

# L'ECO del Nonno

## Notizie dalla RPA CASA RACHELE

### ◆ LA NOSTRA STORIA ◆

*..continua la storia della Famiglia Zitomirski*

LA VITA DI RACHELE ZITOMIRSKI

*Nella decima parte Vi abbiamo raccontato di come grazie agli insegnamenti sull'arte del giardinaggio da parte della famiglia Winter, Vallecrosia si popolò di manodopera ed il fiorire del commercio giovò a tutte le attività commerciali del paese ed anche della farmacia.*

#### UNDICESIMA PARTE

Col passare degli anni Alessandro e Fanny, anche per il fatto che la loro unica figlia era lontana, a Roma, si integravano nel piccolo tessuto urbano vallecrosino, interessandosi in modo benevolo alle condizioni sociali dei loro clienti. Ogni anno, a Natale, erano soliti regalare loro una scatola bianca di cioccolatini al latte ed ai bambini più promettenti il Dottore consigliava di studiare al fine di poter loro donare un giorno la Farmacia.

Già allora, prima che lo sentisse Rachele, un membro di quella famiglia pensava ed esternava il suo altruismo! Intorno al 1930 la Famiglia chiese la cittadinanza italiana e questa fu rilasciata il 30 maggio 1932 con decreto reale.

Dal canto loro, i vallecrosini, si rendevano conto di trovarsi di fronte ad una famiglia di signori, intravedendo nei dati somatici del medico le caratteristiche proprie del popolo russo, col naso grosso, dall'aspetto duro, burbero, ma per contro socievole ed educato, mentre la moglie era considerata una "santa donna".

La cittadina nel frattempo continuava ad espandersi con la costruzione di nuove case. Alessandro, osservando attentamente questo fenomeno, cominciò seriamente a pensare di metter le radici in quel lembo di terra, tanto più che ormai era diventato cittadino italiano.

Nel 1934 comprò un appezzamento di terreno sulla Via Aprosio dalla famiglia Anfosso Luigi e, presentato il progetto, nel 1935 il Comune autorizzò la costruzione di un caseggiato comprendente al piano terra la sede della farmacia, al primo piano la residenza della famiglia ed uno scantinato per deposito di medicinali, con annesso cortile.

Nel 1936 arrivò l'autorizzazione ad esercitare la professione di farmacista nei nuovi locali, nel cui retro, Alessandro, aveva installato un laboratorio per il confezionare le medicine. La salute della signora Fanny cominciò a peggiorare. Nell'ottobre del 1938 Rachele conseguì il diploma di farmacista e venne autorizzata dalle suore a trasferirsi a Vallecrosia per curare la madre inferma.

Liberatasi del voto monacale e conservando un buon ricordo per il periodo trascorso a Roma, cominciò ad intrattenere rapporti d'amicizia con le sue coetanee, con le quali faceva lunghe passeggiate in bicicletta, di nascosto del padre. Con l'Istituto delle Figlie di Maria Ausiliatrice mantenne sempre un rapporto ottimo e, in occasione delle ricorrenze religiose più importanti, era solita far visita alle suore offrendo numerosi regali.



L'arrivo della bella stagione è stato accolto da Casa Rachele con la consueta Festa di Inizio Estate: per il secondo anno consecutivo i nostri Ospiti, accompagnati da familiari, amici e operatori hanno salutato l'estate ormai alle porte sulle note di canzoni divenute celebri sul palco del Teatro Ariston.

La performance dei partecipanti allo spettacolo ha riscosso un notevole successo presso il pubblico, che numeroso, anche in questa occasione, ha partecipato attivamente alla serata a tema sanremese.

Al termine della gara molti spettatori hanno offerto gentili donazioni. Nel complesso 562,41 che sono stati interamente devoluti per l'acquisto di materassini antitrauma da posizionarsi a fianco dei letti al fine di evitare i possibili danni fisici, in caso di caduta degli Ospiti. Eventuali cadute, come già esposto, in un precedente numero de "L'Eco del Nonno" dal Dott. Giorgio Augeri, Responsabile Sanitario della Casa, sono la diretta conseguenza della nostra attività assistenziale che non prevede alcuna contenzione fisica e farmacologia degli Ospiti. Risultano quindi indispensabili gli appositi materassini che grazie al prezioso contributo dei presenti alla manifestazione arriveranno presto in struttura.

Nel frattempo gli Ospiti hanno potuto godere delle belle giornate all'aria aperta e delle cene sotto le stelle usufruendo del nuovo arredamento per l'esterno acquistato grazie alla generosità di chi, durante le feste natalizie, ha visitato i nostri mercatini.

Negli ultimi mesi sono stati apportati miglioramenti anche all'interno della struttura: sono stati infatti applicati i rivestimenti murari in tutti i locali comuni e i nuclei sono stati dotati di nuove poltrone relax.

Sono previste ulteriori migliorie: prossimamente si provvederà alla tinteggiatura dei locali comuni, all'acquisto di tavoli e sedie per il salone TV e la zona del bar e alla creazione di uno spazio verde attrezzato con panchine, a sud della Casa. Nonostante il tempo non sia stato particolarmente favorevole, numerose sono state le gite fuori dalla struttura: uno sguardo alle immagini che scorrono sulla televisione all'ingresso ci ricorda quotidianamente i piacevoli momenti trascorsi. Come da tradizione Casa Rachele darà l'addio all'estate trascorrendo il pomeriggio di giovedì 18 settembre nei locali gentilmente messi a disposizione dall'Associazione Marinai di Vallecrosia, concludendo la giornata con la cena in spiaggia. Colgo l'occasione per ringraziare a nome mio, del Presidente e del Consiglio di Amministrazione, tutti gli operatori e volontari che con il loro prezioso aiuto rendono possibile la realizzazione di tante belle iniziative.

## ◆ L'ANGOLO DEL BENESSERE ◆

### MALATTIA DI PARKINSON: L'importanza degli aspetti nutrizionali

Facendo seguito al "L'ECO del NONNO" nr° 11 del maggio scorso ove si consideravano i punti fondamentali del servizio di ristorazione a Casa Rachele che sono in linea con i dettami della moderna scienza alimentare, in questo numero e nel prossimo si analizzerà la gestione della nutrizione nelle due fondamentali malattie neurodegenerative che colpiscono la maggior parte degli anziani: la Malattia di PARKINSON e la Malattia di ALZHEIMER. La Malattia di Parkinson è caratterizzata da disturbi del movimento muscolare volontario mentre l'aspetto cognitivo, per molto tempo, non subisce alterazioni di rilievo. Fondamentalmente si distinguono tre tipi di sintomi: BRADICINESIA cioè lentezza generale con difficoltà ad iniziare ed arrestare i movimenti; RIGIDITÀ muscolare di tronco e arti; TREMORE in particolare in gruppi muscolari che si bloccano appena il paziente inizia un movimento volontario (definito anche tremore a riposo). Questi sintomi iniziano progressivamente attorno ai 55 anni e aumentano lentamente dovuti ad una degenerazione di neurotrasmettitori che producono la dopamina, una sostanza necessaria per la comunicazione tra le cellule nervose. Le ricerche su questa malattia hanno compiuto passi da gigante soprattutto negli ultimi 30

anni nella terapia farmacologica. Il farmaco principe rimane per ora la Levodopa precursore della dopamina, poi ci sono farmaci scoperti negli ultimi anni come l'Amantidina, la Bromocriptina e i MAO-B (inibitori delle monoamino-ossidasi tipo B). Gli aspetti nutrizionali che occorre vigilare durante il percorso della patologia sono: l'ottimizzazione della farmacocinetica della levodopa, il peso corporeo, l'assunzione di una dieta bilanciata in tutti i suoi componenti, la comparsa di eventuali disturbi non motori che influenzano lo stato nutrizionale (disfagia, disturbi gastroenterici, stipsi ecc). Essendo la levodopa un aminoacido che viene assorbito dalla catena alimentare come gli aminoacidi che formano le proteine degli alimenti e affinché abbia un effetto terapeutico antiparkinsoniano, occorre approntare una dieta, nell'arco della giornata, con apporti proteici controllati pari al 10-15% dell'energia dispensata con i cibi, pertanto si desume che il consumo di pasti iperproteici contrastano l'azione della Levodopa. Numerosi studi hanno verificato che nel Parkinson lo stato nutrizionale carente causa della graduale perdita di peso, è dovuto ad abitudini alimentari non soddisfacenti per questo a Casa Rachele vengono approntati nel menù di ogni giorno diversi tipi di pasti per questi soggetti: morbidi/frullati, tritati, omogeneizzati; soprattutto a colazione vengono aggiunti alle

bevande integratori contenenti calcio, ferro e supplementi vitaminici; inoltre particolare attenzione viene data al peso corporeo, pertanto regolarmente ogni mese tutti gli Ospiti vengono pesati e il peso poi riportato sul PAI (Piano Assistenziale Individuale). Nella fase avanzata di questa malattia possono comparire sia turbe della motilità orofaringea con la prolungata masticazione e la ritenzione in bocca del cibo e la disfagia (difficoltà alla deglutizione) non solo per i liquidi ma anche gli alimenti solidi. Tutte le Assistenti di Casa Rachele hanno una particolare attenzione nell'ottimizzare la postura degli Ospiti necessaria durante il consumo dei pasti ed intervenendo nei casi in cui i movimenti semplici, come portarsi le posate alla bocca, siano difficoltosi. Ultimo sintomo da prendere in considerazione ma non meno importante nel soggetto parkinsoniano è la stipsi (difficoltà all'evacuazione) causata soprattutto dalla diminuita attività fisica, il ridotto consumo di fibre e liquidi che determinano dismobilità intestinale. Per cercare di evitare situazioni di stipsi ostinata, l'intervento si basa su suggerimenti dietetici poveri di grassi, preferendo cotture semplici, controllando la quantità di fibre, frutta e verdura associate ad una idratazione valida (circa un litro/die). I Fisioterapisti, con modalità di durata e sforzo, incoraggiano e propongono l'attività fisica, la quale oltre a favorire le funzioni fisiche come forza ed equilibrio, velocità del passo ed aspetti emotivi, apporta benefici alla peristalsi (mobilità) intestinale e al mantenimento del peso corporeo.

Dr. Giorgio AUGERI  
Responsabile Sanitario

## ◆ IL NOSTRO LAVORO ◆

Buongiorno a tutti, mi chiamo Maria e lavoro a Casa Rachele da 11 anni. Quando ho presentato la domanda di lavoro ero spinta in parte dalla curiosità e un po' per sfida con me stessa per vedere se fossi stata capace di fare questo lavoro sia fisicamente che emotivamente. Avevo fatto un po' di "pratica" con mia nonna Caterina che ho assistito a seguito di un ictus. E' stata un'esperienza, seppur dolorosa, che mi ha fatto capire l'importanza del lavoro di assistenza agli anziani.

Lavorando a Casa Rachele, ho imparato tante cose, ad esempio che, non tutti gli Ospiti hanno la stessa alimentazione. Ognuno di loro ha patologie diverse pertanto hanno menù appropriati alla loro patologia. Due anni fa, ho fatto il corso da OSS e ho imparato molte cose e ho avuto l'opportunità di approfondirne altre, dalla burocrazia all'approccio con gli Ospiti, imparare in modo generale a conoscere alcune malattie. Sono contenta di fare questo lavoro, mi sento utile e sento d'essere una persona cara, quasi di famiglia. Grazie a tutti.

Maria CALA'  
OSS

## STORIA del NONNO...CON GUSTO



### Carla ATTANASIO

Carla nasce a Milano il 23 giugno del 1946. I nostri genitori per quell'epoca erano considerati anziani, e lei, sempre stata così ammalata dalla nascita, aveva bisogno di "protezione", così io che era la sua unica sorella maggiore, iniziai a prendermi cura di lei. Quando morirono i nostri genitori rimase sempre a vivere con me e mio marito. Veniva dovunque con noi, essendo una persona molto allegra e di compagnia, in qualsiasi posto andassimo si divertiva tanto. Col passare del tempo, la malattia degenerativa è peggiorata e decidemmo che le cure e l'assistenza di una casa di riposo, sarebbero state la soluzione migliore per lei. Dal 2005 vive a Casa Rachele dove ha trovato tanti amici sia tra gli Ospiti che nel personale, con tutti loro grazie al suo carattere allegro condivide tanti simpatici momenti, partecipando a tutte le attività che Casa Rachele organizza!!!

### RISOTTO ALLO ZAFFERANO

#### Ingredienti:

350 gr di riso Arborio  
1 pizzico di pistilli di Zafferano  
(oppure 1 bustina di zafferano in polvere)  
125 gr di burro  
1 l di brodo  
200 ml di vino bianco  
1 cipolla  
150 gr di Grana Padano

#### PREPARAZIONE:

Tritare finemente la cipolla, sciogliere 80 gr di burro a fuoco lento facendo attenzione che non friga, aggiungere la cipolla e farla imbiondire. Unire il riso e farlo tostare col burro, dopodichè bagnare il riso prima col vino che lascerete evaporare e poi con 2 mestoli di brodo bollente, questa operazione andrà ripetuta fino a cottura ultimata. Circa a 5 minuti dalla fine della cottura unire lo zafferano e un pò di brodo facendo amalgamare bene. Togliere dal fuoco e mantecare con il burro restante e con il grana padano. Prima di servirlo lasciare riposare qualche istante.

# le NOSTRE FESTE



**1° MAGGIO**

...sul lungomare per gustare un fresco gelato!!!

**UN PRANZO SPECIALE!!!**...con  
i bimbi delle elementari dell'Istituto Sant'Anna



**GITA FUORI PORTA...**  
per far visita agli amici di Vernante!!!

**TUTTI A TEATRO!!!**...per la recita  
dei bimbi dell'Istituto Sant'Anna



**LA GRIGLIATA DI "CASA RACHELE"**  
...grigliata in compagnia...serata in allegria!!!

**II° FESTIVAL  
DELLACANZONE ITALIANA  
DI "CASA RACHELE"**



**ALLO ZOO SAFARI FREJUS**  
per trascorrere una giornata circondata  
da tanti bellissimo animali!



**TUTTI INSIEME IN MONTAGNA...**due  
giorni al rifugio Mondovi!!!

**"PIZZATA ESTIVA"**...in riva al mare!!!

## ◆ P R O V E R B I O ◆

**CHI COMPRA SPREZZA, CHI HA COMPRATO APPREZZA**

*Spesso chi deve comprare dice cose negative dell'oggetto, mentre chi ha già comprato ne parla positivamente.*

### Santa CHIARA



Ha appena dodici anni Chiara, nata nel 1194 dalla nobile e ricca famiglia degli Offreducci, quando Francesco d'Assisi compie il gesto di spogliarsi di tutti i vestiti per restituirli al padre Bernardone. Conquistata dall'esempio di Francesco, la giovane Chiara sette anni dopo fugge da casa per raggiungerlo alla Porziuncola. Il santo le taglia i capelli e le fa indossare il saio francescano, per poi condurla al

monastero benedettino di S. Paolo, a Bastia Umbra, dove il padre tenta invano di persuaderla a ritornare a casa. Si rifugia allora nella Chiesa di San Damiano, in cui fonda l'Ordine femminile delle «povere recluse» (chiamate in seguito Clarisse) di cui è nominata badessa e dove Francesco detta una prima Regola. Chiara scrive successivamente la Regola definitiva chiedendo ed ottenendo da Gregorio IX il «privilegio della povertà». Per aver contemplato, in una Notte di Natale, sulle pareti della sua cella il presepe e i riti delle funzioni solenni che si svolgevano a Santa Maria degli Angeli, è scelta da Pio XII quale protettrice della televisione. Erede dello spirito francescano, si preoccupa di diffonderlo, distinguendosi per il culto verso il SS. Sacramento che salva il convento dai Saraceni nel 1243.

CON IL CONTRIBUTO DI

**BANCA CARIGE**  
Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

## barzelletta

**Il bambino al papà:**

- "è vero che le carote fanno bene alla vista?"

**E il papà:**

- "certo! hai mai visto un coniglio con gli occhiali???"

## DONAZIONI

*Anche con le donazioni si sostiene l'attività della Casa Rachele e la qualità dell'assistenza offerta agli Ospiti.*

*Casa Rachele è nata grazie alla generosità di alcuni grandi benefattori, prima fra tutti Rachele Zitomirski. Fondamentale è stato da sempre quindi il sostegno dei cittadini. Oggi ancora di più la generosità potrà sostenere la crescita della Casa.*

Le vostre offerte potranno essere inviate tramite:

**Bonifico Bancario**

Banca Carige

**IBAN IT20 R 06175 49100 000000501680**

intestato a:

Fondazione Rachele Zitomirski

Via San Rocco 11

18019 Vallecrosia (IM)

## I COMPLEANNI DEGLI OSPITI...

**AGOSTO:** Vapori Vittorio 18/08/1938 **76 anni** ♦ Caridi Vincenza 19/08/1915 **99 anni** ♦ Grossi Roberta 22/08/1939 **75 anni** ♦ Giusta Ernesta 25/08/1915 **99 anni**

**SETTEMBRE:** Ceravolo Maria 03/09/1920 **94 anni** ♦ Pignotti Francesco 07/09/1963 **51 anni** ♦ Faraldi Maria 08/09/1921 **93 anni** ♦ Barone Rosa 20/09/1943 **71 anni** ♦ Abete Giuseppina 23/09/1926 **88 anni** ♦ Branchetti Arnaldo 23/09/1930 **84 anni** ♦ Cosenza Angiolina 27/09/1927 **87 anni** ♦ Mastrangelo Luigi 28/09/1918 **96 anni**

**OTTOBRE:** Maccario Maria 01/10/1917 **97 anni** ♦ Giaccaglia Maria Teresa 03/10/1928 **86 anni** ♦ Berlingero Maria 10/10/1923 **91 anni** ♦ Guglielmi Maria 15/10/1928 **86 anni** ♦ Farris Tomasa 19/10/1932 **82 anni** ♦ Tuberosa Maria 19/10/1928 **86 anni** ♦ Papa Raffaele 21/10/1944 **70 anni** ♦ Zuppardo Laura 26/10/1941 **73 anni**

## ...E DEGLI OPERATORI

**AGOSTO:** Simona Acitino 03/08 ♦ Mirella Longo 07/08 ♦ Mauro Vicenzi 07/08 ♦ Debora Inconis 11/08 ♦ Lorenza Rondelli 11/08 ♦ Rosanna Macri 14/08 ♦ Cinzia Guido 20/08 ♦ Mara Ambesi 24/08

**SETTEMBRE:** Manuela Firinu 10/09 ♦ Elisa Barreca 22/09 ♦ Simonetta Biamonti 26/09 ♦ Andrea Pozzi 28/09

**OTTOBRE:** Giorgio Augeri 01/10 ♦ Patrizia Guglielmi 10/10 ♦ Angela Ventura 27/10 ♦ Irina Loghin 29/10

## ◆ A G E N D A D E L N O N N O ◆

Giovedì 14 agosto

- Tutti insieme al "festino di San Rocco"

Martedì 2 settembre

- Gita ad Ormea

Mercoledì 10 settembre

- Con gli Amici di Vernante ospitati dall'Associazione Marinai d'Italia di Vallecrosia

...settembre

- Al festino di Sasso

Giovedì 18 settembre

- Festa di fine Estate ospitati dall'Associazione Marinai d'Italia di Vallecrosia

...nel mese di ottobre

- Castagnata

CASSINI Roberto

BIASI Rinaldo

DALLA LIBERA Massimo

**CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE FONDAZIONE RACHELE ZITOMIRKI - ONLUS**

- Presidente

- Vice Presidente

- Segretario

BRUZZONE Alessio

CRISOPULLI Don Salvatore

- Consigliere

- Consigliere

IMPERIALE Luigi

LE BOURHIS Don Thomas

- Consigliere

- Consigliere