

IL GIORNALINO

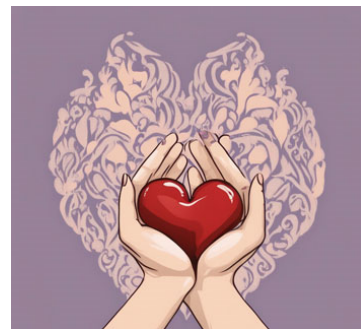
Mensile a cura degli ospiti e del personale della Casa Albergo della Fondazione Osiride Brovedani onlus



Agosto 2023 - anno XIV, numero 8

“Da 50 anni ti abbiamo a cuore” La parola agli ospiti della Casa Albergo

Anche il mese scorso abbiamo aperto questo nostro Giornalino scrivendo dell'idea "Ti abbiamo a cuore da 50 anni", l'attività di prevenzione del Dipartimento Cardioracovascolare Interprovinciale ASUGI diretto da Gianfranco Sinagra, consigliere della Fondazione, che si è svolta nei giorni 1 e 2 luglio: ne parliamo ancora perché è stata un'iniziativa di rilievo che ha coinvolto tutta la comunità ed ha lasciato una piacevole eco fra tutti. Gli ospiti della Casa Albergo sono stati sottoposti ad un'approfondita visita cardiologica, comprensiva di elettrocardiogramma ed ecocardio. Alcuni hanno visto confermata la loro salute, altri sono stati invitati ad effettuare altri esami. Tutti si sono sentiti tranquillizzati, accuditi, colpiti dalla professionalità del personale medico coinvolto, affabile e financo affettuoso: interpellando alcuni degli ospiti, è questo che si ravvisa, cioè il profondo senso di gratitudine per essere stati accolti e trattati con tanta cura. C'è chi ha definito *geniale* l'idea di due giornate dedicate alla salute del cuore, qualcuno ha colto *la palla al balzo* per un check-up, qualcun altro *si è tolto un pensiero* una volta constatata la buona salute, e soprattutto senza dover passare per la trafila ospedaliera (quelli in corsivo sono alcuni dei commenti raccolti tra gli ospiti).



Il complimento sicuramente più ascoltato riguardo a questi *angeli da abbracciare* riporta ad un tema molto caro tanto a Brovedani quanto a De Riù: c'è chi lavora per lavorare e chi lo fa per passione.

A testimonianza dell'ottima riuscita dell'iniziativa, pubblichiamo uno scritto giuntoci in redazione.

«Ultimamente ho avuto non pochi grattacapi con la mia situazione di salute, tanto che ho passato dei giorni in ospedale, dove mi hanno rimessa in "carreggiata", come si suol dire. Però, dopo qualche settimana, mi è stato proposto uno screening di prevenzione del tutto gratuito organizzato dalla nostra Fondazione. Alquanto titubante, poiché lo consideravo poco utile per me, mi sono fatta convincere dal personale, qui abbiamo tanti angeli custodi! E così, il 1° luglio, mi sono sottoposta ad un elettrocardiogramma, ecocardiogramma e di seguito una visita cardiologica. Bene: con enorme stupore, ho potuto constatare un'attenzione nei vari esami, cosa che non mi è mai capitata in precedenza. A visitarmi è stato un medico molto giovane. La sua accuratezza nello svolgere questi accertamenti e la semplicità con cui mi ha esposto l'esito mi ha molto colpita. È vero che mi ha dato delle conferme, ma la pazienza e la naturalezza dell'esposizione, per me semplice donna che non conosce la terminologia medica, mi ha molto rassicurata. Noi persone diversamente giovani ci nutriamo non solo di cibo, ma delle belle parole, dei gesti pacati e ognuno di noi ha i propri tempi. Devo dire che il servizio è stato eccellente e leggendo poi sul nostro giornalino, vorrei ringraziare il giovane medico che mi ha visitata, ma anche il dott. Gianfranco Sinagra, artefice di tale iniziativa. A lui e a tutta l'equipe medica un grazie infinito, perché l'umanità respirata da noi utenti era palpabile. Inoltre ringrazio ancora tutti coloro che in qualsiasi modo hanno reso possibile il successo di queste due giornate dedicate a noi, famiglia del caro Presidente Raffaele De Riù.»

(Annita Cosolo)



Diario della Casa Albergo

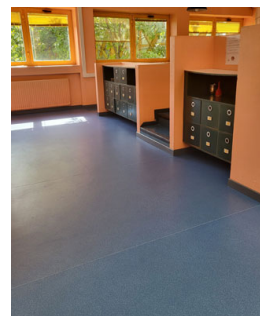
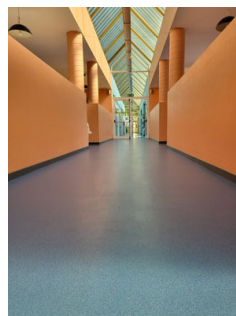
Da qualche anno il mese di luglio porta con sé un regalo impagabile: le risate dei bimbi del centro estivo "Happy Campus". Ospitiamo l'iniziativa dell'associazione di genitori Cocus e ci ritroviamo il parco brulicante di questi bambini festosi e colorati, che soverchiano il frinire delle cicale con i loro strillette e gli scherzi. Gli ospiti della Casa Albergo vengono spesso coinvolti nelle loro attività, così come è stato per la realizzazione dei simpatici bastoni per propiziare la pioggia realizzati con tempere e materiale di riciclo: mani anziane, che hanno vissuto tanto, e mani giovani che stanno imparando condividono idee e pennelli, giocando insieme e scambiandosi vitalità ed esperienza. Alla fine del mese, nel nostro teatro si è tenuta la festa finale, dove i piccoli hanno vestito i panni degli attori e hanno messo in scena degli spezzoni ispirati ad "Alice nel Paese delle Meraviglie". Bravissimi ed anche tenerissimi, molto seri ed impegnati nel realizzare la migliore performance possibile, hanno ricevuto tanti accorati applausi.

Per il resto, i mesi estivi procedono lenti e sereni, con gli appuntamenti abitudinari, scandiscono il tempo che passa e ci fanno incontrare cari amici, come le visite di Vinicia con il suo sassofono e i pomeriggi musicali; inoltre, anche durante l'estate, continuano gli incontri pomeridiani, una volta alla settimana, in cui gli ospiti si collegano online con altre strutture residenziali per sfidarsi in giochi ed indovinelli, ogni volta diversi.

Nel frattempo, anche il Salone centrale si veste e si sveste a seconda del tempo che passa, con i fiori in carta crepa sapientemente realizzati da alcune delle nostre ospiti, con una perizia e una pazienza veramente invidiabili!

Infine, una nota tecnica: il nuovo pavimento! La sala da pranzo è stata rinnovata con un rivestimento in PVC molto elegante, che simula una lieve sabbietta azzurra. Mentre si attendeva che venisse terminata la messa in posa, gli ospiti hanno mangiato nel Salone centrale, dove sono stati temporaneamente spostati tutti i tavoli. Sembrava di essere in gita a fare un picnic!

E ora attendiamo Ferragosto, con il tradizionale Tombolone!



Il mese del raccolto

Il raccolto dell'orto di quest'anno è stato strepitoso! L'estate non troppo calda ha favorito l'abbondante crescita di pomodori e cetrioli, colorati e saporiti, ma la vera sorpresa sono state le piante di zucchine e meloni, che appartengono alla stessa famiglia, e che hanno regalato un numero spropositato di frutti! Esterrefatti nel contare quanti meloni pendevano dai tralicci, siamo rimasti decisamente a bocca aperta (e pancia piena)!

Parliamo di tralicci perché Lello, che da quest'anno è l'anima dell'orto, e nella vita ha fatto il contadino, ha scelto di utilizzare un metodo di coltivazione detto "fuori suolo": poiché le piante di melone si espandono molto, sono state trattate come fossero viti. Sono stati tesi dei fili di nylon per agevolare l'arrampicamento delle piantine, di provenienza dall'Istituto Tecnico Agrario "Giovanni Brignoli" e, mano a mano che crescevano i frutti, ovvero i meloni, venivano inseriti in sacchetti di modo da tenerli lontani da terra e proteggerli anche da funghi e altre malattie. Dulcis in fundo, la pacciatura realizzata con i teli di nylon ha evitato che crescessero erbacce infestanti e invadenti che poi, come chiunque abbia avuto un orto sa, per toglierle ci vuole un sacco di tempo!





Buon lavoro!

Nella mia vita ho fatto molti lavori: ho iniziato molto giovane, all'età di 14 anni, in una fabbrica di calze proprio qui, a Gradisca d'Isonzo. Poi il mio destino mi ha portato a lavorare anche in moltissimi altri posti di cui ricordo alcuni: in un parchettificio, dove confezionavamo i parchetti per i pavimenti, come aiuto cuoca al Palace Hotel di Gorizia, poi a Manzano in una fabbrica di sedie, al patronato scolastico e in un municipio a fare le pulizie, in un'azienda vinicola ad imbottigliare il vino... Potrei andare avanti per ore! Poi sono arrivata in ospedale a Gorizia, inizialmente per fare le pulizie, ma alla fine sono diventata infermiera ausiliaria. E lì sono rimasta fino alla mia pensione.

In ospedale mi sono trovata molto bene, ho imparato tante cose, sia belle che brutte: dalla gioia di vedere persone che guarivano e tornavano a casa con il sorriso, a persone che purtroppo non tornavano più.

Devo essere sincera: tornerei molto volentieri indietro, anche se rincasavo stanca morta. Con i miei colleghi c'era molta solidarietà, eravamo molto uniti e questo mi manca moltissimo. Ricordo un aneddoto che condivido con voi. Una sera decidemmo di andare a cena tutte noi donne con solo un infermiere maschio; ad un certo punto, verso le nove, due infermiere se ne andarono per iniziare il turno notturno, e io ad alta voce urlai «Buon lavoro!»... chissà a che lavoro pensarono i presenti vedendo tutte noi come eravamo tirate ed eleganti.

Spero di avervi allietato con questo piccolo racconto, da tanto non scrivevo e mi sono un po' emozionata, anche perché la mano non andava visti i tanti anni passati dall'ultima volta che ho scritto una lettera.



Nadia Maturo

La barzelletta del mese

Una babysitter in prova porta al parco il bambino che deve accudire e quando lo riporta a casa la madre urla: «Ma cosa hai fatto! Questo non è il mio bambino!». E la babysitter, calmissima: «Ma signora, me l'aveva detto lei che se si fosse sporcato avrei dovuto cambiarlo!».



Elio Tavagnutti

I festeggiati di agosto



6. Ucci

11. Lucia

24. Maria Rosa

9. Andrea - Maria

22. Lorena

10. Mariangela

L'angolo della nostra cucina



Ingredienti per 8 persone

300 gr biscotti secchi
100 gr burro
500 gr ricotta vaccina
(setacciata)
180 gr yogurt greco
10 gr estratto di vaniglia
400 gr panna vegetale
1 melone
4 cucchiari zucchero a velo

Cheesecake al melone (senza cottura)

Tritate grossolanamente i biscotti, anche con l'aiuto di un mixer, nel frattempo sciogliete il burro a bagnomaria. Fatelo intiepidire e unitelo ai biscotti tritati, quindi versate il composto dentro ad uno stampo apribile di 24 cm, foderato con carta forno. Livellate il composto e ponete in frigorifero per circa 30 minuti.

In una terrina versate la ricotta setacciata, lo zucchero a velo, lo yogurt e 1/4 di melone precedentemente frullato. Amalgamate il composto con una frusta a mano, fino a renderlo cremoso.



Prendete la base e versate sopra la crema, livellate e ponete nuovamente in frigo.

Nel frattempo montate a neve la panna vegetale ben ferma. Riprendete la cheesecake dal frigo e versatevi sopra la panna, tenendo da parte una piccola quantità per decorarla al momento di servirla (facoltativo).

Lasciate riposare la torta in frigorifero per almeno 4 ore, dopodiché aprite lo stampo e aiutatevi con un coltello bagnato per staccarla dal bordo.

Decorate la superficie con il melone finemente affettato o a cubetti, i ciuffetti di panna ed eventuali foglioline di menta.

BUON APPETITO!

Curiosità culinarie sul melone

Il melone fa parte della famiglia delle cucurbitacee ed è ricco di carotenoidi, utili per la salute della pelle e per contrastare l'invecchiamento. Grazie all'adenosina, il sangue si mantiene maggiormente fluido, riducendo il rischio di infarto e ictus. Grazie alla fibra contenuta, stimola la peristalsi intestinale. Il suo contenuto di minerali contribuisce ad eliminare l'acidità eccessiva.

Fosforo e calcio rendono il melone un alleato della salute delle ossa.

Saluti da...



MALI LOŠINJ
PROVENCE



Fondazione
Osiride
Brovedani
onlus

Sede operativa e Casa Albergo: via Eulambio 3, Gradisca d'Isonzo
Sede legale e museo: via Alberti 6, Trieste
www.fondazionebrovedani.it - segr@fondazionebrovedani.it
tel. 0481/967511 - fax 0481/967555