

N° 18
10/2022



Pubblicazione
gratuita ad uso
ludico-sociale

IL GIORNALINO

DEL RAGGIO VERDE SMERALDO



GIOCHI 🧟 PASSATEMPI 🧟 RACCONTI 🧟 CONSIGLI 🧟 STORIE 🧟 RICETTE

GMA Group - Via Nomentana 261, 00137 Roma - Tel. 06 8185899
www.facebook.com/gmaservicegroup



★ CHI SIAMO

La GMA Fire è un gruppo di professionisti specializzati nella sicurezza degli ambienti. Innovazione e ricerca dell'efficacia, sono i punti cardine dell'azienda, che si impegna ad offrire la massima qualità a prezzi economici.



★ COSA OFFRIAMO

- SERVIZI ANTINCENDIO
- SERVIZI DI PULIZIA PROFESSIONALE
- SERVIZI DI SANIFICAZIONE
- SERVIZI DI DERATTIZZAZIONE

Per info e preventivi:
gma.firesrl@gmail.com

GMA Fire Srl • Via Gaspara Stampa, 151 - 00137 Roma • Tel. 06 45497230

SOMMARIO

- 04 Giornata Mondiale della Salute Mentale
- 06 I Centri Diurni Alzheimer
- 08 Le attività di stimolazione cognitiva
- 09 Il Cruciverba
- 10 Colorami: Halloween
- 12 Pensare...
- 13 Unisci i puntini
- 14 L'Almanacco di Ottobre
- 16 La Foto del Mese
- 18 Storie di Casa
- 20 La Ricetta
- 22 Lettura di Ottobre
- 24 La Quotidianità (Come migliorarla)
- 26 Tempo di Musica (R. Power & E. Ramazzotti)
- 28 Viaggiando

*È ottobre...
irrompono i colori dell'autunno*

L'OMS è in prima linea contro il male oscuro

Sebbene la pandemia abbia e continui a pesare sulla nostra salute mentale, la capacità di riconnetterci attraverso la **Giornata Mondiale della Salute Mentale 2022** ci fornirà l'opportunità di riaccendere i nostri sforzi per proteggerla e migliorarla.

Molti aspetti della salute mentale sono stati messi in discussione; e già prima della pandemia nel 2019 si stima che una persona su otto nel mondo convivesse con un disturbo mentale. Allo stesso tempo, i servizi, le competenze e i finanziamenti disponibili continuano a scarseggiare e sono molto al di sotto di quanto necessario, soprattutto nei paesi a reddito medio e basso.

La pandemia di COVID-19 ha creato una crisi globale, alimentando stress a breve e lungo termine e minando la salute mentale di milioni di persone. Le stime certificano l'aumento sia dei disturbi d'ansia che di quelli depressivi a oltre il 25% durante il primo anno della pandemia. Allo stesso tempo, i servizi per la salute mentale sono stati gravemente interrotti e il divario terapeutico si è ampliato.

Le crescenti disuguaglianze sociali ed economiche, i conflitti prolungati, la violenza e le emergenze di salute pubblica colpiscono intere popolazioni, minacciando il progresso verso un miglioramento del benessere; l'incredibile cifra di 84 milioni di persone in tutto il mondo è stata sfollata con la forza nel 2021. Dobbiamo approfondire il valore e l'impegno che diamo alla salute mentale come individui, comunità e governi e abbinare quel valore a un maggiore impegno, impegno e investimento da parte di tutte le parti interessate, in tutti i settori. Dobbiamo rafforzare l'assistenza sanitaria mentale in modo che l'intero spettro dei bisogni sia soddisfatto attraverso una rete basata sulla comunità di servizi e supporti accessibili, convenienti e di qualità.

Stigma e discriminazione continuano a essere una barriera all'inclusione sociale e all'accesso alle cure adeguate; cosa importante, possiamo tutti fare la nostra parte nell'aumentare la consapevolezza su quali interventi preventivi sulla salute mentale funzionano e la Giornata Mondiale della Salute Mentale è un'opportunità per farlo collettivamente. Immaginiamo un mondo in cui la salute mentale sia valorizzata, promossa e protetta; dove tutti hanno pari opportunità di godere della salute mentale e di esercitare i propri diritti umani; e dove tutti possono accedere alle cure di cui hanno bisogno.

L'OMS lavorerà con i partner per lanciare una campagna sul tema **"Rendere la salute mentale e il benessere per tutti una priorità globale"**. Questa sarà un'opportunità per le persone con problemi di salute mentale,

avvocati, governi, datori di lavoro, dipendenti e altre parti interessate di riunirsi per riconoscere i progressi in questo campo e per parlare di ciò che dobbiamo fare per garantire che la salute e il benessere mentale diventino una **Priorità Globale** per tutti.



Reminiscenze d'autunno...

Abbiamo raccolto i ricordi degli ospiti del Centro Diurno SoleLuna & Arcobaleno sulla stagione autunnale. Ne sono uscite delle frasi veramente divertenti e altre ancora molto riflessive.

ALBERTO

“Mi ricordo che da bambino aiutavo i miei genitori a raccogliere l'uva per fare la vendemmia. E poi avevano tante piante di mele, noci e mandorle e io li aiutavo con la raccolta. Mi ricordo che durante questo periodo lavoravo il terreno con il trattore e mi occupavo delle bestie.”

TONY

“Io sono nato in Puglia ed i miei genitori amavano la campagna e avevano *un pezzetto di terra* dove coltivavano uva, pomodori e altri legumi. Mi ricordo che in autunno io e mia sorella aiutavamo i nostri genitori con la raccolta.”

AURORA

“Il ricordo più bello è quando andavo a raccogliere i funghi in montagna con mio marito, non tanto lontano da Roma.”

GIOVANNA

Ci racconta che con la sua famiglia aveva un uliveto che purtroppo è stato bruciato e con i fratelli più grandi non potevano più fare la raccolta dei frutti del terreno.

FRANCA

“Non ricordo perché da piccola stavo in collegio. Poi da grande ho avuto la bambinaia... e non ho ricordi con l'autunno.”

PINA

“Da piccola avevamo un albero di castagne in casa, le raccoglievamo tutti insieme e dopo le mangiavamo lesse o arrosto.”

CARMELA

“Carmela è un bambola che fa l'amore con me pure in autunno”

COSIMO

“Io per dire faccio rifornimento di mele, raccolgo mele e sbuccio mele con mia moglie.”

RINA

“Quando andavo a Sutri dalle amiche e andavano a fare funghi e castagne e poi io stavo a casa a cucinare... E poi in autunno mi sono sposata.”

ILIANA

“Il ricordo d'autunno è che... è finito il mare.”

CONCETTA

“Mi trovo bene anche in autunno”



1	2	3	4	5		6	7	8	9		10
11						12				13	
	14				15	16		17			
18	19	20			21		22				
23		24	25			26		27			
28		29			30			31		32	
	32			33						34	
35		36					37				38
39	40		41			42		43	44		
45		46			47			48		49	
50				51			52		53		
54			55			56		57			58
		59									

Leggera - 45. L'ente spaziale degli Stati Uniti - 47. La dea greca del focolare - 49. È famoso il suo mago - 50. Altare che fumava - 51. Il prefisso che raddoppia - 52. Non ama molto gli astemi - 54. Cinquantuno romani - 55. Casse da morto - 57. Tenaci, caparbi - 59. Scelta accuratamente.

VERTICALI

1. Perfettamente lisci sulle guance - 2. La Sastre del teatro (iniziali) - 3. Breve attività... - 4. Abito maschile da cerimonia - 5. Pubblica riunione per discutere - 6. La coppia in arrivo - 7. Strumenti... per artisti - 8. Antes de Nuestra Era - 9. Fondo di botte - 10. Un

ORIZZONTALI

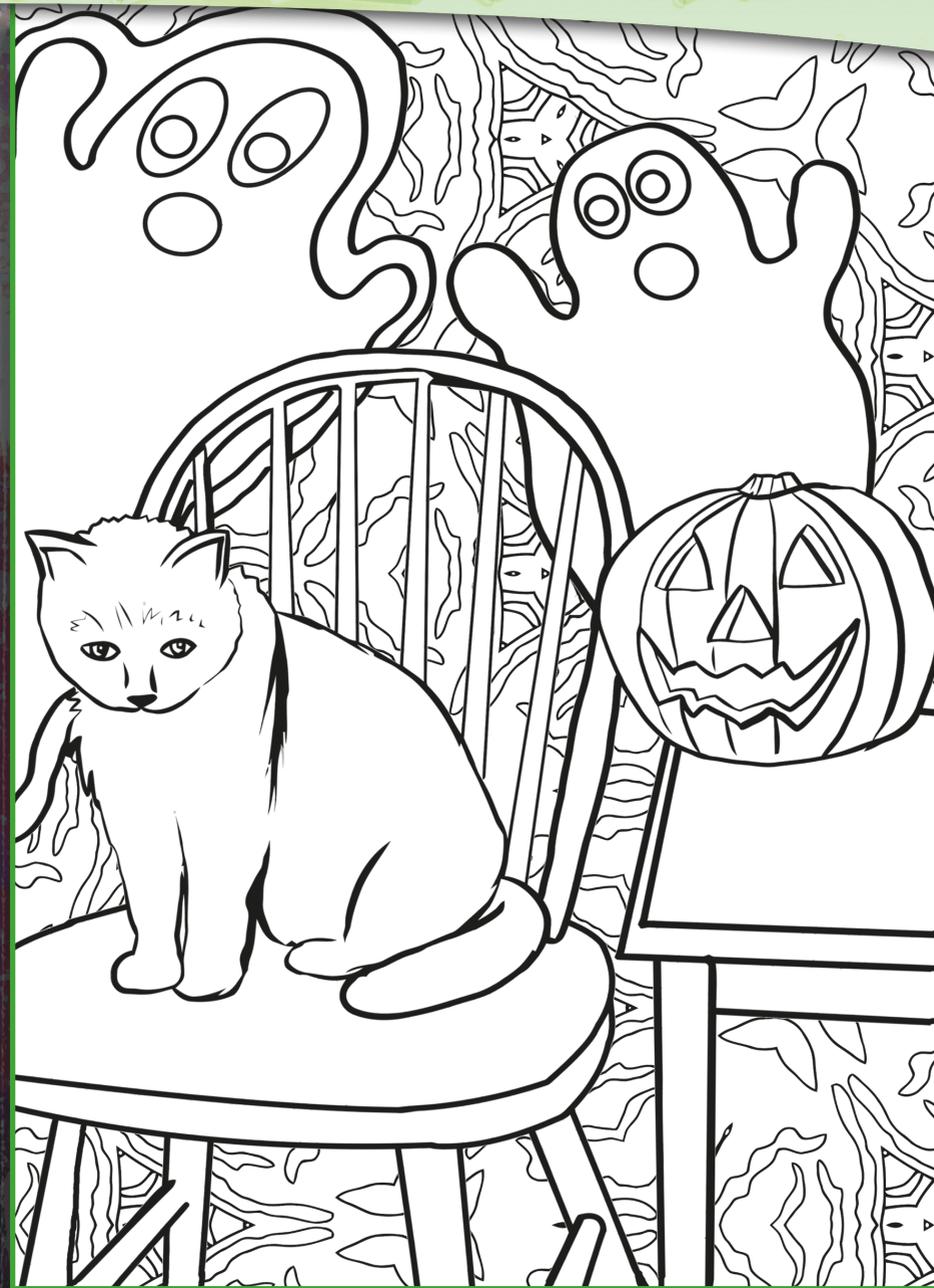
1. Ribadito con forza - 11. Corpo celeste - 12. Gradano - 13. Mutuo Bancario - 14. Lordo meno netto - 16. Nel Gange e nel Noce - 17. Auto... londinese - 18. Un po' assente - 20. Non dritti - 22. Un frutto da rovo - 23. La zia spagnola - 25. È... morto in Medio Oriente - 26. Breve obiezione - 27. A... mezzo stampa - 28. Mitologico mostro con più teste - 30. Hanno un loro museo - 32.

Una nativa di Quito - 36. L'arma di Eros - 37. Arriva sempre all'ora di cena - 39. Trovar in centro - 41. Egli poetico - 42. Riproduce il rumore di uno sparo - 44. Accademia Navale

patriarca della Bibbia - 13. La Maionchi della TV - 15. Banditore nei tornei - 17. Le ha doppie il comico - 19. La hit su vinile aveva quella B - 21. La sigla della realtà virtuale - 22. Città meridionale della Turchia asiatica - 24. Ha imbarcato molte coppie - 26. Meeting delle Etichette Indipendenti - 29. La Domus di Nerone - 30. L'Opera Divina - 31. L'eroe di Virgilio - 33. Arresto cardiaco improvviso - 34. Il fiume di Firenze - 35. Passo italiano e stazione sciistica - 38. Strada che corre lungo la riva di un canale - 40. Diversi - 42. Sigla dopo la firma - 43. Composto di elementi eterogenei - 46. Lo precedono in salotto - 47. La repubblica d'Irlanda - 48. Una divinità egizia - 51. Era un linguaggio di programmazione - 53. Prefisso che vale sei - 55. Bene a metà - 56. A... metà prezzo - 58. Gli estremi del test.

SOLUZIONE

V	L	N	O	I	Z	E	T	E	S	E	
I	L	S	O	L	E	R	V	R	I	T	
V	E	L	S	O	E	R	V	R	I	T	
Z	O	V	I	L	S	E	R	V	R	I	
T	N	V	M	V	Q	I	E	A	O	S	
V	R	E	S	E	O	O	B	V	I	T	
W	N	V	I	R	O	D	V	O	E		
O	E	R	E	O	T	V	R	O	I		
W	V	R	O	V	I	R	O	D	V	O	
V	R	O	V	I	R	O	D	V	O		
B	W	E	N	V	R	O	D	V	O		
W	O	L	T	M	R	E	R	V	I		



PENSARE...

...5 NOMI PER OGNI CATEGORIA

FILM



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ATTORI ITALIANI



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

TIPI DI SPORT



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

CAMPIONI SPORTIVI



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ARTISTI FAMOSI



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

PROFESSIONI

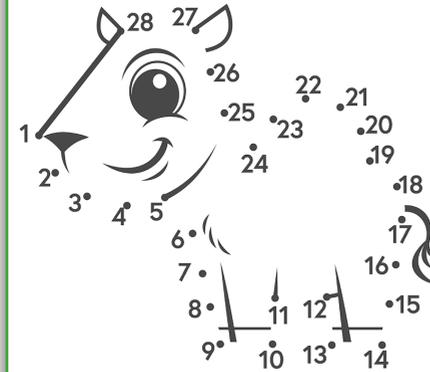


- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

UNISCI I PUNTINI

DAL N°1 IN POI...

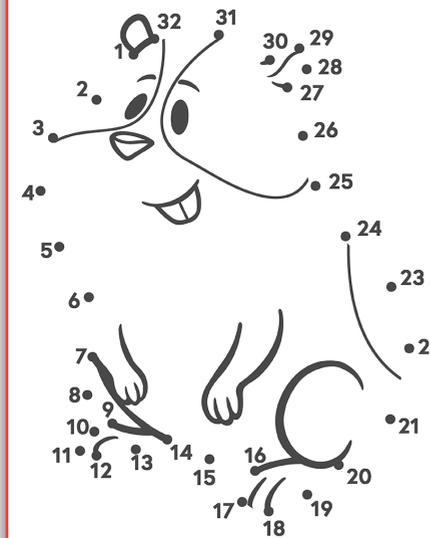
IL CAMELLO



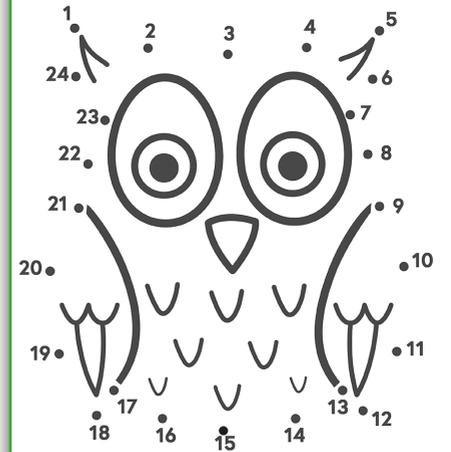
IL PULCINO



IL CASTORO



IL GUFO



Iniziano le trasmissioni radiofoniche 6 ottobre 1924

“URI (Unione Radiofonica Italiana). È la voce della violinista **Ines Donarelli** che annuncia l'inizio delle trasmissioni radio dalla stazione **San Filippo di Roma** (nell'attuale quartiere **Parioli**). Comincia da qui la storia della radio in Italia, che all'inizio è riservata a pochi abbonati e solo la diffusione di apparecchi più maneggevoli ne farà un fenomeno di massa. Fondamentale sarà l'ingresso della pubblicità nel 1926 che darà maggiori risorse e consentirà di ampliare i contenuti.



Storica marcia contro la guerra in Vietnam 15 ottobre 1969

Con il **Moratorium Day** milioni di persone sfilarono per le principali città degli Stati Uniti per chiedere di porre fine alla sanguinosa guerra in Vietnam (1955-75). Si trattò della prima grande manifestazione per la pace nella storia, da cui tras-

sero spunto movimenti pacifisti di tutto il mondo. Cuore della manifestazione fu New York, dove migliaia di manifestanti marciarono intonando slogan di protesta ed inni contro la guerra, scritti da famosi artisti, come **Bob Dylan** e **John Lennon**. Tra le tante iniziative, vennero liberati in cielo numerosi palloncini neri, con scritti i nomi dei caduti in Vietnam.



LA POESIA

“Sera d'ottobre”
di Giovanni Pascoli (1855-1912)

Lungo la strada vedi su la siepe
ridere a mazzi le vermiglie bacche:
nei campi arati tornano al presepe
tarde le vacche.

Vien per la strada un povero che il lento
passo tra foglie stridule trascina:
nei campi intuona una fanciulla al vento:
fiore di spina...

Nascita di un eroe: Salvo D'Aquisto 17 ottobre 1920

Il 23 settembre 1943, Salvo D'Aquisto andò incontro al suo tragico destino: si autoaccese dell'attacco esplosivo contro i soldati tedeschi, scagionando 22 persone e facendosi fucilare al loro posto. Un sacrificio eroico che gli valse la medaglia d'oro al valor militare e il titolo di Servo di Dio, riconosciuto nell'ambito del processo di beatificazione avviato da papa Giovanni Paolo II.



Publicato il libro Cuore 18 ottobre 1886

Per la casa editrice Treves, in questa data, venne pubblicato a Torino il romanzo **Cuore** di **Edmondo De Amicis**, scrittore già apprezzato per racconti, inchieste giornalistiche e resoconti di viaggi. Perfettamente inquadrato nel clima postunitario, il libro conquistò subito pubblico e critica con il suo spaccato di una piccola Italia fatta di eroismi, buoni sentimenti, amore di patria e rispetto per istituzioni e genitori. Protagonisti i ragazzi di una terza elementare di Torino, rappresentativi delle varie regioni d'Italia raccontate attraverso le loro personali vicende. Ancora oggi è considerato uno dei migliori esempi di letteratura per ragazzi.



...♦♦♦ FRASI D'AUTORE ♦♦♦...

Trasparente luce
d'ottobre, al cui tepor nulla matura
perché già tutto maturò: chiarezza
che della terra fa cosa di cielo.
(Ada Negri)

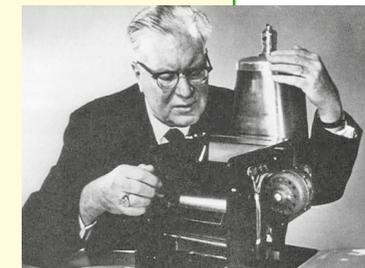


...♦♦♦ OTTOBRE CONSACRATO A MARTE DAI ROMANI ♦♦♦...

Ottobre è il 10° mese dell'anno e introduce nel vivo la stagione autunnale. Conta 31 giorni caratterizzati da una minore esposizione alla luce del sole, sancita anche dal ritorno, nei paesi dell'Unione Europea, all'ora solare con le lancette spostate un'ora indietro. In realtà, dal punto di vista clima-

Carlson inventa la fotocopiatrice 22 ottobre 1938

Una matrice caricata elettrostaticamente che, al posto del normale inchiostro, utilizza una polvere nera (più tardi denominata "toner") per imprimere su un foglio di carta i caratteri neri di un documento originale, precedentemente impressi su di essa. Funzionava così il dispositivo messo a punto dal fisico americano **Chester Carlson** nel garage della sua abitazione, nel quartiere newyorchese del Queens. Dopo vari tentativi, il 22 ottobre 1938 riuscì a farlo funzionare, producendo la prima fotocopia chiamata allora "elettrofotografia". Il metodo di Carlson, ribattezzato xerografia (dal greco xeros, "secco", ossia non basato sull'utilizzo di inchiostro liquido), fu portato al successo dalla **Haloid**, una piccola società di Rochester che entrò in possesso del brevetto; la stessa più tardi, insieme alla società inglese Rank Organization, diede vita a **Rank Xerox**, storico marchio nel settore delle fotocopiatrici.



tico c'è la stessa imprevedibilità che si verifica a marzo; non a caso i romani li mettevano in relazione, consacrandoli entrambi a Marte (nella foto), ora come dio della guerra, allegoria dello scontro con l'inverno (a ottobre), ora come dio della rinascita (a marzo). Giallo e rosso sono i colori predominanti nel paesaggio naturale, scarsi i momenti di raccolta dei frutti della terra.

LA FOTO DEL MESE

SEMPLICEMENTE AUTUNNO



Foto di Michaela Schmitt da Pixabay

Usa (sempre) l'arte e mettila da parte...

Lamberto e Marcella frequentano il Centro Diurno Arcobaleno e sono i nostri artisti. Lamberto più volte ci ha raccontato della sua passione per l'arte e di come questa passione è diventata nel tempo un hobby a tempo



pieno. Lamberto ci ha portato al Centro Diurno le foto che ritraggono i suoi dipinti e le sue sculture di ferro. Il tratto caratteristico che accomuna tutte le opere di Lamberto sono i corpi umani raffigurati nel dettaglio. Lamberto ma quando realizzi le tue opere d'arte? "Solo quando sono ispirato".

Marcella o meglio conosciuta da tutti gli altri utenti come la nostra Marcellina è una

pittrice e nei suoi quadri raffigura solamente paesaggi. I paesaggi di Marcella sono pieni di dettagli e particolari.

Ci ha raccontato che da ragazza i suoi dipinti sono stati esposti in più mostre al centro di Roma, "forse anche al Quirinale".

... FOCUS ON: L'ARTETERAPIA ...

L'arteterapia è una terapia non farmacologica e non verbale che utilizza strumenti e materiali artistici in grado di sollecitare le persone affette da demenza provocando mutamenti organici e fisici in grado di migliorare la condizione di vita del malato.

Le stimolazioni riescono infatti a rievocare ricordi o emozioni legate a certi momenti vissuti e soprattutto permettono di esprimerle a livello non verbale. L'arteterapia per questo si è dimostrata molto utile ed efficace negli stadi avanzati dell'Alzheimer quando, oltre ai disturbi cognitivi, compaiono anche molti deficit comportamentali e psico-motori e, in generale, la sensibilità (uditiva, visiva, olfattiva) delle persone risulta alterata. Questo succede perché anche nelle fasi avanzate si conserva un residuo di identità e di autoconsapevolezza, che

è ciò che si cerca di stimolare in genere con le tecniche riabilitative cognitivo-comportamentali, dette ROT (Reality Orientation Therapy).

L'arte è capace di stimolare l'identità personale di ogni individuo, valorizzando le sue capacità residue. I primi esperimenti sono stati condotti dal Museum of Modern Art (MoMA) di New York nel 2006 e dal National Museum di Liverpool nel 2014. Oggi anche diverse realtà italiane hanno avviato attività

simili e l'arteterapia è uno strumento usato quotidianamente anche in molte RSA, ma può anche essere usato in ambito domestico. L'importante è che si chiedi sempre il supporto di un medico che calibra la terapia in base all'analisi del paziente, valutandone la storia e i bisogni, anche in base allo stadio di avanzamento della malattia.

L'arteterapia funziona meglio quando il ricordo e la possibilità di manifestare le emozioni sono parte integrante della terapia, cercando dunque non solo di stimolare la memoria, ma anche di connettere con la realtà circostante.

Le esperienze, agendo sulle connessioni neurali, plasmano i circuiti su cui si basano memoria, emozioni e coscienza di sé e innescano una risposta complessa che permette anche ai pazienti con poche capacità residue di riappropriarsi della propria storia, almeno emozionalmente. Infatti anche quando il linguaggio è compromesso, il corpo rimane un buon veicolo per comunicare, permettendo di entrare in contatto con il malato e di instaurare una relazione con lui. Attraverso l'arte il nostro malato sarà in grado di esprimere il dolore e la sofferenza, ma anche di farlo sentire amato e al sicuro.

Fonte: <https://spezalinidifferenza.it/>



Ai nostri artisti da poco si è aggiunto Alessio. Alessio è un architetto molto rinomato che ha gestito in particolare tutto il rifacimento della casa di Gigi Proietti e ha disegnato anche il progetto della piscina della villa dell'attore, seguendo con attenzione tutti i lavori in cantiere. Ad Alessio di questo lavoro piaceva tutto, dal disegno dal

vero, al disegno tecnico e ora che non pratica più ne approfitta quando è qui al Centro Diurno per fare qualche bozzetto.

Durante l'attività di disegno e pittura i nostri tre artisti hanno creato questi capolavori. Erano molto silenziosi, concentrati sul foglio.

Dott.ssa Mariahuigia Stronati

Le **super** melanzane a tocchetti di **Rina**

Un piatto semplice ma ricco di sapori... La melanzana è una verdura eccezionale, è una fonte di fibre solubili che possono aiutare a tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre apportano **antiossidanti**, **vitamine del gruppo B** (importanti per il buon funzionamento del metabolismo) e di **potassio** (minerale alleato della salute del cuore). Il piatto è stato proposto e preparato dalla nostra signora Rina, che consiglia: *“se avete tanto tempo andrebbero messe sotto sale così prima cacciano l’amaro e non diventano nere”*.

INGREDIENTI

- 5 melanzane tonde
- 2 spicchi d'aglio

- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1/2 bicchiere di olio di oliva
- sale q.b.

PROCEDIMENTO

- tagliare a tocchetti le melanzane
- tagliare al coltello il prezzemolo
- “capare” due spicchi di aglio
- mettere a soffriggere l’aglio con tanto olio d’oliva
- quando soffrigge tanto l’aglio ed è dorato mettere le melanzane e poi il prezzemolo
- Aspettare che le melanzane “cacciano un po’ d’acqua”
- Se cacciano poca acqua aggiungerne un po’
- Mettere il sale
- Dopo 40 minuti sono pronte



CACCIA AGLI INGREDIENTI

MELANZANE



PREZZEMOLO

AGLIO



OLIO D'OLIVA

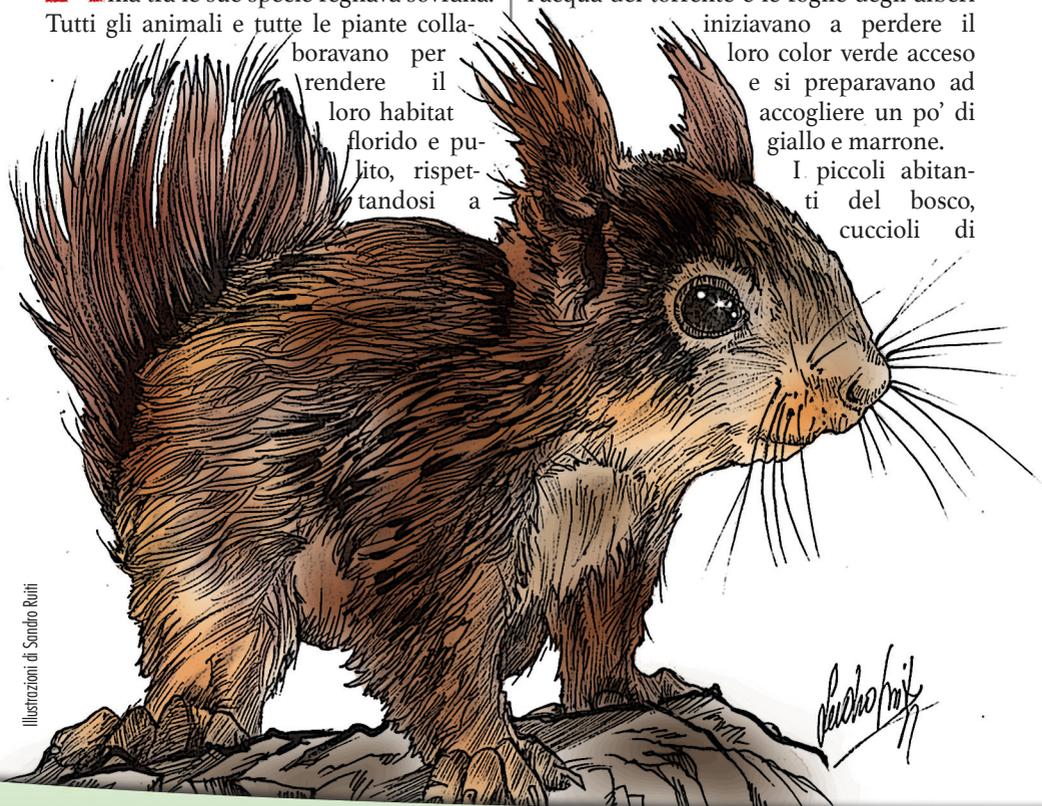
SALE





I cuccioli del bosco scoprono l'autunno...

Alla foce di un lungo e largo torrente esisteva un boschetto in cui l'armonia tra le sue specie regnava sovrana. Tutti gli animali e tutte le piante colla-



Illustrazioni di Sandro Ruffi

vicenda senza alcuna gerarchia. L'estate era il momento migliore per il bosco: la luce del sole li accompagnava fino a tarda sera, il clima era perfetto per passare la maggior parte della giornata immersi nell'acqua e i grandi alberi maestri donavano larghe zone di ombra e relax. Una mattina però il vento iniziò a cambiare e l'aria sembrava essere leggermente più fredda.

"Perché c'è questo vento mamma?" chiese un cucciolo di orso alla sua mamma; "Sta cambiando il tempo, poi vedrai" gli rispose.

I giorni passavano e pian piano quel vento diveniva sempre più freddo, così come l'acqua del torrente e le foglie degli alberi iniziavano a perdere il loro color verde acceso e si preparavano ad accogliere un po' di giallo e marrone.

I piccoli abitanti del bosco, cuccioli di

animale o germoglietti di pianta, non conoscevano questa strana trasformazione e assistevano al cambiamento rapiti dalla curiosità. Alla fine del sentiero principale viveva da secoli un'enorme e potente quercia che da un giorno sembrava più spoglia e scura.

"Ah! Che male, sempre la stessa storia..."

Disse una sua foglia cadendo a terra.

"E tu però ogni anno ti lamenti sempre della stessa cosa. Impara a cadere meglio no?"

Le rispose un'altra seguendola.

"Ve l'ho sempre detto che è meglio appassire che cadere. Al prossimo anno amico!" concluse il fiore della pianta accanto.

L'estate dunque, stava lasciando il posto ad un'altra stagione e il bosco, come tutta la natura, ubbidiva al suo compito.

Nel frattempo, un minuscolo scoiattolino si divertiva a correre fra i rami di un alberello in cerca di qualche ghianda da gustarsi dopo poco. Solitamente questa ricerca non era difficile per il piccolo tanto che il giorno prima ne aveva trovate a bizzeffe.

"Ma dove sono tutte le ghiande? Perché non ne trovo nemmeno una?" Si chiese lo scoiattolino.

"Ah eccola una laggiiù!" E si avvicinò.

"Ehi! Ehi!!! Che fai? Fermo!!! L'ho vista prima io" il cucciolo si trovò così di fronte alla sua prima "prova di vita"; un altro sco-

iattolo, più anziano ed esperto di lui, era stato più veloce nel vedere la ghianda e nel correre a prenderla.

"Te la farò pagare" gli inveì contro il cucciolo.

"Ma che pagare e pagare moccioso! Questa si chiama sopravvivenza. Sta arrivando l'autunno e dobbiamo prepararci per il letargo. Anzi, ti consiglio di affrettarti a cercarne altre, se non vorrai morire di fame!"

"L'autunno?" Pensò fra sé e sé.

La grande quercia, che assistette a tutto da lontano, presa dalla tenerezza chiamò lo scoiattolo ad avvicinarsi.

"Vedi ragazzo, il tempo così come la vita è destinato a cambiare, a subire una mutazione..."

"Una muta-che?" Disse il piccolo sorpreso.

"Una mutazione. Si-

gnifica un cambiamento. Tutte le cose che viviamo e che tocchiamo prima o poi cambiano, ed è giusto che sia così perché se fosse sempre tutto uguale ci annoieremmo a non sorprenderci mai, non credi? L'autunno è una stagione che ti mette alla prova perché ti costringe a ricominciare, a fermarti un momento, fare scorta di pensieri e prepararti alla sfida. Allora tutto cade e cede perché si lascia andare. Il ramo si secca perché ha dato tutto e deve ricaricarsi per la prossima vita; i tuoi simili cercano le ghiande che tanto volevi perché ne avranno bisogno per lungo tempo dato che, appunto, si fermeranno. Accogli le foglie secche del mio albero in casa e fatti un bel giaciglio morbido per riscaldarti stanotte insieme alla tua famiglia. Benvenuto



Alimentazione giusta al momento giusto...

Nell'invecchiamento si manifesta una condizione che si caratterizza per una riduzione dell'appetito e degli apporti nutrizionali. Tale condizione è dovuta a diversi fattori tra cui la precoce sensazione di sazietà per una modificazione nella conformazione dello stomaco, la mancanza di concentrazione di alcuni ormoni implicati nel controllo dell'appetito, la diminuzione del senso gustativo ed olfattivo. Allo stesso modo nella demenza sono descritte modificazione delle abitudini alimentari e dell'appetito. Nel paziente con demenza l'avanzare della patologia comporta l'incapacità a compiere gesti finalizzati e ciò può determinare difficoltà a preparare i pasti o a portare il cibo alla bocca.

I disturbi mnemonici e cognitivi, la difficoltà nell'eseguire gesti abituali ed eventuali alterazioni del gusto e dell'olfatto o del centro che regola fame e sazietà possono intervenire nel compromettere la capacità di alimentarsi in modo corretto ed equilibrato.

Il problema dell'alimentazione si presenta nelle persone con Demenza in due comportamenti diversi e tendenzialmente opposti, entrambi importanti da riconoscere e da rivedere per non creare altri squilibri clinici:

1. Alimentazione eccessiva. Mangiare con sma-

nia più del necessario senza rispettare l'ordine dei piatti (colazione, primo, secondo, cena) a volte mandando giù il cibo che potrebbe essere tagliato male o cotto in modo incompleto andando incontro al rischio di soffocamento o di intossicazioni. Il rischio principale legato a questo tipo di atteggiamento è di sviluppare nel tempo un forte aumento di peso. Per evitare ciò, potrebbe essere utile ricorrere a spuntini non troppo calorici, limitare le porzioni di cibo nel piatto, non tenere il cibo in vista, monitorare il peso corporeo settimanalmente.

2. Alimentazione insufficiente. Dimenticarsi dei pasti, mangiare poco e selezionare il cibo porta ad assumere un fabbisogno energetico minore che potrebbe portare un rapido dimagrimento e lo sviluppo di uno stato di malnutrizione che può causare una riduzione della massa muscolare, fenomeno già presente nelle persone anziane. In questi casi potrebbe essere utile controllare la quantità di cibo effettivamente introdotto, ad esempio attraverso la compilazione di un diario, ed utilizzando cibi con elevato valore nutritivo ed energetico.

Per tali motivi il controllo dell'alimentazione da parte del Caregiver assume un ruolo fondamentale che permette di garantire uno stato di salute ottimale e di pre-



...•••• 10 CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA •••••

La persona con diagnosi di Alzheimer va seguita e sostenuta con grande attenzione e rispetto, ma anche incoraggiata alle buone pratiche. Ecco degli accorgimenti che aiuteranno chi assiste il malato, man mano che aumenta la sua perdita di autonomia.

1• Seguire una dieta equilibrata che contenga carboidrati, proteine, grassi nelle giuste quantità, vitamine, sali minerali e fibra per soddisfare i fabbisogni nutrizionali; è fondamentale assumere una corretta quantità di liquidi.

2• Variare il menù quotidiano, se non sono presenti patologie che determinano scelte controllate, tenendo conto dei gusti della persona, ma rispettando la frequenza giornaliera e settimanale degli alimenti fondamentali: latte e latticini, carne, pesce, verdura, frutta.

3• Rendere piacevole il pasto, rispettando le abitudini d'orario e di ambiente, con particolare attenzione alla tipologia e alla presentazione dei cibi; concedere tutto il tempo necessario per mangiare.

4• Presentare un cibo per volta in piatti diversi, magari già tagliato a pezzetti, con posate adeguate, in modo da non provocare ansia.

5• Controllare la postura durante il pasto, per evitare che il cibo passi nelle vie aeree e controllare la bocca in caso di dentiera per verificare la sua stabilità.

6• Assicurarsi della corretta temperatura dei cibi perché la persona con Alzheimer potrebbe non essere in grado di distinguere se un alimento è caldo o freddo.

7• Suggestire semplici indicazioni come: "mastica", "deglutisci", "bevi" facendo in modo che la persona non abbia paura di sporcare, rovesciare o rompere qualcosa.

8• Incoraggiare a mangiare senza aiuto, ma solo con la supervisione, per quanto più tempo possibile (in commercio esistono ausili che possono essere utili come tovagliette antiscivolo, piatti termici, posate con impugnatura adattata, bicchieri con beccuccio).

9• Prestare attenzione ai pericoli presenti nell'ambiente domestico: acqua bollente, forno a gas, oggetti appuntiti, detersivi che è opportuno conservare in luoghi protetti

10• Utilizzare tovaglie a tinta unita che non presentino decorazioni in quanto la persona potrebbe confondersi.

venire altri disturbi dovuti a regimi alimentari non adeguati che si sovrapporrebbero alle difficoltà di gestione della malattia. La difficoltà che si incontra è che l'alimentazione di ogni persona è radicata nelle sue abitudini da anni, abitudini difficili da cambiare, vi sono però alcune regole che aiutano ad alimentarsi in modo sano:

- Comprare solo quello che si deve mangiare, mettere in tavola solo le porzioni.

- Rispettare i momenti destinati all'alimentazione: colazione del mattino, spun-

tino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

- Rispettare la composizione dei pasti principali: primo, secondo, frutta.

- Masticare bene e mangiare lentamente.

- Rispettare i momenti destinati all'alimentazione: colazione del mattino, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena.

- Rispettare la composizione dei pasti principali: primo, secondo, frutta.

- Masticare bene e mangiare lentamente.

Dott.ssa Serena Proietti

La copertina del 33 giri "Felicità" che dà il titolo ad uno dei più grandi successi della coppia



ROMINA

POWER

FELICITÀ (1962)

Nasce il 2 ottobre 1951 dagli attori *Tyrone Power* e *Linda Christian*, per i primi anni della sua vita visse negli Usa ma, dopo la morte del padre, venne accudita dalla nonna in Messico, insieme alla sorella Taryn. Il nome Romina lo scelse suo padre che era appassionato di Roma (i suoi genitori si erano sposati a Roma). A 9 anni insieme a sua sorella, sua madre e il suo patrigno, l'attore *Edmund Purdom*, arrivò in Italia, dove concluse l'ultimo anno di studi elementari. Studiò poi in Inghilterra dove, verso la metà degli anni 60, si trasferì con sua madre. Debuttò al cinema a 13 anni e in quattro anni partecipò a ben 14 film, interpretando, tra l'altro, alcuni ruoli erotici. Ebbe modo di frequentare la scena artistica di Roma, Londra e Los Angeles e per un certo periodo assunse regolarmente LSD. A Roma, nel 1967, durante la lavorazione del film *Nel sole*, incontrò sul set il giovane *Albano Carrisi*. Sposò il cantante il 26 luglio 1970 e con lui ha condiviso quasi interamente la carriera artistica. Nel febbraio 1999, dopo tre anni dal ritorno alla carriera da solista, la coppia si separò legalmente, per poi divorziare nel 2012. Romina nel 2015 tornò a calcare il teatro Ariston dopo 24 anni, esibendosi con Al Bano durante la prima serata del Festival con le canzoni *Cara terra mia*, *Felicità* (sotto il testo) e *Ci sarà* registrando il picco di ascolti con il 58,56%. Ricevettero il premio *Targa Ambasciatore* del Festival di Sanremo nel mondo.

Felicità... È un cuscino di piume, l'acqua del fiume che passa che va
È la pioggia che scende dietro alle tende, la felicità... È abbassare la luce per fare pace, la felicità, felicità, felicità
È un bicchiere di vino con un panino, la felicità... È lasciarti un biglietto dentro al cassetto, la felicità... È cantare a due voci quanto mi piaci, la felicità, felicità
Senti nell'aria c'è già
La nostra canzone d'amore che va

Come un pensiero che sa di felicità
Senti nell'aria c'è già
Un raggio di sole più caldo che va
Come un sorriso che sa di felicità
Felicità... È una sera a sorpresa la luna accesa e la radio che va
È un biglietto d'auguri pieno di cuori, la felicità... È una telefonata non aspettata, la felicità, felicità, felicità... È una spiaggia di notte, l'onda che batte, la felicità... È una mano sul cuore piena

d'amore, la felicità... È aspettare l'aurora per farlo ancora, la felicità, felicità
Senti nell'aria c'è già
La nostra canzone d'amore che va
Come un pensiero che sa di felicità
Senti nell'aria c'è già
Un raggio di sole più caldo che va
Come un sorriso che sa di felicità
Senti nell'aria c'è già
La nostra canzone d'amore che va
Come un pensiero che sa di felicità

EROS RAMAZZOTTI

PIÙ BELLA COSA (1996)



La cover del 33 giri "Dove c'è musica" con "Più bella cosa" uscito nel 1996

Eros Ramazzotti, all'anagrafe Eros Luciano Walter Ramazzotti (Roma, 28 ottobre 1963), è un cantautore italiano. Annoverato tra i cantanti di maggior successo nel panorama della musica italiana, del pop rock e del pop latino a livello internazionale dagli anni ottanta, dal 1984 ha venduto circa 60 milioni di dischi, i quali lo rendono uno degli artisti italiani con il maggior numero di vendite. Ramazzotti vanta anche importanti collaborazioni artistiche con cantanti di levatura internazionale come *Tina Turner*, *Cher*, *Anastacia*, *Ricky Martin*, *Luis Fonsi*, *Joe Cocker*, *Helene Fischer*, *Andrea Bocelli* e *Luciano Pavarotti* vincendo, inoltre, numerosi premi e riconoscimenti (come l'Echo Music Award 1999 e il NIAF Award 2008) ottenuti per aver promosso l'immagine della musica italiana all'estero. Nel 1996 esce *Dove c'è musica*, il suo settimo album e il primo nel quale Ramazzotti ha il controllo completo. Il brano scelto per anticipare l'album è *Più bella cosa* (sotto il testo completo), pubblicato anche in versione House per il mercato statunitense dal remixer *Todd Terry*. Realizzato tra l'Italia e gli Stati Uniti in collaborazione con artisti del calibro di *Mike Landau*, *Nathan East* e *Vinnie Colaiuta*, il disco ha un ottimo riscontro presso il pubblico, risultando essere il più venduto in Italia tra quelli usciti nel 1996.

Com'è cominciata io non saprei
la storia infinita con te
che sei diventata la mia Lei
di tutta una vita per me.
Ci vuole passione con te
e un briciolo di pazzia
ci vuole pensiero perciò
lavoro di fantasia.
Ricordi la volta che ti cantai
fu subito un brivido sì
ti dico una cosa se non la sai
per me vale ancora così.
Ci vuole passione con te
non deve mancare mai
ci vuole mestiere perché
lavoro di cuore lo sai.
Cantare d'amore non basta mai
né servirà di più
per dirtelo ancora per dirti che

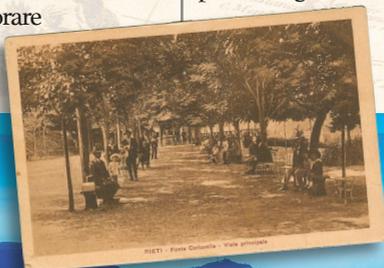
più bella cosa non c'è
più bella cosa di te
unica come sei
immensa quando vuoi
grazie di esistere...
Com'è che non passa
con gli anni miei
la voglia infinita di te
cos'è quel mistero che ancora sei
che porto qui dentro di me
Saranno i momenti che ho
quegli attimi che mi dai
saranno parole però
lavoro di voce lo sai.
Cantare d'amore non basta
mai, né servirà di più
per dirtelo ancora per dirti che
più bella cosa non c'è
più bella cosa di te

unica come sei
immensa
quando vuoi
grazie di
esistere...
Più bella cosa
non c'è
più bella cosa di te
unica come sei
immensa quando
vuoi
grazie di esistere...

Il Signor **Lamberto** storico sarto reatino...

Lil signor **Lamberto** è nato a Rieti dove ci ha vissuto fino a 20 anni. terminate le scuole ha subito iniziato a lavorare nella sartoria del padre. Alla morte del padre, Lam-

berto ed il fratello maggiore **Pierino** hanno preso in gestione la sartoria di famiglia. Poco dopo **Lamberto** ha deciso di trasferirsi a Roma dove ancora oggi vive con la sua



...♦♦♦ FOCUS ON: I LATINI ♦♦♦...

Catone tracciando la storia di Roma (in cui i Sabini avevano un ruolo fondamentale), aveva narrato le loro origini da Sabo, dio indigeno. Da *Testruna*, vicino ad *Amiternum*, essi erano penetrati nella conca reatina, occupata dagli Aborigeni, popolazione di origine greca, sovrappo-
nendosi ad essi. *Strabone* narrava che dai Sabini avevano avuto origine i Piceni, i Sanniti e i Lucani.

Dalla conca reatina, essi avrebbero inviato nella piana tiberina coloni a fondare città, nelle quali vivevano senza mura. Tra queste Cures, la capitale storica della Sabina Tiberina. I Sabini del Tevere occupavano tutto il territorio sulla riva sinistra del fiume, delimitato dai Monti Sabini, dal Tevere e dai fiumi Nera e Aniene. Le fonti ci tramandano i nomi di alcune città: Cures, Eretum, Trebula Mutuesca e Forum Novum. Essi erano distinguibili per i bracciali e gli anelli d'oro sfoggiati dai suoi guerrieri e dall'opulenza della città di Cures. Differentemente da questi c'erano i Sabini dell'area più montuosa e povera, delle città di: Reate, Norcai e Amiternum, che entrarono in contatto con i Romani solo molto più tardi, agli inizi del III secolo a.C. I romani conquistarono la Sabina nel 295 A.C. e rimasero conquistati dalla bellezza e dalla ricchezza di questo popolo. Lo storico *Quinto Fabio Pittore*, riferisce che i Romani avvertirono per la prima volta i benefici della ricchezza quando divennero signori dei Sabini. Alcuni re di Roma furono infatti Sabini, il primo fu *Numa Pompilio*, poi anche *Anco Marzio*, eletto successivamente.

amata **Gianna** ed ha due figli. **Lamberto** quando è venuto a vivere a Roma ha cambiato lavoro rimanendo sempre nel suo campo. Questo nuovo ruolo gli ha permesso di girare molto l'Italia ma gli occhi diventano lucidi di felicità quando racconta del suo paese natale. Narra sempre della sua amata Rieti conosciuta come *l'ombelico d'Italia*.

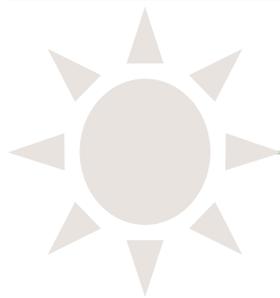
Rieti sorge nella Piana Reatina alle pendici del **Monte Terminillo**, sulle sponde del fiume **Velino**, in un territorio ricco d'acqua, che for-

Una spettacolare veduta di Rieti con sullo sfondo la catena montuosa del Monte Terminillo. In basso il fiume Velino, in alto la Piazza Vittorio Emanuele II a Rieti ed una cartolina d'epoca delle Fonti di Cottorella.

nisce alla capitale molta dell'acqua potabile di cui necessita. Fondata all'inizio dell'età del ferro, divenne poi un'importante città dei Sabini. Rieti si trova in una zona assai ricca d'acqua: appena fuori dall'abitato si trovano le *Fonti di Cottorella*, che la forniscono oligominerale.

Lamberto ricorda di come è buona l'acqua della fonte e racconta che da ragazzo faceva lunghe passeggiate lungo il **Velino**, soprattutto sulle sponde, verso il centro di Rieti. D'inverno tappa fissa al **Monte Terminillo**, uno dei simboli più noti della Sabina, presenza paesaggistica costante lungo la via consolare **Salaria**, la cosiddetta **Via del Sale**. Il **Terminillo** è molto conosciuto per la stazione sciistica, frequentata sia dai reatini che dagli abitanti della capitale.

Dott.ssa Mariahuigia Stronati



DALLA NOTTE VERSO LA LUCE

LA TUA DONAZIONE PUÒ CAMBIARE LORO LA VITA

L'associazione senza scopo di lucro "DALLA NOTTE VERSO LA LUCE" si occupa di **accogliere e supportare** persone svantaggiate e a **rischio esclusione sociale e lavorativa**, uomini e donne, nuclei familiari, anziani e disabili, in **percorsi di reinserimento**, rimuovendo le cause di isolamento ed emarginazione attraverso **servizi residenziali e semiresidenziali** ed **attività inclusive** in collaborazione con le realtà del territorio.

l'iban per le donazioni a sostegno delle attività della Onlus è:
IT43A0538703210000003161270
Codice Fiscale: **96439610583**

A cura della redazione
della GMA Group, da un'idea dei Dottori Giancarlo,
Alessandro e Maria Cristina Cantagallo,
con la consulenza delle Dottoresse
Serena Proietti e Marialuigia Stronati.
Progetto e realizzazione grafica di Sandro Ruiti.



Stampato su carta riciclata



La **Cooperativa Sociale R.O.M.A. Onlus** progetta e gestisce servizi per enti pubblici e privati, associazioni, agenzie del terzo settore e cittadini. Ha come scopo generale il miglioramento della qualità della vita dei cittadini, con particolare attenzione a quelle persone che, per varie ragioni, si trovano in situazioni di difficoltà attraverso obiettivi di integrazione nel

territorio, sviluppo delle abilità relazionali e recupero/mantenimento delle autonome capacità di vita. La Coop R.O.M.A. è un ente accreditato presso il **Comune di Roma - Dipartimento delle politiche sociali** e gestisce il servizio di assistenza domiciliare per anziani non autosufficienti in convenzione con i **Municipi IX, X, XI, XII**, erogando prestazioni socio-assistenziali. Dal 2001, inoltre, gestisce anche il servizio di aiuto sociale a persone con AIDS e sindromi correlate.

L'Equipe: Assistenti sociali • Psicologi • Educatori • OSS • Assistenti domiciliari e dei servizi tutelari

Assistenza Domiciliare COOP. Sociale Onlus R.O.M.A. - Via Nomentana 259 - 00198 Roma
tel. +39 06 45651765 - Email: info@cooproma.com

