

ANNO 4 - N°7 LUGLIO 2014

Dulcis in Fundo

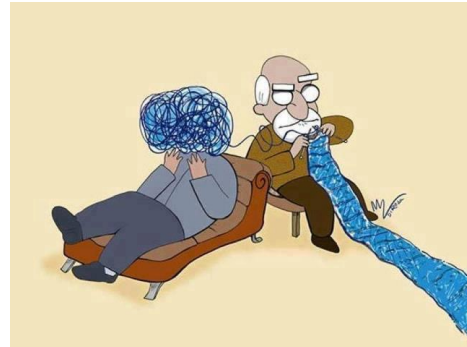
LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della Psicologa...

Dott. Rachele di Leo



LA MENTE ATTIVA:

UN PROGETTO DI STIMOLAZIONE COGNITIVA CENTRATO SULLA PERSONA

Il progetto di stimolazione cognitiva mira a rallentare la progressiva perdita delle funzioni cognitive, focalizzandosi sulle abilità cognitive residue e sul mantenimento delle competenze psicosociali. Le premesse guida utilizzate per la progettazione e applicazione pratica del trattamento fanno riferimento all'approccio rogersiano centrato sulla persona, efficace per la focalizzazione delle esigenze emotive e relazionali delle persone. L'allenamento delle funzioni cognitive porta al mantenimento delle funzioni residue limitandone al massimo il deterioramento e permettendo la riorganizzazione delle aree corticali ancora indenni attraverso meccanismi compensatori con una conseguente riorganizzazione del sistema nervoso centrale utilizzando strategie alternative (Cabib e Pizzamiglio, 2007).

L'obiettivo del progetto è il miglioramento della qualità di vita delle persone coinvolte, sviluppando il più alto grado di autonomia relativa possibile, agendo direttamente sulla persona affetta da deterioramento cognitivo.

TEORIE DI RIFERIMENTO

Diverse sono le teorie su cui si basa la stimolazione cognitiva.

Il nostro progetto per gli aspetti relazionali fa riferimento all'approccio centrato sulla persona, attento cioè alle esigenze e alle reazioni emotive individuali, secondo la teoria rogersiana (Rogers, 1989), la teoria della Cura Centrata sulla Persona (Kitwood) e secondo modalità proprie della Validation Therapy (Neal et al., 2003). Le persone esistono e devono essere accettate indipendentemente da ciò che dimostrano di saper fare. Lavorare sulla sintomatologia è una tentazione, ma non può essere sufficiente alla buona riuscita. I percorsi che si realizzano devono essere personalizzati valorizzando, nell'ordine, le capacità residue emotive, comportamentali, funzionali e cognitive.

OBIETTIVI

Ciò che ci proponiamo attraverso la messa in opera di questo progetto è, seguendo i principi cardine della Cura Centrata sulla Persona, di favorire il miglioramento della qualità di vita della persona affetta da demenza, riducendo i momenti di inattività. Si promuove una stimolazione che non interessa soltanto la sfera cognitiva, ma include una varietà di aspetti che appartengono alla persona nella sua complessità. I contenuti proposti nelle diverse sessioni mirano ad aiutare la persona a prendere maggiore contatto con la propria sensorialità, viene favorito il legame con il gruppo stimolando il senso di appartenenza, si cerca di potenziare l'autostima e il senso di efficacia personale. Tutto questo nel rispetto della persona, dei suoi tempi, dei suoi limiti e delle sue risorse.

MATERIALI E METODI

La stimolazione delle funzioni cognitive è stata pianificata attraverso interventi di training cognitivo, strutturati con esercizi di orientamento, la stimolazione multisensoriale, esercizi legati ad attività della vita quotidiana (quali, ad esempio, l'uso del denaro) e mediante interventi specifici di riabilitazione del sintomo maggiormente invalidante per la persona. All'inizio di ogni incontro è previsto un momento di orientamento alla realtà con la compilazione del calendario, data e luogo, facendo riferimento alla festività o a date particolari da poco trascorse, ad informazioni generali sul tempo che scorre, con agganci ai detti specifici riferibili a quel periodo, i piatti tipici, etc. All'interno del protocollo sono presentate diverse attività volte alla stimolazione dei principali processi cognitivi colpiti dal deterioramento: la memoria, il linguaggio, l'attenzione, il ragionamento logico, la prassia e la percezione sensoriale. In ogni incontro è sempre dedicato un momento specifico alla reminiscenza: si toccano vari aspetti della vita passata: la casa, la famiglia, la fanciullezza, i divertimenti, l'amore, il matrimonio. Le attività che vengono proposte permettono l'emergere di emozioni e di ricordi condivisi. Questa attività aiuta a stimolare anche l'autostima e crea una forte spinta alla socializzazione.

Per chi fosse interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.00 alle 14.00.

Tanti auguri a...



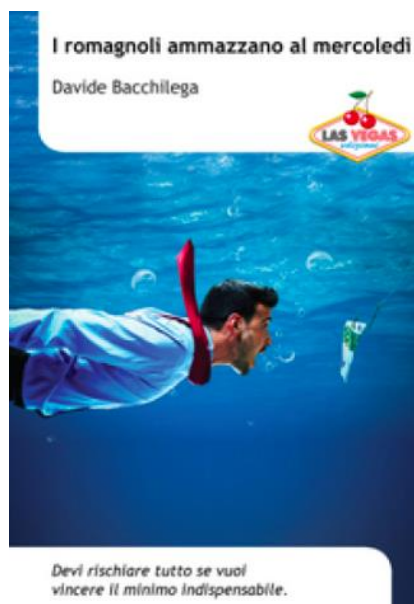
*Alessandra, Giovanna,
Teresa M., Monica,
Fernanda, Francesco*



Questo mese vi consigliamo un libro...

I romagnoli ammazzano al mercoledì

di Davide Bacchilega



La Trama

Ci sono giorni che sono come occasioni. Pieni di frazioni di tempo propizio. Da sfruttare al meglio. Senza esitare. Per piazzare il tuo colpo. Lasciando a terra il nemico. Basta scegliere tra i mille e più minuti di quel giorno quei tre minuti buoni che cambiano le cose.

Luogo: Pavaglione, minuscolo, pittoresco e immobile paese di Romagna, disperso tra le provincie di Ravenna e Rimini.

Tempo: maggio inoltrato. “Ben oltre la primavera. Ma non ancora estate.” Il tempo delle giornate lunghe, rese ancora più interminabili dall’attesa dei magici giorni d’estate che, poi, tanto magici non sono mai. I giorni del riscatto, tra i 39 e i 40 anni.

Personaggi: ...eh, personaggi... Ci sono il giornalista cialtrone, il gigolò truffatore, l’attempato James Bond di provincia, il pugile dai minuti contati, l’artista lesbica il cui unico tratto artistico è l’essere lesbica. C’è un balletto di personaggi già visti, così già visti, al cinema e nei racconti, da sembrare banali ma raccontati con uno sguardo talmente curioso, da risultare geniali. Uomini e donne che si rincorrono da una solitudine all’altra e, quando si incontrano, rimangono comunque soli, pronti a saltare fuori dalla pagina e sedersi accanto al lettore per leggere insieme a lui e raccontargli di nuovo le loro disavventure.

A far da sfondo ci sono il piccolo paese dell’entroterra romagnolo, la spiaggia fighetta, il corso di Milano Marittima coi suoi locali, le strade più o meno asfaltate d’Europa e della nostra Italia.

C’è una regione, l’Emilia Romagna, così cialtrona da non poter che essere poetica, di una bellezza felliniana: malinconica e decadente.

La regione del “potrei, ma non voglio”, della lentezza e della comodità. Una terra di uomini che conservano, a dispetto di tutto (e di tutto quello che tutti dicono di volere), i loro ritmi e le loro tradizioni, le loro sagre e i loro mostri di paese.

A unire tutta questa varietà di solitudini è una partita di calcio venduta, una gara sgangherata e tragicomica, amica dell’impossibile match de La compagnia dei Celestini, illuminata da un sole estivo, caldo, ma stracco, arancione e bianco. In un giorno come questo, di maggio, di caldo, sarebbe perfino piacevole farsi attraversare dalla stagione che cambia, sentirla diventare estate, un sorriso più largo, uno spirito vestito leggero, ma anche afa da sfuggire, sudore da lavare, sentirla diventare presto mare, perché noi indigeni dell’entroterra, quando cambia stagione, cambiamo muta mentale, ci trasformiamo in bagnini sfrattati dal loro habitat naturale, inzuppati di paturnie, impazienti di tornare alla spiaggia, anche se la costa è un’origine sentimentale, non naturale

Le notizie più strane



www.UnSitoACaso.com

La squadra perde di nuovo: l'autista se ne va via con le chiavi del bus

In tutti gli sport ci sono serate che vanno male. Certo che quando le cose vanno come ai Johnson City Cardinals, una squadra di baseball del campionato rookie USA, sicuramente sono serate che non si dimenticano. I Cardinals avevano perso la partita contro i Greenville Astros, di Greenville in Tennessee, quando all'uscita degli spogliatoi hanno avuto un'altra brutta sorpresa: l'autista del bus non c'era, così come neppure le chiavi del bus.

Apparentemente l'autista era scontento dei risultati della squadra, e la goccia che ha fatto traboccare il vaso sarebbe stato che i giocatori ci stavano mettendo molto tempo ad uscire dagli spogliatoi. Per cui ha deciso di andarsene.

La squadra ha dovuto aspettare diverse ore che, oltre che una copia delle chiavi dell'autobus, venisse trovato un altro autista e questo arrivasse nella città dove si era disputata la partita per riportare i giocatori a casa.

Donna rapinata mentre viene intervistata sulla criminalità nel quartiere

Rio de Janeiro ha uno dei tassi di criminalità più elevati al mondo. Nel solo agosto 2013, ci sono state 629 rapine e 406 omicidi. E in alcuni quartieri la situazione è drammatica: per questo motivo un giornalista stava facendo delle interviste a dei passanti in un quartiere dove la criminalità negli ultimi anni è pericolosamente aumentata. La donna che stava parlando di fronte alla telecamera stava confermando i problemi della zona, ma non si aspettava di dare una dimostrazione pratica. Infatti nel bel mezzo dell'intervista un giovane ha tentato di strapparle una collana. La reazione del

giornalista è stata pronta, e si è lanciato all'inseguimento del ladro. Fortunatamente, il furto era però andato male perché il ladro non era riuscito ad afferrare bene la collana che è rimasta quindi in mano alla donna, scioccata ma in un certo senso quasi divertita dall'ironia della situazione. Nella città molti dei reati sarebbero collegati alla droga: e viene da pensare che anche questa tentata rapina sia in qualche modo collegata, dato che non è facile immaginare una persona nel pieno possesso delle proprie facoltà che commette un furto di fronte ad una telecamera.

Arrestato, usa la telefonata dal carcere per ordinare pizze per gli agenti: denunciato

Un uomo arrestato per furto in Kentucky si è trovato con una nuova denuncia quando ha fatto uno scherzo telefonico dalla stazione di polizia, ordinando cinque pizze. Il ventinovenne Michael Harp era stato fermato per avere portato via da un supermercato alcune casse di birra senza pagarle, apparentemente sottraendole nell'arco di più furti nella stessa giornata. Alla stazione di polizia, ha chiesto di poter chiamare un familiare utilizzando il suo cellulare. Ma invece ha chiamato una pizzeria della catena Domino's, ordinando cinque pizze a nome del capitano Coy Wilson, l'agente che lo aveva arrestato. Quando il fattorino è arrivato con le pizze, gli agenti non hanno apprezzato lo scherzo: Harp è stato denunciato per tentata truffa e impersonazione di pubblico ufficiale.



Dalla cucina delle nonne...



Paella alla valenciana

La prima, vera, Paella nasce a Valencia ed è, come per la maggior parte dei piatti tradizionali, frutto della fantasia popolare dei contadini, gente umile e povera, che lavoravano nelle campagne e nelle risaie e che, all'ora di pranzo, si riunivano e preparavano questo piatto con tutto ciò che avevo a disposizione: riso, anatra, coniglio, fagiolini, pomodoro, zafferano e, se ne trovavano in giro, lumache. Alla fine del XIX secolo, da ricetta popolare, la Paella iniziò ad essere proposta anche nei menù delle osterie e nei chioschi sulle spiagge di Valencia ed Alicante da dove si diffuse in tutta la Spagna e poi in tutto il mondo grazie ai turisti.

Oggi la Paella è uno dei piatti più amati e conosciuti in tutto il mondo. Etimologicamente la parola "Paella", deriva dal latino "patella" da cui deriva anche l'italiano padella e indica, appunto, una padella in ferro molto larga e poco profonda munita di due impugnature opposte, che veniva utilizzato soprattutto dai Valenciani per cucinare piatti a base di riso o di fideos (gli spaghetti spagnoli). Inizialmente la paella veniva chiamata "arròs a la paella" ovvero riso in padella, ma col tempo si è affermato l'uso di indicare col termine paella, la ricetta, mentre la padella in se stessa viene chiamata "paellera".

Ingredienti

Pollo 400 gr, Coniglio 400 gr

Fagiolini piatti 150 gr Fagioli bianchi di Spagna lessi 200 gr

Peperoni rosso 150 gr, Pomodori passata 200 ml

Peperoncino dolce in polvere 1 cucchiaino, Zafferano in polvere 2 bustine

Riso arborio o originario 400 gr

Acqua calda o brodo vegetale 1,2 litro

Sale q.b., Olio di oliva 8 cucchiai, Paprika dolce 1 cucchiaino

Per prima cosa pulite e tagliate in piccole parti il pollo e il coniglio, quindi mettete nel caratteristico tegame (paella) l'olio e scaldatelo; unitevi un po' di sale e aggiungete la carne di pollo e coniglio a pezzi, quindi fate rosolare a fuoco medio per almeno 10-15 minuti, rigirando i pezzi di carne su ogni lato, quindi tagliate i fagiolini piatti in tre parti e i peperoni a falde e quando il pollo sarà rosolato aggiungete le taccole pulite e tagliate in tre pezzi assieme al peperone rosso a falde: fate rosolare per altri 10 minuti girando di tanto in tanto. Aggiungete i fagioli bianchi di Spagna (se li avete freschi potete aggiungerli assieme alle verdure di prima) e poi, dopo un paio di minuti unite la passata di pomodoro. Dopo aver mescolato, aggiungete l'acqua calda (o il brodo), le spezie (peperoncino, zafferano e paprika) e amalgamate bene il tutto; aggiustate di sale per ottenere un brodo saporito e infine aggiungete il riso, che sparpaglierete bene in tutta la paellera. Da questo momento in poi, non dovrete toccare più il riso. Alzate il fuoco e lasciate cuocere per 7-8 minuti a fuoco allegro, dopodiché abbassate a fuoco medio e continuate la cottura per altri 10 minuti, fino a che il riso non si asciugherà. A tal scopo, trascorsi i 18 minuti, controllate il centro della paella con un cucchiaio, discostando il riso: se non scorgerete più liquido di cottura la paella alla valenciana sarà bella asciutta, come dovrebbe essere per essere gustata al pieno del suo sapore!

LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Se piove tra luglio e agosto, piove miele, olio e mosto.

A San Bonaventura (15 luglio) s'è finito di mietere in pianura.

Per Santa Maddalena (22 luglio) la noce -e la nocciola- è piena.

Per Santa Maddalena (22 luglio) se il grappolo è serrato, il vino è assicurato.

San Giacomo (25 luglio) con i tetti bagnati, del vin siamo privati.

La pioggia di Sant' Anna (26 Luglio) è una manna.

Per San Giacomo e Sant'Anna entra l'anima nella castagna.

Quando luglio è molto caldo, bevi molto e tienti saldo.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...