



FONDAZIONE  
**G.SCOLA**  
O N L U S

# Bruggora *oggi*

N. 20 - Ottobre 2017

Periodico d'informazione  
della **FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS**

Autorizzazione del tribunale di Monza  
n. 1457 in data 27.04.2011



## **Giornata mondiale dell'Alzheimer**

**NEWSLETTER** Le novità del fare

**NOZZE DI FERRO** Addolorata e Sebastiano

**CUORE E SAPORI** Risotto autunnale - **I RIMEDI DI UNA VOLTA** Il fico

Residenza Sanitaria  
Assistenziale  
Nucleo Alzheimer  
Centro Diurno Integrato  
Mini Alloggi Protetti



**FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS**  
Via Cavour, 27 - 20842 Besana in Brianza (MB)  
Tel. 0362.91711 - Fax 0362.919331  
www.fondazionegscolaonlus.com  
Partita IVA 00985740968  
Codice Fiscale 83000310157

**Centralino**  
Tel. 0362.91711

**Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP)**  
Tel. 0362.917148  
Lunedì-martedì-giovedì-venerdì-sabato  
ore 9-12; mercoledì ore 15-17  
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com

**Presidente**  
Avv. Aldo Perego  
Tel. 0362.917153 (su appuntamento)  
presidente@fondazionegscolaonlus.com

**Direzione Amministrativa**  
**Direttore Amministrativo**  
Emanuela Sironi  
Tel. 0362.917153 (su appuntamento)  
ufficio.segreteria@fondazionegscolaonlus.com

**Direzione Sanitaria**  
**Direttore Sanitario**  
Dr.ssa Raffaella Pozzoli  
Tel. 0362.917148 (su appuntamento)  
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com  
**Dr.ssa Anna Mariani**  
Settore B1, Alzheimer, BC3 - Martedì ore 17-18  
**Dr.ssa Diana Gerli**  
Settore BC2 - Mercoledì ore 17-18  
**Dr.ssa Emanuela Baio**  
Settore A0, A1, A2, A3 - Lunedì ore 17-18  
**Dr. Davide Mazzoleni**  
Centro Diurno Integrato

- 1 **Editoriale**
- 2 **Le novità del fare**  
Il nuovo percorso è cominciato
- 4 **Giornata Mondiale Alzheimer**  
Sensibilizzare ed informare
- 6 **Addolorata e Sebastiano**  
70 anni di vita insieme
- 8 **Storie di vita** Maria Luisa Girondini
- 10 **Pulizie domestiche**  
Consigli pratici
- 14 **Santa Antida Thouret**  
Sponsorizzata dalla madre di Napoleone
- 16 **Cuore e sapori**  
Risotto con castagne e porcini
- 18 **"I rimedi di una volta"**  
Fico, tenera delizia
- 20 **Posta**  
Riceviamo e pubblichiamo
- 21 **Agenda**

**Brugora**  
*oggi*

**Numero 20 - Ottobre 2017**

Periodico d'informazione  
della FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS  
Autorizzazione del Tribunale di Monza n. 1457  
in data 27.04.2011 - Tiratura 2000 copie

**Direttore Responsabile:**  
Raffaella Pozzoli

**Comitato di Redazione:**  
R. Pozzoli, D. Redaelli, C. Rinallo, A. Riva

**Immagini fotografiche:**  
Sebastiano Ponessa, Servizio Animazione,  
Archivio Fondazione G. Scola

**Progetto grafico e impaginazione:**  
A&B - Besana in Brianza (MB)

**Direzione e Redazione:**  
URP Fondazione G. Scola  
Via Cavour, 27 - 20842 Besana in Brianza (MB)  
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com

## Pensiamo al futuro

**D**opo 9 mesi di lavoro e un Consiglio di Amministrazione tutto nuovo che si è insediato dal mese di luglio, occorre pensare ormai al prossimo anno e a ciò che necessita alla Fondazione, ma, soprattutto, a come potrà essere lo sviluppo del settore sanitario, nell'ottica della Legge 23/2015 che ne ha modificato l'assetto nel territorio lombardo, anche a livello di Residenze Sanitarie Assistite. Inoltre, la nuova normativa che riguarda il Terzo Settore, con i Decreti legislativi n. 112 e 117 del 2017, comporterà una necessaria rivisitazione di quella che è l'organizzazione burocratica della Fondazione e un ripensamento riguardo al futuro operare nell'ambito sanitario complessivo.

In particolare, il decreto 117 definisce e qualifica il Terzo Settore e gli Enti che vi appartengono nonché le norme a cui dovranno attenersi. È una normativa che ha unificato e semplificato l'universo del Terzo Settore, che prima era soggetto ad una miriade di regole, e ha indicato una regola fiscale comune.

Per quanto riguarda la nostra Fondazione, alla luce della dimensione quantitativa del fatturato, essa dovrà organizzarsi come una Società di capitali, secondo i Decreti Legislativi di riferimento.

Un'altra sfida sarà anche ricercare, sempre nell'ambito della Legge 23/2015, quali saranno le possibilità di sviluppo nel contesto sanitario, sia come ampliamento dell'offerta interna sia come offerta di servizi che vadano oltre l'ambito territoriale di competenza.

In ciò rientra sicuramente il Progetto sperimentale di Assistenza Infermieristica per soggetti ad elevata fragilità sociale che è stato oggetto, nel corso del 2016, di incontri con le altre Residenze Sanitarie esistenti sul territorio comunale e l'Ats, che ha portato, nel corso del mese di settembre, alla predisposizione di una bozza di accordo e ad una ipotesi operativa, concertata unitamente all'Ats di Monza e Brianza, che si vorrebbe far partire dal prossimo anno come completamento dei servizi già esistenti, oggi di possibile fruizione solo per un numero ridotto di utenti.

Un futuro sicuramente da scoprire, ma anche possibile fonte di nuove operatività e lavoro, con prospettive certamente interessanti dal punto di vista sanitario.

*Buon lavoro a tutti.*

Il Presidente

**Avv. Aldo Perego**

# Le novità del fare

## Il nuovo percorso è cominciato

**NEWSLETTER della Fondazione Scuola.** Come anticipato, sul sito è stata pubblicata qualche giorno fa e ieri – per chi legge era il 5 ottobre – è arrivata sulle vostre mail personali (operatori e collaboratori, famigliari degli ospiti, volontari e fornitori). Ecco un altro modo per stare in contatto e scambiarsi riflessioni!

**BENESSERE - Servizio PARRUCCHIERE.** Con la collaborazione della referente dei cosiddetti servizi alberghieri ha appena riaperto per le prestazioni agli ospiti con la nuova collega Nadia. Oltre agli orari già in essere è stato aggiunta tutta la giornata di venerdì in modo che si abbia più tempo a disposizione prima del weekend. Ricordiamo che le richieste continueranno ad essere raccolte nella cassetta fuori dal locale adibito o su domanda al nostro URP al primo piano dell'Amministrazione.

Dopo un periodo di attenta valutazione e preparazione, questa settimana partirà attivamente negli uffici amministrativi l'aggiornamento e la revisione al **nuovo Modello Organizzativo di Gestione e Control-**

**lo ai sensi del D.Lgs. 231/01.** È un lavoro complesso che comporterà molto impegno. Per l'anno 2018 avremo dunque questo documento che guiderà, insieme al Sistema di Gestione

della Qualità, alla mappatura e alla prevenzione dei rischi e dei reati, tutta l'azione dei possibili miglioramenti organizzativi e funzionali.

**ARCHIVIAZIONE.** La Fon-

**Fare la differenza**  
*"Ora non è il momento di pensare a quello che non hai. Pensa a quello che puoi fare con quello che hai." Mai come oggi questo stimolo tratto dal romanzo "Il vecchio e il mare" di Hemingway mi pare così attuale e adatto per offrire spunti di riflessione.*  
 Spesso non ci si accorge a peccato si trascura che quanto di più prezioso c'è per potere iniziare o continuare a costruire è la base che trovi fondamentale per "innalzare" quanto già esiste. Un insieme di persone sono un buon ed indispensabile punto di partenza: esse portano conoscenze, competenze, abilità ed emozioni acquisite durante la loro vita e il loro percorso. Le loro facoltà offrono un bagaglio di informazioni che consentono alla capacità umana di trasformare situazioni e persone di nuove. Le loro abilità professionali e relazionali non sono acquisite solo con la loro formazione, ma anche attraverso l'apprendimento e l'esperienza sul luogo di lavoro, nelle loro famiglie, con gli amici, con l'ambiente: sono uniche e insostituibili perché elaborati dal soggetto che le ha acquisite. Queste determinano la qualità della prestazione erogata e concorrono a migliorare la produttività e a qualificarla. Il patrimonio di una comunità, come può essere quella della nostra Fondazione, è il fatto anche di questo ed è un sistema valoriale che evolve e che riveste un ruolo centrale nello sviluppo di un sistema anche onlus.

**Newsletter n.0**  
**Ogni due mesi un appuntamento**

L'annuncio è stato dato sull'ultimo "Brugora Oggi", periodico cartaceo e online della Fondazione G.Scola onlus! Ed eccoci arrivati al primo appuntamento per un momento che desidera essere vivo, pieno di stimoli e che sia sempre in movimento attraverso le nostre parole.

Ogni due mesi saremo ospitati dal sito nuovo nella pagina dedicata e riceverete la newsletter al vostro indirizzo mail, accettandone l'iscrizione.

Senza alcuna pretesa, la newsletter vuol essere una riflessione e un approfondimento su vari argomenti che accompagnano quotidianamente la vita della Fondazione, un incontro tra la nostra realtà e tutti i "portatori d'interesse" che costruiscono la nostra storia: gli ospiti e i loro famigliari, tutti i collaboratori che lavorano per noi e con noi, i volontari, i fornitori di servizi e il territorio che ci ospita.

Questa comunità, che condivide il mondo della Fondazione Scuola, sta cambiando nell'approccio con la ferma volontà di crescere comunicando scelte, spunti di riflessione, novità e traguardi. Questo avviene con il contributo di tutti, per migliorare attività e progetti, accogliere eventi e dare spazio al dialogo. Innalzare muri, anche se più facile, divide e crea limiti ostacolando miglioramento e innovazione. Costruire ponti: opera che coinvolge tante forze diverse e quindi più difficile e lenta, offre invece la libertà di scegliere cammini che portano a strade e soluzioni nuove. Si cresce muovendosi e accogliendo le differenze che creano ricchezza di pensiero e di azione, tenendo sempre "al centro" le persone ed il loro benessere. Siano esse i nostri ospiti nei vari ambiti, i loro famigliari, i nostri collaboratori, i nostri volontari e la governance.

Buona NEWSLETTER a tutti!

**Lavora con noi**  
 Cerchiamo operatori sanitari e medici. Invia il tuo curriculum alla nostra mail: [ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com](mailto:ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com)

**I vostri eventi da noi**  
 La Fondazione SCOLA è a disposizione - a fronte di un contributo - per Enti, Organizzazioni e Sponsor che desiderano organizzare eventi nei Chiostri e nella preziosa Sala del Coro nel nostro Monastero. Per informazioni: [ufficio.tecnico@fondazionegscolaonlus.com](mailto:ufficio.tecnico@fondazionegscolaonlus.com)

FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS  
 Via Cavour, 27 - 20842 Besenò in Brianza (MB)  
 tel. 0392.91731 - Fax 0392.91231  
[ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com](mailto:ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com) - [www.fondazionegscolaonlus.com](http://www.fondazionegscolaonlus.com)



dazione ha necessità di trovare spazi al proprio interno e di organizzarli meglio. A breve si inizierà la selezione e la sistemazione della grande mole di atti conservati presso i nostri archivi e la loro elaborazione. Con la supervisione dei documenti si produrrà un inventario degli atti da conservare che saranno facilmente a disposizione in caso di necessità e di richiesta. Con questo primo passo, verrà introdotto prossimamente un sistema di protocollo e di archivio informatizzato per conservare con maggior sicurezza, ridurre lo spazio e il consumo della carta.

**EVENTI e SEMINARI.** A seguito delle numerose richieste da parte di pubblico, Associazioni, Ordini non solo del territorio, ma con sedi in Lombardia e nel nord Italia, si è pensato di "strutturare" la concessione dei Chiostrì e della preziosa Sala del Coro per dare la possibilità di organiz-

zare ed ospitare eventi, manifestazioni e percorsi di studio in Fondazione, in futuro anche matrimoni civili. Gli obiettivi principali: fare conoscere uno dei gioielli artistici e architettonici della nostra Brianza a fronte della raccolta di contributi e oblazioni per l'uso della sala e dei suoi strumenti organizzativi. L'intento è riuscire a raccogliere un po' di fondi per

investirli nella manutenzione degli affreschi e nella scoperta di nuovi preziosi che gli studiosi dicono ancora presenti sotto l'intonaco di alcune pareti. Questa azione farà emergere ancora più tesori nel patrimonio di Brugora e della sua Fondazione. Chiediamo a chi legge di aiutarci a promuovere questa conoscenza e questa possibilità. ■



# Giornata Mondiale Alzheimer

## Sensibilizzare ed informare

**I**n Fondazione G. Scola da molti anni viene ricordata la Giornata Mondiale Alzheimer il 21 settembre. Questa giornata nel nostro territorio nazionale è correlata a manifestazioni ed eventi di sensibilizzazione e informazione sulla malattia. Per la Federazione Alzheimer Italia, soprattutto in questa occasione, è importante ribadire i punti cardinali del proprio operato: l'importanza della prevenzione e la centralità delle figure dei familiari e dei caregiver,

poiché il costante affiancamento pratico ed emotivo ai malati necessita a sua volta di attenzione, di ascolto, di cura. Nella nostra realtà di Nucleo Alzheimer è stato proposto un pomeriggio di incontro e di condivisione tra ospiti, familiari, operatori, volontarie e ogni figura che a titolo diverso ha un ruolo importante nell'organizzazione. Durante il pomeriggio del 21 settembre è stato dato spazio alle informazioni (con il contributo della Federazione Alzheimer Italia), alla

documentazione fotografica delle attività di cura all'ospite, alla testimonianza delle figure professionali. Non è mancato lo spazio per lo spettacolo musicale e il piacere di gustare un dolce insieme. Cose semplici che non vogliamo solo intendere come *un fare festa*. Ci preme chiarire gli intenti di questo momento perché è importante riconoscere quanto possa essere doloroso e faticoso attraversare la cura. Solo riconoscendo questa difficoltà si può dare dignità ad

un'esistenza carica di vissuti "stratificati" dove passato e presente si condensano, si arricchiscono reciprocamente, ma molto spesso si incastrano a fatica. Non vogliamo coprire con le note e i battimani le emozioni di un vivere, senza dubbio complesso, faticoso, difficile da capire. Vogliamo riconoscere e cercare di dare valore ad ogni momento quotidiano, che pur con la malattia, può trovare senso nella vitalità di una sensazione, nella bellezza di un'emozione, nell'appagamento di un gesto d'affetto, nel piacere di essere dentro allo sguardo altrui. In questi momenti, per tutti noi, non solo per i malati, il tempo si ferma, lo spazio si riempie e si colora, il dolore e il disagio si ridimensionano e ritornano ad essere una parte sostenibi-



nontiscordardime

Giovedì 21 Settembre 2017

## Giornata Mondiale Alzheimer

*I colori, i profumi, i suoni sono tutto ciò  
che può far bene all'anima, perché è vita.*

*La serenità è visibile a tutti*

*ma pochi riescono a percepirne l'essenza.*

Elisa Caserini



le di noi stessi. Noi siamo più del nostro fare, più di un ruolo, più di un'identità, ma anche più di una malattia.

Vogliamo ringraziare tutti gli ospiti, i loro familiari e parenti; il Presidente della Fondazione G. Scola, la Direzione Sanitaria, la Direzione Amministrativa, l'équipe del Nucleo Alzheimer costituito dal medico responsabile, dalle infermiere, dal personale ausiliario, dalla psicologa, dal servizio di fisioterapia, dal servizio di animazione; il nostro sacerdote e i nostri volontari; coloro che hanno portato note di divertimento e di serenità: il duo Marco e Alessandro.

Concludiamo con alcune frasi significative che lasciamo alla vostra riflessione:

*"E ciò che rimane è la preziosa vita che abbiamo vissuto e che vogliamo continuare a vivere". ■*



**Nozze di ferro** a cura del Servizio Animazione

# Addolorata e Sebastiano

## 70 anni di vita insieme

**U**n traguardo importante, **"Nozze di ferro"**, quello raggiunto giovedì 12 ottobre da Anastasia Addolorata e Campanella Sebastiano, che hanno festeggiato i settant'anni di matrimonio insieme ai figli Antonio e Vincenzo, le nipoti, i parenti, il personale e gli amici della Fondazione G. Scola. È stata una grande festa per celebrare la promessa d'amore

scambiata il 12 ottobre 1947 e mantenuta per ben settant'anni.

Questa bellissima storia ebbe inizio nel dopoguerra: Sebastiano, siciliano d'origine, si trovava in Puglia per il servizio militare. Fu proprio lì che incontrò Addolorata, colei che due anni più tardi sarebbe diventata la compagna della sua vita. Sposarsi fu un'impresa tutt'altro che

facile perché a quei tempi, per un siciliano, unirsi ad una ragazza di un'altra regione era impensabile. Tuttavia, contro tutto e tutti, riuscirono nel loro intento e oggi, dopo settant'anni passati tra gioie e soddisfazioni, sono ancora tra noi a raccontarci la loro storia. Non sono mancati ovviamente i sacrifici e i momenti difficili: nel 1955, infatti, Sebastiano emigrò dalla Pu-



**“La loro unione e la loro alchimia permisero ad entrambi di superare brillantemente quei momenti bui”**

glia a Monza con due amici in cerca di lavoro. Fu trasferito in seguito a Valle Guidino dove lavorò presso la tessitura “Citterio”. Per diversi anni rimase dunque lontano dalla famiglia. Fortunatamente Addolorata e i figli lo raggiunsero qualche anno più tardi e lei stessa trovò diversi impieghi, prima come domestica per diverse famiglie, poi in fabbrica, a Renate e a Besana. Tra le difficoltà che incontrarono non bisogna dimenticare la discriminazione che vissero sulla propria pelle, per il semplice fatto di essere “forestieri”. La loro unione e la loro alchimia permisero ad entrambi di superare brillantemente quei mo-



menti bui, tanto è vero che ancora oggi si trovano insieme e sono molto felici.

Come avevano assicurato in occasione del loro 65esimo anniversario, il segreto per un matrimonio felice è che la moglie deve sempre comandare: se lo hanno detto proprio loro, evidentemente c'è da crederci!

Da parte di tutta la Fondazione G. Scola un caloroso augurio a questa fantastica coppia! ■

La signora

# Maria Luisa Girondini

**M**i chiamo Maria Luisa Girondini ma tutti mi hanno sempre chiamata Luisa. Sono nata il 24 agosto del 1929 a Sesto San Giovanni. Sono l'ultima di due figli. Mio fratello è maggiore di me di 9 anni.

Ho vissuto a Sesto San Giovanni fino a quando mi sono sposata.

Ho frequentato le scuole elementari nel periodo fascista. Gli insegnamenti e le materie erano parecchio influenzati dalle idee e dalle leggi del duce.

Poco dopo che ho imparato a leggere mi sono affezionata alla lettura. Ricordo che mio nonno, vissuto 92 anni, mi diceva sempre: "*Luisina, lettura è cultura*". Era molto importante per lui che leggessi per non smettere mai di imparare. Quando mia mamma mi spegneva la luce di sera per dor-

mire ricordo che la riaccendevo sempre per leggere. Non vi dico le sgridate quando si accorgeva! Allora dicevo per non farla arrabbiare: "*Mamma ancora due pagine e poi ho finito*".

Dopo le scuole elementari ho dovuto interrompere i miei studi a causa della guerra appena cominciata. In quel periodo fino alla fine della guerra, sono andata in Piemonte da mio zio. Mia zia era molto malata e lui aveva bisogno di qualcuno che l'accudisse.

Una volta tornata non sono riuscita a trovare lavoro subito.



Mia mamma ha approfittato di questo per insegnarmi a cucire sia a mano che a macchina. Diceva che un giorno questi insegnamenti mi sarebbe-



Lo stabilimento della Magneti-Marelli nei primi del '900

**Ho iniziato a lavorare a diciassette anni alla "Magneti-Marelli".**

**La sede era a Sesto San Giovanni ed ero occupata come operaia. Il lavoro mi piaceva ed ero comunque soddisfatta**



*Le due grandi passioni di Maria Luisa: la musica e la lettura*

ro rimasti utili. E così è stato perché ho acquisito anche la passione del ricamo.

Ho iniziato a lavorare a diciassette anni alla "Magnetimarelli". La sede era a Sesto San Giovanni ed ero occupata come operaia. Il lavoro mi piaceva ed ero comunque soddisfatta. Un anno dopo ho conosciuto il mio futuro marito, Cesare. Anche lui lavorava nella mia stessa ditta, era da poco tornato dal militare.

Ci siamo sposati nel settembre del 1953. Il primo figlio, purtroppo, è venuto a mancare pochi giorni prima del termine della gravidanza, era il 1959.

L'anno successivo in giugno è nato il mio secondo figlio Giorgio. Qualche anno dopo la sua nascita ci siamo trasferiti a Monza in una casa più grande perché è venuto



da noi mio padre, rimasto da poco vedovo.

Al lavoro intanto mio marito ed io siamo stati promossi come impiegati e lavoravamo nell'ufficio tecnico. Un giorno la ditta vendeva i biglietti per uno spettacolo di danza alla Scala con Carla Fracci. Da allora ho scoperto la passione per il teatro, in particolare modo per la lirica.

Questo passatempo sono riuscita a coltivarlo davvero quando sono andata in pensione, dopo trentacinque anni di lavoro. Mi piaceva andare a sentire le opere teatrali. Andavo con un'amica ed il mio compositore preferito era Giuseppe Verdi.

Anche adesso cerco di coltivare le mie passioni, in particolare la lettura e la musica. ■

# Pulizie domestiche

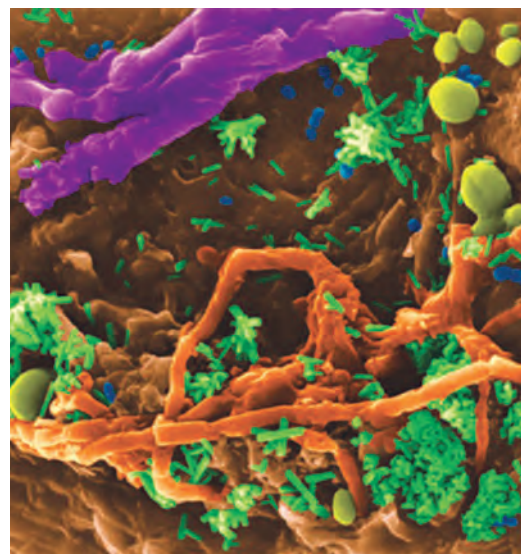
## Consigli pratici



### Germi e batteri

Per prima cosa bisogna sfatare un mito: la "casa sterilizzata" non esiste. Essa, come qualsiasi altro luogo, è abitata da funghi, virus e batteri che convivono tranquillamente con l'uomo, senza rappresentare un rischio effettivo per la salute. Molti microrganismi, infatti, si sono adattati, per evoluzione, alla convivenza con l'uomo, senza minacciarlo né esserne minacciati; tuttavia, alcune precauzioni sono

necessarie per mantenere in casa un corretto equilibrio di questo sistema: polvere, sporcizia e trascuratezza nell'igiene, sia personale che degli ambienti, favoriscono invece il proliferare di germi pericolosi per l'uomo. I Batteri sono spesso presenti nelle zone e negli oggetti della casa con un elevato tasso di umidità; il nostro sistema immunitario, ci difende dalla loro azione, per cui è importante solo rimuovere lo sporco con i nor-



mali prodotti per l'igiene domestica; nello sporco, infatti, si annidano i microrganismi più dannosi.

Diverso è il caso in cui con noi convivono persone a rischio di infezione, anziani, lattanti, malati con deficienze del sistema immunitario, diabetici e dializzati: per loro il contatto con i normali batteri 'casalinghi' può essere davvero dannoso, per cui è auspicabile una pulizia della casa più radicale, magari con l'impiego di appositi preparati a base di ipoclorito di sodio (varechina).



### L'aria che respiriamo

È importante anche curare la ventilazione e il ricambio d'aria degli ambienti, perché il ristagno favorisce il trasmettersi di agenti patogeni di malattie ad alto rischio di contagio (dal comune raffreddore al morbillo), emessi con l'aria dalle persone già ammalate.

### I vestiti che indossiamo

Per quanto riguarda il bucato e gli indumenti, sono valide le regole di buon sen-

so della nonna: a ciascuno il proprio corredo personale (asciugamani, accappatoio, pantofole...) e ricambio frequente della biancheria intima e dei vestiti usati in situazioni particolari (a lavoro, in palestra...).

È consigliabile lavare questi capi e la biancheria a temperature medio-alte, con detergenti particolarmente 'energetici': in questo caso, eventuali batteri e funghi presenti sul capo vengono distrutti e non si rischia di trasmetterli anche tra componenti della stessa famiglia.

### Gli animali domestici

Per gli animali domestici, amici dei

bambini e delle persone anziane, va tenuta una particolare cura, sia per evitare che si ammalino essi stessi (molte sono le malattie che possono contrarre per trascuratezza, poca igiene o per mancanza di vaccinazione), sia per la salute di tutta la famiglia: è molto nota, ad esempio, la toxoplasmosi, malattia che deriva da un'infezione dell'intestino del gatto, particolarmente pericolosa per le donne in gravidanza.

Alcune persone possono poi rivelarsi allergiche al pelo degli animali (per i batteri in esso contenuti): sarà quindi necessario tenere l'animale domestico a distanza dalle camere da letto, dai divani e dalle zone frequentate dall'allergico.

È altresì necessario eliminare, con gli appositi prodotti, qualsiasi parassita che infesta l'animale, lavare quotidianamente con acqua calda le ciotole del cibo e dell'acqua ed evitare di entrare in contatto con le sue feci.





Nel caso che il gatto o il cane ci leccino, bisogna lavarsi accuratamente: la loro saliva può contenere batteri pericolosi per l'uomo; in caso di graffi o morsi, disinfettare la parte lesa e prendere, se il medico lo riterrà opportuno, le misure contro infezioni e tetano; nutrire gli animali con alimenti appositi e non con carne cruda, veicolo privilegiato di moltissimi batteri.

### **I cibi che mangiamo**

Nell'igiene domestica riveste una particolare importanza la cucina: questo ambiente va lavato frequentemente e con cura, così come tutti gli utensili, le superfici e i contenitori che sono a contatto con gli ali-

menti, crudi o cotti.

È importante, prima di iniziare qualsiasi attività in cucina, lavarsi bene le mani e fermare i capelli con una cuffia o un fermaglio. Cambiare frequentemente gli strofinacci per asciugare le stoviglie o le mani, oppure utilizzare quelli usa e getta. Necessario proteggere i cibi dalle mosche e dagli insetti, portatori di agenti patogeni, e conservarli in ambienti adatti (soprattutto in estate) per scongiurare il rischio di contrarre botulismo e salmonella, infezioni derivanti da alimenti deteriorati.

Bisognerebbe pulire il frigorifero almeno ogni 4 settimane, tenendo la temperatura interna sempre inferiore a 5° C, e lavare piatti, stovi-

glie, bicchieri in lavastoviglie a temperatura superiore a 40° C.

### **Pulirsi, senza esagerare**

Troppo spesso con l'uso e l'abuso di molti prodotti l'igiene della casa sta entrando in contrasto con la nostra salute e con la qualità delle acque di mari e fiumi. In media il consumo pro-capite di detersivi per la casa si aggira sui 30/40 kg l'anno e una quota dominante, oltre il 25%, è rappresentata dai detersivi per il lavaggio di indumenti.

### **Riduciamo le tipologie e il consumo dei prodotti per la pulizia domestica**

### Preferiamo prodotti con marchio comunitario di qualità ecologica

Questi prodotti riducono i rischi per la salute, comprese irritazioni della pelle e degli occhi, e si degradano in sostanze non pericolose quando immessi nell'ambiente.

### Utilizziamo tutte le volte che è possibile ingredienti semplici e naturali

Per la pulizia delle superfici plastiche, come ad esempio il frigorifero, l'**aceto di vino** è ottimo, anche per il suo effetto deodorante. Per lucidare i rubinetti ed eliminare il calcare dalle superfici lavabili, ma anche al posto dell'ammorbidente per il bucato in lavatrice e come brillantante nella lavastoviglie, si può utilizzare una soluzione di **acido citrico** 10-15%.

Non dimentichiamo poi che la **temperatura** aumenta l'efficienza dei detersivi: il forno, ad esempio, andrebbe pulito quando è ancora tiepido.

### Prevenzione prima di tutto

D'obbligo prima dell'uso leggere attentamente l'etichetta che accompagna i detersivi per la casa e attenersi alle istruzioni riportate su quantità e modalità d'impiego, evitando nel modo più assoluto iniziative personali per non incorrere in rischi seri per la salute.

Ecco alcuni accorgimenti da non sottovalutare:

Mai usare una quantità maggiore di prodotto: i risultati non saranno migliori, anzi. Un eccesso di prodotto rende più opache le superfici e più difficile il risciacquo e alla lunga danneggia le superfici trattate.

Mai usare i prodotti per scopi diversi da quelli per i quali sono destinati. Così facendo li renderemo inefficaci. Ad esempio, se si vuole sfruttare il potere battericida della candeggina per lavabi e WC è bene usarla in bassissima quantità solo dopo accurata detersione e risciacquo, perché risulta efficace solo per contatto diretto.

Evitare di mescolare prodotti diversi tra loro. Il rischio è che possano reagire chimicamente e sviluppare vapori pericolosi. Candeggina e ammoniaca non andrebbero mai sciolte in acqua bollente per evitare che si formino vapori irritanti e un'inutile dispersione di prodotto.

Attenzione alla protezione personale. La nostra pelle assorbe le sostanze con cui viene a contatto, pertanto le mani vanno sempre protette con guanti di gomma per prevenire dermatiti allergiche.

L'utilizzo di anticalcare (anche l'aceto) su superfici metalliche come l'acciaio inox può mobilitare i metalli e portare al rilascio di nickel, una delle sostanze più allergizzanti che si conoscano.

Dopo l'uso di detersivi arieggiare sempre le stanze. Una ventilazione uniforme della casa accelera la dispersione dei vapori delle sostanze volatili. Per lo stesso motivo è consigliabile chiudere ermeticamente i contenitori dopo averli utilizzati e conservarli ben chiusi in un luogo riparato (in queste condizioni possono essere conservati anche per 3-5 anni). ■



# Santa Antida Thouret

## Sponsorizzata dalla madre di Napoleone

**L**e Suore della Carità, fondate da Santa Giovanna Antida Thouret, all'inizio del 1800, sono state mandate, anche grazie all'interessamento di Letizia Ramolino, madre di Napoleone I, nella città di Napoli, presso il monastero di Regina Coeli, dove risiedette anche la santa finché si spense nel 1826. Giovanna Antida era nata presso Besançon in Francia il 27 novembre del 1765. Di povera famiglia era dedicata alla vita faticosa dei campi. La piccola Giovanna, debole e tutt'altro che bella, sembrava destinata a una breve vita piena di sofferenze. Era di animo delicatissimo, di singolare gentilezza, sempre improntata a una dolce melanconia. A 16 anni rimase orfana della mamma, e fu tanto il suo dolore che sembrava doverla seguire nella tomba. Ma la sua tenera devozione alla Madonna la consolò e salvò. La fanciullezza e la giovinezza di Giovanna furono impiegate assiduamente nelle cure domestiche e nei lavori di campagna. Dopo la morte della mamma ne aveva prese le veci. Nonostante la sua giovane età e la debolezza di salute ogni forza le veniva dalla preghiera e dai Sacramenti. Sentendosi chiamata allo stato religioso, dopo ripetute preghiere e lacrime per vincere

l'opposizione del padre, che tanto l'amava, poté entrare nel convento delle Figlie della Carità (Vincenzine) in Parigi. Aveva 22 anni.

In breve si ammalò, e temendo di essere rimandata a casa, pregò tanto la Madonna che ottenne sicura guarigione. Fatta novizia non cessarono per lei le lusinghe di persone del mondo per ritrarla dalla via intrapresa, ma Giovanna resistette.

Allo scoppio della rivoluzione francese, la povera suora, a 28 anni, si trovò ricacciata nel mondo e lontana dalla casa paterna. Si pose in cammino e dopo lungo viaggio giunse presso

i parenti dove sfidando i pericoli della rivoluzione si diede alla cura di ragazzine e di infermi. Seguì l'abate Receveur a Friburgo e poi in Germania, ma dopo pochi mesi ritornava in Svizzera in abito di povera donna.

Nel 1797 si portò a Besançon dove aprì una scuola per le giovani, senza mai lasciare la







cura degli infermi. Ma i rivoluzionari che l'avevano minacciata la morte, la relegarono per un anno presso una povera donna. Nel 1799 rientrò in Besançon, aprì un'altra scuola con farmacia, che formò il primo nucleo delle suore della Carità. Ben presto le compagne e discepoli di Giovanna Antida aumentarono e la nuova congregazione si estese in Francia, Svizzera, Savoia e a Napoli.

Ma una dolorosa prova venne ad amareggiare la fondatrice. Le comunità di Besançon e li-

mitrofe non volendo accettare la disposizione pontificia che stabiliva per ogni comunità di essere sotto la giurisdizione del vescovo del proprio territorio, rifiutarono di accogliere la loro Madre e Fondatrice recatasi là per pacificarle. Ella si trattenne per due anni a Parigi poi ritornò, ma di nuovo fu rigettata. Addolorata solo per l'ostinata opposizione al decreto del Santo Padre, si ritirò umilmente in disparte lasciando che in tutto si compisse la volontà di Dio.

A Napoli passò l'ultima par-

te della sua vita esplicando una grande attività a incremento della sua congregazione. Il 24 agosto 1826 spirava col sorriso sulle labbra, benedicendo le figlie che la circondavano. Fu canonizzata da Pio XI nel 1934. Viene commemorata nel Martyrologium Romanum al 24 agosto mentre la sua Congregazione la celebra il 23 maggio. Giovanna Antida era una donna dal carattere forte, fin da giovane abituata all'esercizio della responsabilità prima in casa, poi nelle scelte della sua vita. Novizia e giovane suora, non deflette mai dall'orientamento fondamentale, non fu mai accomodante nella sua vita religiosa. Nelle scelte drammatiche del tempo della Rivoluzione Francese ebbe un senso della Chiesa vivissimo: nel paese natale affrontò a viso aperto i rappresentanti della Rivoluzione. Esule, seppe allontanarsi e affrontare un durissimo viaggio in un paese straniero, sostenuta solo dalla sua fede e dalla sua determinazione.

Fin dall'origine della sua comunità dovette operare scelte difficili, cui mai intese sottrarsi. In tutta la sua vita dimostrò intelligenza, larghezza di vedute, forte sensibilità, ma anche un maturo senso materno. Fu in altre parole, una donna integra e risoluta. Su queste basi umane s'innestarono un'umiltà non certo innata, ma frutto di una costante ascesi, un senso finissimo della contemplazione e della solitudine, che trovavano espressione adeguata solo nel servizio dei poveri. ■

# Risotto con castagne e porcini

Un piatto dai sapori autunnali



Ogni mese dell'anno siamo deliziati con cibi fantastici, ma devo dire che questo periodo è uno dei migliori e più prolifici, almeno per me; manca solo un camino e la pioggia scrosciante ed il quadro è completo!

Coccoliamoci, allora, con un piatto di riso, caldo, avvolgente, profumato e delicato.

**“Si mangiavano  
le prime castagne  
e la pioggia era  
una ragazza che  
giungeva sui vetri.”**

Marino Muñoz Lagos



## La ricetta

### Tempo di preparazione:

1 ora e 30 minuti

### Porzioni: 4

#### Ingredienti:

- 320 g di riso carnaroli
- brodo vegetale
- 40 g di scalogno
- 150 g di castagne intere
- 100 g di castagne cotte
- 400 g di porcini piccoli
- 40 g di sedano
- 40 g di carote
- ½ spicchio di aglio
- 60 g di polpa di pomodoro
- 1 mazzetto di prezzemolo
- ½ bicchiere di vino bianco
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 60 g di burro
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



#### Procedimento:

Sbucciare lo scalogno, tagliarlo a julienne, disporlo in una piccola casseruola, coprire con l'olio, cuocere a fuoco basso per 15 minuti, lasciare raffreddare, filtrare e conservare l'olio. Tagliare le castagne intere a metà, farle tostare in forno a 220°C per 15 minuti, versarle nel brodo vegetale, cuocere per 30 minuti e filtrare.

Tagliare il sedano e le carote a piccoli cubetti, farle brasare in padella con poco olio e aglio in camicia, unire i porcini a cubetti, lasciare rosolare, aggiungere la polpa di pomodoro, sale, pepe, cuocere per 10 minuti e unire il prezzemolo tritato.

Tostare il riso con l'olio aromatizzato allo scalogno, sfumare con il vino bianco, lasciare evaporare, coprire con il brodo di castagne, cuocere per 10 minuti, aggiungere le castagne cotte spezzettate, salare, pepare e portare a cottura.

Mantecare il risotto con burro e parmigiano grattugiato, versare nei piatti e servire con il ragù di porcini.

Buon appetito! ■



# Fico

Tenera delizia

**U**n frutto molto amato tipico dell'estate e del mese di settembre è il fico, di cui esistono tantissime varietà diverse per forma e colori. Questi deliziosi frutti, particolarmente dolci al palato, sono ricchi di proprietà nutrizionali e possono essere consumati sia freschi, quando è stagione, che secchi nel resto dell'anno. Come l'ulivo e la vite, il fico fa parte del tipico panorama mediterraneo; è un albero originario dall'Asia occidentale, resistente alla siccità e cresce senza grandi cure.

Ciò che si mangia è una infruttescenza "siconio", i veri i frutti sono gli "achenii" quelli che sembrano semi.

## Calorie del frutto

I fichi freschi forniscono al nostro organismo circa 50 calorie ogni 100 grammi; il loro apporto calorico non supera di molto quello di altri frutti freschi: Le calorie aumentano se si consumano fichi secchi: in questo caso le calorie sono 249 ogni 100 grammi di prodotto,

## Proprietà e benefici del frutto

**Ricchi di fibre:** ecco perchè spesso sono consigliati a chi soffre di stitichezza e ha



problemi intestinali. Sono considerati a tutti gli effetti dei lassativi naturali.

**Fonte di energia subito disponibile:** ricchi di zuccheri, vitamine e sali minerali, i fichi possono essere considerati una buona fonte di energia, deliziosa e naturale da consumare ogni volta che si ha bisogno di un po' di sprint in più.

**Ottimi per l'apparato scheletrico:** sono ricchi di calcio e di altri minerali per questo un consumo regolare associato ad una sana alimentazione e un po' di attività fisica assicura una buona salute delle ossa così come anche quella dei denti.

**Ricchi di antiossidanti:** ricchi di polifenoli antiossidanti naturali contribuiscono a mantenere giovani le cellule del nostro corpo e aiutano a prevenire diversi tipi di tumore.

**Prevenono la pressione alta:** le diete ad alto contenuto di sodio possono portare a sviluppare ipertensione al contrario cibi che combinano insieme potassio, calcio e magnesio e sono invece poveri di sodio possono contribuire a prevenire la pressione alta. Tra questi ci sono proprio i fichi.

**Aiutano il sistema immunitario:** con le loro vitamine minerali e antiossidanti, aiutano il sistema immunitario a svolgere le sue funzioni,

**Migliorano la digestione:** contengono prebiotici ovvero sostanze di cui si nutrono i batteri "buoni" che normalmente vivono nel nostro intestino. Quando la flora batterica è equilibrata ne beneficia non solo la nostra digestione ma tutto il nostro corpo.



**Controllo della glicemia:** anche se sono zuccherini, la presenza nei fichi di sali minerali come potassio e magnesio contribuisce a tenere sotto controllo la glicemia.

**Ottimi in gravidanza:** i fichi secchi, sono un ottimo spuntino durante i nove mesi di gravidanza quando aumenta il fabbisogno del corpo di vitamine e sali minerali in particolare la presenza di calcio in questi frutti contribuisce a raggiungere il fabbisogno giornaliero utile al nascituro per sviluppare correttamente colonna vertebrale e ossa.

### **Controindicazione del frutto**

I fichi sono uno dei pochi frutti a contenere ossalati; quando questi composti diventano troppo concentrati nei fluidi corporei possono dar luogo a problemi di calcoli renali e alla cistifellea. Per questo motivo chi è già interessato da queste patologie dovrebbe astenersi dal consumare fichi.

### **Curiosità**

È una pianta dai grandi miti, citata più volte nella Bibbia come sinonimo di abbondanza. Nel racconto della creazione le sue foglie costituiscono il primo indumento" di Adamo ed Eva. Nel Vangelo di Marco, Gesù, affamato non trova sull'albero che foglie in quanto non era ancora maturato il tempo dei frutti.

La leggenda di Giuda: si racconta che per quanto riguarda l'albero al quale si impiccò si dice che sia stato il fico che come lui è traditore. Infatti è facile cadere dal fico dato che i suoi rami sono fragili all'attaccatura sul tronco e si aprono improvvisamente.



"Fare le nozze con i fichi secchi" era in passato sinonimo di grande sobrietà, se non di miseria. Questo frutto era tradizionalmente legato ad una alimentazione povera, tipicamente contadina come la castagna, la noce, la polenta. Ora, in tempo di valutazione di antiche ricette, il fico si eleva a posizioni di prestigio.

I fichi maturi sono difficili da conservare e non si possono staccare dalla pianta in anticipo perché, in tal caso, smettono di maturare. Tutto questo ha comportato che i nostri predecessori sviluppassero metodi di essiccazione per conservarli in modo da ottenere un cibo molto energetico e di basso costo; da qui è nata l'espressione "non vale un fico secco"

Si narra che Platone essendo un grande estimatore di fichi, venne dato il nome di "mangiatore di fichi"; inoltre egli sosteneva che cibarsi di fichi contribuiva ad accrescere l'intelligenza.

Secondo la medicina popolare il lattice contenuto nelle foglie è un ottimo rimedio per la cura e la eliminazione delle verruche. ■

# Riceviamo e pubblichiamo



**G**entilissimi familiari  
anche per l'anno 2017 la Fondazione distribuirà attraverso l'Ufficio Relazioni con il Pubblico il "Questionario di gradimento". Abbiamo lavorato molto quest'anno per rendere il questionario ancora più efficace e mirato, per creare, infatti un questionario più vicino alle esigenze di Voi familiari.

Il risultato delle vostre risposte e delle nostre considerazioni confluirà in una relazione finale, che sarà pubblicata sia nella prossima uscita del Giornalino Brugora Oggi che sul nostro sito.

A tale scopo è indispensabile conoscere **la Vostra opinione** su alcuni aspetti del nostro servizio.

Noi tutti abbiamo, a volte, la sensazione di essere impotenti rispetto a problematiche delicate ma spesso ciò che ci frena è la sensazione di non essere ascoltati, ecco è proprio questo ciò che noi vogliamo evitare.

I questionari compilati vanno imbucati, in tempi brevi, nelle apposite urne poste nell'atrio principale della Fondazione.

La compilazione di questo questionario richiede solo pochi minuti, è un canale di comunicazione diverso e le risposte date saranno molto utili per migliorarsi. Servirà ad individuare gli obiettivi ed il piano di miglioramento da realizzare nei prossimi mesi, ogni contributo, suggerimento, parere o critica è benvenuto e prezioso. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, la migliore risposta è la più spontanea. **Il questionario è anonimo**, le informazioni fornite saranno utilizzate nel massimo del rispetto della privacy.

Si ringrazia della collaborazione.

*Spett.le Fondazione G. Scola Onlus*

*Un sentito ringraziamento a tutti quanti hanno avuto cura della mia mamma Lucia durante il suo soggiorno presso questa struttura. In particolare a coloro che, nel reparto IA, l'hanno accudita durante tutta la sua permanenza. La dottoressa Baio, le infermiere e gli infermieri, il personale assistenziale, il fisioterapista Marco.*

*Un caloroso "grazie" alle animatrici Paola, Annalisa, Jessica, Martina e Licia che l'hanno fatta divertire regalándole momenti felici, alle volontarie e ai volontari e a tutti quelli che in un modo o in un altro hanno contribuito a far sì che la mia mamma passasse i suoi ultimi giorni serenamente.*

*Mi scuso se ho dimenticato qualcuno.*

*Un grazie di cuore a tutti.*

*Renza & famiglia*

*Checchinato Renza*

**Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP)** \*

Tel. 0362.917148

ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com

lunedì-martedì-giovedì-venerdì-sabato  
ore 9-12; mercoledì ore 15-17

## OTTOBRE 2017

Mercoledì 25

### Festa dei Compleanni di Ottobre

in compagnia di Alex  
Sala del Coro, ore 15.45

## NOVEMBRE 2017

Lunedì 13

### Festa dei Saperi d'Autunno

Sala del Coro, ore 15.4



Domenica 26

### Incontro con i bambini e i ragazzi dell'Oratorio di Montesiro in attesa del Natale

ore 15.45

Mercoledì 29

### Spettacolo musicale e auguri ai festeggiati del mese di Novembre

con le canzoni di Carlo Alio

Sala del Coro, ore 15.45

Ringraziamo la Scuola Primaria Don Carlo San Martino di Rigola per la partecipazione alla Festa dei Nonni Martedì 3 ottobre 2017.

### Orario delle funzioni religiose in cappella

Domenica e festivi S. Messa ore 9.45

Giovedì S. Rosario e S. Messa ore 15.45

## Festa dei nonni 2017



Ringraziamo la **Scuola primaria Don Carlo San Martino di Rigola** per la partecipazione alla Festa dei Nonni che si è svolta Martedì 3 Ottobre 2017.

Ringraziamo il Sindaco di Besana in Brianza **Sergio Gianni Cazzaniga** ed il parroco **Don Mauro Malighetti** per essere stati con noi!

### I proverbi di una volta

**Quaant se gh'a fam,  
la puleenta la paar salama.**

Quando si ha fame  
la polenta sembra salame.

**Fa tutt'coss al sò moment  
e i bon rav toeu su l'advent.**

Fai tutto a tempo debito, e raccoglierai  
le rape il giorno dell'Avvento.



# Sereni. Insieme.



Residenza Sanitaria  
Assistenziale



Nucleo  
Alzheimer



Centro Diurno  
Integrato



Mini Alloggi  
Protetti

La nostra residenza è un luogo che ha una lunga storia ma, prima di tutto, è dove la storia di ogni ospite incontra altre storie, dove la vita continua, insieme agli altri, con serenità. Nel rispetto della sua storia e dei suoi sentimenti, noi lavoriamo per far sì che ognuno si senta considerato e accudito e possa continuare a vivere le proprie giornate attivamente. Accogliamo anche anziani con problemi di salute o psicologici e, grazie alla professionalità e competenza dei nostri operatori in ambito sanitario e assistenziale, ci impegnamo a garantire la migliore assistenza.