



# L'Annunziata Informa

Periodico di informazione e divulgazione della "Residenza L'Annunziata"



**n. 1 / 2022**

**Gennaio**

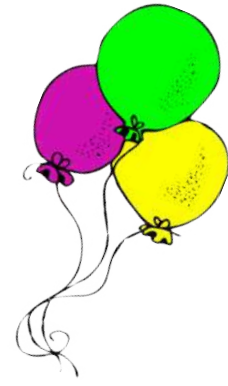


"Residenza L'Annunziata" – MIR SpA  
Loc. Maunera, 64 – 12040 Sommariva Perno (CN)  
Tel. 0172 450244  
e-mail [info@residenza-annunziata.it](mailto:info@residenza-annunziata.it)  
sito internet: [www.residenza-annunziata.it](http://www.residenza-annunziata.it)

# I festeggiati del mese

**DONATELLA**

**71 anni!** ⇒



← **BIANCA**  
**94 anni!**



← **MARINA**  
**78 anni!**

**ZITA** ⇒  
**91 anni!**



**TINO** ⇒  
**97 anni!**



**FRANCESCA**  
**89 anni!** ⇒



← **ROSANNA**  
**98 anni!**



**TANTI!**  
**Auguri!**

**MARIA** ⇒  
**98 anni!**



**APPUNTAMENTI DEL MESE DI FEBBRAIO:**

**GIOVEDÌ' 24 FEBBRAIO**

**ORE 15.30 SALA BAR**

**FESTA IN MASCHERA... PER FESTEGGIARE NON SOLO  
IL CARNEVALE MA SOPRATTUTTO  
I COMPLEANNI DEI NATI IN FEBBRAIO !**

# FESTA DEI COMPLEANNI!!



Giovedì 27 Gennaio, dopo una lunga attesa, abbiamo finalmente ripreso le nostre tanto amate feste.

Sicuramente un po' diverse dal nostro solito (date le circostanze): senza parenti, senza orchestre...

ma pur sempre con la nostra allegria, la nostra voglia di stare in compagnia, di ballare e di cantare tutti insieme!!!

Speriamo vivamente di tornare presto alla "normalità" così da poter festeggiare insieme anche ai nostri parenti ed amici.



# IL CAMMINO SINODALE

“Ricordiamo che lo scopo del Sinodo e quindi di questa consultazione non è produrre documenti, ma far germogliare sogni, suscitare profezie e visioni, far rifiorire speranze, stimolare fiducia, fasciare ferite, intrecciare relazioni, risuscitare un'alba di speranza, imparare l'uno dall'altro e creare un immaginario positivo che illumini le menti, riscaldi i cuori, ridoni forza alle mani...” Queste sono state le parole di Papa Francesco per spiegare il significato di tale cammino che la Chiesa si è proposta di intraprendere in questi anni, con l'aiuto di tutti noi con l'intento di favorire il dialogo e il confronto. Ogni battezzato e persona di buona volontà è chiamato a mettersi in cammino, nessuno può sentirsi escluso, ma tutti insieme protagonisti del tratto di strada che percorreremo.



È così che anche noi della Residenza L'Annunziata, abbiamo deciso di costituire un Gruppo sinodale, per confrontarci su alcune delle tematiche proposte dalla Diocesi di Alba, augurandoci di poter essere di aiuto.

Ci riuniremo pertanto a cadenza settimanale, generalmente il Giovedì mattina, dalle ore 10.30 alle 11.30.

## LO SAPEVI CHE...

## L'importanza di tenere occupata la mente: la memoria come fonte di benessere

Negli ultimi anni sono moltissimi gli studi che pongono particolare attenzione al benessere della persona e alle attività per mantenere attiva la mente: grazie all'attività fisica si cerca di ritardare l'invecchiamento del corpo, mentre un'alimentazione corretta permette di migliorare il proprio benessere. È importante dedicarsi a diverse attività per mantenere allenati corpo e mente, soprattutto con il passare degli anni, con l'obiettivo di ritardare il normale e naturale processo d'invecchiamento.

La mente può essere considerata per certi aspetti come un muscolo: più viene allenata e maggiori sono le sue capacità di eseguire delle attività e di allontanare l'invecchiamento. Uno studio effettuato dalla *Johns Hopkins University* ha sottolineato come non siano per forza necessari elaborati esercizi mentali: **bastano semplici attività cognitive nella vita di tutti i giorni!** La mente si attiva con operazioni di elaborazione, assimilazione e associazione. Dunque, tutte le attività logiche come la **lettura** o la **scrittura**, quelle ludiche come i **giochi di carte o da tavolo in compagnia**, e quelle mentali come **l'applicarsi per risolvere dei quesiti o nuove esperienze di conoscenza**, sono molto vantaggiose al fine di mantenere attiva la mente.

Noi della Residenza L'Annunziata teniamo molto al nostro corpo e alla nostra mente, abbiamo una palestra ed un fisioterapista presente in struttura ogni mattina dal Lunedì al Sabato, mentre per quanto riguarda la nostra mente ci piace farla "lavorare" con l'educatrice tutti i giorni con i "Maxi cruciverba", il gioco "La frase nascosta", gli esercizi di "Allena-Mente", con la tanto amata Tombola" o con i diversi laboratori creativi dove ci divertiamo a realizzare piccole creazioni di bricolage.

