

ANNO 3 - N°6 OTTOBRE 2013

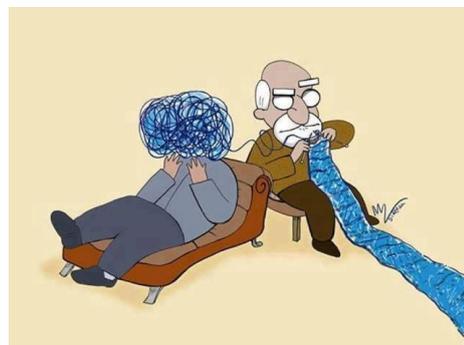
Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa

La pagina della Psicologa...



PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ GIORNALIERE RSA-CASA DI RIPOSO

Il programma di seguito descritto riguarda *una giornata tipo* in RSA e Casa di Riposo..

Nessuna delle attività in esso contemplate è prescrittiva per l'ospite.

Ne consegue la necessità di dotare il programma medesimo di flessibilità, al fine di renderlo praticabile da parte del maggior numero di utenti. Qualsiasi alternativa al *programma tipo* deve essere funzionale al raggiungimento degli obiettivi generali e specifici del reparto e del P.A.I

7.00 - 10.00	Sveglia naturale e igiene personale. Colazione e assunzione terapie.
Dalle 9.00	Visite mediche, interventi infermieristici, fisioterapici, psicologici secondo il piano di assistenza individuale.
10.00 – 10.30	Accoglienza e socializzazione
10.30-12.00	Attività standard: Stimolazione cognitiva di gruppo, Attivazione motoria di gruppo, S. Messa.
13.00	Pranzo
14.00 – 16.00	Riposo
16.00	Merenda
16.30	Inizio attività ricreative e occupazionali
19.00	Cena
Dalle 20.30	Riposo notturno

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
MATTINA	<p>10.30 STIMOLAZIONE COGNITIVA – MEMORY TRAINING (Psicologa)</p> <p>11.30 ATTIVITA' MOTORIA DI GRUPPO (Fkt)</p>	<p>10.30 STIMOLAZIONE COGNITIVA – MEMORY TRAINING (Psicologa)</p> <p>10.30 2 volte al mese la S.MESSA</p>	<p>10.30 STIMOLAZIONE COGNITIVA – MEMORY TRAINING (Psicologa)</p> <p>11.30 ATTIVITA' MOTORIA DI GRUPPO (Fkt)</p>	<p>10.30 STIMOLAZIONE COGNITIVA – MEMORY TRAINING (Psicologa)</p> <p>11.30 CORSO PC (Psicologa)</p>	<p>10.30 STIMOLAZIONE COGNITIVA – MEMORY TRAINING (Psicologa)</p> <p>11.30 ATTIVITA' MOTORIA DI GRUPPO (Fkt)</p>	<p>10.30 STIMOLAZIONE COGNITIVA – MEMORY TRAINING (Psicologa)</p> <p>11.30 ATTIVITA' MOTORIA DI GRUPPO (Fkt)</p>	<p>13.00 MUSICA DAL VIVO</p>
POMERIGGIO	<p>LABORATORIO DI CUCINA (Animatrice)</p> 	<p>TERAPIA OCCUPAZIONALE E GIOCHI DI GRUPPO (Animatrice)</p>	<p>ATTIVITA' A MEDIAZIONE ARTISTICA (Animatrice)</p> 	<p>16.00 ROSARIO E CANTI (Gruppo di preghiera)</p>	<p>LABORATORIO CULTURALE (Cinema, proiezioni) (Animatrice)</p> 	<p>TERAPIA OCCUPAZIONALE E GIOCHI DI GRUPPO (Animatrice)</p>	<p>MUSICA DAL VIVO FESTE PER I COMPLEANNI</p> 



*Antonio, Celestino, Lida,
Esterina, Tosca, Franca,
Giuliana, Rosa.*





...ULTIME NOTIZIE...

PROTEINA DEL LATTE MATERNO BLOCCA IL VIRUS DELL'AIDS NEL BEBÈ

Una proteina contenuta nel latte materno neutralizza l'Hiv e protegge i neonati dal contrarre il virus dalle madri infette. Si tratta della proteina TNC, la tenascina C già nota per il ruolo svolto nella guarigione delle ferite e adesso associata, da un nuovo studio condotto dalla Duke University, alla prevenzione dell'infezione da Hiv attraverso l'allattamento al seno. La proteina del latte materno possiede, secondo i risultati della ricerca pubblicata sulla rivista 'Pnas', notevoli proprietà antivirali.

GENIO A 16 ANNI, INVENTA IL TEST PER IL CANCRO AL PANCREAS

Jack Andraka, americano del Maryland, è a Roma alla 'Maker Faire', esposizione europea di progetti legati alla creatività. La sua invenzione consiste in una striscia capace di misurare i livelli di mesotelina, un biomarcatore del cancro al pancreas presente nel sangue del paziente.

Quando una materia ti appassiona, diventa poi la tua vita. Passi notte e giorno a cercare di capire com'è fatta, la studi, magari ti capita anche di scoprire e inventare qualcosa di geniale. La passione e anche una grande dose di intelligenza sono state le armi, o meglio gli strumenti, con cui un ragazzo di soli 16 anni del Maryland ha inventato un test per individuare il cancro al pancreas. La stessa malattia che si è portata via suo zio. Non è un ragazzo comune Jack Andraka. Ma geniale, giusto sottolinearlo. Perché ha inventato un nuovo metodo diagnostico, economico e molto sensibile, per scoprire la presenza di questa neoplasia.

A Roma per l'esposizione Maker Faire

Andraka è sbarcato oggi a Roma per la 'Maker Faire', la più grande esposizione europea di progetti creativi. E utili, diremo noi, alla luce della sua invenzione. Jack, a soli 16 anni, ha alle spalle molti riconoscimenti e premi per il suo test cartaceo.

Come funziona il test

La striscia inventata da Andraka, una volta immersa in una soluzione di nanotubi di carbonio, mette in evidenza i livelli di mesotelina presenti nel sangue, un segnale d'allarme neoplastico. "Ho lottato molto per farmi ascoltare, i medici ridevano appena vedevano la mia età - aggiunge - poi ho incontrato Anirban Maitra, oncologo della John Hopkins University, l'unico ad accettarmi nei laboratori e permettermi di lavorare alla mia idea". "Il mio test - spiega - è 168 volte più veloce di altri screening attualmente disponibili, è più accurato e costa pochissimo". Ora Jack sta lavorando al suo sviluppo commerciale grazie ad alcune aziende interessate alla sua invenzione.



LO SAPEVATE??

PERCHÉ I PAPI CAMBIANO NOME?

I papi cambiano nome dopo essere stati eletti per rispettare un'antica usanza: è infatti un segno di completa dedizione al nuovo ufficio. Tuttavia all'inizio questa usanza nacque perché alcuni papi trovavano i loro nomi poco adatti alla carica che ricoprivano.

Il primo fu Mercurio, che aveva il nome di un dio pagano e quando fu eletto papa, nel 533, scelse di chiamarsi Giovanni, come il martire. Intorno all'anno Mille diversi papi trovarono i loro nomi di origine inadatti, e dopo Pietro Buccaporca (1009), che per rispetto verso San Pietro cambiò il suo nome in Sergio, l'usanza rimase.

Il nuovo nome viene scelto in base a motivi personali, che possono essere i più vari, come per esempio l'ammirazione per un papa precedente oppure per segnare la continuità (o la differenza) con il Pontefice precedente. Il Cardinale Jorge Mario Bergoglio che è un religioso gesuita ha scelto di prendere il nome del fondatore di un altro istituto religioso, Francesco, che è fondatore dell'ordine dei francescani. I nomi più frequenti sono stati Giovanni (23), Gregorio (16), Benedetto (16), Clemente (14), Innocenzo (13), Leone (13), Pio (12).

PERCHÉ IN CALIFORNIA LE CITTÀ HANNO I NOMI DEI SANTI?

Non tutte, certo, ma molte sì. San Francisco, San Jose, San Diego, San Bernardino, Santa Barbara, San Juan Capistrano, San Luis Obispo, Santa Maria, Santa Rosa, Santa Cruz, Santa Monica, Santa Ana, San Mateo.

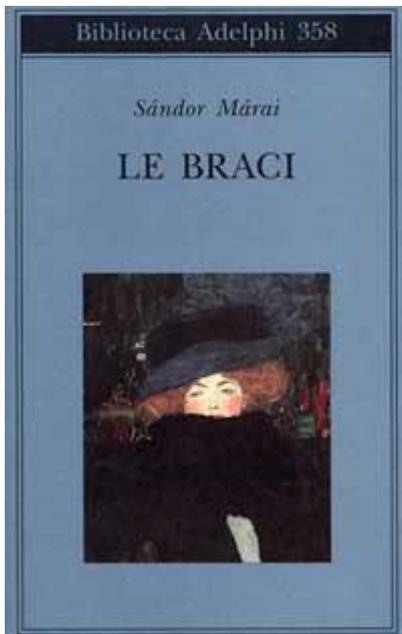
Tutte città californiane e quasi tutte sulla costa (o nei pressi) dell'oceano Pacifico. L'origine dei nomi di molte città della California si deve all'arrivo su queste terre degli spagnoli, che diedero inizio alla colonizzazione vera e propria nel Settecento.

Tra il 1769 e il 1823, in California i francescani fondarono 21 missioni: alla prima, San Diego, seguirono le altre lungo tutta la costa andando in direzione nord, fino a San Francisco.

PRESIDI SUL TERRITORIO

Alle missioni religiose furono attribuiti nomi di santi, e questa abitudine si mantenne anche nel battezzare le numerose cittadine e avamposti militari che sorsero parallelamente. Missioni, città e avamposti servivano a prendere il controllo del territorio per difendere gli interessi del regno di Spagna, ma anche per convertire al cattolicesimo i nativi americani.

Questo mese vi consigliamo...



Le Braci

di Sandor Marai

Un fuoco brucia poche ore, poi si spegne. Le fiamme si trasformano in braci e lentamente si raffreddano e diventano cenere, che il vento disperde. Le braci conservano il calore delle fiamme, la loro forza, senza più essere fuoco. Come ne perpetuassero la memoria.

Il libro di Màrai è un libro sulla memoria. La memoria del fuoco di una passione che si è spenta trasformandosi in tiepide braci. Il calore di una passione che avvelena il sangue e acceca la mente, il tepore di una rivincita attesa a lungo. La memoria come senso di sopravvivenza a se stessi e al mondo, che perde la memoria giorno per giorno e si affida inutilmente agli uomini per recuperarla.

Henrik e Konrad sono amici – di quelle amicizie che forse solo nei libri si riesce a trovare – e amano la stessa donna, Krisztina, che è moglie di Henrik. Opposti

sentimenti, il tradimento, il desiderio, la tentazione dell'omicidio. Poi Konrad sceglie la fuga e i due amici/rivali si ritrovano a 41 anni di distanza. Il fuoco della passione è diventato brace, alimentata dall'alito dei ricordi di Henrik, che l'hanno tenuta viva con una cura e un'attenzione maniacali. Il tempo trascorso ha cambiato il mondo; i volti, i suoni, gli odori che hanno fatto da sfondo alla gioventù dei protagonisti non esistono più. Krisztina è morta. Henrik e Konrad sono superstiti di un'epoca ormai scomparsa: la Vienna splendida di fine impero, la Vienna di Francesco Giuseppe, degli Strauss, di Klimt. La grande cultura mitteleuropea, sepolta sotto le ceneri della Grande Guerra. E si accorgono alle soglie di un nuovo sanguinoso conflitto con un senso di smarrimento e distacco che li rende inadatti, a tratti patetici e a tratti malinconici, ostinatamente abbarbicati ad una dignità che non hanno più ragione d'essere. Ha senso mantenere accese per tanti anni le braci delle passioni umane? Che valgono gli amori e i tradimenti di singoli uomini a fronte delle grandi tragedie dell'umanità intera? L'incontro/scontro tra Konrad e Henrik si tramuta in un lungo monologo di quest'ultimo. Ci sono domande alle quali non è ancora riuscito a rispondere. Sono le domande che porrà a Konrad, l'unico che può scoprire l'ultimo velo. Poi il tempo proseguirà per la sua strada, abbandonando i protagonisti alla loro solitudine. Al silenzio della morte.

Un libro sulla memoria.

Un libro sulla rivincita e la disillusione.

Un libro sull'orgoglio e la presunzione degli uomini.

Un libro che racconta di come si riesca a sopravvivere incarnandosi nelle proprie ossessioni.

Dalla cucina delle nonne...



Crostini di polenta, speck e Gruyère

I **crostini di polenta, speck e Gruyère** sono un ottimo antipasto, molto gustoso e adatto ai mesi più freddi dell'anno. Sono un'alternativa originale alle tartine e possono essere conditi a piacimento. I crostini di polenta, speck e Gruyère si possono anche preparare un giorno prima e lasciarli in frigorifero fino al momento di gratinarli.

- 5 persone
- 298 Kcal a porzione
- difficoltà facile, pronta in 30 minuti

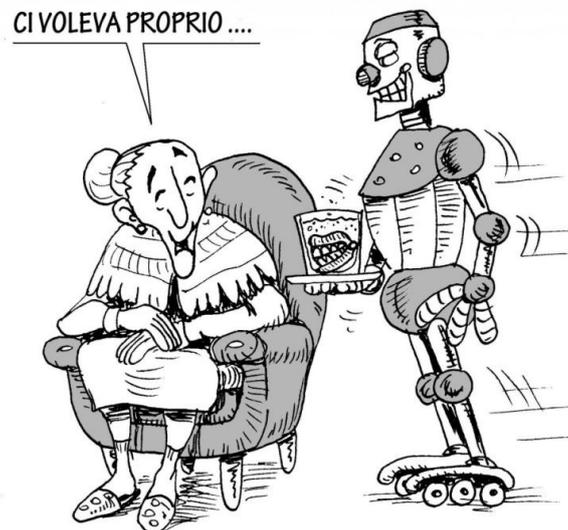
Ingredienti per 4 persone

- 5 **cipollotti**
- 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
- 200 ml di **Brodo vegetale**
- **Sale** fino
- **Pepe** nero macinato al momento
- 600 g di **Polenta** in panetto
- 50 g di **speck**
- 50 g di **Gruyere**

Preparazione

- Pulire i cipollotti eliminando le radichette e lo strato esterno. Lavarli sotto acqua corrente e affettarne la parte bianca.
- Mettere in un padellino l'olio, i cipollotti e farli dorare su fuoco medio. Aggiungere un mestolino di brodo vegetale, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e cuocere coperto per 5 minuti.
- Affettare il panetto di polenta nello spessore di 1 centimetro circa, in modo da ricavare 10 fette.
- Metterle in una teglia foderata con un foglio di carta da forno e cospargerle con i cipollotti. Mettere lo speck tagliato a listarelle, il Gruyère grattugiato grossolanamente e una generosa grattugiata di pepe.
- Cuocere nel forno a 200°C per 10 minuti e servire.

LA VIGNETTA DEL MESE



TECNOLOGIA AL SERVIZIO DEGLI ANZIANI

I PROVERBI DEL MESE

A Santa Reparata (8 ottobre) ogni oliva inoliata.

D'ottobre il vino nelle doghe.

Da San Gallo (16 ottobre) ara il monte e semina la valle. Per San Gallo para via e non fai fallo.

O molle o asciutto, per San Luca (18 ottobre) semina. San Luca il tordo trabuca.

A San Simone il ventaglio si ripone; a Ognissanti, manicotto e guanti.

Per San Simone la nespola ripone.

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