



FONDAZIONE
G.SCOLA
O N L U S

Bruggora *oggi*

N. 24 - Marzo 2019

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

Autorizzazione del tribunale di Monza
n. 1457 in data 27.04.2011



Una Fondazione viva

Le nostre festività natalizie

Caritas Comunità pastorale S. Caterina Centro Diurno Integrato e un progetto condiviso

CUORE E SAPORI I canederli - **I RIMEDI DI UNA VOLTA** L'uva

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
Dott. Lorenzo Guzzetti
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
Responsabile dei Servizi Assistenziali
Sig.ra Luisa Malacrida
Dr.ssa Anna Mariani
Settore B1, Alzheimer, BC3 - Martedì ore 17-18
Dr.ssa Nadia Attafi
Settore BC2 - Mercoledì ore 17-18
Dr.ssa Barbara De Bartolo
Settore A0, A1 - Lunedì ore 18-19
Dr. Alessandro Scolaro
Settore A2, A3 - Mercoledì ore 18-19
Dr. Davide Mazzoleni
Centro Diurno Integrato

- 1 **Editoriale**
- 2 **Una Fondazione viva**
La Mission continua...
- 3 **La Fondazione G. Scola riconferma il traguardo annuale**
- 4 **Le nostre festività natalizie**
- 8 **Caritas Comunità pastorale S. Caterina**
Centro Diurno Integrato e un progetto condiviso
- 9 **Non si diventa anziani all'improvviso**
- 10 **Prevenzione delle cadute**
- 12 **Il beato Cottolengo**
Un apostolo della divina Provvidenza
- 14 **Storie di vita** Antonia Coppola
- 16 **Cuore e sapori**
I canederli, *knödel*.
Una ricetta buona come il Pane
- 18 **"I rimedi di una volta"**
L'uva. Un "grappolo" di benefici
- 20 **Posta**
Riceviamo e pubblichiamo
- 21 **Agenda**

Brugora
oggi

Numero 24 - Marzo 2019

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

Fondazione G.Scola Onlus: Buon 2019!

Anno nuovo vita nuova, si dice;
ma veramente il 2019 dovrà essere un nuovo anno.

Le sfide che attendono il Terzo Settore, di cui la Fondazione fa parte e vuole continuare a farlo, prevedono decisioni importanti.

Come importanti sono gli sforzi di tutti coloro che operano per la Fondazione per continuare a dare agli ospiti un servizio buono nell'ottica di quella che è la mission della Fondazione.

Questo significa che occorre continuare a progettare il proprio continuo mutamento per continuare a (re)esistere.

E qui viene in campo un termine che si attaglia sicuramente alla situazione: RESILIENZA

Resilire in latino ha il significato di rimbalzare, ma, purtroppo o per fortuna, nessun organismo vivente "torna indietro". Può anche darsi che nel tempo infinito tutte le cose tornino ad essere come sono, ma l'esperienza ci dice che le cose si presentano, ci appaiono e scompaiono, e che nella durata della loro presenza mutano incessantemente.

Ma in questo durare esse (tutte) sembrano resistere al proprio mutamento. O, meglio, alla loro scomparsa. Tutti gli enti (tutte le entità cioè gli uomini e le cose che esistono) resistono al destino dello scomparire.

Per continuare ad essere - che è la volontà che ci domina e sulla quale nulla possiamo - siamo continuamente costretti ad abbandonare il nostro attuale stato.

Tutto ciò dipende dalle "sfide ambientali": la "sfida" non ci viene da agenti o fattori esterni: vive in noi; è immanente all'esserci di ogni ente (fa profondamente parte di ogni essere vivente).

La vita lotta per continuare ad essere.

Primo Levi nel 1947, nel "Se questo è un uomo", così scriveva: "La facoltà umana di scavarsi una nicchia, di secernere un guscio, di erigersi intorno una tenue barriera di difesa, anche in circostanza apparentemente disperate, è stupefacente e meriterebbe uno studio approfondito. Si tratta di un prezioso lavoro di adattamento in parte passivo e in conscio, e in parte attivo..."

Apriamoci al domani e andiamo incontro a un nuovo domani.

Cordiali saluti.

Il Presidente
Avv. Aldo Perego

Una Fondazione viva

La Mission continua...

Iniziamo a vedere i primi segnali dei cambiamenti iniziati da luglio 2018, segnali incoraggianti che ci fanno pensare di aver intrapreso la giusta direzione. Un grande ringraziamento va fatto sicuramente ai nostri collaboratori, tutti, dal primo all'ultimo, per l'entusiasmo e la passione che li sta guidando nell'accettare anche la possibilità di uscire dalla propria *comfort zone* e mettersi in gioco. Il sapere di poter contare su una validissima squadra di professionisti è sicuramente un punto di partenza

importante per chi ha la responsabilità di guidare un gruppo di lavoro. È un mondo che cambia, il nostro, a una velocità incredibile e anche le novità che stanno evolvendo sul fronte normativo ci obbligano a tenere il passo coi tempi. Abbiamo iniziato un percorso di comunicazione importante con tutti coloro che vorranno sempre essere aggiornati su quello che accade nella Fondazione: per questa ragione abbiamo aperto una **pagina Facebook** (cercateci e metteteci mi piace!) e intendiamo



portare avanti lo strumento della **newsletter** che, dai riscontri avuti, è molto gradita. Il lavoro di cambiamento sta andando anche verso un aggiornamento tecnico e pratico per i nostri operatori: la **cartella informatizzata**. Grazie al Presidente e al Consiglio d'Amministrazione che ci hanno creduto entro il 2019 arriveremo ad abbandonare la carta e ad avere un sistema di cartella socio-sanitaria completamente informatizzato. Questo porta dei vantaggi tecnici, consente di risparmiare parecchio tempo che verrà quindi dedicato in più all'ospite e, altro aspetto non di poco conto, ci porterà ad essere un po' più **"green"**, con l'attenzione all'ambiente e un risparmio di carta, inchiostro e molto altro. Sulla stessa scia ci stiamo muovendo, e lo vedrete nei prossimi mesi, per sostituire tutti i

La Fondazione G. Scola riconferma il traguardo annuale

punti luce della struttura convertendoli con la tecnologia a led. Una luce più naturale, più bella, meno affaticante per gli ospiti e per gli operatori e, anch'essa, più attenta all'ambiente e ai consumi.

C'è anche un successo non di poco conto ottenuto in questi mesi, successo da condividere insieme a tutti i collaboratori della Fondazione: anche per quest'anno abbiamo ottenuto la **certificazione di Qualità** che in qualche modo garantisce e assicura che il nostro lavoro non solo è un lavoro fatto, ma è anche fatto bene.

In tutto questo l'importanza vostra, di chi ci legge, chi ci segue, chi viene in Fondazione per la visita a un parente, chi fa **volontariato** (ma che bello era il nostro Presepe quest'anno? E quanto sono preziosi i volontari che fanno il trasporto, che aprono il bar tutti i giorni, che preparano la Messa, che accompagnano gli ospiti?) è sempre più strategica. In questi mesi di conoscenza e di "presa delle misure" anche da parte mia ho notato e apprezzato tantissimo quanto cuore c'è in questa Fondazione, quante mani, quanto impegno, quanto il territorio, la gente, ci tenga a questa struttura. E questo è un bellissimo segno perché racconta la storia di un popolo generoso che ha l'attenzione verso chi ha bisogno. Di questo occorre essere orgogliosi perché sono tutti segni che ci dicono una cosa: **la Fondazione G. Scola è viva, sempre, e non viene meno alla sua missione e alla sua vocazione.**

La Fondazione G. Scola è viva! ■



Il 21 e 22 gennaio u.s. in Fondazione si è svolta una verifica ispettiva per il rinnovo del **certificato UNI EN ISO 9001:2015**.

L'audit ha avuto esito positivo grazie all'impegno di tutti gli operatori che durante l'anno svolgono il proprio lavoro con dedizione. Questo importante traguardo implica l'adozione di nuovi approcci che portano un sostanziale cambiamento di molte prassi lavorative in un processo di miglioramento continuo. Gli obiettivi appena raggiunti sono punti di partenza per nuovi traguardi; la Fondazione è alla ricerca di obiettivi sempre più sfidanti e coinvolgenti per garantire un servizio migliore all'ospite.

Il miglioramento dei servizi offerti all'ospite è parte integrante di un percorso che le Direzioni hanno intrapreso con l'obiettivo di assicurare il pieno soddisfacimento dei bisogni sanitari e socio assistenziali di ciascun ospite. ■

Le nostre festività natalizie



Come accade ogni anno, il periodo delle festività natalizie è un momento molto importante, ricco di celebrazioni, di iniziative e di feste. Alla Fondazione G. Scola diventa sempre un'occasione speciale di coinvolgimento dei nostri ospiti, dei loro famigliari, delle varie figure professionali e dei volonta-



ri presenti nella nostra struttura. Quest'anno abbiamo aperto il periodo delle feste natalizie il **7 dicembre** con l'**accensione del grande e sfavillante albero di Natale** dell'ingresso, intorno al quale si sono riuniti molti ospiti desiderosi di iniziare a condividere l'atmosfera del Natale nello stesso momento in cui a Milano si celebrava la Festa di S. Ambrogio.

Uno degli appuntamenti più attesi è stato la **Festa di Natale** di **domenica 16 dicembre** che ha visto il susseguirsi di molte iniziative, anche per i visitatori più piccini.



Sono stati proposti giochi divertenti ed attività creative ad ogni bambino presente in struttura. È stato un piacere poter vedere i pronipoti insieme alle loro bisnonne in un ambiente insolito, preparato con tutto ciò che il Natale può offrire. Naturalmente non è mancato Babbo Natale che ha fatto visita in tutti i reparti della struttura.

La tradizionale **Tombola di Natale** si è svolta **mercoledì 19 dicembre** presso la Sala del Coro e ha visto la partecipazione degli ospiti della RSA e del Centro Diurno Integrato. Per gli ospiti del Nucleo Alzheimer è stato pensato un momento conviviale anch'esso seguito dal gioco della tombola, insieme ai familiari. Questo momento è stato molto gradito dai nostri ospiti perché ha permesso di ricordare come veniva festeggiato il Natale in famiglia, dove il panettone e le famose cartelle con i numeri non mancavano mai. Per gli ospiti del Centro Diurno invece è stato pensato



un momento di musica molto coinvolgente animato dal bravissimo Alex e aperto ai famigliari, agli operatori ed ai volontari. È stato un pomeriggio di grande spettacolo e divertimento che ha soddisfatto la voglia di ballare e di divertirsi insieme.

Come ogni anno il momento più emozionante è stato il **Presepe Vivente** interpretato da un gruppo di operatori della struttura. Ogni reparto ha preparato l'accoglienza dei personaggi in costume che, giunti nelle sale da pranzo, hanno portato il loro augurio di pace e letizia a tutti i presenti e alle loro famiglie. L'incontro con Gesù Bambino accompagnato dai canti di Natale ha suscitato molta emozione. Ringraziamo vivamente i protagonisti che hanno interpretato



il ruolo di Gesù Bambino, di Maria e di Giuseppe: il piccolo Thomas, con la sua mamma Stefania e il suo papà Fabrizio.

Vogliamo ricordare la **S. Messa pre-natalizia di giovedì 20 dicembre** celebrata da Monsignor Luigi Stucchi e la **S. Messa dell'Epifania con il corteo dei Re Magi**: ringraziamo Don Sandro per aver proposto una celebrazione animata in occasione di questa importante festa e ringraziamo gli "attori" che l'hanno interpretata.

Molte altre iniziative hanno riempito il periodo di Natale: la festa di Fine Anno, la visita della Befana e la sottoscrizione a premi che ha regalato magnifici doni e utili buoni acquisto a ospiti, familiari, operatori, volontari, amici. È sempre bello sentire l'atmosfera del Natale attraverso i suoi simboli: ringraziamo tutti coloro che con la loro passione hanno realizzato i magnifici presepi della Fondazione! ■



Caritas Comunità pastorale S. Caterina

Centro Diurno Integrato e un progetto condiviso

In collaborazione con alcune volontarie ed utenti del gruppo Caritas della Comunità Pastorale S. Caterina di Besana, presso il Centro Diurno della nostra struttura, si sono svolti **quattro incontri per sviluppare un progetto di cucito, condividere idee e fare due chiacchiere.**

Il lavoro non è stato certamente poco; chi tagliava, chi cuciva, chi incollava e chi lavorava ai ferri per poi unire i vari componenti e realizzare un progetto comune.

Questi lavori sono stati portati a due fiere del territorio per mostrare e far conoscere la nostra realtà e perché no trovare qualcuno che si unisse a noi!

La **fiera di S. Caterina** del 24 novembre è la più grande fiera annuale nel nostro comune



così abbiamo deciso di farne parte anche noi e con la collaborazione di alcuni dipendenti della Fondazione, che a turno hanno presidiato il gazebo, la giornata si è dimostrata molto positiva. Il mal tempo non è stato d'aiuto in mattinata, ma dopo pranzo una bella schiarita ha fatto uscire di casa i besanesi riempiendo il centro del paese. Molte le persone che si sono fermate al gazebo a curiosare, chiedere informazioni o semplicemente scambiare due parole.

Positiva è stata anche l'esposizione ai consueti **mercatini di Natale** il 9 dicembre a Besana, appuntamento ormai irrinunciabile organizzato dalla

Pro Loco. In pieno dicembre, le temperature rigide ci hanno messo a dura prova, ma noi ci siamo ben organizzati con un bel termos di the caldo, che è stato molto apprezzato dai passanti. Anche qui non abbiamo perso occasione di presentare la nostra struttura al territorio e mostrare il lavoro realizzato dai nostri ospiti. Dal mese di gennaio fino a giugno si è deciso di proseguire nel progetto di collaborazione con il laboratorio Caritas di Besana incontrandoci una volta al mese.

Nel frattempo, nuove idee e progetti stanno bollendo in pentola anche per chi non ha interessi per il cucito per altre realizzazioni per la prossima estate. ■

Non si diventa anziani all'improvviso

La durata media della vita è aumentata drasticamente dai tempi della rivoluzione industriale. Diverse "condizioni" influenzano la longevità. L'eredità familiare, i "fattori" ereditari influenzano le possibilità di poter contrarre una malattia. Ereditare la propensione a sviluppare l'ipocolosterolemia può determinare una riduzione della durata della vita, mentre ereditare geni che proteggono contro cardiopatia e cancro assicurano una vita lunga.

Ma l'esposizione a tossine ambientali può accorciare la durata della vita anche alle persone con un bagaglio genetico più solido. Grazie alla terapia medica, però, è possibile incrementare la sopravvivenza dopo aver contratto determinate malattie specialmente quando tali malattie sono curabili.

Un'altra importante influenza sulla longevità è lo stile di vita; evitare il fumo, mantenere un peso corporeo adeguato ed effettuare una dieta sana e un esercizio appropriato aiutano a evitare le malattie. È pertanto utile osservare uno stile di vita sano.

Astenersi dal fumo. In Italia il 25% dei soggetti di età superiore ai 18 anni fuma. I non fumatori vivono 5-8 anni più dei fumatori.

Assumere alcool con moderazione. Piccole dosi di alco-

ol (un quarto di vino al giorno), protegge le arterie.

Programmare un esercizio fisico aerobico. Camminare a passo sostenuto, andare in bicicletta, nuotare, da effettuare almeno 30 minuti 3-4 volte alla settimana. È opportuno comunque sottoporsi a una visita medica prima di programmare l'esercizio fisico.

Controllare il peso corporeo. Il peso si valuta calcolando l'indice di massa corporea (IMC) che si ottiene dividendo il peso espresso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri.

Curare l'igiene ambientale. Evitare il fumo passivo. Evitare rumori intensi negli ambienti di lavoro e di ricreazione.

I rumori facilitano l'insorgenza della presbiacusia; che è presente nel 30% degli anziani.

Controllare l'alimentazione.

• **Ridurre i grassi nella dieta, specie quelli di origine animale.** I grassi di origine animale aumentano nel sangue il colesterolo, che favorisce la comparsa dell'arteriosclerosi, specie nelle coronarie.

• **Usare lo zucchero con moderazione.** Livelli di glicemia elevati sono presenti nel 40% degli anziani.

• **Aumentare il consumo di frutta e vegetali.** Le scorie vegetali facilitano il transito intestinale.

• **Ridurre il contenuto di so-**

dio nella dieta. Il sodio favorisce l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa, che è la causa principale dell'ictus cerebrale. **Contrastare l'osteoporosi.**

• **Aumentare il contenuto di calcio nella dieta.** Il calcio si deposita nello scheletro solo durante le prime tre decadi di vita; in seguito viene rimosso dalle ossa che vanno incontro, specie nelle donne, a osteoporosi. Latte e derivati sono la principale fonte alimentari di calcio.

Evitare l'eccessiva esposizione al sole. L'eccessiva esposizione ai raggi solari favorisce la comparsa di rughe e di lesioni cutanee anche gravi.

Correggere i difetti uditivi e visivi. L'asportazione della cataratta e l'applicazione di protesi acustiche consentono di recuperare una normale vita di relazione.

Sottoporsi a controlli medici periodici. Il controllo serve per prevenire l'insorgenza della malattia (prevenzione primaria) o per rilevarne precocemente la presenza (prevenzione secondaria).

Combattere l'insidia della depressione. Perseguire uno scopo nella vita. Favorire i rapporti sociali. Il 10-15% degli anziani sono depressi. La depressione può essere causa di pseudo-demenza.

Mantenere stimoli intellettivi. Leggere quotidiani e libri; coltivare interessi culturali. ■

Prevenzione delle cadute

Oltre i 70 anni **le cadute** rappresentano un evento frequente e le conseguenze sono spesso difficili da recuperare pienamente.

Il Servizio di Fisioterapia della Fondazione vuole qui di seguito fornire alcuni consigli utili per la prevenzione degli infortuni domestici.

Come regola generale: in tutti gli ambienti della casa occorre avere una illuminazione adeguata, spazio libero e sicuro per i movimenti e i fili di luce e telefono devono trovarsi in posizione sicura.

IN CUCINA

- Mantenere il **pavimento ben asciutto** e non scivoloso.

- Riporre pentole, stoviglie e materiali di pulizia di uso frequente ai **piani più facilmente accessibili** dei pensili e delle basi.

- In mancanza di un **sistema di blocco di sicurezza del gas** (o di un sistema di allarme in caso di fuga di gas), prestare attenzione alle condizioni in cui la fuoriuscita di liquidi può **spegnere la fiamma**.

- **Farsi aiutare per pulire i piani più alti**, altrimenti

usare solide scalette con piedi e gradini antiscivolo e maniglia d'appoggio al gradino più alto.

IN SOGGIORNO

(Figura 1)

- Prediligere **poltrone e divani non troppo bassi**, in modo da facilitare l'alzata e la seduta.

- **Non usare cera** per i pavimenti.

- Controllare la **buona aderenza dei tappeti** al pavimento oppure toglierli.

- Disporre i mobili in modo che non intralcino il passaggio.

- Ricordate che gli **spigoli** dei mobili provocano seri danni quando si urtano: **protegeteli con paraspigoli**.



IN BAGNO

(Figura 2)

- Avere un **tappetino con fondo gommato** ben aderente al pavimento per l'uscita dalla doccia o dalla vasca.

- Disporre di una **lampada per la notte**.

- Installare **maniglie di appoggio** vicino al WC, nella vasca o nel box doccia (il cui fondo deve essere antiscivolo).

IN CAMERA DA LETTO

(Figura 3)

- Disporre di **sufficiente illuminazione**, in particolare sul **percorso per accedere al bagno** di notte (senza intralci e con la possibilità di accendere la luce stando a letto, meglio ancora una piccola





“In tutti gli ambienti della casa occorre avere un’illuminazione adeguata, spazio libero e sicuro per i movimenti”

luce sempre accesa in fianco al letto).

- Poter **raggiungere facilmente il telefono** (sul comodino) stando a letto.
- **I percorsi non devono essere intralciati da fili elettrici** o altro, e sarebbe meglio **togliere tutti i tappeti** (o almeno assicurarsi che non presentino pieghe o strappi che facilitino l’inciampo).

IN INGRESSO, CORRIDOIO e SCALE

(Figura 4)

- L’illuminazione deve essere buona, il pavimento non sdruciolevole, i percorsi

senza ostacoli, i gradini regolari per altezza e profondità.

- È opportuno che ci sia una sedia o una poltrona vicino all’ingresso dove potersi riposare.
- Sarebbe ottimale poter disporre di un **piano d’appoggio all’ingresso** (per la spesa o altro) e di un solido appoggio, meglio un **corrimano**, lungo i percorsi (in caso di stanchezza o capogiri).
- L’**illuminazione** deve essere **adeguata** in tutti i passaggi e sulle scale.
- I **gradini** devono avere una superficie **antisdrucciolo** e i loro bordi devono essere



evidenti (magari con colori a contrasto).

- È infine utile che il corrimano si prolunghi per circa 30 cm in cima e in fondo alle scale.

ALTRI CONSIGLI UTILI

- **Usare sempre scarpe chiuse e sicure.**
- **Controllare la vista** ogni anno e portare gli occhiali sempre appesi al collo.
- **Fare circa 20-30 minuti di movimento** al giorno (una passeggiata o altri esercizi).
- Ricordare di riferire al medico curante ogni caso di caduta. ■



Il beato Cottolengo

Un apostolo della divina Provvidenza

La parola "Cottolengo" è solita evocare nell'immaginario collettivo più una struttura gestita da suore ospitanti ammalati gravi, piuttosto che rimandare alla figura del santo fondatore, la cui vicenda terrena cade spesso in secondo piano. **Giuseppe Benedetto Cottolengo** nacque a Bra (Cuneo) il 3 maggio 1786, primogenito di dodici fratelli, da un modesto esattore del pubblico erario. Dalla mamma ereditò quel tenero amore per i poveri e i malati che lo contraddistinse per l'intera vita. Quando il figlio aveva cinque anni ella lo sorprese a misurare le pareti di una stanza, che egli già sognava di poter riempire di letti per i sofferenti non appena ne avesse avute le possibilità. Crebbe con una corporatura assai gracile e a scuola, dove assolutamente non eccelleva, solo dopo una novena a San Tommaso d'Aquino poté divenire uno dei primi della classe. All'età di soli dieci anni Giuseppe si propose di vivere alla presenza di Dio e di farsi santo. Già terziario francescano, il 2 ottobre 1802 il Cottolengo ricevette la veste talare dalle mani del parroco. Nel 1805 entrò nel seminario di Asti, che però dopo due anni fu chiuso ed il santo fu

costretto a continuare in famiglia gli studi sino all'ordinazione presbiterale che gli fu conferita l'8 giugno 1811. Nel 1816 conseguì così il dottorato in teologia. Dopo aver svolto ancora per due anni il suo ministero nella terra natia, nel 1818 ricevette la nomina a canonico della basilica torinese del Corpus Domini, dove per nove anni profuse instancabilmente le sue forze, supplicando il sacrista di lasciare in pace i canonici più anziani: "Io sono giovane, diceva, chiamate me per ogni occorrenza. Che ci sto qui a fare se non mi occupo?". Divenne così ben presto l'apostolo della confessione, il consolatore dei malati ed il soccorritore dei poveri. I torinesi del tempo presero a

chiamarlo il "canonico buono", ma il santo preferiva continuare a considerarsi un contadino di Bra incapace di tutto se non che di piantare cavoli.

Il Cottolengo percepiva però che quella non era veramente la sua vocazione e il suo confessore Padre Fontana, oratoriano di San Filippo Neri, all'inizio del 1826 gli disse apertamente: "Voi non sarete né Filippino, né claustrale, ma un povero sacerdote di Torino, perché Dio vuole servirsi di voi per opere di sua gloria". Dopo aver letto la vita di San Vincenzo de' Paoli, il Cottolengo comprese allora che la sua vera strada era quella della carità. La definitiva vocazione gli fu svelata da un pietoso episodio nel settembre 1827, quando la famiglia Gonet, con tre bambini, transitante da Milano a Lione, aveva trovato ristoro in un'osteria della parrocchia del Corpus Domini. La moglie si disponeva già a ripartire, quando, colta da grave malore, morì assistita dal "Canonico buono" dopo essere stata respinta dall'ospedale dei tubercolotici poiché incinta e dall'ospizio di maternità in quanto malata. Il santo pensò allora di istituire un ricovero che potesse spalancare le porte ad ogni





La facciata della Piccola Casa della Divina Provvidenza a Torino.

sorta di infelici. L'opera prese il via il 17 gennaio 1828 con quattro letti in alcune stanze affittate nella casa detta della Volta Rossa. Non mancò di trovare forte opposizione tra i confratelli ed i parenti, ma a tutti Padre Fontana ripeteva: "Lasciatelo fare". I primi collaboratori furono il medico Lorenzo Granetti, il farmacista regio Paolo Anglesio. Quando a Torino nel 1831 scoppiò il colera, l'ospedaletto fu chiuso a causa del pericolo di contagi. Il Cottolengo, convinto che "i cavoli, perché prosperino, devono essere trapiantati", comprò una casetta a Valdocco, proprio nella zona ove poco dopo sarebbero fiorite anche le opere fondate da Giulia di Barolo e San Giovanni Bosco, e vi si trasferì il 27 aprile 1832 con due suore ed un canceroso, adagiato su di un carretto trainato da un asinello. Queste furono le umilissime origini della Piccola Casa della Divina Provvidenza. L'unico valido mezzo per portare a compimento la grandiosa opera fu un'illimitata fiducia nella Provvidenza Divina, invocata con costante orazione, e nessuna diretta richiesta fu mai rivolta alla generosità dei tori-

nesi o della corte. Per non far torto alla Provvidenza, il padre fondatore non volle saperne di contabilità o di rendiconti, profondamente convinto che "a chi straordinariamente confida, Dio straordinariamente provvede". Nel 1833 il re Carlo Alberto di Savoia eresse l'opera ad ente morale e nominò il Giuseppe Benedetto Cottolengo cavaliere dell'Ordine Mauriziano. Il santo accettò sentenziando: "Passino i doni ai miei poveri. Io ritengo la croce. Provvidenza e croce sono due cose che vanno unite". Al termine dell'anno era già pronto un primo grande ospedale da 200 posti letto, al quale ne seguì un altro per tutti i soggetti rifiutati dalla società. A tutti ripeteva spesso: "Non lasciatemi mai, a qualunque costo, la comunione quotidiana! Ciò che tiene in piedi la Piccola Casa sono le preghiere e la comunione". Infatti, quando era a corto di viveri o di soldi, il santo era solito inginocchiarsi ai piedi della Vergine ed ottenere così infallibilmente tutto quanto gli occorreva.

Gregorio XVI con un breve approvò l'operato del Cottolengo, ma il padre dei poveri non

si montò la testa e continuò ad essere l'umile servo della Divina Provvidenza, sempre pronto a giocare con i più idioti, a trasportare fasci di legna o ceste di verdure, a fare le pulizie calzando zoccoli di legno e rivestito di una vecchia tonaca, restando nella sua ferma convinzione di essere soltanto un contadino capace di piantare cavoli. Morì santamente il 30 aprile 1842 nel letto che dodici anni prima si era fatto preparare, dopo aver esclamato: "Mi sono rallegrato perché mi è stato detto: Andiamo nella casa del Signore". Il re Carlo Alberto, saputo della sua dipartita, rimpianse la perdita del grande amico. Giuseppe Benedetto Cottolengo fu sepolto a Torino nella Piccola Casa, in una cappella della chiesa principale, dove riposa ancora oggi. In seguito ai numerosi miracoli verificatisi per sua intercessione, il pontefice Benedetto XV lo beatificò il 28 aprile 1917 e Pio XI infine lo canonizzò il 19 marzo 1934. Oltre alla commemorazione nel *Martyrologium Romanum*, calendario ufficiale della Chiesa Cattolica, il santo Cottolengo per le sue peculiari opere caritatevoli ha meritato di essere citato nella prima lettera enciclica del papa Benedetto XVI "Deus caritas est". ■

La signora

Antonia Coppola

Mi chiamo Antonia Coppola e sono nata a Perdifumo in provincia di Salerno il 28 settembre 1926.

I miei genitori erano contadini e lavoravano la terra, dove c'erano ulivi, fichi ed un piccolo appezzamento di grano. Quando è morto mio papà avevo 3 anni. Ho vissuto con gli zii, la mamma e le altre due sorelle, Teresa e Rosa nella casa di campagna. Era composta da due grandi stanze al piano terra dove c'era il soggiorno, la cucina con il forno a legna, il camino per riscaldarci e fare da mangiare. Al primo piano c'era una grande camera dove dormivano tutti insieme. Ricordo il panorama bellissimo che si vedeva dal balcone del primo piano; in lontananza si scorgeva il mare.

Ci si recava a lavare i panni al lavatoio (lavatoio) e a prendere l'acqua per la casa alla fontana (fontana), io facevo la mia parte. A 10 anni ho cominciato a lavorare nei campi con la mamma Maria, inoltre portavamo le nostre caprette al pascolo. Mi piaceva stare in mezzo alla natura e fare il formaggio che era buonissimo!

Incontro Antonio, mio futuro marito, che come mestiere faceva il muratore. Lui era originario di Roccapiemonte (SA). C'erano 100 km che ci dividevano. In un-



dici mesi di fidanzamento, ci saremmo visti 4/5 volte. Perciò decidemmo di sposarci.

Era il 26 gennaio 1947, avevo 19 anni.

Dalla nostra unione sono nati: Anna, Giovanni, Sergio, Pasquale e Giuseppe. Abbiamo vissuto per 10 anni a Perdifumo nella casa di famiglia di mia mamma. Per motivi di lavoro ci siamo trasferiti a Roccapiemonte il paese di mio marito, dove ho iniziato a lavorare come operaia, soprattutto nel periodo estivo per l'inscatolamento dei pomodori San Marzano.

Ricordo che lavoravo per 10 ore, in piedi, i pomodori passavano caldi sul tavolo e con



“Lavoravo per 10 ore, in piedi, i pomodori passavano caldi sul tavolo e con le mani nude dovevamo togliere la pelle, mi bruciavo le mani. Era un lavoro faticoso e pesante”

le mani nude dovevamo togliere la pelle, mi bruciavo le mani. Era un lavoro faticoso e pesante.

La mia grande passione è sempre stata fare la pasta: tagliatelle, fusilli, gnocchi e il nostro classico dolce; la pastiera. In occasione della festa del paese S. Nazario Martire, si riunivamo tutti parenti ed io con grande soddisfazione e con i complimenti dei commensali facevo da mangiare per almeno 20 persone. Per problemi di salute ho lasciato il mio paese e mi sono trasferita in Brianza a casa di mia figlia Anna fino al mio ingresso in questa struttura, G. Scola, dove mi trovo bene, i miei figli vengono tutti i giorni e la domenica e alle feste importanti mi portano a casa loro a mangiare dove incontro i miei nipoti e sono anche bisnonna di 11 pronipoti. ■

I Canederli, *Knödel*

Una ricetta buona come il pane

Ho pensato di proporre i Canederli perchè quando avanza il pane, è uno dei metodi migliori e, più gustosi, per riciclarlo.

Perchè volevo qualcosa che desse sostanza al piatto, perchè una porzione di canederli, siano essi in brodo o asciutti, riempie lo stomaco ma anche il "cuore".

I canederli o Knödel, sono un primo piatto tipico della cucina tedesca sudorientale, austriaca, ceca, slovacca, polacca, trentina e altoatesina. Si tratta di grossi gnocchi composti di un impasto a composizione variabile di pane raffermo.

Mentre nella cucina tedesca sono molto diffusi in quella italiana sono presenti unicamente nelle cucine regionali



del Trentino Alto Adige, del Friuli e del Bellunese.

La versione che vi propongo è quella classica dei **canederli allo speck**, in brodo di carne, piatto economico e che insegna il riciclo del pane avanzato.





La ricetta

Tempo di preparazione:
30 minuti.

Porzioni: 4 persone.

Ingredienti:

- 300 g di pane bianco secco e senza crosta, tagliato a tocchetti piccolissimi
- 200 g di speck a dadini
- 1 ½ cipolla bionda
- 50 g di parmigiano
- 1 uovo
- erba cipollina
- sale
- pepe
- 1½ bicchiere di latte
- 2 cucchiaini di farina

Procedimento:

Mettete il pane a dadini molto piccoli in una ciotola e copritelo con il latte. Mescolate e lasciate a macerare,

il pane deve inzupparsi di latte e divenire morbido, se serve, aggiungete dell'altro latte.

In una padella, con poco burro, fate dorare la cipolla e spadellare lo speck. Unite il tutto al pane ormai ammorbidito. Mescolate e regolate di sale, pepe e unite dell'erba cipollina tagliata. Legate il tutto con l'uovo e il formaggio. Dovrete ottenere un impasto morbido ma malleabile, tanto da riuscire a formare delle polpettine che non si sfaldino. Aiutatevi eventualmente con l'aggiunta di pan grattato o latte, sia che le palle siano troppo morbide o troppo compatte.

Formati i canederli, lasciateli riposare in frigorifero su una teglia infarinata per un paio d'ore, il top sarebbe farli il giorno prima e lasciarli una notte a riposare. Cuoceteli in brodo di carne bollente per una decina di minuti a fuoco lentissimo per non sfaldarli. ■

L'uva

Un “grappolo” di benefici



“Il sole, con tutti quei pianeti che gli girano attorno e da lui dipendono, può ancora far maturare una manciata di grappoli d'uva come se non avesse nient'altro da fare nell'universo.”

(Galileo Galilei)

È un frutto antichissimo arrivato in Italia tramite i Romani; veniva usato come un antico metodo di cura sfruttando le proprietà diuretiche e lassative. Per molti secoli l'uva è stata impiegata per produrre il vino, soltanto alla fine del XVII secolo è comparsa nelle tavole dei nobili come frutta per diventarne dopo diverso tempo un elemento popolare.

L'uva sulle tavole ha sempre rappresentato la ricchezza, ancora oggi a fine anno è simbolo ben augurale di salute, benessere e prosperità.

Se consumata fresca, come uva da tavola, o secca, come uva passa, non contiene assolutamente alcool, ingrediente tipico del vino, non dà assuefazione né altera in nessun modo l'equilibrio psicofisico di una persona.

Proprietà

Molte sono le proprietà benefiche dell'uva. Dal punto di vista nutrizionale non esistono differenze tra l'uva bianca e quella rossa, entrambe hanno più o meno le stesse calorie (100 grammi di polpa fresca forniscono 69 Kcal). Tuttavia se prendiamo in considerazione le proprietà terapeutiche, **quella rossa ha una maggior quantità di nutrienti importati**, in particolare contiene maggior quantità di **ferro**, di **sostanze flavonoidi ed antiossidanti** rispetto all'uva bianca.

È una buona fonte di **vitamina A, C e K** che insieme agli antiossidanti ed ai minerali **rafforzano il sistema immunitario** migliorando pertanto la reattività nei confronti degli agenti patogeni.

Ricerche condotte hanno confermato le sue **proprietà antitumorali**. La sua attività è particolarmente efficace nel prevenire il tumore al seno e al colon.

Aiuta anche a **ridurre i livelli di colesterolo** e quindi a prevenire la formazione di pericolose placche nelle arterie.

Contiene **calcio, rame, manganese** oltre al ferro, elementi importanti per la formazione e la robustezza delle ossa come l'osteoporosi.

Studi sostengono che il succo di uva, come in generale i frutti ricchi di antiossidanti, **può migliorare la "salute" del cervello e può ritardare lo sviluppo di malattie degenerative**.

Un regolare consumo di uva contribuisce a **mantenere la salute degli occhi**, in modo particolare ha effetti preventivi nei confronti della degenerazione maculare, tipica della età avanzata. Le foglie dell'uva sono efficaci nel **contrastare la stitichezza**; i suoi frutti possono tornare utili in corso di **stipsi**.

Curiosità

Ricco di succhi e di carboidrati questa frutta rappresenta una **buona**



fonte di energia naturale: utile pertanto a tutti coloro che hanno bisogno di uno "spuntino di energia" come ad esempio gli sportivi e gli studenti.

Questa proprietà energetica aumenta di tre volte quando si consuma l'uva passa. L'alto contenuto di zuccheri ne sconsiglia l'uso per le persone che soffrono di diabete. Se assunta in modo eccessivo la buccia può avere effetto lassativo.

La Sardegna è la regione che ospita il più grande numero di persone ultracentenarie. È stato condotto uno studio per capire quale fosse il segreto di tale longevità. È stato scoperto che una delle poche abitudini che tutti hanno in comune era un bicchiere di vino rosso consumato durante i pasti.

Frutto da sempre associato nelle rappresentazioni artistiche all'abbondanza, alla salute e alla prosperità.

Anche Michelangelo Buonarroti nella rappresentazione scultorea di un giovane Bacco la considera come metafora di vita.

Inoltre sul lato destro della facciata del Duomo di Milano è raffigurato il trasporto del grosso grappolo d'uva che gli esploratori portarono a Mosè come segno della fertilità e dell'abbondanza della terra promessa. ■



Riceviamo e pubblichiamo

26 novembre 2018

UN GRAZIE di cuore
a tutto il personale medico
e paramedico della RESIDENZA degli ARCI
(RENO ALZHEIMER) per l'affetto e
la professionalità con cui vi siete
presi cura del nostro caro
FRANCESCO
per quasi 5 anni.
Siete stati per lui davvero una famiglia,
piena di calore e di umanità,
oltre che di competenza.
PER NOI parenti è stato davvero
un sollievo vedere con quanto
attenzione e premura lo avete
seguito in questo difficile percorso.
GRAZIE ancora, anche a nome SUO.
Lo avete davvero "CONFORTATO".
Con riconoscenza e affetto,
famiglia SCARZANI

Cavale, 14 Novembre 2018

Al personale in servizio presso la casa di riposo
"G. SCOLA",

la Famiglia di Consoli Maria
sporge i suoi più ringraziamenti
per la disponibilità e le attenzioni
prestare verso papà "Maurizio" in questi
tre anni, ma soprattutto per la
vicinanza amorosa nei momenti in
cui si preparava a lasciare la
dimora terrena.

GRAZIE DI CUORE!

Famiglia Sistiari

AVVISO

Si comunica ai nostri ospiti e ai loro familiari che come ogni anno dal mese di aprile peossimo verrà rilasciata la **Certificazione per le spese sanitarie anno 2018**.

Si chiede gentilmente di rivolgersi alla **Signora Liliana dell'ufficio U.R.P.** che darà tutte le informazioni necessarie per la tempistica di consegna della relativa documentazione.

Inoltre, per chi volesse donare il **5 x mille** alla Fondazione G. Scola ricordo il nostro codice fiscale: **Fondazione G. Scola Onlus, Codice fiscale 83000310157**.

**5x
mille**

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

MARZO 2019

Mercoledì 6

FESTA DI CARNEVALE con la divertente musica degli AMIS DELL'OSTERIA

Centro Diurno Integrato, ore 15.00

Domenica 17

Aspettando la FESTA DEL PAPÀ Concerto degli allievi della SCUOLA DI CANTO di LAURA DE STEFANIS

Sala del Coro, ore 15.45

Lunedì 25

MARCO ALIOTTA in concerto e AUGURI ai festeggiati del mese di Marzo

Sala del Coro, ore 15.45

APRILE 2019

Giovedì 18

SANTA MESSA PRE-PASQUALE per tutti gli ospiti, i familiari, gli operatori, i volontari

Sala del Coro, ore 15.45

Lunedì 29

ALEX in concerto e AUGURI ai festeggiati del mese di Aprile

Sala del Coro, ore 15.45

Orario delle funzioni religiose in cappella

Domenica e festivi S. Messa ore 9.45

Giovedì S. Rosario e S. Messa ore 15.45

I proverbi di una volta

La nev de Ginee la piendis ol granee

Le neviccate di Gennaio sono provvidenziali
per la futura raccolta del grano

L'erba medegada la fa bona la brusada

L'erba medica fà bene al terreno
che ha subito un'incendio

Un ringraziamento speciale è doveroso porgerlo alle volontarie ed utenti del gruppo Caritas della Comunità Pastorale S.Caterina di Besana in Brianza, le Signore Rosanella, Elena, Mina e Silvana, che stanno realizzando un "Laboratorio di cucito e non solo..." presso il nostro Centro Diurno Integrato.

Dopo l'esito positivo di alcuni incontri, avuti lo scorso anno, si è deciso di intraprendere questo percorso anche per il 2019 incontrandoci una volta al mese da gennaio fino a giugno.



Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito alla creazione del nostro Presepe, collocato durante il periodo natalizio, all'interno della nostra Fondazione, nel chiostro principale.



Ringraziamo tutti i nostri fornitori che con il loro contributo hanno sostenuto una sottoscrizione a premi per le Feste Natalizie e reso possibile un momento di convivialità fra ospiti, operatori familiari e volontari.



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.