

Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

BOSCO D'AUTUNNO

N. "QUATTORDICI", Marzo 2022



Sono come dei saggi alberi che si tengono per mano grazie alle radici intrecciate ed alle vicine chiome diradate, scaldati dai caldi colori del tramonto, e nelle ombre lunghe dell'autunno: sono i nostri amati vecchi, gli abitanti di questa Casa comune.

A CHE ETA' SI TROVA IL *SENSO DELLA VITA*?

La ricerca personale di uno scopo va in relazione alle nostre capacità, ma trovare il proprio senso aiuta a stare meglio nel corpo e nella mente.

C'è un momento nella nostra esistenza in cui smettiamo di cercare il senso della vita? Pare di sì, e per saperlo è bastato chiedere... Un team dell'Università della California (U.C.L.A.) ha intervistato oltre **mille persone** tra i 21 e i 100+ anni,

BOSCO D'AUTUNNO

scoprendo che statisticamente è intorno ai **60 anni** che quel SENSO lo troviamo.

E da quella consapevolezza traiamo vantaggio in termini di **salute** sia fisica che mentale.

In un certo senso, soprattutto la vita che giunge ad una tarda vecchiaia. Purché la vita sia vissuta nella «giustizia» e nella «sapienza».



Analizzando le risposte di 1042 questionari, i ricercatori hanno constatato che, **invecchiando oltre i 60 anni**, le persone smettono di cercare il significato della propria vita e sempre di più affermano di aver trovato uno scopo, e di

stare vivendo per affermarlo, o goderne i vantaggi (conoscendone eventuali difficoltà).

Tra i 20 e i 30 anni sembra sia normale una certa **inquietudine**: tante cose stanno accadendo o devono ancora succedere sia sul fronte affettivo sia lavorativo. Ma nel tempo (cioè **tra i 40 e i 50 anni**) le persone definiscono la propria **identità**, stabiliscono **relazioni** autentiche, fanno **progetti** a lungo termine, vivono per tutti quei fattori che forniscono un senso di **realizzazione**. Si trova il proprio posto nel mondo e si contribuisce a rendere questo mondo (il proprio spazio familiare come quello più largo) un posto migliore.

*È verso i **60 anni** che le persone **smettono di cercare un senso per la propria vita**, e c'è il dato più alto di presenza di significato. A posto così? Insomma...*

BOSCO D'AUTUNNO

Non si fa in tempo a stabilizzarsi che **si ricomincia da capo**. Perché dopo i 60 anni, infatti, si va incontro a un'altra serie di **cambiamenti**: smettere di lavorare, affrontare dei lutti, i figli lasciano la casa... insomma: tutte novità che rimettono



COME S'ADDICE LA SAPIENZA AI VECCHI

tutto in discussione. E si torna in cerca di uno scopo quando la vita rende necessari lunghi ricoveri per malattie, o l'inserimento in strutture assistenziali stabili.

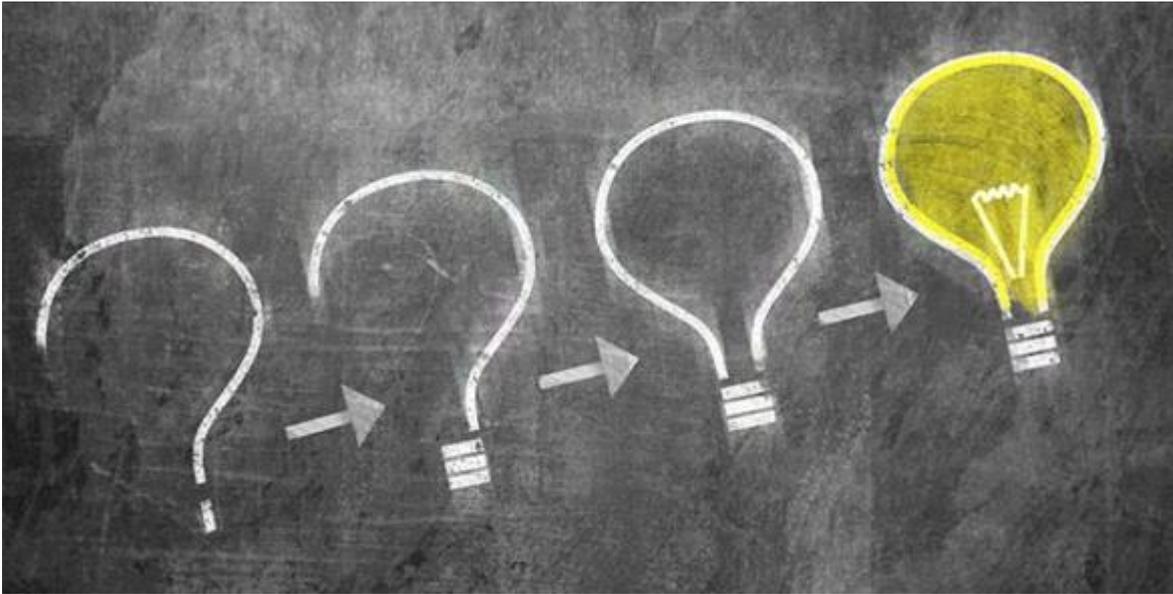
Purtroppo l'aver a che fare sempre più con **questioni di salute** (proprie o di intimi cari) sembra incidere sul ritorno del bisogno di trovare un nuovo senso: ciò che dava significato all'esistenza prima potrebbe nel tempo avere smesso di farlo, e l'uomo senza uno scopo per il quale vivere rischia troppo uno stato depressivo, o ansioso e difficilmente gestibile.

Così capiamo meglio quella verità frutto di ricerche, secondo le quali anche chi da **anziano** afferma di aver trovato il proprio scopo di vita, poi **sta meglio** sia fisicamente che mentalmente.

Secondo un'indagine dell'Università della California (U.C.L.A.) l'andamento della *ricerca di senso* va in relazione all'evolvere delle **proprie capacità e trovare il significato** della propria esistenza aiuta a **rimanere in salute**.

BOSCO D'AUTUNNO

Avere consapevolezza di questo aiuterà non solo tutti noi a stare meglio, ma potrebbe aiutare anche a sviluppare **percorsi assistenziali e terapeutici** per chi si trova ad affrontare sentimenti come **ansia**, angoscia esistenziale e **depressione**.



Soprattutto se si ha a che fare con persone come quelle nella nostra RSA, che per età dovrebbero trovarsi oltre quei 60e+ anni e che richiede la ripartenza di nuovi scopi per la vita.



Perché se quei 60e+ sono vissuti qui, da e con noi, tocca a noi fare in modo che lo stare qui abbia per loro un Senso, e non sia solo un sopravvivere alla meno peggio: sarebbe una grave sconfitta, imperdonabile ai nostri occhi.

LA VITA IN RSA E LE INDICAZIONI NORMATIVE

All'art. 25 della Costituzione Europea si stabilisce che **“L’Unione riconosce e rispetta il diritto delle persone anziane di condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale”**. Anche la nostra Costituzione italiana, all'art. 3, dice che: **“La Repubblica deve rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che... impediscono il pieno sviluppo della persona umana...”**.

I 39 articoli della Carta dei Diritti delle persone anziane sono suddivisi in tre aree. *Oggi vediamo alcuni Articoli della seconda parte:*

2. PER UN'ASSISTENZA RESPONSABILE

2.1 La persona anziana ha il diritto di concorrere alla definizione dei percorsi di cura, delle tipologie di trattamento e di scegliere le modalità di erogazione dell'assistenza sanitaria e sociosanitaria.

2.2 Le istituzioni e gli operatori sanitari e sociosanitari hanno il dovere di prospettare alla persona anziana tutte le opzioni disponibili per l'erogazione dell'assistenza sanitaria e sociosanitaria.

...

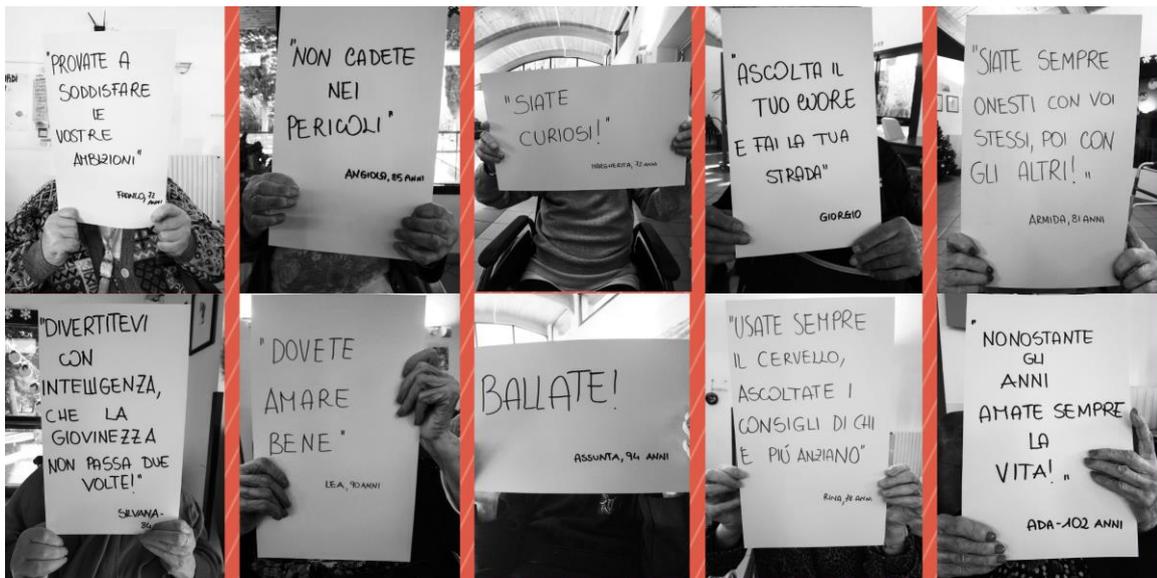
2.4 È dovere dei medici e degli esercenti una professione sanitaria fornire alla persona anziana in relazione alle sue condizioni fisiche e cognitive tutte le informazioni e le competenze professionali necessarie.

BOSCO D'AUTUNNO

...

2.6 La persona anziana ha diritto a cure di alta qualità e a trattamenti adatti ai suoi personali bisogni e desideri.

2.7 La persona anziana ha diritto all'accesso appropriato ed effettivo ad ogni prestazione sanitaria ritenuta necessaria in relazione al suo stato di salute.



2.8 La persona anziana ha diritto di essere accudito e curato nell'ambiente che meglio garantisce il recupero della funzione lesa.

2.9 È dovere delle istituzioni contrastare ogni forma di sanità e assistenza selettiva in base all'età.

2.10 Gli operatori sanitari e sociosanitari hanno il dovere di mantenere l'indipendenza e l'autonomia della persona anziana bisognosa di cure.

2.11 Gli operatori sanitari e sociosanitari hanno il diritto di conseguire una formazione professionale adeguata alle esigenze delle persone anziane.

I HAVE A DREAM...

Il sogno di ogni persona è raggiungere l'età avanzata godendosi a pieno la vita, con la consapevolezza di poter fare affidamento sui propri figli. Dall'altra parte, il desiderio di ogni figlio è riuscire a sostenere i propri genitori anziani, una volta diventati non autosufficienti.

*Ed è proprio quando avviene questa inversione dei ruoli che ci si trova a chiedersi: **Come posso sostenere i miei genitori anziani? Sarò in grado di prendermene cura?** Abbiamo provato a rispondere a queste domande stilando una lista di consigli pratici per la cura degli anziani. Compagnia, assistenza durante i controlli e i trattamenti medici, supporto psicologico: queste sono solo alcune delle **necessità delle persone anziane**. Si tratta di aspetti da non sottovalutare affinché i nostri cari possano mantenersi in salute, sia dal punto di vista fisico che emotivo-mentale. La **serenità dei nostri cari** non porta un beneficio solo a loro, ma anche a noi.*



BOSCO D'AUTUNNO

Ogni giorno assistiamo numerosi anziani e ci rapportiamo con figli e parenti. Ciò che li accomuna alle volte è la **mancanza di serenità** e la **preoccupazione** nel non riuscire a gestire una nuova condizione di vita – *la vecchiaia* – che alle volte dimentichiamo essere parte integrante del ciclo della nostra esistenza.

ESSERE ATTIVI è un ingrediente per aiutare corpo e mente a mantenersi sani.

Qualsiasi attività è buona per i nostri cari che invecchiano, l'importante è mantenere occupati corpo e mente. **Gli stimoli quindi sono fondamentali.** Dall'incontro con gli amici, alla visita di posti nuovi, passando per una passeggiata all'aria aperta. Alle volte basta poco per aiutare i nostri genitori a rallegrare la giornata, facendo dimenticare loro per qualche ora i dolori tipici della vecchiaia. Piccoli gesti che fanno la differenza.

La vecchiaia, si sa, rende tutti meno disponibili, e talvolta più irascibili.

L'errore più diffuso è quello però di non mettersi nei loro panni. Alle volte può risultare difficile, però pensiamo ***“come mi sentirei io nelle loro condizioni: senza un impegno quotidiano, con un corpo pieno di acciacchi fastidiosi, con poche energie, poca vita sociale?”***



BOSCO D'AUTUNNO

Si tratta di uno sforzo importante ma una volta riconosciuta la fase in cui si trovano i nostri cari sarà più semplice dare il giusto peso ai momenti di frustrazione o malumore apparentemente ingiustificati.

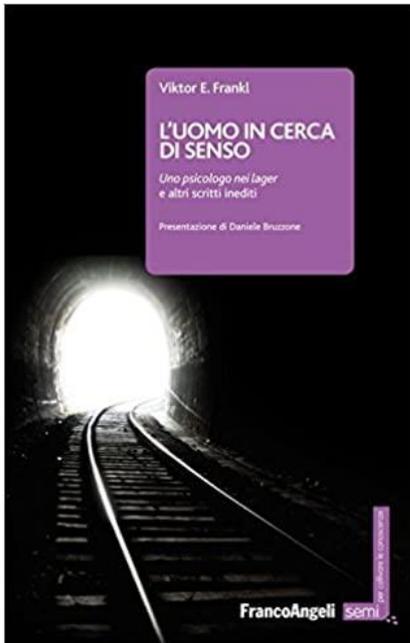


Una telefonata in più, una visita in più anche se veloce può fare la differenza. **Mantenere un contatto** (telefonico e fisico) trasmette sicurezza, vicinanza; significa: **“Ti sto pensando, mi sto prendendo cura di te”**.

La consapevolezza di sapere che sono ancora una parte importante della vita dei loro figli li aiuta a convivere meglio con la loro condizione di vita, non sempre facile da accettare. Alla volte può bastare anche solo **una telefonata o un messaggio, e la tecnologia può essere d'aiuto.**

LETTURE E... LETTORI

(a cura di Enrica G.)



C'è un libro che è stato scritto da un Medico neurologo viennese in pochi giorni al rientro dalla prigionia nei Lager, dov'era stato rinchiuso per tre anni in quanto Ebreo. Fu scritto di getto per soddisfare il bisogno dell'animo di condividere non soltanto storie tristi di prigionia, ma soprattutto la forza della mente, del cuore e dell'animo dell'uomo di fronte alla forza della SPERANZA, piuttosto che quando è sopraffatto dalla DISPERAZIONE. Questo Medico

si chiamava Viktor Frankl, ed il suo libro (uno dei libri più venduti in tutto il mondo), si intitola UNO PSICOLOGO NEI LAGER.

Molti passi del racconto autobiografico della vita in 4 Campi di sterminio possono essere associati ad esperienze davvero molto condivisibili, anche da chi, ammalato o grande vecchio, vive in spazi comunitari ristretti, ed in condizioni di scarsa libertà di scelta, tanto dei vicini con cui stare, quanto da eventi pesanti da dover sopportare. Per certi versi potrebbe valere anche per certe RSA, ma per merito della Direzione e della sensibilità degli Operatori nulla appartiene alla nostra Casa di Riposo, ed allora prendere coscienza che malgrado alcune difficoltà i nostri "nonni" vivono situazioni molto più positive, è una grande ricchezza.

Vi è un passo che è molto bello e significativo, e che parla proprio del funzionamento della mente dell'uomo...

BOSCO D'AUTUNNO

Un compagno di Viktor Frankl, diciamo Francesco, condivise con lui un sogno che ebbe nel febbraio del 1945. Una voce gli disse che poteva scegliere un desiderio, così chiese quando sarebbe stato liberato dal campo di concentramento e quando finalmente avrebbe potuto porre fine alle sue sofferenze.

La voce rispose “il 30 marzo”.

Francesco iniziò a coltivare un grande senso di speranza... Però, più il giorno della presunta liberazione si avvicinava più la guerra si complicava, e ciò gli fece realizzare che la fine della prigionia, il 30 di marzo, fosse molto improbabile. Il 29 di marzo Francesco si ammalò all'improvviso, il 30 di marzo giorno in cui doveva essere liberato perse coscienza, ed il 31 di marzo morì.

“La causa ultima della morte del mio amico fu la sua grave delusione. Egli attendeva un certo giorno, nel quale, lo sapeva, sarebbe stato libero: ma non andò così... La sua fede nel futuro e la sua volontà di futuro erano paralizzate; il suo organismo soggiacque alla malattia e così, infine, la voce del suo sogno ebbe ragione.”

Inoltre il Medico del campo di concentramento notò un aumento del tasso di mortalità dei prigionieri fra il Natale del 1944 e il Capodanno del 1945. Il Medico credeva che la causa principale fossero le false speranze nutrite dai prigionieri di riuscire a tornare a casa per passare il Natale con le proprie famiglie. Ma con l'avvicinarsi del Natale i prigionieri persero la speranza di essere liberati in tempo e molti di loro morirono.

Cosa possiamo imparare da queste storie? Viktor Frankl lo riassume così:

“Ogni tentativo di risollevare interiormente gli uomini rinchiusi in un campo di concentramento, presuppone che si riesca a indirizzarli verso uno scopo nel futuro. Si doveva dunque, quando si presentava una buona occasione, chiarire agli internati il “perché” della loro vita, per far sì che fossero interiormente all'altezza del terribile “modo di vivere” del loro presente.”

Mi chiamo **Eugenia Cortissone** e sono nata a Vercelli nel 1929, da mamma Pierina e papà Giovanni.

Sono andata a scuola fino alla 2° Avviamento, amando in special modo la Storia ed i libri che ne parlavano. A casa, a testimonianza del mio amore per la lettura di storie di buone relazioni d'amore (magari un po' sognate), ho tutta la raccolta dei romanzi di Liala...

Avevo 21 anni quando mi sono sposata con Franco che lavorava in proprio come elettrotecnico.

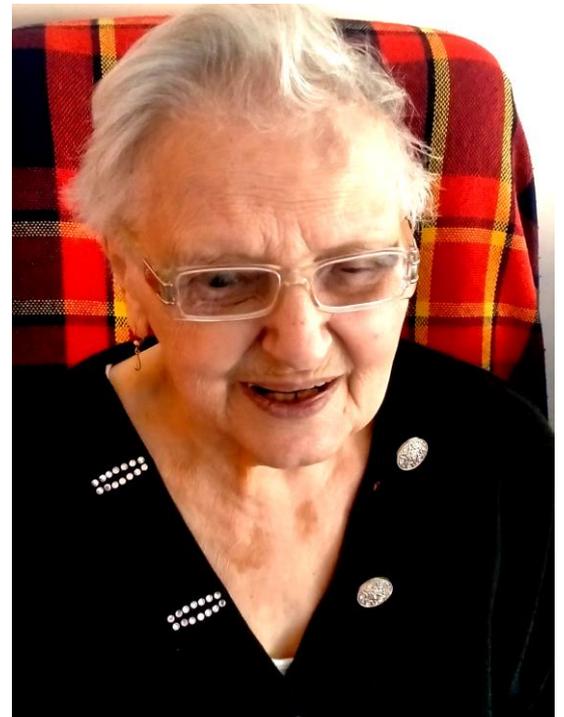
Abbiamo avuto un figlio.

Come hobby ho sempre coltivato il ricamo e la pittura.

Mi sarebbe tanto piaciuto viaggiare, ma a mio marito no, in più è morto giovane a 61 anni, e così certi desideri sono finiti troppo presto.

Ma almeno grazie a mio nipote che vive in Germania, là qualche volta ci sono stata...

La mia nuova vita è ora qui, dove cerco di inserirmi con semplicità e serenità nel gruppo e nelle varie attività.



BOSCO D'AUTUNNO

VITA DI CASA: in RSA la Festa della Donna e la Festa del Papà



La Giornata internazionale dei diritti della donna, nota anche come Festa della donna, ricorre il giorno **8 marzo** di ogni anno per ricordare sia le conquiste sociali, economiche e politiche delle donne, sia le discriminazioni e le violenze di cui le donne sono ancora oggetto in ogni parte del mondo.

Per le nostre DONNE ed i nostri PAPA' sono stati realizzati sacchetti augurali contenenti dolcetti speciali...

*In ogni uomo c'è un papà, un nonno,
un saggio che sa essere guida
per chi ha bisogno.*

Buona Festa di San Giuseppe 2022.

Presidenza e Direzione della RSA



La **festa del papà** è una ricorrenza civile diffusa nel mondo il **19 marzo**, ricorrenza di San Giuseppe (padre terreno di Gesù), celebrata in onore della figura del padre, della paternità e dell'influenza che i "padri" hanno sulla società...



LE RICETTE DEI NOSTRI OSPITI

VANDA E TINO CONSIGLIANO...

Risotto al Castelmagno

Ingredienti per 4 persone

350 g. di riso Carnaroli

1 cipolla

200 g. di Castelmagno

Brodo q.b.

50 g. di burro

Olio extravergine di oliva

Sale pepe q.b.



Tagliare sottilmente la

cipolla e farla appassire in un tegame con un cucchiaino di olio extravergine di oliva

Unire il riso, farlo tostare per almeno 5 minuti, e aggiustare di sale.

Cominciare ad aggiungere il brodo bollente, in modo graduale, sino a portare il riso a cottura.

Spegnere la fiamma e mantecare con il Castelmagno e la noce di burro.

Fare sciogliere bene il formaggio, e aggiustare di sale e di pepe se lo necessita.

Servire ben caldo

Pollo alla Cacciatora

Ingredienti per 4 persone

1 pollo tagliato in parti

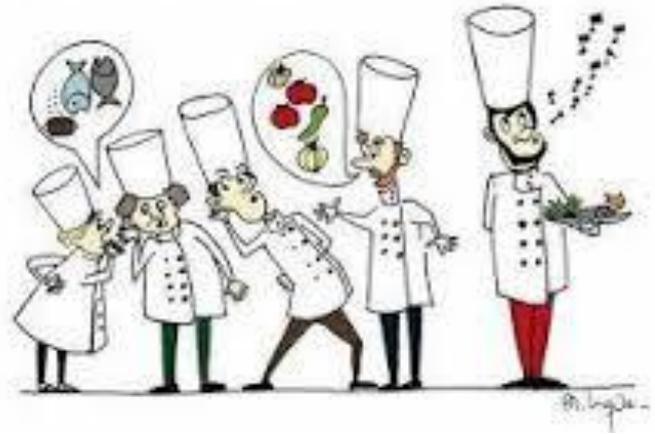
Verdure per soffritto

Pomodori pelati

Brodo vegetale

Olio extravergine di oliva

Sale e pepe q. b.



In un tegame versare l'olio extravergine di oliva, far rosolare il pollo in parti con il soffritto di sedano carota e cipolla.

Unire i pomodori pelati, e procedere a fuoco lento irrorando con il brodo vegetale

A cottura ultimata, regolare di sale e pepe, e servire ben caldo.



A questo punto Tino e Vanda augurano Buon Appetito.

VITA DI CASA: *i 102 anni della Signora ADELE*

La nostra cara Adele Ivaldi è nata l'8 marzo 1920 dunque quest'anno ha festeggiato i CENTODUE anni!

Come cittadina vercellese abitava al rione Cervetto, che per chi è Vercellese sa che è uno dei rioni più grandi e vivaci della città.



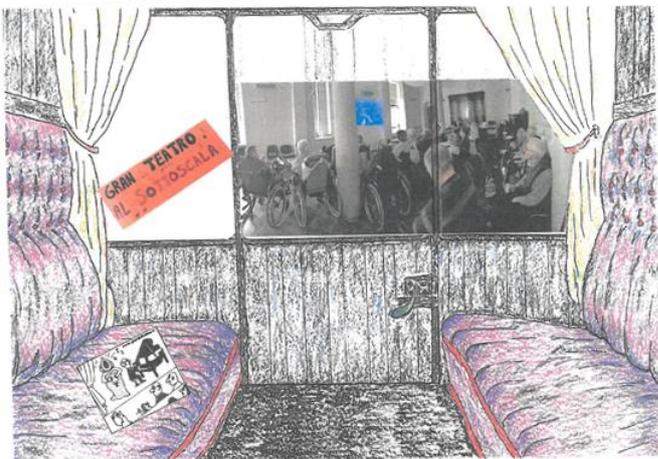
Di fatto nei suoi 102 anni ha vissuto in soli due luoghi della Città: Cervetto e Porta Casale (Piazza Mazzini), ma ha sempre lavorato con serietà, come ricamatrice e camiciaia, talmente apprezzata da essere richiesta sia dal Prefetto che da parecchi Avvocati della città.



Grande militante nella Resistenza come Partigiana, con il papà ha partecipato alle votazioni per la costruzione di questo Istituto dove ha scelto di venire all'età di 98 anni: qui si sente come in famiglia, trovandosi bene sia con gli altri ospiti che con gli Operatori.

BOSCO D'AUTUNNO

E proprio in occasione delle Feste dei Centenari, il clima dell'ambiente ove si celebra il compleanno "speciale" è ricco di gratitudine e grande emotività, e nell'animo di alcuni presenti IL GRANDE VECCHIO (più spesso al femminile) che viene festeggiato richiama alla memoria, ed a tutti i risvolti di nostalgia e commozione correlati, storie personali e famigliari che, con qualche "grande vecchio" più vicino, ha a che fare.



...mia madre
ha sessant'anni
e più la guardo
e più mi sembra bella.

Luisella C. appartiene a questo gruppo di Ospiti meditativi e nostalgici, e spesso il rimando agli Anni Passati le fa ricordare delle poesie che ha studiato quando era una scolaretta, e poiché è ancora dotata di buona memoria, si diletta a recitarle.

La poesia "A Mia Madre" di Edmondo De Amicis è tra le sue preferite perché esalta la figura materna, figura molto cara a Luisella, in quanto la sua mamma ha dovuto ricoprire sia il ruolo materno che paterno, a causa della prematura scomparsa del papà. Anche se la mamma non c'è più da parecchio tempo, Luisella mantiene vivo quotidianamente il ricordo della sua cara mamma, parlandone spesso e con molto affetto. Qui di seguito il testo della poesia.

BOSCO D'AUTUNNO



A mia madre

Non sempre il tempo la beltà cancella
o la sfioran le lagrime e gli affanni;
mia madre ha sessant'anni,
e più la guardo e più mi sembra bella.
Non ha un accento, un guardo, un riso, un atto
che non mi tocchi dolcemente il core:
Ah! Se fossi pittore,
farei tutta la vita il suo ritratto!

Vorrei ritrarla quando inchina il viso
perchè io le baci la sua treccia bianca,
O quando inferma e stanca
nasconde il suo dolore sotto un sorriso....

Pur se fosse un mio prego in cielo accolto,
non chiederei di Raffael D'Urbino
il pennello divino
per coronar di gloria il suo bel volto;

Vorrei poter cangiar vita con vita,
darle tutto il vigor degli anni miei,
veder me vecchio, e lei
dal sacrificio mio ringiovanita.

(E. De Amicis)

I COMPLEANNI DI MARZO



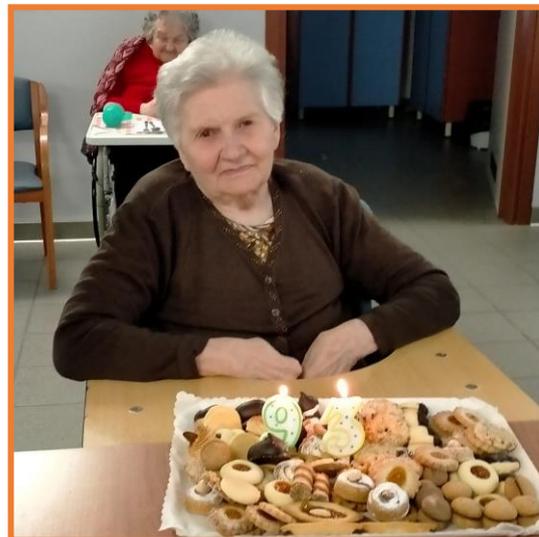
**MARIA ANTONIETTA 01 marzo
ANNI 88**



**GIOVANNA 01 marzo
ANNI 80**



**LUIGI 3 marzo
ANNI 93**



**MARGHERITA 13 marzo
ANNI 93**



**SANTA 17 marzo
ANNI 90**

BOSCO D'AUTUNNO



BIANCA 20 marzo

ANNI 88



CLARA 20 marzo

ANNI 86



DINA 28 marzo

ANNI 84

MARIALUISA 24 marzo

ANNI 81



ANNA MARIA 30 marzo

ANNI 78

