



Informarsi...al volo

APRILE 2020

L'INFORMAZIONE FACILE, VELOCE E ACCESSIBILE DI CASA ALBERGO PER ANZIANI DI LENDINARA

"La fine di un viaggio è solo l'inizio di un altro. Bisogna vedere quel che non si è visto, vedere di nuovo quel che si è già visto, vedere in primavera quel che si è visto in estate, vedere di giorno quel che si è visto di notte, con il sole dove la prima volta pioveva, vedere le messi verdi, il frutto maturo, la pietra che ha cambiato posto, l'ombra che non c'era. Bisogna ritornare sui passi già fatti, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini."

José Saramago

TUTTO E' PRONTO ALL'INTERNO DELLA CASA PER FESTEggiARE L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA!!

In questo numero troverete:

- ✓ **SAN MARCO 2020: la mostra allestita per l'occasione**
- ✓ **#RESTO IN CASAALBERGO: scatti di quotidianità**
- ✓ **UNA MELA AL GIORNO: il buon umore vien mangiando**
- ✓ **LA PASQUA IN ITALIA: tradizioni e curiosità**
- ✓ **I RESIDENTI SI RACCONTANO: la narrazione come forma di condivisione e valorizzazione del proprio vissuto**

SAN MARCO 2020

La Fiera di San Marco costituisce tradizionalmente, nel mese di Aprile, un'occasione per Casa Albergo di aprire le proprie porte al territorio attraverso l'allestimento di mostre pittoriche e fotografiche e di iniziative culturali e informative, motivo di crescita e condivisione.

Quest'anno, l'emergenza del CoViD-19 ci costringe a limitare gli accessi alle persone esterne e le visite dei famigliari ai loro cari presso la struttura; anche la Fiera verrà perciò posticipata.

Tuttavia riteniamo importante mantenere la continuità con una festa che da sempre scandisce il ritmo della nostra vita e del nostro tempo dando il nostro contributo in termini di presenza e partecipazione.

Nel mese di Aprile daremo un tocco di colore alla Casa accogliendo le opere della pittrice Sandra Bernecoli, familiare del nostro residente Giovanni Battista Rossi; la mostra è allestita in diversi locali e spazi della Casa, a disposizione dei nostri residenti per avvicinarli a quel senso di bellezza che deve accompagnare le vite di tutti noi.

L'arte, con la sua poesia, può illuminare anche le giornate più difficili e cariche di preoccupazioni.



#RESTO IN CASA ALBERGO

Casa Albergo, in risposta all'emergenza da CoViD-19, ha aumentato le diverse attività ricreative, occupazionali e di socialità quotidiane, con l'intento di favorire l'autonomia e l'integrazione dei nostri anziani e garantire loro il mantenimento di un buon benessere psicofisico nonostante le restrizioni che tale emergenza impone.

I giochi che attivano la memoria (puzzle, scacchi, carte, cruciverba...) sono momenti per stare in allegra compagnia;



I lavoretti manuali accendono la fantasia e stimolano la creatività oltre ad aiutarci a ricordare la bellezza che risiede nelle piccole cose di ogni giorno; disegnare distrae dai brutti pensieri.



#RESTO IN CASA ALBERGO

A volte, invece, è meglio lasciarsi andare ad un po' più di rilassamento, magari davanti a un vecchio film o ad un buon caffè;



Altre, per sopravvivere alla noia e alla solitudine, bastano



ironia



spensieratezza



e qualche abbraccio in più.

Ogni giorno, però, abbiamo bisogno dell'affetto dei nostri cari e della vicinanza di chi ci vuol bene: telefonate, fiori o un semplice pensiero sono ben accetti! Noi restiamo in Casa Albergo, andrà tutto bene!



Una mela al giorno - Alimentazione e umore

Il cibo è stato sempre più riconosciuto come elemento fondamentale per il mantenimento dello stato di salute fisica e mentale, dimostrando che il rapporto alimentazione e salute mentale è bidirezionale.

Il dato potrebbe sorprendere coloro che credono che le alterazioni dell'umore dipendano esclusivamente da fattori emotivi e relazionali. L'alimentazione influisce sulla nostra salute quando per carenza o per eccesso di cibo si vengono a creare condizioni di sofferenza.

Quello che mangiamo ha una grande influenza sull'umore e proprio per questo motivo diverse scelte alimentari vengono suggerite per la prevenzione e la cura di molte malattie, fisiche ma anche psichiche.

Tra i cibi che mettono di buon umore, c'è il pesce, ricco di acidi grassi Omega 3, di vitamina D e di antiossidanti. Anche la frutta secca aiuta a mantenere il benessere mentale. Alcuni frutti, come quelli di bosco (fragole, mirtilli e lamponi), i kiwi, ananas, banane e prugne, influiscono sull'umore poiché ricchi di sostanze, come la vitamina C, che hanno un effetto positivo sul nostro sistema nervoso.

La verdura, come spinaci, lattuga, valeriana è ricca di acido folico che è particolarmente d'aiuto per combattere la depressione.

Fondamentali per l'umore sono anche il caffè e il tè verde. Anche il cioccolato fondente, l'alimento antidepressivo per eccellenza che, se assunto in modesta quantità, dà benefici anche sul cuore.

Sono invece da assumere a piccole dosi i cibi grassi, frittture, dolci e alcolici che inducono sensazioni di stanchezza e affaticamento.

Non va tuttavia dimenticato che anche l'attività fisica aiuta a prevenire la tristezza: non serve un esercizio intenso, ma è sufficiente un allenamento di lieve entità e, se possibile, all'aria aperta.

Il consiglio, per tutti, è quello di approfittare della bella stagione in arrivo per godersi il sole e dell'aria aperta, come noi, nel nostro Giardino delle Stagioni.



LA PASQUA IN ITALIA

Nel 2020 il giorno di Pasqua si celebra domenica 12 Aprile, mentre il giorno di Pasquetta, Lunedì 13 Aprile. Quest'anno vivremo questa festività in una maniera diversa: anche Papa Francesco celebrerà i riti della Settimana Santa a porte chiuse.

L'emergenza coronavirus costringerà inevitabilmente i fedeli, in Italia e negli altri Paesi dove si è diffuso il contagio, a vivere le celebrazioni della Settimana Santa solo in diretta streaming, dalla Domenica delle Palme al Giorno di Pasqua.

La Congregazione per il culto divino e la disciplina dei sacramenti, presieduta dal cardinale Robert Sarah, precisa che "la Pasqua non è una festa come le altre. Celebrata nell'arco di tre giorni, il Triduo Pasquale, preceduta dalla Quaresima e coronata dalla Pentecoste, non può essere trasferita".

Dunque, nonostante la gravissima emergenza sanitaria, sarà celebrata lo stesso **Domenica 12 aprile 2020**. Diversa è, invece, la posizione per quanto riguarda la messa crismale, nella quale si consacrano gli oli sacri e si rinnovano le promesse sacerdotali, fissata nel messale romano la mattina del Giovedì Santo. "Valutando il caso concreto nei diversi Paesi - precisa il Vaticano - il vescovo ha facoltà di rimandarla a data posteriore".

Anche **Papa Francesco** si atterrà alle restrizioni imposte per evitare il dilagare del contagio.

Le celebrazioni della Settimana Santa, quest'anno saranno **senza fedeli**, trasmesse in diretta streaming come già sta avvenendo con la messa che il Pontefice celebra ogni giorno, alle 7:00 del mattino, nella cappella della sua residenza, Casa Santa Marta.

Molto probabilmente Francesco celebrerà tutti i riti della Settimana Santa nella Basilica Vaticana, all'altare della Cattedra, e saranno presenti soltanto i cardinali e i vescovi della Curia romana.



I residenti si raccontano...



Buongiorno a tutti, sono Amedeo, ho 97 anni. Sono nato a Castelguglielmo, avevo cinque fratelli ed io ero il maggiore. Sono andato a scuola fino alla quinta elementare e poi sono dovuto andare a lavorare nei campi con i miei genitori. Quando avevo 15 anni ci siamo trasferiti a Lendinara.

A 19 anni sono partito per il servizio militare, mi hanno mandato a Bari e, dopo 6 mesi, io e i miei compagni siamo stati imbarcati per l'Albania dove c'era la guerra. Abbiamo combattuto per 15 mesi, poi i tedeschi ci hanno fatto prigionieri e io sono stato deportato in un campo in Polonia. Si pativano il freddo e la fame. Per sopravvivere, ho chiesto ai tedeschi di arruolarmi come volontario nel loro esercito, la speranza era quella di mangiare qualcosa in più e di tornare in qualche modo in Italia. E, in effetti, è stato proprio così: sono stato mandato a Savona e, dopo un po' di tempo, mi hanno concesso una licenza. Sono tornato a Lendinara, ho finalmente riabbracciato tutta la mia famiglia e ho deciso di disertare. Mi sono nascosto in mezzo ai campi, dormivo dai miei cugini che abitavano in un posto isolato, la paura era tanta, non so come, ma nessuno mi ha mai trovato. Disertare equivaleva a rischiare di morire.

Dopo la liberazione la vita è tornata alla normalità; mi sono sposato con Clara, purtroppo non abbiamo avuto figli, e ho iniziato a lavorare come muratore. Nel tempo libero, la domenica, mi è sempre piaciuto andare sui Colli Euganei: all'inizio in bicicletta con gli amici, poi con mia moglie sulla Lambretta.

A 30 anni, durante la fiera, ho vinto alla lotteria una Fiat 500, non avevo nemmeno la patente, perché una volta potersi permettere una macchina era impossibile! Da allora, le mie gite sono diventate ancora più belle.

Dopo 30 anni di matrimonio, un brutto male si è portato via Clara. Nonostante il dolore, sono riuscito ad andare avanti e la vita mi ha regalato ancora dei momenti felici. Mi sono sposato per la seconda volta con Elena.

Ad un certo punto abbiamo dovuto iniziare a fare i conti con le malattie della vecchiaia: siamo venuti entrambi in Casa Albergo. Elena era meno in salute di me, lei sono stato vicino finché ho potuto e ora che lei non c'è più da alcuni anni, questa è rimasta casa mia. Vado in palestra, mi siedo al bar, leggo il giornale e non mi sento solo perché ho la compagnia di tutte le persone che abitano e lavorano qui.

IL PROGRAMMA DEGLI EVENTI DI APRILE

DOMENICA 12 APRILE - ORE 15.00-16.30
FESTA DI PASQUA E CONSEGNA DEI DONI PASQUALI
Presso i vari Soggiorni della Casa



SABATO 18 APRILE - ORE 15.30-17.00
FESTA DEI COMPLEANNI DEL MESE DI APRILE
Presso i vari Soggiorni della Casa

