

L'ECO del MONNO

Notizie dalla RPA CASA RACHELE

◆ LA NOSTRA STORIA ◆

...continua la storia della Famiglia Zitimirski

LA VITA DI RACHELE ZITIMIRSKI

Nel numero precedente, abbiamo raccontato di quanto fu duro per la famiglia Zitimirski, il periodo in cui dovettero allontanarsi da Vallecrosia per sottrarsi ai fascisti...

QUINDICESIMA PARTE

I Zitimirski erano anche aiutati dagli amici che avevano lasciato a Vallecrosia, i quali periodicamente, in bicicletta, portavano loro viveri ed informazioni, incontrandosi a metà strada, sulle alture di Sanremo. Queste erano persone coraggiose che, in cambio di niente e rischiando molto, avevano nascosto nelle loro case, nelle soffitte e nelle cantine dei bauli colmi di indumenti e di oggetti personali della famiglia Zitimirski.

All'inizio del 1944 il governo Badoglio, scomparso dalla scena politica Mussolini, dietro la spinta dei Comitati di Liberazione Nazionale (CLN) e dei vari partiti che si erano ricostituiti, fu costretto ad emanare provvedimenti per la reintegrazione dei diritti dei perseguitati politici e di quelli dei cittadini colpiti da provvedimenti razziali.

Pertanto, in forza del Reale Decreto Legge n. 26 del 20 gennaio 1944, la famiglia Zitimirski tornò ad avere la cittadinanza italiana.

Finita la guerra, Rachele e suo padre tornarono a Vallecrosia e nell'estate del 1945 riuscirono a riaprire la farmacia.

Il loro pensiero andava sovente alla lontana Russia ed ai Russi che avevano sopportato una lunga guerra.

Venuti a conoscenza che il figlio di Biancheri Davide, Franco, era tornato a casa dalla guerra sano e salvo, dopo aver combattuto nella Russia meridionale, lo invitarono a casa per chiedergli informazioni in merito alla condizione sociale dei russi.

Franco riferì loro che gli Ucraini erano molto generosi, in quanto lo avevano sfamato dandogli da mangiare patate conservate sotto terra. Un terreno quello dell'Ucraina molto ricco e coltivato tutto a grano. Aggiunse, inoltre, che le condizioni di vita dei contadini erano molto carenti poiché abitavano nelle "isbe", specie di ricoveri abitativi realizzati con uno scheletro di rami intrecciati di betulle e ricoperti con sterco di mucca. Questo incontro rattristò molto Rachele e suo padre, la cui salute si era fatta molto precaria anche a causa delle vicissitudini che negli anni trascorsi aveva subito, (la morte della moglie Fanny, lo "sfollamento" a Verezzo etc.).

A ciò si aggiunga il fatto che sovente, di notte, si svegliava di soprassalto, come se avesse delle allucinazioni, gridando, con il timore e l'ossessione di essere arrestato dai Nazisti. Alessandro morì nel 1951.

Rimasta sola, Rachele affittò la farmacia ad una dottoressa di Pigna per cinque anni, concedendosi così un periodo di riposo, durante il quale visitò molte località turistiche.



Presso Casa Rachele, proseguono le attività programmate per la stagione estiva. Dopo la visita al Parco Safari di Murazzano, siamo stati ospiti a Vernante della locale Casa di Riposo, dove ci hanno accolto con un succulento pranzo e con la musica delle fisarmoniche e dove abbiamo ritrovato tanti amici. Inoltre abbiamo raggiunto il Rifugio Alpino Mondovì, per una due giorni a 1.800 metri di quota.

Ma, come vedete dal programma riportato in quarta pagina, l'estate non è ancora finita. Tra una grigliata a Casa Rachele, il Festino di San Rocco, le gite e i pranzi al mare trascorreremo ancora molti momenti felici e spensierati. Chiuderemo i festeggiamenti con l'ormai tradizionale festino di Santa Rachele la sera di mercoledì 30 settembre. Siete già tutti fin d'ora invitati a far festa con gli Ospiti e il personale di Casa Rachele. E subito a seguire ricominceremo con le prove per lo spettacolo di Natale.

Con l'arrivo dell'estate è sopraggiunta una novità che ci ha riempito di orgoglio e gioia: sabato 27 giugno è stata intitolata a Mons. Francesco Palmero, per oltre venti anni Presidente della nostra Fondazione, la piazza antistante la Residenza Protetta per Anziani

Casa Rachele. In questo modo l'Amministrazione Comunale di Vallecrosia ha voluto rendere omaggio a un illustre e benemerito concittadino, che con costanza e caparbità, è riuscito a creare dal nulla prima la Parrocchia di San Rocco e poi la Casa Rachele. La Fondazione Zitimirski ha donato alla città il busto che lo raffigura sorridente, ora posto tra le opere da lui ideate.

La tradizionale festa di inizio estate, concretizzatasi quest'anno nella gara canora "Hit parade dance", ha avuto uno strepitoso successo. Davanti ad un pubblico di oltre trecento persone, Ospiti, personale e parenti degli Ospiti e del personale, si sono esibiti nell'interpretazione di numerosi successi compresi tra gli anni '50 e gli anni '80. Grazie alla generosità di tutti i presenti sono stati raccolti € 752,75 che saranno interamente destinati all'acquisto di un nuovo sollevatore per gli Ospiti di Casa Rachele.

Con piacere annuncio che è in linea il sito internet della Fondazione Rachele Zitimirski onlus e di Casa Rachele. All'indirizzo www.zitimirski.org troverete foto e notizie della struttura e dei nostri Ospiti, tutta la modulistica necessaria per la domanda di accoglienza per la Residenza Protetta per Anziani Casa Rachele e la nostra carta dei servizi che illustra quanto quotidianamente viene messo in atto al fine di assistere con amore e professionalità i nostri Ospiti. Il sito si affianca al profilo facebook "Casa Rachele" che giornalmente, sempre più frequentemente, aggiorna in tempo reale le centinaia di amici sulle attività della struttura.

Venite a visitarci sul nostro sito e richiedeteci l'amicizia su facebook: restate collegati!!!

Mauro VICENZI
Direttore

L'ANGOLO DEL BENESSERE

INCROCI PERICOLOSI DI CIBI E FARMACI

Un numero sempre maggiore di studi clinici dimostra che esistono numerose interazioni tra farmaci e cibi le quali possono vanificare l'effetto di una terapia o determinare tali effetti collaterali da costringerla a sospenderla. Sul banco degli imputati non ci sono solo alcolici e caffè, ma anche alimenti all'apparenza innocui, come le banane, il pompelmo o la liquirizia. Sui "bugiardi" illustrativi le indicazioni in materia sono nulle o scarse e così cibi e bevande possono influire sull'assorbimento, il metabolismo, la biodisponibilità e l'escrezione di un farmaco, renderlo inefficace, potenziarne la tossicità o un particolare effetto collaterale o creare effetti indesiderati anche gravi. Il problema è molto rilevante per gli anziani e malati cronici curati con più medicine contemporaneamente e per lunghi periodi, ma riguarda anche chi assume farmaci occasionalmente. Vediamo gli alimenti da tenere d'occhio e le loro interazioni con i medicinali più comuni. **POMPELMO:** contiene sostanze chiamate furanocumarine che modificano il metabolismo e la mancata inattivazione di alcuni farmaci creando effetti collaterali. Riguardano diversi antitumorali, statine (anticolesterolo), alcuni antibiotici, farmaci per il sistema nervoso, la ciclosporina e gli immunosoppressori. Il frutto va evitato durante la profilassi antimalarica con il chinino per relativo depotenziamento di quest'ultimo e il succo va moderatamente bevuto da chi è in terapia con antistaminici, calcioantagonisti o altri farmaci

antipertensivi. **ALCOL:** potenzia gli effetti collaterali di moltissimi farmaci e ne altera il funzionamento. Tutte le medicine per i disturbi psichiatrici, antibiotici (eritromicina, ciprofloxacina e levofloxacina) e antimicotici sono incompatibili con le bevande alcoliche; aumenta la sonnolenza legata all'assunzione di antistaminici; può determinare nausea, vomito e cefalea a chi assume broncodilatatori per l'asma e fa aumentare il rischio di danni epatici se si è in cura con statine. Le bevande alcoliche vanno fortemente limitate quando si assumono analgesici come il paracetamolo (danni epatici) e aumenta il rischio di sanguinamenti gastrici connesso all'uso di farmaci anti-infiammatori non steroidei (Fans). **CAFFEINA:** ha meno controindicazioni dell'alcol ma è più insidiosa perché è contenuta in alimenti insospettabili. Oltre che nel caffè, è infatti presente in concentrazioni elevate nelle bevande energy e nel guaranà, un integratore piuttosto comune. In dose contenute si trova in molte bevande gassate, nel tè e nella cioccolata; contrasta l'azione dei farmaci assunti per l'insonnia; è sconsigliata anche a chi è in terapia con broncodilatatori perché può provocare eccitabilità e tachicardia o con alcuni psicofarmaci (aumenta il rischio di effetti collaterali degli antipsicotici). Limitata assunzione anche a chi assume anticoagulanti perché aumenta il rischio di emorragie data la sua azione antiaggregante. **BANANE** e **VERDURE:** alcuni diuretici e gli Ace-inibitori usati per malattie cardiovascolari determinano l'accumulo di potassio nell'organismo, pertanto chi li utilizza deve evitare di consumare grandi quantità di banane,

arance, verdure a foglia larga che contengono appunto, potassio. **LATTE** e **LATTICINI:** i prodotti caseari interferiscono con l'assorbimento di alcuni antibiotici (tetracicline oggi poco usate, e la ciprofloxacina) e ne limitano l'efficacia. Il latte è invece consigliato a chi è in terapia con il litio (farmaco per i disturbi bipolari) perché riduce la frequenza di disturbi gastrici. **CIBI RICCHI di TIRAMINA** e **ISTAMINA:** entrambe sono sostanze presenti nel nostro organismo; alcuni cibi ne sono ricchi e una concentrazione eccessiva nel sangue può creare problemi se si assumono determinati farmaci. La tiramina, presente nei formaggi stagionati, nel fegato, nella salsiccia secca, nelle aringhe, nelle acciughe e nel cioccolato, può causare pericolosi rialzi pressori se associati a farmaci antidepressivi (chiamati anti MAO) o ad alcuni antibiotici e antimicotici. Quest'ultimi non vanno associati a cibi ricchi di istamina (tonno) che può causare cefalea, sudorazione, tachicardia, ipotensione. Dalla **LIQUIRIZIA** al **MIRTILLO** la liquirizia può causare sbalzi ipertensivi con aritmie fino all'infarto cardiaco in chi è in cura con digossina, farmaco usato per l'insufficienza cardiaca, che oltretutto deve essere assunto almeno due ore dopo un pasto ricco di fibre le quali ne ostacolano l'assorbimento. Molti cibi interferiscono con gli anticoagulanti, antagonisti della vitamina K: broccoli, cavoli, spinaci, cime di rapa e cavoletti di Bruxelles (che ne riducono l'efficacia) e il mirtillo che ne altera l'effetto. Almeno su un punto Mary Poppins sbagliava: con un poco di zucchero la pillola andrà anche giù ma, facciamo attenzione! c'è il rischio che non funzioni o che faccia persino male a seconda degli alimenti che mangiamo.

Dr. Giorgio AUGERI
Responsabile Sanitario

IL NOSTRO LAVORO

Mi chiamo Ventura Angela e lavoro a Casa Rachele da 13 anni come addetta alle pulizie.

Ho iniziato nell'Aprile del 2002 e i primi tempi sono stati un po' difficili.

Avevo già esperienza nel campo delle pulizie, avendo già lavorato come collaboratrice domestica presso alcune famiglie e in albergo, ma certamente non è la stessa cosa.

Il mio lavoro consiste nel pulire e sanificare le camere e i bagni degli Ospiti e gli ambienti di tutta la struttura: non è facile, a volte ci sono giornate pesanti e faticose, ma il mio lavoro mi piace e lo faccio con amore e responsabilità nei riguardi degli Ospiti.

In questi anni mi sono affezionata a tutti loro, alcuni non ci sono più e altri sono arrivati da poco... A volte, quando sono quasi alla fine del turno e mi sento stanca, basta un sorriso di un Ospite e una frase come "ciao bella gioia, tu sei brava" con un carezza, per farmi stare bene e non pensare più alla stanchezza.

Angela VENTURA
Addetta alle pulizie

STORIA del NONNO...CON GUSTO



Augusto PISANU

Nasce il 9 maggio del 1958 in Sardegna a Gonnese in provincia di Cagliari. All'età di 13 anni i suoi genitori decidono di lasciare la Sardegna e cercare lavoro in "continente", scelgono di imbarcarsi e andare a vivere in Liguria. Da ragazzo frequenta i boy scout come capo gruppo. Nel 1998 viene a mancare la sua adorata madre alla quale Augusto era molto legato. Nello stesso anno, all'età di 40 anni Augusto si ammala. Nel 2007 con il suo caro papà viene a vivere a Casa Rachele, qui viene coccolato da tutto il personale. Spronato dall'animatrice Valentina e dalla sua tutrice, partecipa a tutte le attività che Casa Rachele organizza. La "Festa di inizio estate" è la sua preferita, perché, affiancato ogni anno da operatori diversi, si esibisce cantando brani del suo cantante prediletto, Vasco Rossi, entrando perfettamente nella parte cambiando ogni volta gli accessori, bandana, cappellini e occhiali per somigliare al suo idolo.

PERE AL FORNO CON GORGONZOLA E MANDORLE

Ingredienti:

4 pere piccole
½ limone (succo)
gr 100 di gorgonzola
gr 40 di mandorle a scaglie

Preparazione:

Riscaldare il forno a 180 gradi con ventilazione, lavare le pere, tagliare a metà e eliminare il torsolo, spennellare con il succo del limone e adagiarle su una teglia ricoperta con carta forno.

Lasciare cuocere per circa 10-15 minuti e togliere dal forno.

Tagliare il formaggio a pezzetti, riempire ogni pera con un pezzetto, cospargere di mandorle, far sciogliere il formaggio e servirle subito

le NOSTRE FESTE



...si torna **TUTTI IN PISCINA**



DIMOSTRAZIONE CINOFILA... con Luna, il cane labrador



...le recite **DEI BIMBI** di ASILO ed **ELEMENTARI** DI SANT'ANNA



"HIT PARADE DANCE" ...spettacolo di inizio estate



FESTEGGIAMO L'ORTO THERAPY... con un bel pranzo in compagnia dei bimbi di Sant'Anna



PER FESTEGGIARE QUESTA SPLENDA ESTATE... la grigliata di Casa Rachele



...**ARIA FRESCA E RELAX** AL RIFUGIO MONDOVI



A VERNANTE...ballando in piazza con i nostri cari Amici



◆ P R O V E R B I O ◆

A goccia a goccia, si scava la pietra!

Pur se si è deboli, l'ostinata perseveranza vince gli ostacoli più duri.

San GIOVANNI XXIII



(Papa dal 04/11/1958 al 03/06/1963)

Angelo Roncalli nacque a Sotto il Monte, piccolo borgo del bergamasco, il 25 novembre del 1881, figlio di poveri mezzadri. Divenuto prete, rimase per 15 anni a Bergamo, come segretario del vescovo e insegnante al seminario. Allo scoppio della prima

guerra mondiale fu chiamato alle armi come cappellano militare. Inviato in Bulgaria e in Turchia come visitatore apostolico, nel 1944 è Nunzio a Parigi, per divenire poi nel 1953 Patriarca di Venezia. Il 28 ottobre 1958 salì al soglio pontificio, come successore di Pio XII, assumendo il nome di Papa Giovanni XXIII. Avviò il Concilio Vaticano II, un evento epocale nella storia della chiesa. Morì il 3 giugno 1963. Un breve ma intenso Pontificato, durato poco meno di 5 anni, in cui egli riuscì a farsi amare dal mondo intero. E' stato beatificato il 3 settembre del 2000 e canonizzato il 27 aprile 2014.

barzelletta

La maestra chiede ad un bambino:
"fammi una rima con furgone"

e lui: "ieri sera col furgone son caduto nel burrone"

e lei: "bravo, e falla anche tu Pierino"

e Pierino: "ieri sera con mio zio nel furgone c'ero anch'io"

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)

CON IL CONTRIBUTO DI
BANCA CARIGE
Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

I C O M P L E A N N I D E G L I O S P I T I . . .

AGOSTO: Barghini Silvia 06/08/1924 **91 anni** ♦ Ornella Lucio 12/08/1955 **60 anni** ♦ Vapori Vittorio 18/08/1938 **77 anni**
Giusta Ernesta 25/08/1915 **100 anni**

SETTEMBRE: Ceravolo Maria 03/09/1920 **95 anni** ♦ Pignotti Franco 07/09/1963 **52 anni** ♦ Faraldi Maria 08/09/1921 **94 anni** ♦ Barone Rosa 20/09/1943 **72 anni** ♦ Onda Pierino 22/09/1929 **86 anni** ♦ Cosenza Angiolina 27/09/1927 **88 anni**

OTTOBRE: Giaccaglia Maria Teresa 03/10/1928 **87 anni** ♦ Berlingero Maria 10/10/1923 **92 anni** ♦ Guglielmi Sofia 15/10/1929 **86 anni**
Farris Tomasa 19/10/1932 **83 anni** ♦ Papa Raffaele 21/10/1944 **71 anni** ♦ Marzotto Marisa 23/10/1937 **78 anni**
Zuppardo Laura 26/10/1941 **74 anni**

. . . E D E G L I O P E R A T O R I

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 ♦ Roberta Manzoni 29/08

SETTEMBRE: Manuela Firinu 10/09 ♦ Simonetta Biamonti 26/09

OTTOBRE: Giorgio Augeri 01/10 ♦ Patrizia Guglielmi 16/10 ♦ Angela Ventura 27/10 ♦ Irina Loghin 29/10

◆ A G E N D A D E L N O N N O ◆

Venerdì 14 agosto
Tutti insieme al Festino di San Rocco

Martedì 25 agosto
Festeggiamo il centenario dell'Ospite Ernesta Giusta

Giovedì 3 settembre
Grigliata di Casa Rachele

Mercoledì 9 settembre
Con gli amici di Vernante ospitati dall'Associazione Marinai d'Italia di Vallecrosia

Venerdì 18 settembre
Festa di fine estate, ospitati dall'Associazione Marinai d'Italia di Vallecrosia

Mercoledì 30 settembre
Festino di Santa Rachele

Venerdì 2 ottobre
- Festa dei "Nonni"
- Pizzata autunnale

...nel mese di Ottobre
- A Margheria dei boschi per la consueta raccolta di castagne
- Castagnata

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