NOVEMBRE 2015 - N. 17 Vallecrosia - Piazza Mons. Francesco Palmero, 1

Trimestrale

L'eco del Nonno

Notizie dalla RPA CASA RACHELE

✦LA NOSTRA STORIA✦

...continua la storia della Famiglia Zitomirski

LA VITA DI RACHELE ZITOMIRSKI

Nel numero precedente, abbiamo raccontato di, quando nel 1951 Alessandro morì e, 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.

SEDICESIMA PARTE

Trascorsa la pausa di riflessione, riprese la gestione della farmacia, avvalendosi della collaborazione di una collega. Nell'ambito della sua professione era molto vicina alla gente, che la stimava molto, anche se era austera, autoritaria, ma precisa.

Fuori dal luogo di lavoro era molto riservata. D'estate solo tre o quattro volte si recava sulla spiaggia per prendere il sole e fare il bagno. Viaggiava sempre in macchina, una Lancia Ardea, al cui volante vi era un signore alto, magro, distinto, che, una volta fattala scendere le portava in spiaggia la borsa, l'ombrello e l'asciugamano, indi si ritirava sulla retrostante passeggiata a mare che era ancora sterrata. L'aspettava, passeggiando avanti ed indietro per circa un'ora, tanto durava la sosta in spiaggia. Rachele calzava dei sandaletti neri con tacchi sottili, alti ed indossava un costume intero, lucido, scollato e nero, avvolta da una mantellina di pizzo nero trasparente. Teneva molto al suo aspetto fisico e ogni mattina si faceva riassettare i capelli dalla pettinatrice, se era impossibilitata a recarsi nella boutique, la pettinatrice andava a fare il servizio in farmacia. Prima di riprendere il lavoro andava da Pellegrino a comprare giornali e riviste ed a prendere il caffè dal bar Fanfulla.

Le piaceva pranzare in compagnia e pertanto, quotidianamente, a mezzogiorno si recava presso il ristorante Impero, mentre alla sera, in modo frugale, cenava da sola a casa. Il tempo libero lo trascorreva dilettandosi con la pittura e come soggetti da ritrarre prediligeva gli uccelli, le marine, i panorami e le caraffe attorniate da frutta.

Non disdegnava suonare il pianoforte e aveva passione per la guida della sua automobile con cui sovente si recava in Trentino e in Sicilia e con la sua cinepresa immortalava i luoghi della vacanza. Dopo il sessantacinquesimo anno incominciò a sentire il peso degli anni, che velocemente passavano e iniziò ad avere paura della solitudine. Sovente era solita dire: "La vecchiaia è una brutta malattia!". Pertanto prese due importanti decisioni: la prima quella di assumere una persona di fiducia che le tenesse compagnia durante il giorno, a pranzo ed anche la sera a cena; la seconda quella di vendere la farmacia. Intavolò parecchie trattative con professionisti locali di Ventimiglia e di Bordighera, ma senza alcun esito. Nell'aprile del '69 un rappresentante di medicinali presentò alla dottoressa una giovane coppia di farmacisti di Alessandria. Quando li vide, Rachele subito capì di aver trovato le persone giuste. Una settimana dopo, il 1° maggio, cedette la farmacia. Rachele, con la sua confidente, si trasferì a Bordighera in una villetta di via Girolamo Rossi, nell'attesa della residenza che si stava costruendo sulla Via Romana; nell'ottobre del 1970 entrò nella nuova abitazione.

Nel corso del mese di ottobre il Consiglio di Amministrazione della Fondazione Rachele Zitomirski – onlus è giunto alla naturale scadenza.

Conformemente al vigente statuto, il Vescovo di Ventimiglia – San Remo, Mons. Antonio Suetta, e il Sindaco di Vallecrosia, Ing. Ferdinando Giordano, hanno provveduto alla nomina del nuovo Consiglio di Amministrazione che rimarrà in carica per il quinquennio 2015-2020.

A ricoprire la carica sono stati designati Luciana Biamonti, Alessandro Ciricosta, Achille Grassi, Enrica Nasi, Rocco Noto, Henricus Otten, Claudio Poggi, Valentina Quaroni e Cristina Roà. Tutti aventi specifiche competenze amministrative e gestionali.

Nella prima seduta sono stati eletti gli Organi statutari. A rivestire la carica di Presidente è stato chiamato Rocco Noto gli altri incarichi statutari sono stati così formalizzati: Achille Grassi - Vice-Presidente e Valentina Quaroni - Segretario. Presidente, Vice-Presidente, Segretario e Cristina Roà, eletta dal Consiglio, comporranno il Comitato Esecutivo.

Da parte degli Ospiti di Casa Rachele, degli operatori e dei volontari, il più caloroso augurio di benvenuto per quello che si auspica essere un proficuo lavoro per la Fondazione e per la struttura.

Un grazie di cuore va ai Consiglieri dell'ultimo quinquennio che con la loro opera hanno ben amministrato la Fondazione nell'ottica di un continuo miglioramento delle attività e dell'assistenza agli Ospiti.

Un ringraziamento particolare al Cav. Roberto Cassini che facendosi carico dell'eredità amministrativa lasciata da Mons. Francesco Palmero, per ventuno anni Presidente, ha condotto la Fondazione nel segno della continuità ai principi statutari, del rinnovamento e dell'innovazione con competenza e moderna visione dell'attività amministrativa.

Il nuovo Consiglio di Amministrazione si è insediato in un momento molto particolare per Casa Rachele. Già fervono i preparativi per il Santo Natale. In quarta pagina possiamo leggere i vari appuntamenti programmati.

A breve la Casa si riempirà della consueta atmosfera natalizia. Colori, luci, attività faranno pregustare agli Ospiti e a tutti noi la magia dei giorni di festa e la gioia per la nascita del Salvatore. Al fine di portare gioia e serenità agli Ospiti di Casa Rachele siamo naturalmente tutti invitati a partecipare numerosi!

Mauro VICENZI
Direttore

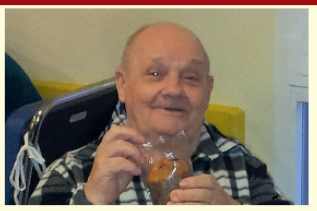
L'ANGOLO DEL BENESSERE

STATE IL PIU' POSSIBILE LONTANI DAL DIVANO

Attività fisica e sedentarietà, due concetti opposti ma strettamente legati quando si parla di miglioramento della qualità della vita e di gravi patologie anche invalidanti. L'attività fisica è definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico, mentre l'inattività fisica o sedentarietà è un fattore di rischio dipendente per alcune malattie croniche. Per gli anziani una regolare attività fisica giornaliera, circa 30-40 minuti almeno tre volte alla settimana, contribuisce a migliorare la qualità della vita in quanto è associata positivamente sia allo stato di salute sia al grado di soddisfazione degli interessi personali, allo sviluppo delle potenzialità e dei rapporti sociali aiutando a prevenire ed alleviare molte patologie croniche. L'esercizio fisico, infatti, riduce la pressione arteriosa, controlla il livello della glicemia, modula positivamente il colesterolo nel sangue, aiuta il benessere psichico, aiuta a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche, le artrosi, riduce il rischio di obesità. Si pensi quanto siano sconcertanti i dati sull'allettamento durante un ricovero in ospedale: in soli 10 giorni di immobilità a letto la massa muscolare persa corrisponde a quella di ben 5 anni di invecchiamento con stile di vita attivo. L'allettamento improprio succede o perché il personale è insufficiente o non consapevole dell'importanza del movimento; a Casa Rachele si sono da sempre superate queste barriere organizzative o motivazionali in quanto appena possibile, sia dopo un ricovero ospedaliero o una patologia concomitante in struttura, l'Ospite viene alzato da letto quanto prima e durante l'allettamento forzato dalla malattia viene comunque mobilizzato durante la giornata e ogni due ore durante la notte con tanto di evidenza in una scheda-mobilizzazione firmata dal personale in turno. A Casa Rachele vi è una spaziosa e funzionale palestra aperta sette ore al giorno, mattina e pomeriggio, con molta attrezzatura utile per stimolare e praticare l'attività fisica dei nostri Ospiti sotto il controllo, la professionalità e la competenza dei nostri fisioterapisti Gianluca e Guido. L'attività fisioterapica di mantenimento, ortopedica dopo interventi chirurgici per esempio in postumi di fratture, neurologica ad esempio postumi di ictus, TIA, ecc. viene programmata ogni giorno e comprende la mobilizzazione attiva e passiva manualmente o con attrezzi, ad personam o in gruppi di Ospiti. Il tocco delle "mani di velluto" di Gianluca si rivela soprattutto nelle sedute, di massoterapia classica o "svedese" soprattutto lombare e cervicale con massaggi decontratturanti muscolari che migliorano la circolazione sanguigna e linfatica ed eliminano le aderenze tra muscoli superficiali e profondi. In ultimo, nei casi di riacutizzazione di dolori cronici muscolo scheletrici vengono effettuate sedute di quindici minuti di TENS, uno stimolatore elettrico transcutaneo delle fibre nervose, variabile per impulsi, frequenza ed intensità a seconda del grado di severità dei dolori da trattare con discreto effetto antalgico. Nei soggetti anziani fare regolare attività fisica (camminare, fisioterapia dolce, ecc.) ritarda l'invecchiamento migliorando l'efficienza di cuore, vasi e polmoni, previene l'osteoporosi, migliora la flessibilità di articolazioni e muscoli, riduce il rischio di cadute migliorando l'equilibrio e la coordinazione motoria, contribuisce a prevenire la depressione riducendo ansia e senso di solitudine. Pertanto, una sana alimentazione unita al movimento fisico dovrebbe entrare nella routine quotidiana di tutti: dimentichiamo l'ascensore e non facciamoci scoraggiare da vento e pioggia! Nemmeno da anziani.

Dr. Giorgio AUGERI
Responsabile Sanitario

STORIA del NONNO...CON GUSTO



Vittorio VAPORI

Nato il 18-08-1938 a Bordighera. Sesto di otto figli, cresce a Bordighera. A 20 anni inizia a lavorare come minatore per una ditta che lo porta a girare per l'Italia per lavoro, e non solo. Oltre a grandi gallerie italiane ha lavorato anche in Svizzera, Venezuela, Pakistan ed infine Londra. Intorno ai 26 anni, mentre lavorava a Reggio Calabria, incontra l'amore e si sposa. Da quell'unione nascono 3 figli, una femmina e due maschi.
Intorno ai 65 anni ha un brutto incidente che gli porta danni permanenti con vari interventi.
A 69 anni entra a Casa Rachele e da lì prosegue una vita tranquilla.
Uno dei suoi piatti preferiti sono i ravioli al ragù.

RAVIOLI AL RAGU'

Ingredienti per il ragù:
500 gr di macinato misto; passata di pomodoro q.b.; brodo vegetale; mezza cipolla; 1 carota; 1 piccola costa di sedano; 50 gr di porcini secchi sale e pepe q.b.; olio extra vergine di oliva q.b
Ingredienti per l'impasto:
3 uova medie; 200 gr di farina 00; 100 gr di farina di grano duro
Ingredienti per il ripieno:
1 mozzarella; 50 gr di gorgonzola dolce; 50 gr di formaggio spalmabile; 50 gr di parmigiano

Preparazione:
Come prima cosa preparate il ragù: mettete in una casseruola un trito finissimo di carote, sedano e cipolla, aggiungete la carne. Accendete la fiamma e fate rosolare, non aggiungete né olio né burro la carne rilascerà i grassi necessari. Fate rosolare per un paio di minuti, aggiungete poi un terzo di bottiglia di passata di pomodoro, mescolate, infine coprite con il brodo. Cuocete per 3 ore circa, a metà cottura aggiungete i funghi precedentemente ammollati in acqua calda, strizzati e sminuzzati. Preparate il ripieno mettendo in una ciotola: gorgonzola e mozzarella a pezzetti; aggiungete il formaggio spalmabile e il parmigiano; mescolate fino ad ottenere un composto sodo e omogeneo.
Lavorare le due farine setacciate a fontana, con le uova e un pizzico di sale. Impastate fino a formare una palla elastica. Copritela con pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti in frigorifero, dopodichè stendete la sfoglia per riempire i ravioli con il composto preparato. Cuocete i ravioli in acqua salata fino a quando risulteranno teneri. Scolate e condite con generoso ragù di carne.

IL NOSTRO LAVORO

Mi chiamo Zaira Leone e lavoro a Casa Rachele da 9 anni e sono un OSS.

Quando ho iniziato a fare questo lavoro ero alla mia prima esperienza nel settore, quindi molti erano i dubbi, le paure, ma con l'andare avanti del tempo ho imparato ad amare questo lavoro con tutti i suoi pregi e difetti.

Due anni fa ho avuto la fortuna di poter fare, insieme ad altre colleghe, il corso per la riqualifica OSS e di poter apprendere sempre cose nuove.

La cosa più gratificante del mio lavoro è sapere e vedere quanta gioia e quanto aiuto posso dare alle persone che ne hanno bisogno e quanto un loro sorriso o una loro carezza possa essere la ricompensa più grande.

Grazie di cuore a tutti

Leone ZAIRA
OSS

le NOSTRE FESTE

tutti insieme al **FESTINO DI SAN ROCCO**

FESTA DI FINE ESTATE AL MARE

...CON GLI AMICI DI CHIAVARI

l'estate continua ...
CON NUOVE GRIGLIATE

TUTTI AL MARE...
con gli amici
di Vernante

Auguri a tutti i nonni,
FESTA DEI NONNI

FESTINO DI SANTA RACHELE

Ogni momento e buono per mangiare
UNA PIZZA IN COMPAGNIA

...100 ANNI della Signora Giusta

PROVERBIO

All cuor non si comanda

I sentimenti non prendono ordini. Si usa specialmente per dire che non ci si innamora (e non si smette di amare) a comando, e più in generale per sottolineare che la volontà propria o altrui può poco sugli affetti.

IMMACOLATA CONCEZIONE

Maria Immacolata, di cui si celebra la festa l'8 dicembre, è segno, per volontà di Dio, di perfezione assoluta in una creatura umana: nessuna persona si avvicina alle sue altezze di bontà e di beltà e nessuno, neppure tutti gli angeli e tutti i santi messi insieme, ha maggior potere intercessorio sull'Onnipotente. I principi cristiani sono crollati e nelle società occidentali anche i comandamenti che Dio consegnò a Mosè sono stati calpestati: le Tavole della Legge sono state sostituite con le tavole del culto all'uomo e dei suoi "diritti", che invece di liberarlo lo costringono a cadere sempre più nell'abisso. Soltanto l'Innocenza pura, ovvero la Vergine Immacolata, potrà venire in soccorso di tanta bruttura, capace di contaminare anche l'età dell'innocenza privilegiata per eccellenza, l'Immacolata è dolcezza e quiete inenarrabili. Tre cose Ella predilige: offrire sacrifici e rinunce a Dio, portare la Croce per amore di Gesù, recitare il Santo Rosario; nelle apparizioni sono questi i messaggi che porta all'umanità per indicare la via della Salvezza e nulla ha aggiunto, in quanto la Trinità, nella quale Lei vive, si è già manifestata nella Rivelazione, perciò alla Madre di Dio è rimasto il compito di avvertire e ammonire i suoi figli, che ama di perfetto amore.

COMPLEANNO DI CASA RACHELE
19 ANNI

16 gennaio 1997 - 16 gennaio 2016

barzelletta

In un bar un uomo racconta al barista:

- Con mia moglie non si può dialogare, è troppo storica.

- Storica? Vorrete dire isterica.

- No, voglio proprio dire storica.

Mi ricorda tutto quello che ho fatto di sbagliato negli ultimi anni.

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
Piazza Monsignor Francesco Palmero, 1
18019 Vallecrosia (IM)

Con il Contributo di
BANCA CARIGE
Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

I COMPLEANNI DEGLI OSPITI...

NOVEMBRE: Marcozzi Carmela 09/11/1937 **78 anni** ◆ Dardanelli Emma 11/11/1920 **95 anni** ◆ Tacchi Giuseppina 12/11/1941 **74 anni** Vacchiano Francesco 13/11/1922 **93 anni** ◆ Cossu Iolanda 16/11/1929 **86 anni** ◆ Vigliarolo Carmela 22/11/1930 **85 anni** Malato Fortunatina 25/11/1932 **83 anni**

DICEMBRE: Biancheri Rosina 01/12/1921 **94 anni** ◆ Argirò Rosa 16/12/1938 **77 anni** ◆ Noto Concetta 21/12/1918 **97 anni** ◆ Delia Rosa 23/12/1932 **83 anni** ◆ Piccolo Natale 25/12/1939 **76 anni** ◆ Rossati Luigia 26/12/1927 **88 anni** Cassini Elisa 28/12/1936 **79 anni**

GENNAIO: Gazzano Giorgina 04/01/1928 **88 anni** ◆ Sinicropi Maria 04/01/1924 **92 anni** ◆ Malivindi Maria 09/01/1937 **79 anni** Biamonti Consuelo 11/01/1924 **92 anni** ◆ Cotta Ridelma 12/01/1933 **83 anni** ◆ Crisopulli Attilio 22/01/1950 **66 anni** Picariello Maria Teresa 25/01/1951 **65 anni**◆ Devincenzi Ave 13/01/1924 **92 anni**

...E DEGLI OPERATORI

NOVEMBRE: Monica Cento 05/11 ◆ Bianca Gozzoli 12/11 ◆ Valentina Mandrea 16/11 ◆ Lucia Sofia 20/11 ◆ Claudia Noto 29/11

DICEMBRE: Francesca Rossi 13/12 ◆ Simona Lo Bello 30/12

GENNAIO: Dorina Mihaiuc 08/01 ◆ Guido Giordano 10/01 ◆ Juliana Ciobanu 12/01 ◆ Irina Mulgacheva 14/01◆ Gianluca Morelli 27/01 ◆ Gabriella Lucà 28/01 ◆ Tamara Cusumano 29/01

AGENDA DEL NONNO

Martedì 8 dicembre
ore 15 - Accensione dell'albero di Natale e preparazione del Santo Presepe
Mercoledì 9 e Martedì 15 dicembre
ore 10,00 - I bambini delle scuole elementari di Sant'Anna fanno visita ai "Nonni" per portare i loro auguri di Natale
Giovedì 10 dicembre
ore 10,00 - I bambini delle scuole elementari Andrea Doria fanno visita ai "Nonni" per portare i loro auguri di Natale
Lunedì 14 e Mercoledì 16 dicembre
ore 10,00 - I bambini delle scuole medie Andrea Doria fanno visita ai "Nonni" per portare i loro auguri di Natale
Domenica 13 dicembre
dalle ore 10 - Casa Rachele partecipa ai Mercatini di Natale di Bordighera
Lunedì 14 dicembre
ore 15,30 - Gli Auguri di Natale del Maestro Viani
Venerdì 18 dicembre
ore 16.00 - Spettacolo di Natale "Remake Christmas"
ore 19.30 - Santa Messa per il personale
ore 21.30 - Cena per il personale e loro famiglie
Lunedì 21 dicembre
ore 11 - Santa Messa celebrata da S.E. Mons. Antonio Suetta Vescovo di Ventimiglia - San Remo
ore 12.30 - Pranzo conviviale
Mercoledì 23 dicembre
ore 16,30 - Arriva Babbo Natale con il sacco colmo di dono per i figli dei dipendenti
ore 17 - Consegna delle borse di studio ai figli degli operatori
Sabato 9 gennaio 2016
ore 15 - EVENTO MUSICALE- La Banda di Vallebona terrà il consueto concerto di Natale

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE FONDAZIONE RACHELE ZITOMIRKI - ONLUS

NOTO Rocco	*- Presidente*	BIAMONTI Luciana	*- Consigliere*	OTTEN Henricus	*- Consigliere*
GRASSI Achille	*- Vice Presidente*	CIRICOSTA Alessandro	*- Consigliere*	POGGI Claudio	*- Consigliere*
QUARONI Valentina	*- Segretario*	NASI Enrica	*- Consigliere*	ROA' Cristina	*- Consigliere*