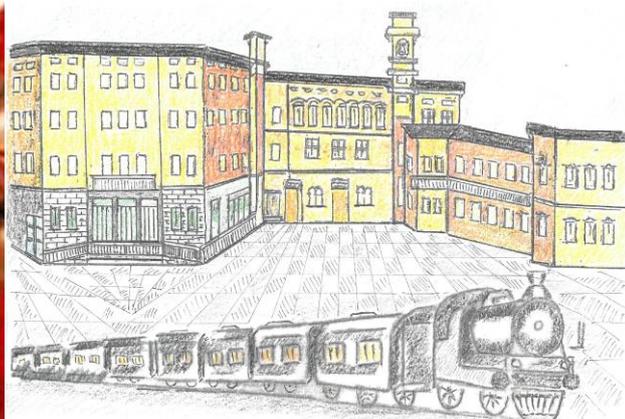


Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

## **BOSCO D'AUTUNNO**

N. "VENTICINQUE", Marzo 2023



*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.*

### ***L'UMORISMO PER INVECCHIARE BENE***

In una recente intervista, il comico Paolo Hendel ha affermato: **“Sono contento di essere stato giovane, mi è piaciuto e lo rifarei volentieri. Ma tutto sommato mi sono trovato bene anche dopo. La vecchiaia è una stagione della vita che vale la pena vivere. Basta farlo nel modo giusto, con il sorriso. Ridere fa bene alla salute... Ridere anche delle cose meno belle della vita è una grande vittoria. Il trucco sta tutto qui: esorcizzare la negatività aiuta a dormire meglio**

## BOSCO D'AUTUNNO

la notte e a sentirsi meno soli”.

L'umorismo è una caratteristica esclusiva dell'essere umano e rappresenta la capacità intelligente di cogliere il lato curioso e gli aspetti comici e incongruenti della realtà. La risata è invece la risposta a emozioni positive di allegria e



benessere ma può anche essere espressione di emozioni negative, come rabbia o agitazione, la cosiddetta risata nervosa. Sono ormai noti da vari Studi scientifici i numerosi benefici psicofisici legati alla risata, forse un po' meno quelli riconducibili ad un sano senso dell'umorismo. Perché, c'è differenza? Diciamo sì e profonda, e la capiremo meglio leggendo l'intero articolo.

Intanto diciamo che due sono i più preziosi benefici dell'umorismo:

*. l'umorismo migliora e facilita le relazioni con gli altri, utilizzando commenti e battute divertenti su eventi che spesso non hanno una connotazione umoristica in sé, ma la assumono attraverso la condivisione in gruppo e scatenano ilarità e risate. Gli Studi scientifici evidenziano il ruolo della risata nella produzione di endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello che, migliorando il tono dell'umore, fungono da antidepressivo naturale;*

*. l'umorismo stimola un atteggiamento benevolo verso se stessi e verso gli accadimenti della vita, portando la persona nella condizione di riuscire a sorridere delle proprie debolezze, a non prendersi troppo sul serio, e a cercare l'aspetto*

## BOSCO D'AUTUNNO

*umoristico anche negli eventi negativi, come aiuto per sdrammatizzare e alleggerire le tensioni della vita quotidiana.*

Capiamo allora come un sano senso dell'umorismo abbia permesso all'attrice ed autrice Franca Valeri, quasi centenaria, di scrivere:



***“Ho comprato un bellissimo quaderno inutilmente grande, per scriverci le cose che non posso più fare da sola. Cioè: quasi tutto, ma se sono accompagnata posso fare tutto, considerando anche la cortese prepotenza del mio carattere”.***

Se è vero che sovente nel corso della vita ricorriamo all'aiuto di chi ci sta accanto senza troppe remore, questo dovrebbe valere ancora di più quando gli anni cominciano a farsi sentire. Imparare a farsi aiutare, e senza vivere il ricorso all'altro come una sconfitta personale, contribuisce a migliorare il proprio benessere emotivo.

### **Il senso dell'umorismo è una qualità necessaria per chi assiste gli anziani?**

Le famiglie, quando decidono di rivolgersi ad una RSA per un proprio caro giunto ai “tanti Anta...” non vengono, di certo, a chiedere se gli Operatori abbiano senso dell'umorismo o meno; ed a ragione di fatto avviene che la selezione del Personale, fatta dai responsabili, avvenga dopo una prima verifica già fatta da parte delle Agenzie che se ne occupano, e registrando di solito le qualità che gli aspiranti OSS dichiarano di avere, e che comprovano di avere una volta giunti in Struttura, ed

## BOSCO D'AUTUNNO

anche a seguito di esperienze pregresse; giunti in Struttura poi ciò continua attraverso la conoscenza da parte dei Coordinatori, i quali mirano soprattutto ad individuare i reali punti forti e punti deboli di chi si dichiara Personale Socio-Assistenziale.



Sovente, ascoltando i famigliari di nuovi ospiti che sono inseriti in RSA, si rileva che mentre per il lavoro al domicilio chiunque può dichiararsi badante, in quanto non esiste alcun “patentino”, alcun “albo” a cui essere iscritti per definirsi “badante”, sappiamo che è diverso il discorso per il titolo di OSS (ex OSA, OTA, ASA, ecc.) attinente alle mansioni che questa professione richiede nelle strutture assistenziali. Di fatto la presenza di una capace componente assistenziale è qualcosa di primaria importanza, nel personale in servizio o negli aspiranti tali: saper assistere un anziano non significa solo accudirlo, fargli e/o dargli da mangiare o assisterlo nelle mansioni quotidiane comunemente accettate, ma significa anche fare i conti con la capacità di saper fare l’igiene personale, oppure mettere le mani in parti del corpo molto private, e qui un sano senso dell’umorismo che sdrammatizzi ciò che, per fatti di vita o malattie, potrebbe creare imbarazzo o vergogna, senza dimenticare che dovrà avere dimestichezza anche con i sintomi clinici per cui chiamare un Medico, o gli Infermieri, o altri professionisti...

Tuttavia la maggior parte delle lamentele che provengono dalle famiglie, magari alla

## BOSCO D'AUTUNNO

fine del turno lavorativo della badante o assistente, oppure al termine del periodo di assistenza in famiglia prima del ricovero, è spesso e volentieri una critica circa la *simpatia* della badante.

Il più delle volte le badanti risultano infatti alle famiglie fredde, o antipatiche o antipatici, o scostanti: a causa, a volte, della scarsa prontezza linguistica che necessariamente avviene a causa di una lingua madre diversa; ma la mancata prontezza linguistica non dovrebbe significare mancata capacità cognitiva: anche se qualcuno non ci risponde immediatamente o come vorremmo, non significa che non abbia capito, ma talvolta le differenze culturali non li rendono pronti ad avere capacità umoristiche; anzi, per qualche cultura, l'umorismo potrebbe addirittura essere segno di maleducazione o di poca maturità.

Dopamine



Endorphin



Oxytocin



Serotonin



**CORRELATI FISIOLOGICI DELL'UMORISMO**



## BOSCO D'AUTUNNO

Ma se c'è differenza tra il capire davvero e dire di aver capito, la vera differenza sta nell'attendere da parte nostra proprio il cosa ed il come uno abbia come reazione.

**L'umorismo, che non è la capacità di ridere-di-tutto, ma di saper-sorridere-malgrado-tutto, può davvero essere una delle componenti più importanti in una persona che faccia assistenza professionale o come badante** poiché permette di entrare più facilmente in confidenza con l'Ospite o Paziente che sia, di farlo sentire capito e persino utile nella conversazione: una delle caratteristiche degli anziani è infatti proprio il non sentirsi più utile, e ciò lo apprendono dal fatto che quando parlano con qualcuno, questi non sta a sentire; invece una OSS/badante col senso dell'umorismo non solo sarà predisposta all'ascolto – che è prerogativa per qualunque cosa si faccia nella Relazione di Aiuto – ma sarà anche in grado di far sentire “in gamba” l'anziano ed ancora utile, facendolo sorridere e ridere, dandogli la possibilità di sentirsi sempre parte di un gruppo, di una famiglia, della vita... ed ancora di più gli può far capire che non solo il cervello gli funziona ancora e bene, ma che è ancora pronto a partecipare, e dunque essere a pieno titolo un cittadino. Il senso dell'umorismo è, insomma, una dote da non trascurare...



## FESTE IN CASA

Perché si celebri la **Festa della donna l'8 marzo** in realtà non c'è una ragione così chiara, le origini sembrano legate più alla leggenda che alla storia.

Per lungo tempo, infatti, si è detto che in quel giorno, nel 1908 o 1910, in un incendio in una fabbrica di New York fossero morte molte operaie, ma di questo evento non vi è traccia storica.

### *Un po' di storia sull'8 marzo...*

In America un Woman's day esisteva già dal 1909, e in Europa alcune proposte di dedicare una giornata alle donne cominciarono a farsi largo dal 1910, sempre in ambienti socialisti.

La prima grande manifestazione di donne avvenuta l'8 marzo risale al 1914 in Germania, per la rivendicazione del diritto al voto; un'altra risale al 1917, organizzata dalle operaie di Pietroburgo per chiedere il ritorno degli uomini dalla guerra e pane. Le donne italiane comuniste introdussero la Giornata dell'8 marzo nel 1921 ma nel ventennio della Dittatura fu bandita; venne però ripristinata nelle



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)

## BOSCO D'AUTUNNO

zone liberate già nel 1945 e nel 1946 assunse carattere nazionale e in Italia si adottò la mimosa a simboleggiarlo. Ma l'8 marzo esplose definitivamente negli anni Settanta. Le battaglie principali furono per la parità salariale, il divorzio (ottenuto proprio nel 1970), la riforma generale del diritto di famiglia (1974), la legalizzazione dell'aborto (1978), la libertà dei comportamenti, anche sessuale. Irruppe il movimento femminista. L'8 marzo 1972 un gruppo di manifestanti a Campo de' Fiori a Roma venne caricato dalla polizia, e nel 1977 arrivò il riconoscimento formale dall'Onu, con l'istituzione della Giornata delle Nazioni Unite per i diritti delle Donne e per la pace internazionale. Negli anni Ottanta in Italia, e fino al 1996, lo stupro era considerato reato contro la morale e non contro la persona: la violenza sessuale uno dei temi più sentiti durante le giornate di lotta. Successivamente il senso sociale e simbolico di questa data sembrò affievolirsi, divenendo più festa, a volte con molti risvolti commerciali.



zo: *Festa della Donna?*

*A noi non basta fare festa un giorno solo, ma oggi vi doniamo l'amore e le attenzioni in modo speciale*

### ...LA FESTA CONTINUA

...sì, perché l'**OTTO MARZO** è anche da noi Festa della più grande Centenaria di Casa: ADELE IVALDI, Classe 1920 e dunque quest'anno ben 103!

# 103!



Ma ci pensiamo? A noi che ancora lavoriamo, ma siamo non troppo lontani dai terzi "anta", già la nostra età ci sembra grande, figuriamoci compierne CENTOTRE.

E la bella cosa è che la nostra Adele ha ancora la testa lucida come noi con

oltre quarant'anni in meno, e seppur lei mangi come *"un pasarin"* comunque lo fa senza alcun aiuto; ma in questo compleanno del 2023, sarà che era circondata da tante amiche ed amici e la torta era particolarmente saporita, non ha sollevato la testa dal piatto fino alla fine della fetta del dolce, e solo a malapena per spegnere (aiutata nel soffio dalle vicine, n.d.a.) le tre candeline dell'1, dello 0 e del 3...

**AUGURI ADELE.**



### ALTRE FESTE DI CASA

Ma possiamo dimenticare l'altra festa del mese di Marzo?

Già, perché il 19, San Giuseppe, è anche e per tutti **LA FESTA DEL PAPA'**.

Forse non tutti sanno che la festa del papà viene sì celebrata in quasi tutto il mondo, ma ogni Paese la declina in base alla sua storia e alle sue tradizioni. Per questo non esiste un'unica data condivisa in cui viene festeggiata.

In Italia la festa del papà cade il 19 marzo perché, secondo la credenza, è il giorno in cui morì San Giuseppe, padre putativo di Gesù. Il culto di San Giuseppe era già praticato nell'Alto Medioevo, ma nel Trecento si cominciò a osservare la sua festa il

#### *19 marzo* **Festa del papà**

Ai papà che lavorano in questo difficile momento, a quelli che stanno male, a quelli che non possiamo abbracciare, a quelli che sono soli, a quelli che sono in cielo  
**A TUTTI I PAPA'** ❤️



**Buona festa  
del papà**

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



19 marzo, anche in Occidente. Fu nel 1871, considerando San Giuseppe una figura paterna positiva - incarna infatti la figura di papà buono, modello di vigilanza e provvidenza -, la Chiesa Cattolica lo proclamò protettore dei padri di famiglia e patrono della Chiesa Universale.

### ...tre anni di Sua mancanza

*Già, proprio così, tre lunghi anni e più sono trascorsi dall'ultima volta in cui Lui, Gesù Eucaristia, è venuto in presenza tra gli ospiti della Casa di Riposo, E dopo tre anni a renderLo vivo e presente sono state le mani dell'Arcivescovo di Vercelli, **Mons. Marco Arnolfo**, "Don Marco" come vuole lui stesso essere chiamato (o Padre Marco al più).*

*Giovedì 16 marzo nel pomeriggio il Salone era stracolmo, ed anche se tutti erano stati preparati alla ripresa delle celebrazioni eucaristiche, vedersi lì davanti proprio l'Arcivescovo, nella sua semplicità ed umanità, ha reso ancora più speciale l'appuntamento, parola che nel suo significato di "fissare una data" è stata richiesta a gran voce da tutti. E Don Marco ha risposto prontamente: SÌ!*



# BOSCO D'AUTUNNO



## LA RSA IN UNA RETE DI BUONE INTENZIONI

La nostra Casa di Riposo è stata chiamata a far parte del progetto culturale governativo chiamato CITTÀ CHE LEGGE, gestito dal Comune di Vercelli, per favorire la diffusione della cultura del bene che fa il “leggere”, o l’ascoltare testi letti da altri, intesa come strumento molto utile per le sue finalità ludiche e di mantenimento delle funzioni cognitive degli Ospiti che, anche se anziani, dal punto di vista intellettuale sono sempre dei soggetti in evoluzione.



### BANDO “CITTÀ CHE LEGGE” 2022

“Realizzazione di attività integrate per la promozione del libro e della lettura”

Con il presente Bando, predisposto ai sensi del Decreto Interministeriale 17 febbraio 2022, n. 61 recante “Piano nazionale d’azione per la promozione della lettura di cui all’articolo 2, comma 1, della legge 13 febbraio 2020 n. 15, per gli anni 2021-2023”, il Centro per il libro e la lettura (d’ora in poi denominato “Centro”) si rivolge ai Comuni che, avendo i requisiti richiesti dall’Avviso Pubblico del 20 giugno 2022, hanno ottenuto la qualifica di “Città che legge” per il biennio 2022-2023, impegnandosi a promuovere la lettura con continuità, anche attraverso la stipula di un Patto locale per la lettura.

Il Decreto Interministeriale, tra le linee di intervento da finanziare, prevede: “l’istituzione di circuiti culturali integrati a livello territoriale per la promozione della lettura, con la partecipazione di istituzioni scolastiche, di biblioteche di pubblica lettura, librerie, istituzioni, associazioni culturali, ospedali e strutture socio-assistenziali, centri anziani, istituti penitenziari” (Art. 4, comma 2, lettera b).

Il Bando sarà pubblicato sui siti istituzionali del Centro, della Direzione generale Biblioteche e diritto d’autore, del MiC e dell’ANCI.

Il risultato del Bando sarà l’individuazione di n. 35 progetti “esemplari” da promuovere e sostenere con il finanziamento economico del Centro allo scopo di creare un ecosistema locale favorevole alla lettura.

*“Dalla lettura dipendono lo sviluppo intellettuale, sociale ed economico delle comunità: è con questa consapevolezza che il Centro per il libro e la lettura, d’intesa con l’ANCI – Associazione Nazionale Comuni Italiani, ha deciso, attraverso la qualifica di Città che legge, di promuovere e valorizzare quelle amministrazioni comunali impegnate a svolgere con continuità sul proprio territorio politiche pubbliche di promozione della lettura. L’intento è riconoscere e sostenere la crescita*

*socio-culturale attraverso la diffusione della lettura come valore riconosciuto e condiviso, in grado di influenzare positivamente la qualità della vita individuale e collettiva.*

*Una Città che legge garantisce ai suoi abitanti l’accesso ai libri e alla lettura – attraverso biblioteche e librerie – ospita festival, rassegne o fiere che mobilitano i lettori e incuriosiscono i non lettori, partecipa a iniziative congiunte di*

## BOSCO D'AUTUNNO

*promozione della lettura tra biblioteche, scuole, librerie e associazioni e aderisce a uno o più dei progetti nazionali del Centro per il libro e la lettura (Libriamoci, Maggio dei libri), si impegna a promuovere la lettura con continuità anche attraverso la stipula di un **Patto locale per la lettura** che preveda una stabile collaborazione tra enti pubblici, istituzioni scolastiche e soggetti privati per realizzare pratiche condivise.”*



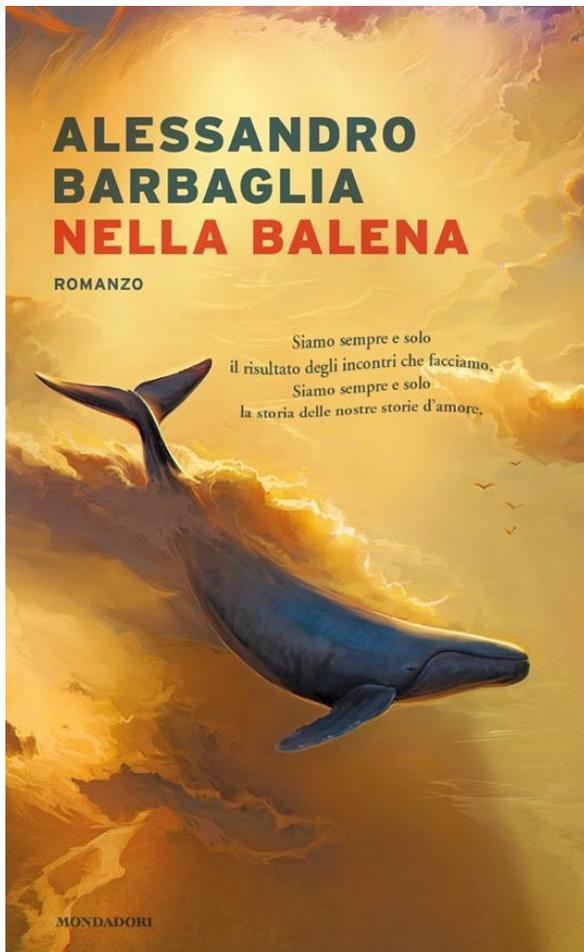
Di fatto ciò che è stato richiesto a noi è di permettere a dei giovani di venire a leggere qualche testo adeguato a coloro che potrebbero essere loro bis-nonni, ed al contempo organizzare e fornire un corso di Psicologia della Lettura per coloro che, a loro volta, faranno i "lettori" come volontariato per persone disabili o sole...

Ancora meglio sarà, diciamo noi, se i racconti che utilizzeremo per il Corso saranno stati pensati e/o scritti, (o raccontati e trascritti da noi Operatori) dagli stessi Ospiti della Casa di Riposo. Così sia che per soddisfare il **PATTO LOCALE PER LA LETTURA**, di fatto creeremo anche un gruppo di **CANTASTORIE** ricchi di... vita!

*“Che poi a scrivere e commentare libri sappiamo già che, qui in Casa, sono in tanti.”*

## LETTORI DI CASA

(a cura di Marinella C.)



*Forme diverse di amore: l'amore che è cura, l'amore che custodisce segreti, l'amore che va oltre il razionale. L'amore che, per qualcuno, è paragonabile a una lotta: ma l'amore è solo un altro tipo di lotta. La vita è sempre questione di due che si cercano, si stringono, si abbracciano, si uniscono in un feroce e dolcissimo corpo a corpo. È l'amore che impara Herman nelle parole dell'Uomo Elefante. In quel circo dove è cresciuto, anzi, dove è proprio nato, di forme d'amore ce ne sono così tante, come tante sono le persone di quella famiglia itinerante, forme di espressione e **diversità**. Ecco, ancora, uno spunto interessante che nasce da questa storia, il confronto con la diversità, in ogni sua forma, il*

*desiderio di andare oltre apparenze e discrepanze con ciò che comunemente è considerato "normale", che sia un dettaglio fisico o un certo modo di vivere e sentire. Nella balena ci porta quindi negli abissi del nostro sentire, ci mette di fronte al pregiudizio, alla fragilità dell'uomo, alle distanze che talvolta sembrano incolmabili; è racconto di un grande amore perduto e di uno che sta nascendo, di legami affettivi che vanno oltre le apparenze; è un grande omaggio ad archetipi e tradizioni letterarie che non smettono di affascinare i lettori; è volo di fantasia talvolta difficile da seguire, lirismo sfrenato a invadere la pagina, ma a cui arrendersi.*

*È una storia d'amore. Degli incontri che facciamo. **Di «canto, di abisso, di poesia»: come la balena...***

(dal Web)

## BOSCO D'AUTUNNO

L'autore di questo romanzo è Alessandro Barbaglia, giovane poeta e libraio di Novara che ha già al suo attivo diversi scritti.

- Nella Balema - è il titolo del suo ultimo lavoro.

I protagonisti sono Herman, figlio del circo dove è nato e vissuto per un periodo della sua vita. Cerro rimasto orfano di madre e cresciuto da una governante poiché il padre dopo la tragica morte della moglie si è dedicato esclusivamente al lavoro. Goliath una balema di 22 metri, catturata, svuotata come una caverna in modo che i visitatori, potessero entrare dalla bocca per arrivare sino alla coda, imbalsamata e portata in ogni luogo del mondo come attrazione. Herman e Cerro non s'incontreranno mai, ma avranno in comune la più grande attrattiva di tutti i tempi - Goliath - I genitori di Cerro si incontreranno e si innamoreranno proprio davanti a questo gigante del mare. Herman dopo aver abbandonato il circo e per circa 30 anni si occuperà solo ed esclusivamente di Goliath avendone cura come fosse viva, muovendosi con un enorme camion affinché in varie parti del <sup>mondo</sup> tutti potessero ammirare questa meraviglia.

Di questo romanzo mi ha colpita la scrittura a tratti delicata e tenera intervallata da passaggi forti, potenti. La passione di Emilio (padre di Cerro) per la moglie. L'indifferenza nei confronti del figlio che invece lo ama nonostante tutto e non lo abbandonerà anche quando sarà molto malato. Ed infine Herman che con una dedizione quasi morbosa si occuperà di Goliath per decenni. L'amore in tutte le sue forme penso sia la più bella e la più forte delle emozioni.

**Questa è la storia di Herman, figlio della Donna Sirena e dell'Uomo Pesce; è la storia di un bimbo che si fa uomo imparando a lottare dall'Uomo Elefante e allenando all'equilibrio la grande Bird Millman, la poetessa dell'aria: la più straordinaria funambola di tutti i tempi, la prima donna a danzare su una corda sospesa nel vuoto tra due grattacieli.**

(a cura di Marinella C.)



### *LE RICETTE DEI NOSTRI OSPITI*

*(Enrica consiglia...)*

### *POLPETTE AL SUGO*

**CARNE MACINATA - 200 gr**

**UOVO - 1**

**PANINO AMMOLLATO NEL LATTE - 1**

**PREZZEMOLO - q.b.**

**FORMAGGIO GRATTUGGIATO - q.b.**

**CIPOLLA - 1**

**PASSATA DI POMODORO - q.b.**

**OLIO, SALE, PEPE - q.b.**



### **PREPARAZIONE**

In un tegame far soffriggere la cipolla con un giro d'olio ed in seguito aggiungere la passata di pomodoro e far cuocere a fuoco lento.

A parte si preparano le polpette: in una terrina unire la carne macinata con l'uovo, il pepe, il sale, il formaggio grattugiato, il prezzemolo, il pane ammollato nel latte e strizzato. Impastare il tutto e far polpettine di dimensioni moderate. Metterle a cuocere nel sugo di pomodoro precedentemente preparato.

Salare, pepare e terminare la cottura.

# BOSCO D'AUTUNNO

## COMPLEANNI DI MARZO 2023



**GIOVANNA 01 MAR**

**ANNI 81**



**RINA 05 MAR**

**ANNI 88**



**ANNA 07 MAR**

**ANNI 59**



**ADELE 08 MAR**

**ANNI 103**



**MARGHERITA 13 MAR**

**ANNI 94**

# BOSCO D'AUTUNNO



**SANTA 17 MAR**

**ANNI 91**



**BIANCA 20 MAR**

**ANNI 89**



**MARIALUISA 24 MAR**

**ANNI 82**



**DINA 28 MAR**

**ANNI 85**



**ANNA MARIA 30 MAR**

**ANNI 79**

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

...perché non mettiamo tutte le cose come in fila lungo i binari di un Treno che viaggia DA IERI A DOMANI? Noi mettiamo tutte le cose fatte e vissute come su di una lunga tavolozza da pittore, ed immaginiamo NOI TUTTI in viaggio dentro le Carrozze di un bellissimo TRENO STORICO, dal cui finestrino ci godiamo, come un paesaggio magico, tutte le meraviglie vissute, viste, disegnate, colorate, costruite con le mani di baldi e talvolta un po' tremolanti arzilli "giovincelli".

Ora il TRENO passa davanti alla Sala delle Colonne, per noi GRAN TEATRO...

*"Già, matocc, ma 'l temp l'è long"  
sembran dire i nostri Nonni un po' annoiati  
e scoprendo che ai più piace "sing a song"  
ogni sabato al Teatro d'OPERA stan beati.*

