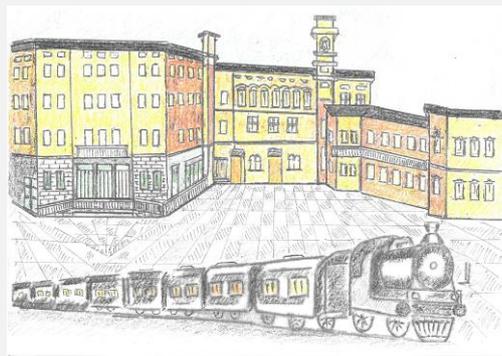


Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

BOSCO D'AUTUNNO

N. "DICIANNOVE", Agosto 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.*

I BENEFICI DELL'ARTE PER GLI ANZIANI

Vivere esperienze con l'ARTE è un insieme di attività volte a ricercare il benessere psico-fisico attraverso l'utilizzo di ogni forma espressiva. Si tratta di impiegare strumenti artistici per divertirsi e migliorare il proprio benessere: ogni attività svolta ha solo lo scopo di stimolare la persona a livello emotivo, cognitivo e psicosociale...

Quando nasce l'uso dell'arte, e più in generale dell'arte-terapia con anziani?

BOSCO D'AUTUNNO

L'arte come terapia (*arte-terapia è il termine che utilizzeremo, proprio per intendere l'uso di ogni espressione artistica ed espressiva come co-terapia nell'accompagnamento degli anziani in Casa di Riposo e, perché no? Magari anche nelle attività al domicilio o nei Centri Diurni –e qui da noi abbondantemente*



utilizzata al nostro Centro Diurno aperto fino all'inizio della Pandemia da Covid_19 ad inizio 2020-) è nata nel secondo

dopoguerra. Essa, infatti, veniva impiegata per l'equilibrio psico-emotivo dei reduci di guerra. Successivamente, vista la sua efficacia, si è diffusa rapidamente anche in altri

ambiti. Oggi viene utilizzata anche all'interno delle strutture di ricovero per anziani.

Infatti, questa terapia non farmacologica è in grado di contrastare i sintomi della demenza e della depressione negli anziani. **Arte-terapia come cura degli e per**

gli anziani è efficace per contrastare sia **deficit cognitivi** che **disturbi psicologici**

e dell'umore, quali **ansia e depressione**. Sebbene non si tratti di una cura

farmacologica, la ricerca scientifica ne ha dimostrato l'efficacia positiva. Gli studi

condotti negli anni hanno evidenziato una correlazione positiva tra l'arte-terapia e la

diminuzione dei sintomi di depressione, nonché il rallentamento della perdita di

BOSCO D'AUTUNNO

memoria. Infatti, le attività svolte durante questa terapia aiutano la persona ad acquisire nuove abilità e a risvegliare le capacità percettive e cognitive residue. Questo perché si va ad agire sulla parte sana del cervello, tenendola continuamente in allenamento. I laboratori di arte-terapia, ad esempio, utilizzano



molto il codice del colore e della musica per il recupero delle esperienze passate, come mezzi di stimolo per il cervello. I **colori e i suoni** agiscono direttamente sulle sensazioni personali, rievocando ricordi ed esperienze cristallizzate nella memoria. Una delle principali cause della depressione negli anziani è la mancanza di un ruolo

attivo nella società, per cui attività come l'arte-terapia sono in grado di assegnare un nuovo ruolo a tali soggetti all'interno della società, facendoli sentire ancora "utili" per gli altri. Questi progetti lavorano proprio sull'autostima e la consapevolezza che l'anziano ha di sé stesso. L'arte-terapia non ha solo l'obiettivo di produrre *opere d'arte*, ma bensì utilizzare ogni forma d'arte (la musica moderna, l'Opera Lirica, l'operetta, il cinema, la comicità, la grande orchestra con le sue sinfonie armoniose, le grandi cattedrali, i musei, i quadri, le sculture, la natura stessa...) per stimolare

BOSCO D'AUTUNNO

emotivamente l'individuo. Come ogni terapia, anche questa deve essere gestita da una persona esperta. Solitamente, l'arte-terapia viene svolta in laboratori muniti di tutte le attrezzature e gli strumenti necessari all'attività e a ricreare il giusto ambiente. Infatti, anche l'ambiente è fondamentale per creare una relazione empatica con l'anziano. E da noi sono fondamentali le varie esperienze di vista ed ascolto guidato che si svolgono nella grande Sala delle Colonne, il nostro Gran Teatro del Sottoscala...

Le principali funzioni dell'arte-terapia così intesa sono:

- **migliorare** le capacità comunicative del soggetto;
- **riconoscere** la propria emotività, così da entrare in sintonia con il suo mondo interiore;
- **avvicinarsi** al proprio disagio, migliorando il benessere psicologico e sociale dell'individuo;
- nel caso di terapia di gruppo, **cercare di condividere** i propri stati interiori con gli altri così da creare uno spazio comune di riflessione;
- **prevenire** o limitare la situazione di emarginazione psicologica o sociale;
- imparare a **gestire gli stati di rabbia**, agitazione e stress.

Dunque, l'obiettivo primario dell'arte-terapia è quello di avviare un percorso di crescita della persona anziana, fatto insieme con educatori, psicologi, OSS, animatori... perché tutti coloro che sanno far emozionare l'anziano potrebbero essere dei co-terapeuti usando la forma d'arte che ciascun essere umano ha insita

BOSCO D'AUTUNNO

in sé. E così in ogni Operatore c'è un potenziale o dilettante cantante, ballerino, disegnatore, barzellettieri, o anche semplicemente un cantastorie ed un "ascolta-storie" che sa stare con loro...



Arte-terapia da noi: l'arte del benessere

Valorizzare le attitudini creative di ciascuno per individuare nuovi orizzonti di espressione, permettendo all'anziano di tornare protagonista della propria esistenza, è l'obiettivo dei **progetti di arte-terapia** diffusi nelle nostre giornate.

Carl Gustav Jung, padre della psicologia analitica, incoraggiava i suoi studenti ed i suoi pazienti ad utilizzare l'arte come strumento per rielaborare sentimenti di ansia e angoscia. In sintesi: **l'arte-terapia con soggetti anziani** riduce significativamente i sintomi legati a **depressione e perdita della memoria**, dimostrandosi efficace anche nel contrastare il processo di invecchiamento neuropsicologico e limitando le complicanze a livello funzionale, tipiche dell'Alzheimer e di altre forme di demenza.

I benefici di un intervento arte-terapeutico nascono dal potere del colore, della musica, della scultura, che permettono di recuperare sensazioni e ricordi di esperienze passate, percorrendo canali alternativi rispetto a quelli tradizionali;

BOSCO D'AUTUNNO

inoltre, l'anziano ha l'opportunità di crearsi un nuovo ruolo, rinforzando la sua identità e autostima attraverso prodotti e manufatti che restituiscono un senso di controllo sulla realtà, e lo aiutano a recuperare il Senso stesso della propria vita, fino ad attribuire un nuovo significato alle esperienze. Questo consente di stimolare diverse funzioni cognitive oltre la memoria, ovvero attenzione, pianificazione, scelta e pensiero astratto. Un altro aspetto importante è quello della **relazione** con gli altri: i progetti di arte-terapia coinvolgono sempre più persone, creando così occasioni di condivisione tra gli ospiti, che si sentono parte attiva di qualcosa di bello e importante: il gruppo. Durante un pomeriggio tra i tanti, di sabato, condividemmo un Video di Diego Monfredini, artista e regista, girato all'Hospice di Casalpusterlengo per narrare la storia di un'ospite, GIANCARLA,

avente come titolo *LA LIBERTA' DEI TUOI ROMITI VICOLI.*



Ad un certo punto la protagonista, raccontando delle sue giornate trascorse con MELA, arte terapeuta, afferma: *“Io a scuola ero una schiappa in disegno, ma qui con questa signora sono rinata, e poi ti siedi attorno ad un tavolo e dal disegno nasce il dialogo, la condivisione, l'amicizia...”*

LE MEMORIE DEI NOSTRI OSPITI...

Che l'ARTE in generale possa avere risultati sui processi cognitivi, mnemonici ed affettivi, è un dato che possiamo ben testimoniare anche noi qui in RSA. Nella primavera del 2021, dunque circa un anno e mezzo fa, decidemmo di tentare un esperimento: "portarli al cinema ed a teatro". Ovviamente non in senso stretto, viste le tuttora pesanti limitazioni agli spostamenti per le norme preventive nello stato di Pandemia, ma utilizzando un bel salone esistente in Casa, ampio e con due belle colonne che lo rendono un ambiente simil-teatro, e che abbiamo volutamente trasformato nel GRAN TEATRO DEL SOTTOSCALA, giocando con le parole ma in

un modo che rendesse molto chiara la destinazione d'uso.

Sapendo che molti da giovani e da adulti frequentavano il Teatro d'Opera, altri sono appassionati di Lirica, di Operette e Musical, altri



dei bei film-di-una-volta, abbiamo aperto il sabato pomeriggio un ambiente speciale dove stare a godere della visione, in condivisione, proprio di tali loro amori della vita attiva.

BOSCO D'AUTUNNO

Tra le 15.30 e le 17.30, dunque dopo il riposo pomeridiano e prima del pasto serale, con un intervallo dedicato alla merenda. Le prime volte non fu semplice: venivano in 15 circa, e la resistenza era molto limitata. Dopo i primi quindici minuti qualcuno cominciava ad innervosirsi, qualcuno a chiedere il bagno, molti ricevevano telefonate dai parenti o amici con i quali conversavano senza considerare dove si trovavano, con chi e per fare cosa, ed al massimo dopo 30 minuti era un progressivo modificarsi delle presenze e delle richieste. Allora non potevamo proiettare Opere Liriche intere o film interi, ma ci limitavamo ad alcune Romanze, a scene rappresentative, vignette e singoli brani d'Orchestra. Con il tempo la nostra persistenza è stata premiata.



Da 15 presenze siamo passati anche a 30 e più partecipanti, la resistenza è progressivamente aumentata ed anche la comprensione e l'apprezzamento, fino a dire loro stessi ai famigliari di chiamare in altro orario, e talvolta anche dimenticandosi della merenda ed addirittura tristi all'idea di dover salire nei Nuclei

BOSCO D'AUTUNNO

per la cena dopo le 17.30 (con il personale OSS sceso a prenderli per riaccompagnarli che in fondo alla sala scalpitava, visto il tanto da fare in poco tempo, e non tardare alla distribuzione del pasto caldo). Da qualche mese il numero degli incontri settimanali è passato da uno (il sabato fisso) a due, il martedì o il giovedì, a seconda di quanto rimasto da vedere e per tener conto della memoria potenzialmente attiva da ricordare quanto visto a metà e poterlo ricollegare alla parte successiva, o precedente.

Quindi le Opere Liriche (*Tosca, La Traviata, Rigoletto, Carmen, Madame Butterfly,*

La Cavalleria Rusticana, I

Pagliacci...) vengono viste

interamente, ed anche film come *I*

Coristi, oppure la triade della storia

della *Principessa Sissi*, ed anche

Mrs. Doubtfire, e simili, sono seguiti

in ogni dettaglio, giungendo a

comprendere anche scene non

semplici e storie intricate, denotando

cioè un aumento della lucidità

intellettuale e delle funzioni cognitive

e mnemoniche, ed anche



BOSCO D'AUTUNNO

considerando che certi passaggi sono notoriamente emotivi e spingono molti al pianto (anche noi Operatori quando li osserviamo, o magari più isolati alla fine quando il film è finito), e vediamo i lucciconi nei loro occhi, le gote con le lacrime ed i volti emotivamente coinvolti.



I commenti fatti subito dopo o l'indomani con gli Operatori, sono gli stessi che farebbero i nostri nonni a casa, oppure noi stessi dopo essere stati emotivamente coinvolti in momenti allegri, tristi, storie d'amore e di vita familiare, che riporta tutti in anni passati (o comunque in momenti vissuti), quando erano loro stessi i protagonisti di simili avventure.



TESTIMONIANZE PER I NOSTRI ANZIANI...

Anziani famosi: la nuova terza età

Dalla stampa e dalle notizie in TV scopriamo meglio ciò che già è evidente nella vita comune: le età della vita sono mutate di quasi un ventennio, e gli 80enni di oggi sono i 60enni di anni fa, i 60enni attuali i 40enni di prima e così via: ovviamente il differenziale è più evidente nelle fasce d'età adulta ed anziana. Cioè: non osate chiamarli anziani né tantomeno nonni! I nuovi settantenni ed ottantenni non temono di essere anziani famosi e hanno una marcia in più e uno spirito di iniziativa che dà del filo da torcere ai trentenni che dovrebbero essere ben più attivi.

Molti di loro, anziani famosi, sono ancora degli idoli e, in quanto tali, non hanno età e non paiono corruttibili dal tempo tanto quanto i comuni mortali. Pensiamo all'elegantissima **Helen Mirren, classe 1945**, indimenticabile nel suo ruolo di Queen Elizabeth che le è valso l'Oscar nel 2006, ma ancora attivissima e presente con ben due film ("L'ultima parola" e "Eye in the Sky") nel 2016. Ma non solo. Nel 2014 è stata scelta, insieme alla meravigliosa **Jane Fonda (nata nel 1937, 85 anni)**, come testimonial L'Oréal per la "Age Perfect" del brand francese, e sempre la stessa Jane



Fonda, che illumina le pellicole con i suoi magnifici occhi blu dal 1960, non è da ricordare solo per la sua carriera cinematografica, esattamente come **Meryl Streep**,

BOSCO D'AUTUNNO

ma anche per il suo continuo impegno nel sociale. Dopo anni di lotte femministe, Jane Fonda è dal 1995 presidente dell'associazione da lei medesima fondata, con la quale cerca di avvicinare gli adolescenti al mondo della sessualità insegnando loro come preservarsi da eventuali gravidanze indesiderate. Ma la nostra Iron Lady non è da meno, dal momento che dal 25 settembre 2015 ha preso parte all'iniziativa che si pone l'obiettivo di eliminare in breve tempo problemi di carattere globale quali la povertà estrema e le disuguaglianze sociali. Anche nella nostra Casa di Riposo, nel nostro piccolo, abbiamo simili evidenze per quanto non si possa parlare di fatti internazionalmente noti, e molte delle nostre Signore



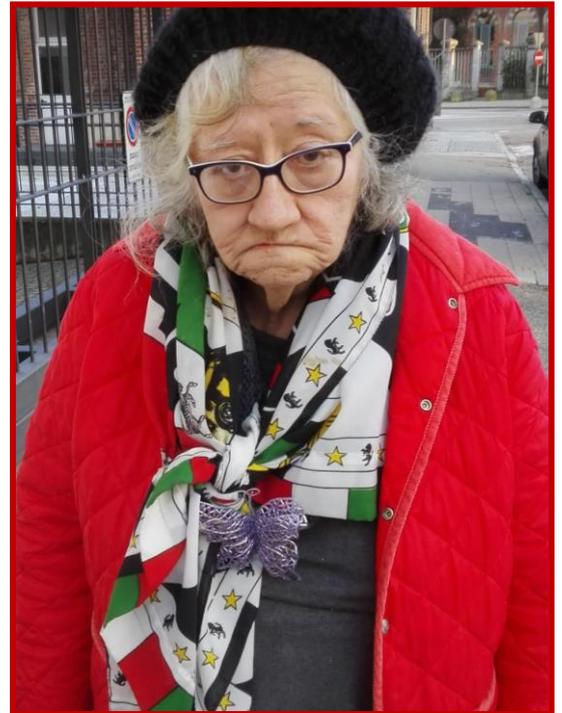
novantenni, oltre a fare dei discorsi con una lucidità intellettuale impressionante, hanno un portamento ed un incarnato da fare invidia a donne ben più giovani. Senza dire di quando, ogni tre o quattro settimane, vanno dalla Parrucchiera a farsi belle. E che dire di Novello, padre di 97 anni che, lucido e forte, spinge il figlio sessantenne invalido in carrozzina, e si gusta le Opere Liriche come farebbe con il miglior piatto della Festa?

GENTE DI CASA

Questo mese rendiamo il giusto onore ad un Ospite di Casa che in questo agosto, il giorno 7, ha compiuto 71 anni ma, malauguratamente, nemmeno 48 ore dopo è mancata serenamente...

E' Ivana Degrandi in RSA da oltre quindici anni.

Nata a Vercelli, era presso di noi fondamentalmente perché sola ed il fratello, che viveva fuori città, non poteva occuparsi di lei con regolarità. Purtroppo era affetta da varie patologie



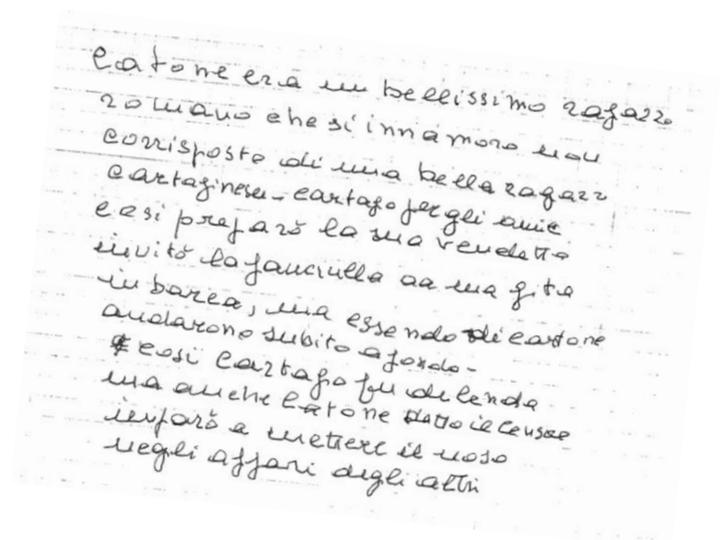
che le impedivano di vivere autonomamente al domicilio, e per questo poco oltre i 45 anni d'età, dunque adulta e lontana dalla vecchiaia, i Servizi Sociali hanno pensato che per permetterle una vita decorosa, con pasti assicurati, "lavata e vestita" (come si direbbe), l'inserimento in Struttura sarebbe stato giusto. Fino a prima della pandemia, usciva regolarmente e da sola in città, ed era facile incontrarla in vari luoghi dove non passava inosservata. Non tanto perché chiedeva l'elemosina facendo le corna al malcapitato che non le dava nulla, ma soprattutto per il colorito ed estroso abbigliamento e le acconciature arricchite dai più svariati Rosari e mollette... gustosa di gelato e grande fumatrice, era sempre seduta con la gamba accavallata ed in continua oscillazione! Anche in RSA teneva le stesse condotte ed era per tutti, inequivocabilmente, "la nostra Ivana"!

NOSTRI SCRITTORI ED ARTISTI

Tanto tempo fa i ricordi raccolti dalla bocca di coloro che narravano le loro personali esperienze, venivano tramandati oralmente nelle lunghe serate invernali al calore della stalla o seduti attorno al tavolo sorseggiando un buon bicchiere di vino. Gli anziani raccontavano storie di famiglia o di paese, le loro gesta di ragazzi, del militare, del lavoro, delle feste tramandandoli di generazione in generazione.

Ognuno di noi ha idealmente un cassetto pieno di ricordi, belli ed anche tristi, dove le cose di gioventù, di famiglia, lettere ricevute o scritte, ricordi di amici con cui sono state divise ore belle e la vita di personaggi famosi che ci hanno colpito, ci dicono che la vita vissuta non è stata dimenticata. È pur vero che non si vive di soli ricordi. Ma non si può rinunciare a uno stato dell'animo che ci restituisce persone, luoghi, profumi, e ci distacca dall'ansia frenetica dell'oggi. La nostalgia non è rimpianto. È un'emozione che aiuta a non sprecare il piacere dei ricordi. Ma, a dire il vero i ricordi non stanno solo in un cassetto, ma anche e soprattutto nel cuore, e li sentiamo, li vediamo e li viviamo oggi come li abbiamo vissuti ieri.

Con noi, qui in Casa, vive Dodi B.C. di 93 anni che da qualche settimana scrive storie brevi, le attuali "Storie in 30 righe", nelle quali è possibile intravedere un po' della sua vita personale, delle sue esperienze,



Cartone era un bellissimo ragazzo
romano che si innamorò di una
corisposta di una bella ragazza
cartaginese - cartago per gli etruschi
e si preparò la sua vendetta
invitò la fanciulla ad una festa
in barca, ma essendo di cartone
andarono subito a fondo -
E così cartago fu di lena
ma anche cartone sotto le ceneri
infero e mettersi il naso
negli affari degli altri

BOSCO D'AUTUNNO

delle sue aspettative, sogni e delusioni. Dopo i primi racconti dedicati agli animali, è passata a personaggi storici come Annibale, Attilio Regolo, Catone, Cleopatra, Nerone, Telemaco, Torquato Tasso, Ugo Foscolo... Ogni storia ha un minimo di verità storica e tanta fantasia, ma in ognuna c'è sempre un pezzo di lei proiettata nel personaggio. La prima analogia è propria con la Storia: Lei sa di appartenere ad una famiglia nobile e sulla loro fama ha proiettato questo aspetto, su di loro ha proiettato la vicinanza temuta col non-esserci, e la realtà dello sfiorire inesorabile diventa nei

racconti qualche brutta avventura con incidente che trasforma i "principi azzurri" in popolani di minore importanza... Che bello permettere che la fantasia aiutata dalla memoria faccia sciogliere dei nodi esistenziali! La "terapia della scrittura" non l'abbiamo inventata qui, ma qui ne possiamo vedere dei bellissimi esempi!

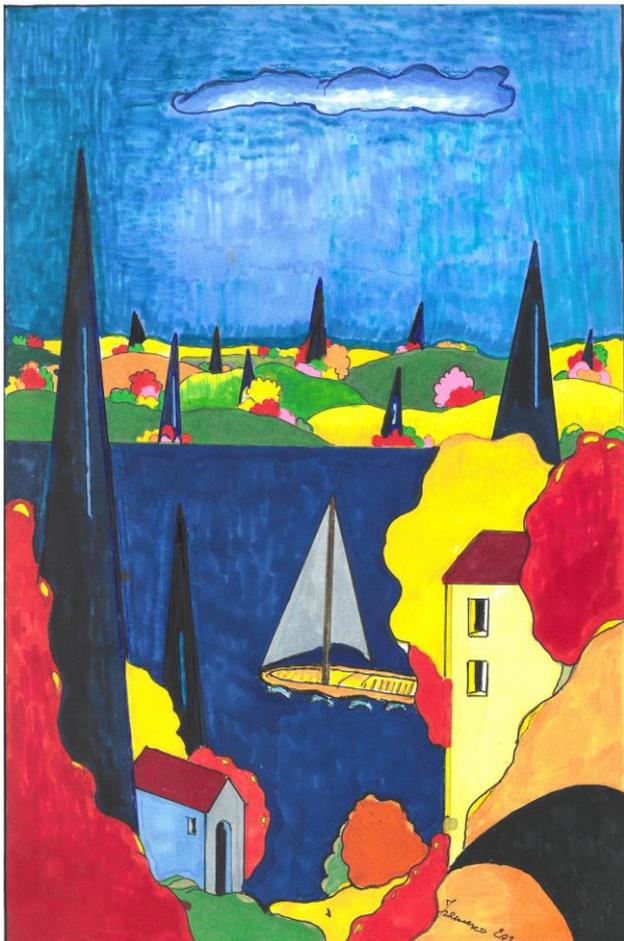
Annibale, figlio di Amilcare
Cartaginese - se è vero ciò che nessuno
dubita al piccolo Annibale, fu dallo
suo fu di eulpatò l'odio deciso verso
verso i Romani -
Ene cosa gli avrebbe fatto questi porci
noni proprio non si sa
tra i Romani gente tanto pacifica che
la sera giocavano a dadi alle
terme di Laracalle offero a dadi
sue Rubicone quando era assai
quidiziosamente per non bagnarsi
la toga) E fra di loro era un

Telemaco era un bambino molto
viziato. Pretendeva di essere
tutti i giorni, ma un giorno che
la Rivolvente era chiusa per inveni-
terio stagionale e i suoi genitori
rimasero in dislocazione
Visto, tanto piange che morì per
il dolore
La madre Peleofo, invece di
opportuna dell'assenza del
consorte per conu con un bel
Prodo a giocare al casinò a San
Remo si adoperò le dita a difendere
quello tela che presumo ha
per una tragedia, che tanto
allora i favole su quel e di av-
erano, e quel padre che torna
a casa travestito da medico
se non è che quel bene Rego, ricoupsu
fate su un'ora per l'emozione, un'ora
si sarebbe ricordato come si chiamava
che famiglia balorda, anzi che
vi pare?

Fiaba vera sulla
triste fine di Cleopatra
Cleopatra era una bellissima ope bianca
e lucidava le sue piume parecchie volte al
giorno, per mantenersi belle e lucenti con
uno spazzolino fatto apposta per questo -
ma era un orrido peccato -
che fosse bella non si discute, alta, slanciata
con un collo da regina.
Quando poi lei andava al mare con un
costumino color celeste a due pezzi, era
davvero uno spettacolo!
Eccitava di gran lunga tutte le altre oche
bagnanti suscitando invidia e non finire.
E poi era di un'aria di... e non direi niente.

BOSCO D'AUTUNNO

Come c'è chi scrive, altri recuperano le fila del loro passato riprendendo a fare parti di quel proprio lavoro, o speciale hobby, che li motivava in età precedenti: c'è chi disegna, chi dipinge, chi lavora di sartoria con la macchina da cucire che si è portata da casa, e chi fa lavoretti all'uncinetto o a maglia...magari facendo di giorno lunghe parti di un maglione o di una sciarpa che poi, come la famosa Penelope, disfa di notte per ri-iniziare il mattino successivo: perché la vita va tessuta, ritessuta, rilanciata e reinventata... e chissà che quel particolare modo di fare o disfare non sia la proiezione stessa del desiderio di *"poter davvero ripartire daccapo un'altra volta"*, una vita ancora...



BOSCO D'AUTUNNO



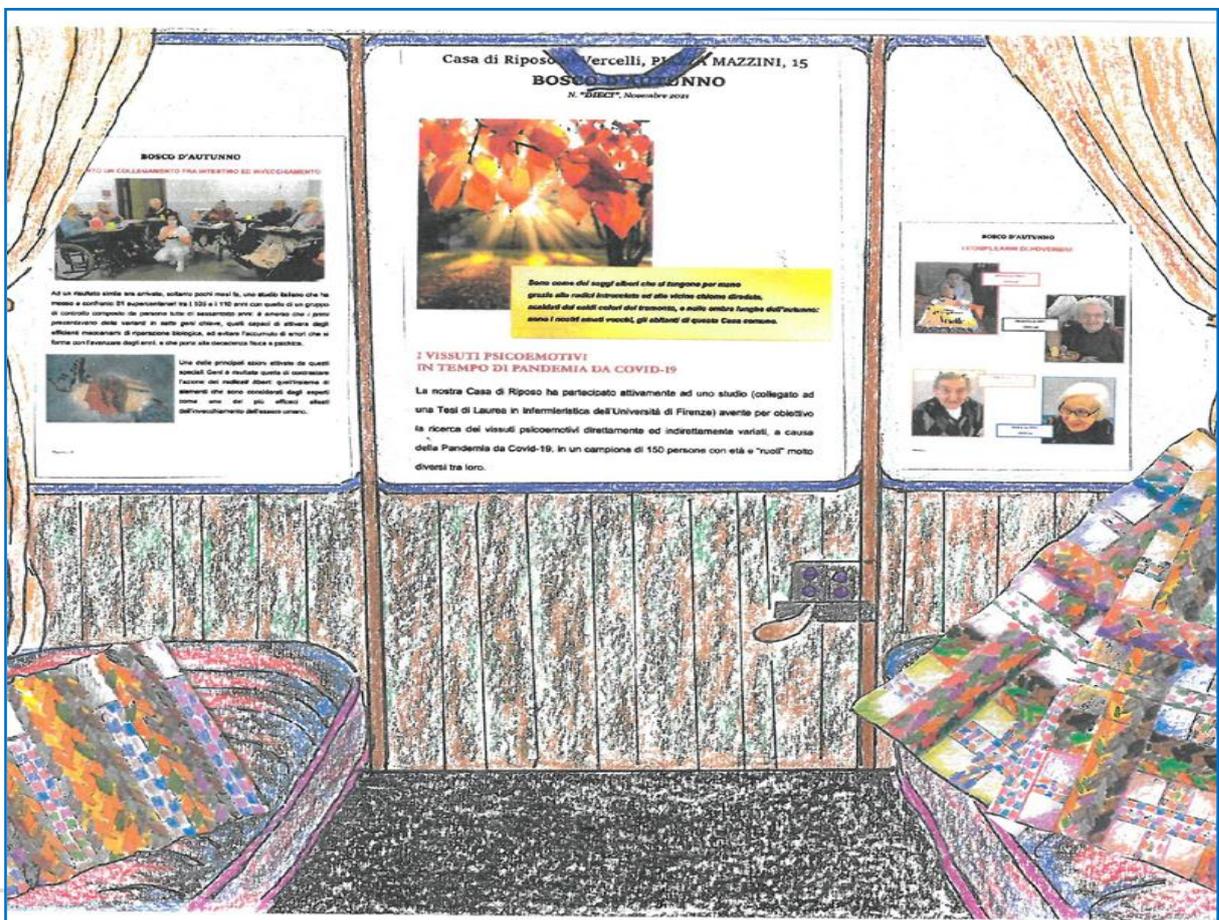
BOSCO D'AUTUNNO

IL TEMPO CHE PASSA SUL **TRENO DEI RICORDI** 2021

Un giorno di gennaio si disse: "...perché non mettiamo tutte le cose dell'anno appena finito come in fila lungo i binari di un Treno che viaggia DA IERI A DOMANI?

*Eran anni che una storia un po' ufficiale
qui di Casa non si fece più memoria
e per questo ne è rinato un bel GIORNALE:
BOSCO D'AUTUNNO porta il nome e ci fa storia.*

*C'è un oggetto che ci ha dato un gran daffare
ed è quello che, lo vedi, di STOFFA sa:
tanto bello e di un Nonno è un disegnare
che di abiti vorremmo farne, egià!*



COMPLEANNI DI AGOSTO



LILIANA 3 AGO
ANNI 90



VIRGINIA 3 AGO
ANNI 90



ELISABETTA 12 AGO
ANNI 83

CLAUDIO 14 AGO
ANNI 82



BOSCO D'AUTUNNO



MARIA 16 AGO

ANNI 91



LUISELLA 17 AGO

ANNI 91



ALBERTO 19 AGO

ANNI 74



MARIUCCIA 21 AGO

ANNI 77



GIOVANNA 22 AGO

ANNI 91

Il Giornalino della RSA è redatto a cura del Dr. PAOLOGIOVANNI MONFORMOSO, psicoeducatore e giornalista