte e mescolare.

Aggiungere gli albumi montati a neve ben ferma, mescolando dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.

Setacciare la farina assieme alla fecola, al lievito ed alla vanillina ed aggiungere al composto.

Infine mettere il cioccolato a pezzi.

Riporre il composto nei pirottini di carta e cuocere nel forno preriscaldato 175° per 35/40 minuti.

Rifinire con lo zucchero a velo.



ULTIME DAL CENTRO DIURNO

UN GRADITO RITORNO

Chi frequenta la Casa ed di Riposo ed il Centro Diurno, anche se non è una novità, non può non dare il “Ben Tornata” ad Elena, che resterà con noi tutta l'estate .

Ci accompagnerà nel periodo estivo aiutando le nonne del CDI nella preparazione di manicaretti culinari, nella realizzazione di manufatti artigianali, nelle attività ludiche e musicali e nelle belle uscite del periodo.

Il tutto con allegria e positività come ci ha abituato negli anni.

Ben tornata Elena



RAGAZZE AL LAVORO!!!

Le nostre lavoratrici al CDI non smettono proprio mai di lavorare. Onorina indefessa unisce il filo di nylon ed Ernesta si dedica al cucito o alla preparazione dei “pon pon” con la lana.

Maria, nostra volontaria e grande risorsa per noi, le aiuta ed insieme a loro, procede alla realizzazione di stupendi manufatti di ogni genere. Erica e Jessica preparano il lavoro per il gruppo e Luisa, nostra aiutante da casa, rifinisce il tutto. Pensate, se dovessero andare in ferie tutte in una volta... saremmo rovinati!



L'ULTIMO SALUTO...

In questo numero diamo spazio al punto di vista delle educatrici, riguardo a questo momento ineluttabile della loro professione.

L'ingresso di un nuovo ospite, per noi educatrici, rappresenta un momento delicatissimo in cui entrano in gioco molteplici aspetti e non poche emozioni, poiché necessariamente il suo arrivo corrisponde all'ultimo saluto di un ospite che ci ha lasciato.

Un nuovo arrivo comporta l'addio ad un "vecchio" ospite, col quale abbiamo condiviso una parte importante e delicata della vita, abbiamo ascoltato e vissuto, attraverso i suoi racconti o quelli dei famigliari, i ricordi più significativi ed umanamente più commoventi e coinvolgenti delle loro vite.

Abbiamo visto, ascoltato, scrutato e confortato le loro tristezze, così come abbiamo partecipato con gioia ai loro sorrisi. Abbiamo cercato attraverso la diversificazione delle attività educative, animative e ricreative quella che più si adattava e/o confaceva alle loro caratteristiche, inclinazioni e potenzialità.

Anche per le persone, ospiti, con gravi problemi e particolari compromissioni, ci siamo sforzate di ideare e realizzare progetti specifici e mirati che ci hanno permesso un contatto fisico, tangibile, molto importante cogliendo, accogliendo anche solamente minimi ed infinitesimali rimandi e riconoscimenti.

Altri aspetti importanti e significativi, rispetto all'ultimo saluto, riguardano la tutela, la salvaguardia e la comunicazione agli ospiti che vivono la gestione delle dinamiche proiettive della propria morte.

Improvvisamente accanto al loro letto arriva un'altra persona; il vicino del posto a tavola non è più lo stesso; il compagno di carte, tombole, di allegre uscite e merende, la persona con la quale si è vissuto fianco a fianco non c'è più e viene sostituita da altra, altrettanto meritevole di ogni attenzione ed interesse.

Un ultimo e non per questo meno importante aspetto riguarda il rapporto con i familiari.

Abbiamo consapevolezza che talvolta qualche parente possa cogliere, nonostante la nostra capacità e professionalità, un coinvolgimento ed una sensibilità diversa rispetto ad alcuni ospiti; ma è impossibile non provare più particolari stati d'affinità ed empatia con alcune persone, perché ciò dipende anche dal nostro bagaglio personale; ad esempio, qualcuno può ricordarci una persona a noi cara...

Questo non significa però che ogni persona che sfortunatamente se ne va, non lasci in noi qualcosa d'importante, paradossalmente vitale, trasmissibile a chi rimane.

Raffaella e Alessandra



COMPLEANNI

Beruffi Iole	1 aprile	94 anni	Desiderati Gina	31 maggio	86 anni
Minetto Norma	3 aprile	88 anni	Daldosso Arnaldo	1 giugno	78 anni
Lodi Elda	7 aprile	89 anni	Lucchini Ida	2 giugno	88 anni
Paini Gisella	7 aprile	83 anni	Ferrari Silvia	7 giugno	81 anni
Verzegni Remo	9 aprile	83 anni	De Pasquale Elisa	9 giugno	85 anni
Grassi Pietro	17 aprile	83 anni	Azzini Eva	14 giugno	90 anni
Zanardi Sergio	25 aprile	77 anni	Antonioli Mafalda	25 giugno	76 anni
Pezzani Ettore	4 maggio	77 anni	Reggiani Bice	25 giugno	88 anni
Boscaglia Adelina	6 maggio	82 anni	Beltrami Attilio	5 luglio	96 anni
Bregoli Angela	10 maggio	78 anni	Fioravazzi Carla	9 luglio	80 anni
Cristofori Ernesta	15 maggio	95 anni	Cortelazzi Maria	10 luglio	92 anni
Gaggioli Pia	15 maggio	90 anni	Massarotto Onorina	15 luglio	88 anni
Nicosia Giuseppe	26 maggio	80 anni	Dallaglio Domenica	27 luglio	84 anni
Mondini Rino	29 maggio	93 anni	Uggeri Annamaria	27 luglio	72 anni

LO YOGA DELLA RISATA

Lo “Yoga della risata” è una disciplina che abbina le tecniche della respirazione tipica dello yoga e il potere della risata.

Parte dalla constatazione che ridere fa benissimo... ridere per almeno 10 minuti al giorno porta delle modificazioni positive al nostro organismo. Tale tecnica applicata con regolarità provoca modificazioni significative all'umore con la produzione di endorfine, ma anche a livello circolatorio e cardiaco. La risata non è necessario che sia spontanea, ma può essere anche indotta, perché il nostro cervello non è in grado di riconoscerne la differenza.

Questa disciplina è stata formalizzata dal Dottor

Madan Kataria, un medico indiano, con l'aiuto della moglie, un'insegnante di Yoga Madoori, che dal 1992 si è impegnato a formalizzare, studiare ed a diffondere nel mondo gli effetti positivi di questa disciplina.

I club di “Yoga della risata” dove si fanno sessioni pratiche sono ormai diffusi in tutto il mondo e grazie ad un corso tenuto dalla Dott.ssa Letizia Espanoli ci sarà la possibilità di poter coinvolgere gli ospiti della Fondazione in un progetto che speriamo possa portare benessere e salute attraverso una sana risata...

Alessandra

RISTORO AUTOMATICO



EUROCOFFEE

100% Made in Italy

— www.eurocoffee.it —



Tel. 030 9669112
Fax 030 9983428

info@eurocoffee.it

I PROFESSIONISTI DEL BREAK

Gestione distributori automatici di caffè, bibite, brioches, gelati e acqua

COMODATO D'USO GRATUITO

Tel. 030 - 96 69 112
Fax 030 - 99 83 428
Cell. 335 - 53 34 792

EUROCOFFEE Via dei Colli n° 22, Carpenedolo (BS) www.eurocoffee.it – info@eurocoffee.it