

L'ECO del Nonno

Notizie dalla RSA CASA RACHELE

◆ LA NOSTRA STORIA ◆

STORIA DELLA FONDAZIONE ZITOMIRSKI

Nella quarta parte Vi abbiamo raccontato le varie fasi dell'iter burocratico per la realizzazione della Casa...

QUINTA PARTE

Il progetto architettonico cambia. Il nuovo tecnico, l'Arch. Silvano Toffolutti, sostituisce le due torri mancanti con una struttura che permetta una migliore gestione dell'attività al suo interno. In 18 mesi, con notevole impegno, vengono realizzati 52 posti letto, la palestra, un salone per l'animazione, una nuova infermeria, gli uffici dell'Ente, la sistemazione del giardino esterno. Ancora grazie al contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Genova e Imperia si provvede all'arredamento. Il 25 marzo 2000, sempre con la solenne benedizione di Mons. Giacomo Barabino, anche il secondo stralcio funzionale della Residenza Protetta per Anziani Casa Rachele viene inaugurato. La Fondazione assume direttamente l'onere della gestione della Casa e affida sempre alla ZIVIA - CSRL la fornitura dei servizi all'interno della Residenza Protetta. In virtù dell'attività sociale svolta, dal 1° gennaio 1998 la Fondazione Rachele Zitomirski è, sotto l'aspetto fiscale, Organizzazione Non Lucrativa di utilità Sociale. Per poter rispettare integralmente le rigide prescrizioni imposte dalla normativa vigente, in data 23 giugno 1998, si è dotata di un nuovo e moderno Statuto che le consente anche di adempiere con maggiore incisività ai voleri della Fondatrice Dott.ssa Rachele Zitomirski. Oggi Casa Rachele si presenta come una moderna struttura per l'assistenza agli anziani che può accogliere fino ad un massimo di settantotto Ospiti. Risponde appieno a tutti i criteri strutturali, organizzativi ed assistenziali. Anche per questo l'Azienda Sanitaria Locale n° 1 Imperiese ha chiesto e ottenuto il convenzionamento con la struttura per quarantacinque posti letto. Il fabbricato è composto da sei piani: piano interrato, piano seminterrato, piano terra, piano primo, piano secondo e piano terzo.



Illustri lettori de l'Eco del Nonno, sono immensamente felice di ritrovarVi a leggere queste nostre pagine, sempre preparate con grande impegno da tutto lo staff di Casa Rachele. Come certamente noterà chi quotidianamente frequenta la struttura, si tratta dello stesso impegno profuso per tutte le attività che giornalmente siamo chiamati ad effettuare. In questi giorni i menù di Casa Rachele sono stati modificati per lasciare posto a pietanze più invernali. In queste poche righe volevo innanzitutto condividere con Voi il processo attraverso il quale, ogni volta, costruiamo i nostri menù che, come sapete, ruotano rispettando una cadenza di quattro settimane. Si parte dalle nostre cuoche che, con l'aiuto dell'Animatrice e delle Capo-turno - che conoscono perfettamente i gusti dei nostri cari Ospiti - elaborano una serie di piatti da proporre alla Direzione. Il Dott. Augeri insieme alla Capo-Servizio stende, quindi, una prima bozza dei quattro menù settimanali. A questo punto viene verificato che - ad eccezione di alcuni contorni e alcune minestre - la singola pietanza non compaia per più di una volta nel corso delle quattro settimane. Vengono fatte pochissime eccezioni: la presenza massima consentita è due volte in 28 giorni, ma solo se il piatto è particolarmente gradito agli Ospiti. Inoltre, la rotazione prevede l'inserimento dei

due menù derivanti dai due progetti di cui Vi ho già parlato nel numero scorso: "Oggi mi piacerebbe mangiare ..." per il quale gli Ospiti, durante l'attività di animazione, scelgono collettivamente il menù, e "La tradizione nel piatto" per il quale la nostra cucina prepara piatti della tradizione regionale, riscuotendo sempre un notevole successo. A seguito degli aggiustamenti necessari, il Direttore Sanitario verifica che l'apporto calorico e nutrizionale siano conformi alle necessità degli Ospiti: tale proposta dovrà infine subire il processo di approvazione da parte della riunione di Direzione. Ciò nonostante, il menù viene continuamente verificato e confermato, di settimana in settimana, per far sì che sia sempre conforme alle esigenze degli Ospiti e non presenti problematiche. Tutto questo per farVi conoscere come un aspetto apparentemente banale, come la semplice scelta del menù, sia frutto di un grande lavoro da parte di tutto lo staff di Casa Rachele, che vi si dedica con impegno e dedizione. Rubo ancora qualche istante della Vostra attenzione per ringraziare il personale che ha contribuito alla realizzazione delle varie attività svolte durante l'anno. L'impegno di tutti è stato superlativo in ogni occasione, qui ricordo solo le principali e più significative. Le gite a Mentone, all'Acquario di Genova, al Rifugio Mondovì, le grigliate a Casa Rachele, le pizze in riva al mare, il progetto "Orto Therapy" con le scuole elementari, la Festa di inizio estate, ... e soprattutto in occasione del gemellaggio con la residenza di Pinzolo. Infine ringrazio tutti per la frenetica attività dedicata alla creazione degli oggetti per il mercatino di Natale: quest'anno il ricavato delle Vostre donazioni continuerà ad essere devoluto per l'acquisto dei letti elettrici ad altezza variabile. Il Presidente e tutto il CDA si rivolgono, ancora una volta, alla Vostra generosità per far sì che venga effettuato tale acquisto per ogni Ospite residente presso Casa Rachele.

Mauro VICENZI
Direttore

◆ L'ANGOLO DEL BENESSERE ◆

LE BUGIE SUL CIBO

Indagini e studi scientifici mettono in evidenza come tre italiani su quattro (il 75%) sono preoccupati degli effetti del cibo sulla salute anche a causa delle false notizie che si moltiplicano sui social e spingono a comportamenti insensati e a volte pericolosi. Il web si configura come un porto franco delle bufale alimentari con preoccupanti "effetti valanga" al quale il 53% degli italiani si affidano per raccogliere informazioni non sempre corrette o veritiere... E allora vediamone alcune:

- IL LATTE FA MALE MEGLIO LA SOIA: una grandissima bufala, anzi una bugia scientifica creata ad arte da esportatori americani di soia anni orsono; il latte di mucca, capra o pecora rientra da migliaia di anni nella dieta umana.

- L'ANANAS BRUCIA I GRASSI: semplicemente una barzelletta! Mentre è vero che facilita la digestione delle proteine, non brucia assolutamente nessun grasso.

Non solo, ma qualche anno fa, si credeva, senza alcuna evidenza scientifica, che il combinato di ananas+alga spirulina importata dall'Oriente avrebbe permesso magicamente l'eliminazione della cellulite.

- MANGIARE CARNE FA SEMPRE MALE: una chiacchiera sbagliata e dunque falsa! E' scientificamente indiscusso che in una dieta completa onnivora ci sia un

consumo equilibrato con alternanza giornaliera tra carni rosse, bianche e pesce accompagnati da verdure.

- LE BANANE SONO RICCHE DI POTASSIO: tutto cominciò in una pausa di un incontro di tennis durante il quale il campione Bjorn Borg venne ripreso dalle telecamere a mangiare due banane. Certo, il frutto contiene potassio ma non ne è ricco, anzi le banane, a confronto con altri prodotti ortofrutticoli freschi, per contenuto di potassio si piazzano al 9° posto.

- I GRASSI VANNO ELIMINATI DEL TUTTO: nella formula scientifica della catena alimentare sono presenti il 10/15% di proteine, il 55/60% di carboidrati e circa il 30% di grassi soprattutto insaturi (olio extravergine, oli vegetali, grassi che derivano dal pesce).

- IL LATTOSIO FA MALE? NIENTE FORMAGGIO: chi è intollerante al lattosio non può bere latte e consumare formaggi freschi ma può mangiare benissimo quelli stagionati: parmigiano e pecorino per esempio.

- LO ZUCCHERO DI CANNA NON INGRASSA: una bufala enorme! Lo zucchero di canna ha le stesse calorie di quello bianco.

- SONO A DIETA, SCELGO SOLO CEREALI INTEGRALI: pane, pasta, riso contengono carboidrati complessi che danno la

"carica" all'organismo; certo, occorre evitarne l'eccesso!; come è assurda l'idea di non doverli consumare a cena... ma non conta il momento del consumo è importante la quantità. I cereali integrali sono consigliati per la dieta solo perché facilitano il transito intestinale e migliorano il senso di sazietà.

- SUPER CIBI E LE BACCHE DI PINOCCHIO: i mirtilli, le barbabietole, il melograno, il cacao e il salmone: cosa accomuna questi alimenti? Sono definiti i Super Cibi dai quali non originano vere e proprie bufale ma esagerazioni nel senso che permetterebbero salute di ferro e lunga vita. Un accenno occorre farlo sul "frutto della longevità" o le bacche di Goji un vero elisir che ridurrebbero il colesterolo, rafforzerebbero il sistema immunitario, preverrebbero l'invecchiamento e le malattie cardiovascolari manca solo... l'immortalità!! Qui termino, anche perché l'elenco sarebbe davvero lungo... si sa che le leggende metropolitane si diffondono a macchia d'olio e riusciamo a fatica a liberarci di queste bufale sia perché le nostre opinioni prima che in maniera razionale si formano per via emozionale, sia perché siamo ormai totalmente assorbiti da una idea di estrema personalizzazione di ciò che è bene: ci piace pensare che sappiamo fare la scelta giusta e ci conforta pensare che esista una scelta giusta.

Dr. Giorgio AUGERI
Direttore Sanitario

◆ IL NOSTRO LAVORO ◆

Buongiorno, mi chiamo Maria Arleo e sono addetta alle pulizie. Ho iniziato il mio lavoro a Casa Rachele 9 anni fa.

Dopo 20 anni da commessa, vi dirò che subito è stata dura, però con l'aiuto delle mie colleghe non mi sono accorta del tempo che è passato.

Mi sono affezionata ai nostri Ospiti, con alcuni ho molta confidenza e amano raccontarmi le loro storie, la loro vita, le loro esperienze. Quando posso partecipo alle attività della struttura e mi diverto moltissimo. Io non conosco la gestione di altre strutture, ma la nostra è una grande famiglia, dove gli Ospiti vengono trattati tutti molto bene in tutti i moduli, io metterei la mia mamma ad occhi chiusi.

Ho 63 anni e tra un po' dovrei andare in pensione, ma non mancherò di venire a fare Loro visita perché mi sono entrati nel cuore.

Per me è stata una bellissima esperienza. Cordiali saluti

Maria ARLEO
ADDETTA ALLE PULIZIE

◆ P R O V E R B I O ◆

Chi lascia la strada vecchia per quella nuova, sa quella che lascia, ma non quella che trova.

Significa che non bisogna lasciare la strada vecchia, perché ne conosciamo già i suoi pregi e i suoi difetti, mentre di quella nuova non possiamo sapere se sia peggiore della precedente.

le NOSTRE



A PINZOLO - TRENTO...esperienza splendida!



TANTI AUGURI...102 anni della Signora Giusta!!



FESTINO DI SANTA RACHELE...



GLI OSPITI DI PINZOLO...
da noi



RE FESTE



FESTA DI FINE ESTATE...



FESTA DEI NONNI



AL FESTINO DI SAN ROCCO!!!



GITA A MILLESIMO...



PIZZATA AUTUNNALE



SANTA GIOVANNA ANTIDA THOURET



Fondatrice dell'ordine delle Suore dell'Istituto Sant'Anna di Vallecrosia, nacque presso Besanzone in Francia il 27 novembre del 1765, quintogenita di una povera famiglia dedita alla faticosa vita dei campi. La piccola Giovanna, debole e poco graziosa, sembrava destinata a una breve vita piena di sofferenze. Era di animo delicatissimo, di singolare gentilezza, sempre improntata a una dolce melanconia. Colpita dalla perdita della madre, nel 1787 decise di entrare tra le Figlie della Carità di San Vincenzo de Paoli a Parigi, ma dovette abbandonare la congregazione nel 1789, a causa dello scoppio della rivoluzione francese. Dopo un breve esilio in Svizzera e Germania, nel 1797 fece il suo ritorno in patria e si stabilì a Besançon, dove aprì una scuola per fanciulle povere.

L'11 aprile del 1799 diede vita ad una nuova congregazione, detta delle Suore della Carità, che, anche grazie all'appoggio di Letizia Ramolino, madre di Napoleone Bonaparte, si diffuse rapidamente in Francia, Svizzera, ducato di Savoia e Regno di Napoli. Nel 1819 il suo Istituto ottenne anche l'approvazione di papa Pio VII, che concesse ai conventi delle Suore della Carità l'esenzione dalla giurisdizione vescovile: entrata in conflitto proprio su questo punto con l'arcivescovo di Besançon Gabriel Cortois de Pressigny, di tendenze gallicane, la Thouret si ritirò a Napoli, presso l'ex monastero di Regina Coeli, dove si spense nel 1826.

NON DIMENTICARE DI FARE GLI AUGURI A: OSPITI...

NOVEMBRE: Marcozzi Carmela 09/11/1937 **80 anni** ♦ Pallini Carmela Adelina 09/11/1932 **85 anni**
Tacchi Giuseppina 12/11/1941 **76 anni** ♦ Vacchiano Francesco 13/11/1922 **95 anni**
Cossu Jolanda 16/11/1929 **88 anni** ♦ Malato Fortunatina 25/11/1932 **85 anni**

DICEMBRE: Chindamo Maria Rachele 07/12/1936 **81 anni** ♦ Argiro Rosa 16/12/1938 **79 anni**
Cipparone Leonardo 19/12/1925 **92 anni** ♦ Fazio Liliana 20/12/1933 **84 anni** ♦ Piccolo
Natale 25/12/1939 **78 anni** ♦ Rossati Luigia 26/12/1927 **90 anni** ♦ Cassini Elisa
28/12/1936 **81 anni** ♦ Sanguettola Silvana 30/12/1933 **84 anni**

GENNAIO: Gazzano Giorgina 04/01/1928 **90 anni** ♦ Sinicropi Maria 04/01/1924 **94 anni**
Malivindi Maria 09/01/1937 **81 anni** ♦ Cotta Ridelma 12/01/1933 **85 anni**
De Vincenzi Ave 13/01/1924 **94 anni** ♦ La Gatta Flora 18/01/1935 **83 anni**
Crisopulli Attilio 22/01/1950 **68 anni** ♦ Picariello Maria Teresa 25/01/1951 **67 anni**
Emanuelli Vienna 27/01/1924 **94 anni**

CDA...

GENNAIO: Lanteri Elvio 01/01 ♦ Ciricosta Alessandro 05/01

E OPERATORI...

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

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

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

NOVEMBRE: Don Antonio, Parroco di San Rocco 30/11

DICONO DI NOI...



Nuovo Parroco a San Rocco
Articolo del 09/09/2017 sul giornale on-line SanremoneWS



Festa dei Nonni...con i bimbi
Articolo del 03/10/2017 sul giornale on-line SanremoneWS



Festa dei Nonni
Articolo del 05/10/2017 sul giornale on-line Liguria 2000 News



Festa dei Nonni
Articolo del 05/10/2017 sul giornale on-line Radioeraclea



Festino di Santa Rachele
Articolo del 17/10/2017 sul giornale on-line SanremoneWS



Vacanza in Trentino
Articolo del 30/10/2017 sul giornale on-line Riviera 24

◆ RUBRICA DELLE DONAZIONI ◆

agosto - ottobre 2017

DONATORI	IMPORTO	UTILIZZO
Festino di Santa Rachele	€ 740,50	Acquisto letti elettrici
Altre donazioni	€ 65,00	Acquisto letti elettrici

STORIA del NONNO...CON GUSTO



Giuseppina TACCHI

Sono nata a Bordighera il 12/11/1941 e sono cresciuta nel collegio San Giuseppe di Bordighera. All'età di 30 anni mi sono sposata. Nella vita ho sempre lavorato nel settore dei fiori, tra magazzino e mercato. Avevo anche un'altra grande passione... il ballo. Andavo tutte le domeniche a ballare al "DA MILANO", un locale che si trovava sull'Aurelia in centro a Bordighera. Nel 2008 sono entrata in struttura a Casa Rachele. Mi piace stare qui, adoro partecipare alle feste, alle recite ed alle uscite che vengono organizzate per noi. Occupo le mie giornate aiutando le ragazze come posso, facendo le mie adorato parole crociate oppure le prove dello spettacolo. Ho sempre mangiato di tutto ma un piatto in particolare è sempre stato la mia passione, i ravioli al ragù.

RAVIOLI AL RAGU'

Per la pasta
400 gr di farina
4 uova
un pizzico di sale
poco vino bianco.

Per il ripieno
250 gr di macinato di bovino
50 gr di bietole
50 gr di prosciutto cotto
70 gr di mortadella
3 uova piccole
50 gr di parmigiano
q.b. di noce moscata
una manciata di pangrattato
sale e pepe.

Per il condimento
4 cucchiaini di olio
2 rametti di rosmarino
4 foglie di salvia
1 cipolla
1 spicchio di aglio
q.b. di prezzemolo
400 gr di macinato misto
1/2 bicchiere di vino bianco
750 ml di passata di pomodoro
sale e pepe.

Procedimento:

Per il ripieno: lessare la bietola e tritare. Tritare la cipolla e l'aglio e fare soffriggere in una padella con poco olio, aggiungere il macinato, sale e pepe, fare rosolare e cuocere. In una ciotola mettere la bietola, la carne, il prosciutto, la mortadella, le uova, il parmigiano, noce moscata sale e pepe. Mescolare e aggiungere il pangrattato per avere un composto morbido ma non eccessivamente. Per la pasta: sopra una spianatoia unire la farina con il sale e le uova. Impastare aggiungendo vino bianco fino alla consistenza giusta della pasta. Fare le sfoglie con la sfogliatrice. Sopra ogni sfoglia mettere delle cucchiainate di ripieno distanziate tra di loro. Coprire con un secondo strato di sfoglia. Con le mani premere intorno al ripieno per togliere più aria possibile. Con un bicchiere formare i ravioli. Per il condimento: in un tegame mettete l'olio, il rosmarino, la salvia, la cipolla tritata, l'aglio ed il prezzemolo. Fare soffriggere ed aggiungere il macinato, sale e pepe, fare cuocere fino a quando il macinato non prende colore. Aggiungere il vino, fare sfumare e aggiungere la passata con circa 350 ml di acqua. Fare cuocere per 1 ora e 30 minuti, mescolare ogni tanto. Lessare in una pentola con abbondante acqua salata i ravioli, condire con il ragù e servire.

D O N A Z I O N I

SOSTIENI L'ATTIVITÀ DI CASA RACHELE AIUTANDOCI AD ACQUISTARE



Letti Elettrici

Per poter continuare a far riposare
gli Ospiti in sicurezza

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)

o **Consegnate in Segreteria**

G I N N A S T I C A P E R L A M E N T E

LA PAROLINA CELATA

TUTTE LE CINQUE PAROLE SONO CORRELATE DA UNA SESTA. QUALE?

A

ALTURA
SUCCO
CACCIA
BENEFICENZA
NOCE

B

BANCO
COPERTA
VOCE
SOPRA
SPIRITO

Soluzioni nel prossimo numero. Oppure...dopo 3 tentativi Verena è autorizzata a dare le soluzioni!

◆ A G E N D A D E L N O N N O ◆

dall' 8 dicembre al 6 gennaio

Mercatino di Natale a Casa Rachele

venerdì 8 dicembre

Accensione Albero di Natale e Presepe

martedì 12 dicembre

ore 15,00 - Corale Monte Caggio in concerto

mercoledì 13 dicembre

ore 10,00 - I bambini delle classi II e III elementare dell'Istituto Sant'Anna di Vallecrosia portano i loro auguri ai Nonni

giovedì 14 dicembre

ore 10,00 - I bambini della V elementare dell'Istituto Sant'Anna di Vallecrosia portano i loro auguri ai Nonni

venerdì 15 dicembre

ore 10,00 - I bambini delle classi IV e I elementare dell'Istituto Sant'Anna di Vallecrosia portano i loro auguri ai Nonni

domenica 17 dicembre

dalle 9,00 alle 12,30 - Mercatini di Natale, davanti alla Chiesa di San Rocco.

ore 10,00 - Santa Messa

ore 15,00 - Concerto Coro Doremusica di Taggia

lunedì 18 dicembre IL NATALE DI CASA RACHELE

ore 11,30 - Santa Messa, celebrata da Sua Eccellenza Mons.

Antonio Suetta Vescovo di Ventimiglia - San Remo

ore 12,30 - Pranzo Conviviale

martedì 19 dicembre

ore 10,00 - Auguri dei bimbi della Scuola d'infanzia dell'Istituto Maria Ausiliatrice di Vallecrosia

giovedì 21 dicembre

ore 17,00 - Arriva Babbo Natale con il sacco colmo di doni per i figli degli Operatori

ore 17,30 - Consegna delle borse di studio

venerdì 22 dicembre

ore 16,30 - Spettacolo di Natale "Feliz Navidad"

ore 20,00 - Santa Messa per il personale

ore 21,00 - Cena di Natale per il personale e le loro famiglie

nel mese di gennaio 2017

EVENTO MUSICALE - La Banda di Vallebona terrà il consueto "Concerto di Natale"

CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE FONDAZIONE RACHELE ZITOMIRSKI - ONLUS

NOTO Rocco

- *Presidente*

BIAMONTI Luciana

- *Consigliere*

OTTEN Henricus

- *Consigliere*

GRASSI Achille

- *Vice Presidente*

CIRICOSTA Alessandro

- *Consigliere*

POGGI Claudio

- *Consigliere*

QUARONI Valentina

- *Segretario*

LANTERI Elvio

- *Consigliere*

ROA' Cristina

- *Consigliere*

CON IL CONTRIBUTO DI



BANCA CARIGE

Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

◆ C O N T A T T I ◆

Tel. 0184 25.43.38 - Fax 0184 25.45.00

casarachele@zitomirski.org - www.zitomirski.org

facebook: Casa Rachele Zitomirski

Piazza Mons. Francesco Palmero, 1 - 18019 VALLECROSA (IM)