

L'ECO del MONDO

Notizie dalla RPA CASA RACHELE

♦ LA NOSTRA STORIA ♦

...continua la storia della Famiglia Zitimirski

LA VITA DI RACHELE ZITOMIRSKI

Nel numero precedente, vi abbiamo raccontato di come la famiglia Zitimirski sia stata costretta per lungo tempo ad allontanarsi da Vallecrosia per rifugiarsi a Verezze, per sottrarsi ai fascisti...

QUATTORDICESIMA PARTE

Le atrocità dei Nazisti nei confronti degli Ebrei, suscitavano forti reazioni presso la popolazione dei territori occupati e rafforzavano i movimenti di protezione verso coloro che erano oggetto dei soprusi dell'antisemitismo. Dal canto loro i Tedeschi, una volta arrivati a Vallecrosia, occuparono la casa dei Zitimirski installandovi il loro comando. Venuti a conoscenza di questo fatto, la prima famiglia che aveva ospitato i due ebrei si spaventò ed invitò Alessandro e sua figlia ad abbandonare la loro casa. Rachele sentì il mondo crollare addosso e venne colta da una crisi di pianto mentre percorreva la strada mulattiera che conduceva alla sua modesta abitazione. In tale condizione la trovò un residente del borgo, tale Siccardi Mario che, impietositosi del caso, diede ospitalità a lei e al padre in un casolare deserto di sua proprietà, nonostante il parere contrario della moglie, anche lei preoccupata della reazione dei tedeschi, nel caso avessero scoperto il rifugio della famiglia ebraica. Mario, coetaneo della dottoressa, aveva una figlia di sette anni e un figlio di tre che si affezionò a Rachele, la quale dall'inizio del suo soggiorno a Verezze cambiò il suo nome, assai raro in Liguria e che avrebbe potuto far sorgere sospetti, in quello di Maria: difatti per tutti era la dottoressa Maria "la russa". Mentre il padre viveva sempre rinchiuso in casa, Rachele si spostava da una famiglia all'altra del borgo, in quanto era solita familiarizzare con tutti. Teneva rapporti quotidiani con la famiglia Siccardi, assisteva i figli quando tornavano a casa da scuola, chi da quella materna, chi da quella elementare. Era diventata esperta nell'arte culinaria e, poiché in casa Siccardi vi era un forno, si dilettava a sfornare pizze e torte. Si interessava inoltre alla salute di coloro che cadevano malati, dandosi da fare per procurarsi le medicine del caso. Alla signora Rodi Ilia, che aveva avuto un brutto incidente, riuscì a procurarle le medicine che erano introvabili. Avevano una buona disponibilità di denaro e nella loro casa non mancava mai nulla: per loro era facile procurarsi quanto gli abitanti del borgo non avevano. Ma, col passare del tempo, anche le loro sostanze stavano assottigliandosi al punto che un giorno Maria (Rachele) si lasciò scappare questa frase: "Speriamo che questa guerra finisca presto, perché non abbiamo più liquidità". Rachele aveva impostato la sua vita piena di impegni che le consentivano di trascorrere alacramente il tempo, mentre il padre sempre rinchiuso in casa, giorno e notte, viveva nel terrore di essere scoperto, quindi giustiziato dai nazisti, e nel ricordo di sua moglie. All'insaputa di sua figlia, un giorno scappò da Verezze e alcuni vallecrosini lo trovarono piangente di fronte alla tomba della moglie e subito avvisarono il suo amico e vicino di casa Anfosso Luigi, che, a bordo della Croce Rossa di cui era autista volontario, lo ricondusse a Verezze prima che i nazisti lo scoprissero.



A Casa Rachele, come tutti abbiamo potuto riscontrare, proseguono i lavori di ammodernamento e abbellimento: dopo l'arrivo dei nuovi tavoli e delle nuove sedie per il salone di animazione e per il bar, abbiamo terminato la ritinteggiatura dei locali comuni. A breve verrà completata la posa dei nuovi parasigoli ancora più colorati. In questi giorni sono iniziati i lavori di sistemazione del giardino a sud della casa con la posa di panchine e la creazione di uno spazio in cui godere delle belle giornate.

Nei prossimi mesi verrà realizzato un nuovo e moderno impianto elettrico di emergenza che consentirà di aumentare la sicurezza all'interno della struttura.

Per consentire agli Ospiti e ai visitatori della Casa di poter usufruire di una illuminazione più confortevole e adeguata ai vari ambienti e avere una migliore efficienza energetica, con conseguente risparmio sulla bolletta elettrica, verranno altresì sostituite le lampade dei locali comuni con altre a led.

Prosegue l'opera di divulgazione del nostro progetto "contenere la contenzione". Lo scorso 24 marzo abbiamo presentato

questa nostra pratica all'Università Carlo Cattaneo - LIUC di Castellanza nel corso di un convegno sulle buone prassi attuate nelle strutture per anziani riscuotendo molto interesse da parte degli intervenuti.

Sabato 27 giugno, come già annunciato su queste pagine, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale e la Parrocchia di San Rocco, la piazza antistante Casa Rachele verrà intitolata a Mons. Francesco Palmero ideatore della nostra Casa, Presidente della

Fondazione Rachele Zitimirski per oltre vent'anni, promotore della Parrocchia e primo Parroco di San Rocco. Nel corso della mattina, il Consiglio Comunale di Vallecrosia si riunirà in seduta straordinaria presso la nostra Residenza Protetta per deliberare l'intitolazione ufficiale. A seguire verranno scoperte l'opera scultorea raffigurante Mons. Palmero e la targa con il nome della piazza. Il rinfresco per tutti gli intervenuti chiuderà la cerimonia.

In tema di festeggiamenti sottolineiamo, tra le varie iniziative che verranno svolte nei prossimi mesi da Casa Rachele, il cui programma trovate in quarta pagina, la tradizionale festa di inizio estate. Quest'anno l'appuntamento è per venerdì 26 giugno alle ore 20,30. Gli Ospiti, il personale e i parenti, dopo mesi di prove, sono lieti di invitarci ad assistere allo spettacolo "Hit parade dance".

E' con piacere che diamo il benvenuto all'interno del nostro Consiglio di Amministrazione al Geom. Rocco Noto recentemente nominato dal Sindaco di Vallecrosia. Il suo apporto e quello di tutti i Consiglieri, con la guida del nostro Presidente, sarà da fare per continuare ad assistere al meglio i nostri cari Ospiti.

Mauro VICENZI
Direttore

L'ANGOLO DEL BENESSERE

CONSIGLI PER L'ESTATE

Nell'imminenza dell'arrivo dell'estate che tutti si augurano non eccessivamente calda e afosa, è giusto fare alcune considerazioni su un problema molto importante che interessa gran parte degli anziani e che se minimizzato potrebbe portare ad aggravare patologie preesistenti ed essere motivo di ricovero ospedaliero: La disidratazione e l'alimentazione incongrua nel periodo estivo. Normalmente viene introdotto circa 1 litro di acqua con i cibi solidi, un'altro litro con le bevande e vengono prodotti dal nostro organismo circa 300 ml di acqua metabolica. Le perdite sono costituite dall'evaporazione transcutanea e per via polmonare (circa 1 litro al dì), dall'eliminazione fecale (circa 100-200 ml/die), dal sudore e dalle urine. Durante l'estate la termoregolazione accentua le perdite cutanee, polmonari e quelle di sudore mentre quelle renali diminuiscono compensando, entro certi limiti, l'eventuale squilibrio tra introiti e perdite, tuttavia se le perdite aumentano sensibilmente e non si reintroducono liquidi si può instaurare anche in modo rapido lo stato di disidratazione. SINTOMI: inizialmente si evidenziano disturbi come stanchezza, sonnolenza accentuata, un'insolita irritabilità o confusione mentale, febbre, in seguito compaiono sete intensa, cute secca e anelastica, lingua arrossata, ipotensione arteriosa, secchezza delle mucose, riduzione della quantità di urine emesse e molto concentrate. La disidratazione è particolarmente frequente negli anziani sia perché il riflesso della sete è ridotto, sia perché è l'anziano meno pronto a compensare

la carenza idrica aumentando l'introito e sia perché così facendo diminuisce la frequenza del "fastidioso" stimolo di urinare. La situazione è ancora più grave negli anziani non autosufficienti che di per se stessi non sono in grado di assumere né chiedere in modo autonomo la quantità di liquidi e cibo necessari. L'esercizio fisico sempre raccomandato con prudenza e secondo le capacità di ciascuno, dovrà essere svolto nelle ore più fresche della giornata. La terapia soprattutto quella diuretica ed ipotensiva dovrà essere continuata ma potrà richiedere un aggiustamento posologico dietro consiglio del medico curante; inoltre l'eventuale eccessiva sudorazione o l'uso di diuretici potrebbe portare alla perdita di sali di potassio da reintegrare con l'alimentazione o con integratori. Particolare attenzione e sorveglianza si deve avere negli anziani soprattutto quelli con deficit cognitivo-comportamentali per contrastare una loro abitudine cioè quella della vestizione incongrua "o a strati" che potrebbe incrementare la sudorazione, compromettere la dispersione del calore, contribuendo a causare colpi di calore ed aggravare la disidratazione. Teniamo però presente che alcuni soggetti anziani hanno disturbi della termoregolazione endogena soprattutto quelli ipocinetici per patologia, quelli sarcopenici, cioè con poca massa muscolare, che sono in genere più freddolosi.

Sarà utile un condizionamento ambientale moderato evitando di creare esagerati sbalzi termici tra l'ambiente interno ed esterno. L'uso dei ventilatori, mai orientati direttamente verso i soggetti. In ultimo analizziamo l'alimentazione del periodo estivo durante il quale dovranno essere evitati pasti abbondanti

e "pesanti", consigliato un frazionamento dei pasti alleggerendo quelli principali e favorendo l'assunzione di cibo anche in orari intermedi con spuntini e merende leggere soprattutto di frutta e gelati. Nel menù andranno ridotti i grassi, i fritti, i sughi in eccesso, usati con moderazione formaggi secchi e fermentati, salumi troppo ricchi di grassi; ovviamente sarà favorita l'assunzione di frutta verdura minestre frullate. A meno che non ci siano specifiche controindicazioni cliniche, l'uso del sale andrà moderatamente aumentato durante il periodo estivo, il vino dovrà essere assunto in quantità molto moderata perché potrebbe aggravare il pericolo della disidratazione per la sua vasodilatazione cutanea e possibile azione diuretica. Nel periodo estivo a Casa Rachele viene variato e adattato il menù giornaliero con pasti leggeri ma nutrienti rispettando delle calorie necessarie. Vengono preferiti abbondanti piatti con verdura, (che piacciono tanto alla nostra Caposervizio Roberta), l'idratazione viene monitorata costantemente, segnalando per ogni singolo anziano il bilancio della quantità di liquidi introdotti in una giornata. Particolare attenzione viene poi posta agli anziani non autosufficienti totali per i quali appositamente viene aumentata la quantità di liquidi somministrati giornalmente, che se non assunti bevendo, vengono compensati da una terapia infusione (flebo con acqua fisiologica o ricca di elettroliti). La terapia, quella diuretica ed antipertensiva, viene controllata e adattata secondo i valori della pressione arteriosa periodicamente rilevata. Mi auguro che questi consigli possano essere di utilità a tutti ma soprattutto che tutti possiamo godere di una bella, ventilata e moderatamente calda estate.

Dr. Giorgio AUGERI
Responsabile Sanitario

IL NOSTRO LAVORO

Il mio nome è Cinzia e lavoro in questa struttura da 10 anni come assistente.

Ho iniziato a lavorare a Casa Rachele nel 2004, ero senza esperienza in questo campo.

Ho avuto la fortuna di poter fare questa nuova esperienza di lavoro, e di essere seguita da persone che mi hanno insegnato tante cose.

In questi 10 anni di lavoro ci sono stati, momenti difficili, momenti pieni di felicità e armonia.

Con gli Ospiti e le loro famiglie, ogni giorno è un giorno di condivisione e confronto.

Capita di vivere sensazioni molto intense, a volte con gli Ospiti si ha la sensazione di trovarsi come davanti ad una candela, che si affievolisce, ma mai si arrende, cerca sempre più di ardere.

I momenti di felicità e armonia sono quando si entra in sintonia con gli Ospiti, quando ti fanno un sorriso e ti stringono le mani...il loro modo per dirti Grazie!

Il mio lavoro di assistente consiste nell'aiutarli, sostenerli e gratificarli cercando di allietare le loro giornate.

Siamo una staffa organizzata, un Team che guarda sempre al benessere degli Ospiti. Sono orgogliosa di far parte di questa struttura.

Cinzia GUIDO
Assistente OSS

STORIA del NONNO...CON GUSTO



Maria FARALDI

E' nata l'8 settembre 1921 a Triora, dove ha trascorso quasi tutta la sua vita.

Nel 1946 si è sposata con Luigi Lantrua, da cui ha avuto 3 figli: Luciana, Ileana e Gustavo.

Insieme al marito ha gestito fino alla pensione un negozio, nato come fotografia e poi ampliatisi in cartoleria, giocattoli e souvenirs. Una vita semplice, ma serena: L'orto, galline e conigli le occupavano il tempo oltre al negozio e le consentivano di dedicarsi con piacere ad una cucina genuina: Ravioli, tagliatelle, coniglio, torte verdi, marmellate e crostate sono stati i suoi piatti forti. Uno è particolare: In paese si chiama "Patate in foglia", cioè patate nella teglia...

PATATE IN FOGLIA

Ingredienti:

1 kg. di patate
3 cucchiaini di farina
250 ml di latte
250 gr. di ricotta o toma
q.b. di sale
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
q.b. di pane grattugiato

Procedimento:

Sbucciare 1 kg di patate e tagliarle a rondelle sottili. In una terrina mescolare tre cucchiaini di farina, 250 ml di latte, 250 gr di ricotta o toma, 2 cucchiaini di olio, sale q.b.
Ungere una teglia, cospargere di pane grattato e versare il tutto in uno strato sottile.
Cospargere di parmigiano o pecorino grattugiato e cuocere per circa 1 ora a 180°.

le NOSTRE FESTE



CARNEVALE... dolci musiche e divertimento



CURA E BELLEZZA...
A CASA RACHELE



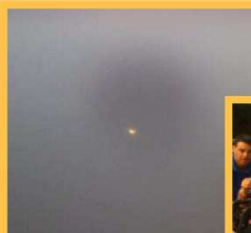
FESTA DELLE DONNE...
CHE PROFUMO DI MIMOSA!!



PASQUA E PASQUETTA...
un brindisi per gli Ospiti
e gli Operatori!



MESSA DI SUFFRAGIO...
nel secondo anniversario
del ritorno al Padre di Mons. Francesco Palmero



ANCHE NOI IN PRIMA FILA PER
AMMIRARE L'ECLISSI DI SOLE!!!



VIA CRUCIS... animata dagli Ospiti,
dai loro Parenti e dagli Operatori
di Casa Rachele

♦ P R O V E R B I O ♦

Chi non vuol far fatiche, il terreno produce solo ortiche!

Per ottenere i risultati aspettati bisogna sempre lavorar sodo.

**Santa
MARIA GORETTI**



Nacque nel 1890 a Corinaldo (Ancona). La sua famiglia emigrò nell'Agro Pontino, alle Ferriere di Nettuno (Roma), e Maria, fin da piccola, dovette badare ai fratelli più piccoli. A dieci anni le morì il padre, così dovette rinunciare a frequentare la scuola per

dedicarsi alla famiglia. A dodici anni poté fare la prima Comunione. Molto devota e apparentemente più grande della sua età, si occupava anche dell'educazione morale e religiosa dei fratellini. Nel 1902, un giovane diciottenne, che viveva presso di loro, la aggredì per violentarla e, alla resistenza dalla giovane, la colpì a morte. Ella prima di morire perdonò il suo aggressore, dando un esempio significativo a tutte le donne, per aver difeso insieme alla propria verginità la dignità femminile, in obbedienza alla legge divina. Fu canonizzata nel 1950 da papa Pio XII. I suoi resti mortali riposano nel santuario di Nettuno, retto dai padri Passionisti.



CON IL CONTRIBUTO DI

BANCA CARIGE

Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

barzelletta

In una prima elementare, la maestra chiede:

Chi sa contare da 7 a 10?

Pierino alza la mano...

Dai Pierino, conta!

Sette, otto, nove e dieci...

Bravo! E sai anche continuare?

Certo: Jack, donna, re ed asso!

Sostieni Casa Rachele scegliendo di

DESTINARCI il 5X1000

Indicando sulla dichiarazione dei redditi il
Codice Fiscale della Fondazione Rachele Zitomirski

90008020084

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...

MAGGIO: Viale Vittorio 01/05/1925 **90 anni** ♦ Pedrucci Giuseppe 04/05/1936 **79 anni** ♦ Gattucci Lucia 07/05/1938 **77 anni**
Pisanu Augusto 09/05/1958 **57 anni** ♦ Sismondini Mario 25/05/1928 **87 anni** ♦ Zucchini Angelina 26/05/1921 **94 anni**
Fassola Cornelio 28/05/1922 **93 anni** ♦ Cane Carlo 30/05/1932 **83 anni** ♦ Gallochio Annita 30/05/1931 **84 anni**

GIUGNO: Maccario Giuseppina 02/06/1927 **88 anni** ♦ Pezzo Ate Albertina 08/06/1920 **95 anni** ♦ Maccario Filippina 19/06/1938 **77 anni** ♦ Attanasio Carla 23/06/1946 **69 anni**

LUGLIO: Bautti Adele 03/07/1930 **85 anni** ♦ Bravi Teresa 06/07/1927 **88 anni** ♦ Davigo Santina 12/07/1919 **96 anni**
Greco Antinio 16/07/1935 **80 anni** ♦ Rossi Maria 19/07/1923 **92 anni**

...E DEGLI OPERATORI

MAGGIO: Sabrina Giannone 03/05 ♦ Melania Burnaz 08/05 ♦ Marilena D'Auria 10/05 ♦ Ruben Di Giovanna 26/05 ♦ Stefania Rossi 28/05

GIUGNO: Zaida Carvajal 01/06 ♦ Roberta Pastorino 02/06 ♦ Luca Borfiga 12/06 ♦ Olga Babichenko 19/06 ♦ Zaira Leone 20/06

LUGLIO: Luana Cicaloni 04/07 ♦ Eleonora Longo 11/07 ♦ Karina Carrera 13/07 ♦ Ermara Kanina 13/07 ♦ Patrizia Levratto 23/07
Stefania Foschia 25/07 ♦ Marco Curti 27/07 ♦ Crina Bortosel 28/07

♦ A G E N D A D E L N O N N O ♦

giovedì 14 maggio

Gita allo Zoo Safari di Murazzano (CN)

venerdì 26 giugno

ore 19,00 - Spettacolo "Hit Parade Dance" animato da Ospiti, Parenti ed Operatori che si esibiranno in canti e balli di gruppo.

lunedì 29 giugno

Gita a Vernante, per trascorrere una giornata al fresco con cari amici...

...8 e 9 luglio

Gita al rifugio Mondovì, una bellissima gita sopra i 1000 metri per respirare aria buona

lunedì 27 luglio

Pizzata in riva al mare

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE FONDAZIONE RACHELE ZITOMIRSKI - ONLUS

CASSINI Roberto

- Presidente

BRUZZONE Alessio

- Consigliere

LE BOURHIS Don Thomas - Consigliere

BIASI Rinaldo

- Vice Presidente

CRISOPULLI Don Salvatore

- Consigliere

NOTO Rocco

- Consigliere

DALLA LIBERA Massimo

- Segretario

IMPERIALE Luigi

- Consigliere