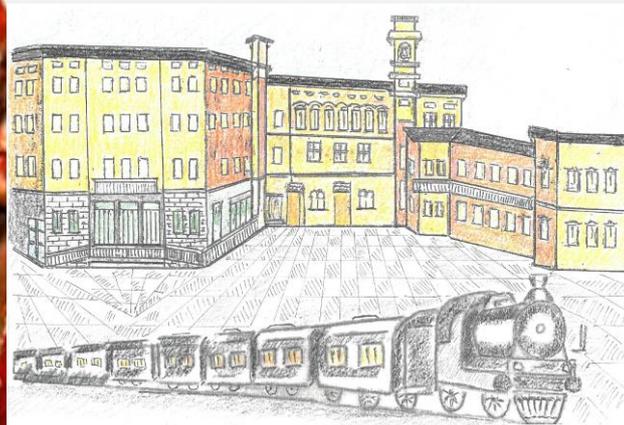


Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

BOSCO D'AUTUNNO

N. "VENTOTTO", Giugno 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.*

SVEGLIARSI CON UN ANNO O DUE IN MENO

A chi non piacerebbe svegliarsi con uno o due anni in meno? E' quello che è accaduto il 28 giugno 2023, pochi giorni fa, a più di 51 milioni di abitanti della Corea del Sud che si sono ritrovati più giovani "per legge".

Le nuove disposizioni normative, varate a dicembre e appena entrate in vigore, stabiliscono che tutto il Paese adotterà d'ora in poi il sistema della "età

BOSCO D'AUTUNNO

internazionale", utilizzato nella maggior parte del mondo, eliminando il divario causato dalla differenza tra età coreana ed età del calendario.

In Corea del Sud finora hanno convissuto ben tre sistemi di calcolo dell'età. Quella "internazionale", utilizzata nella maggior parte dei Paesi, coincide con il giorno della nascita ed è usata in contesti formali. Come da noi in Italia.

L'"età coreana", invece, assegna già alla nascita un anno in più (perché per loro si inizia a contare dal concepimento dunque alla nascita è come se si avesse già vissuto quasi un anno...)

In base a questo sistema, che ha le sue radici in Cina, i bambini hanno un anno nel giorno in cui nascono e ne aggiungono uno ogni primo gennaio. Infine c'è l'"età del calendario", che parte da zero e aggiunge un anno all'inizio di ogni nuovo anno.

Chi è nato ad esempio il 31 dicembre 1977 ha 45 anni secondo l'età internazionale, 46 secondo il calendario e 47 per età coreana: dunque GUADAGNA con la nuova legge ben 2 anni!

Ma anche con la nuova standardizzazione, i vecchi sistemi saranno ancora utilizzati ancora in alcune circostanze, ad esempio nelle **scuole**: i bambini in genere entrano nella scuola elementare a marzo dell'anno successivo al compimento dei 6 anni (in età internazionale), indipendentemente dal mese in cui cade il loro compleanno. Questo non cambierà, così come saranno mantenute le leggi sui prodotti soggetti a limiti di età come l'alcol o il tabacco che si baseranno sull'anno di nascita di qualcuno, indipendentemente dal mese. Ciò

BOSCO D'AUTUNNO

significa che due persone nate a gennaio e dicembre 1990 sono considerate coetanee e potranno iniziare a “bere alcolici” lo stesso giorno dell'anno in cui compiono 19 anni (in età internazionale) senza aspettare la rispettiva data di nascita... Se, come avverrà certamente per tradizione o “comodità mentale” perché “si è sempre fatto così”, alcuni continueranno a seguire il sistema



tradizionale, secondo un recente sondaggio, mentre l'86,2% degli intervistati ha affermato che passerà all'età internazionale: CHI NON VORREBBE AVERE ALL'IMPROVISO UNO O DUE ANNI IN MENO? E PERCHÉ SAPERE QUESTA NOTIZIA?

Perché se è vero che alcuni maggiorenti si ritroveranno

minorenni perdendo alcune libertà, altri che invece sono “GRANDI VECCHI” e come tali perderebbero alcuni diritti o autonomie di scelta, potrebbero invece anche solo per uno o due anni tornare autodeterminati e, ad esempio, poter ancora scegliere (se ciò dipendesse solo per legge dall'età anagrafica) se entrare o meno in una struttura per anziani e lasciare la loro comoda ed abituale casetta.

Pensiamo al signor Massimo che racconta: "*Mia figlia mi ha parcheggiato qui*".

BOSCO D'AUTUNNO

L'anziano padre si sfoga e racconta come la sua vita ora sia piena "di solitudine", dopo che da qualche mese non ha più tutte le autonomie (come vorrebbero le figlie per sicurezza di tutti), e quindi mentre uno o due anni fa soltanto poteva starsene benissimo a casa sua... ora si sente *"parcheggiato ed abbandonato in questa residenza per anziani, io non ero d'accordo. Ora MI SENTO SOLO e ripenso spesso al passato. Un passato che, pur tra mille rimpianti, è meglio di questo maledetto presente. Da quando sono arrivato, infatti, non sono riuscito a parlare con gli altri ospiti a causa della comune ipoacusia e poi – spiega Massimo – perché ognuno è immerso nei propri pensieri. Per fortuna vengo avvicinato da qualche volontaria, ma sono brevi incontri di routine. Anche i programmi televisivi, che prima mi facevano compagnia, non mi interessano più. Passo le giornate in completa solitudine. Ripenso al passato – ribadisce - perché non voglio pensare al lugubre futuro che mi aspetta: qui sono entrato in posizione verticale e da qui uscirò in posizione orizzontale. Inoltre, da ateo, credo che la morte sia la fine di tutto: non ho nemmeno lo sfogo consolatorio delle religioni. Ho letto per caso quel che scriveva un antico poeta iraniano: narrava che ogni giovane ha due vasi, uno è quello dei sogni (che è pieno) e l'altro è quello dei rimpianti (che è vuoto). Col passare degli anni si svuota quello dei sogni e si riempie quello dei rimpianti. Beh, nel mio caso il vaso dei rimpianti trabocca e l'altro è scarico da anni. Qui sono disoccupato ogni giorno e per tutto il giorno e penso solo al passato. Ho il rimpianto di aver dato con rabbia dei calci a Putipù che guaiva poco prima di morire, era il mio vecchio bastardissimo e non profumatissimo ma intelligentissimo*

BOSCO D'AUTUNNO

cane, fratello d'infanzia, che talvolta mi infastidiva con interminabili effusioni di affetto. Ho il rimpianto – continua – di avere, con risibili scuse, trascurato mio padre, quando negli ultimi giorni mi chiedeva di stargli vicino. E ancora ho il rimpianto di non aver fermato, quel giorno, Elvira mia figlia, che piangendo se ne andava via per sempre. Ho il rimpianto di non aver dedicato più tempo a mia figlia. Lei tanti anni fa, conoscendo la mia scarsa fantasia, si accontentava di sentire ogni sera, a letto, la stessa favola. Al mio rientro si nascondeva dietro la porta per catturarmi ed obbligarmi a fare i girotondi. Ora non è più così. Forse anche per



questo ha scelto di mettermi qui. Ho tanti, tanti rimpianti e saranno solo loro a tenermi compagnia, fino alla fine".

Molti potrebbero

affermare che la storia di Massimo è una fra le tante che si possono ascoltare nelle RSA, comunità che rappresentano un po' il confine della vita e molti gli anziani che vi entrano fanno bene di essere giunti alla frontiera.

Ma per fortuna non è solo questa la verità: anche nelle RSA lavorano persone che

BOSCO D'AUTUNNO

sanno portare un po' di conforto a chi talora ne ha ben poco. Noi sappiamo che ogni persona che incontriamo sta lottando con i propri problemi, noi non possiamo risolverli tutti, ma con gentilezza possiamo incoraggiarli a non rinunciare. Cerchiamo di essere una presenza amichevole per anziani ed anziani-ammalati per offrire loro calore umano, dialogo, aiuto morale e per aiutarli a lottare contro la sofferenza e la noia, oltre a svolgere il nostro quotidiano lavoro socio-assistenziale.

PERCHÉ E PER CHI QUESTE RIFLESSIONI?

Ad entrambi: per gli anziani ospiti e per chi li affianca, famigliari, operatori, care-givers, volontari...

Per gli anziani: affinché rileggendo



le parole del signor Massimo nessuno abbia i suoi dubbi, e qualora vi fossero rimpianti e rimorsi per atti o parole mancate al momento giusto, saper chiedere aiuto ed approfittare del tempo di ospitalità per rimettere in ordine ciò che è invece ancora in sospeso, o è stato fatto sbagliato. Perché direttamente o indirettamente c'è sempre modo di fare qualcosa per sentirsi a posto, e chiudere quelle porte che nella vita per mille motivi non sono state chiuse al momento giusto. Se troppe porte sono aperte... si sta male in mezzo alla corrente dei dubbi e dei fantasmi.

Per chi sta a fianco degli anziani: per ricordare che oltre ai nostri dubbi sull'agire

BOSCO D'AUTUNNO

sul parlare o meno che facciamo con loro, anche loro convivono, come abbiamo letto di Massimo, coi loro problemi, e se la SOLITUDINE O L'ISOLAMENTO sono meccanismi perversi nei quali si chiude chiunque abbia difficoltà ad affrontare il presente, la prossimità con l'accoglienza, l'ascolto ed il dialogo fatto anche di gesti di contatto, resta ancora un modo sublime, umanamente parlando, per evitare che gli ultimi anni siano soprattutto un tormento.

Ecco che allora capiamo il senso di questo lungo discorso: quanti, potendo tornare indietro di uno o due anni, farebbero qualcosa di diverso nelle scelte per evitare di finire in RSA, o di doverla vivere (quando necessaria per motivi sanitari o sociali) come una tremenda punizione o conseguenza di errori? Per noi tutti, comunque, sia un invito a riflettere e ad agire non per fretta o per pura emotività, ma per il massimo bene di ciascuno degli attori coinvolti.



VITA DI CASA

Quando l'informazione ci dà queste notizie legate alla vita nelle RSA, non possiamo stare con le mani in mano, ed allora abbiamo voluto chiedere ai nostri anziani ospiti quale sia il loro vissuto in merito.

Facendo ricerche sul tema abbiamo trovato i risultati di una semplice analisi di dati, relativa a tre semplici domande che formano il questionario più diretto:

- **QUANTO SPESSO TI SENTI SOLO?**
- **IN CASO DI BISOGNO HAI QUALCUNO A CUI CHIEDERE AIUTO?**
- **HAI QUALCUNO CON CUI POTER PARLARE DI COSE TUE?**

La ricerca è appena iniziata ma i risultati sono incoraggianti: alla prima domanda le risposte sono quasi tutte nella percentuale mediana di "qualche volta". Ed anche più sovente.



BOSCO D'AUTUNNO

Ma il bello è che malgrado la solitudine percepita o vissuta, le risposte alle altre due domande ci dicono che **HANNO CON CHI PARLARE**, ed hanno sempre **QUALCUNO A CUI CHIEDERE AIUTO**. E tranne un caso in cui l'ospite faceva riferimento ad un familiare, in tutti gli altri casi questi interlocutori "contro la solitudine" sono operatori della struttura.

Se ci spiace che malgrado le varie proposte attivate in RSA la solitudine esista, come affermava Massimo nella sua intervista, è consolante sapere che siamo anche sempre noi, prima di altri membri della loro cerchia, ad aiutarli.

Come si misura la solitudine?

	Mai	Raramente	A volte	Spesso
Quanto spesso ti senti solo?		X X	X X X X	X X
Pensi di non avere nessuno a cui poter chiedere aiuto?	X X X X		X	X
Pensi di non aver nessuno con cui parlare dei tuoi problemi personali?	X X X X		X	X X

BOSCO D'AUTUNNO

MOMENTI IN CASA

BISBIGLI

Il Bimbo.

— Lucciolina, luccioletta,
dove vai con tanta fretta?
Di': l'ài tolta ad una stella
quella luce mite e bella?
Sosta un poco accanto a me
ch'io vorrei giocar con te. —

La Lucciola.

— Una lunga compagnia
di formiche, per la via
si smarrì. È ora ch'io vada
e rischiarì la contrada:
il buon faro è la mia luce
che alla casa riconduce. —

La stagione estiva permette varie attività anche all'aperto.

Ma ultimamente una passione sembra nata per il disegno di figure da colorare per abbellire gli spazi comuni. Non è raro che, stando tutti lì seduti, qualcuna racconti poesie o ricordi vari, come quello sulla lucciola ritrovato tra vecchie carte...



VITA DI CASA

Mi chiamo Giorgio, e per la prima volta sabato pomeriggio, incuriosito dalla musica che sentivo in corridoio, sono andato nel salone polifunzionale per vedere cosa veniva proposto. E' si è rivelato per me un momento davvero speciale: il dott. Monformoso, che in struttura si occupa della parte psicologica ed educativa degli ospiti, stava proiettando una sorta di documentario che ripercorreva i luoghi più significativi della nostra città. Per me è stata una rivelazione ed una festa; sono vercellese dalla nascita, amo la mia città, ma essendo in struttura esco pochissimo, e poter vedere Vercelli, le chiese ed i viali, la campagna vercellese, i monumenti e gli eventi, mi ha emozionato moltissimo. Oltre a ripercorrere i luoghi della città, è stato bello ricordare quando il Santo Padre Giovanni Paolo II è venuto a Vercelli per la beatificazione di Don Secondo Pollo, con tutti i preparativi ed i cittadini festosi per accogliere il Papa. Terminato il documentario abbiamo ascoltato romanze d'opera, che apprezzo in quanto da giovane cantavo al coro lirico di Vercelli. Ho trascorso un bel pomeriggio, mi sono molto emozionato a tal punto da desiderare di condividere questa mia esperienza con altri ospiti e con qualche operatore. La scelta di occupare alcuni pomeriggi per guardare insieme documentari o film, o ascoltare musica, la trovo una buona cosa, anche perché il Paolo Monformoso commenta e spiega in modo simpatico, ma allo stesso modo anche molto profondo, ogni cosa che guardiamo, per renderla più piacevole ed anche più comprensiva. Ho scoperto questa attività in modo casuale, pur attiva in RSA da due anni, perché sono un tipo

BOSCO D'AUTUNNO

piuttosto solitario e non ci badavo temendo che la troppa confusione (non volava invece nemmeno una mosca) mi avrebbe infastidito, ma penso che sicuramente in futuro approfitterò ancora di questi momenti per vagare un po' con la fantasia e magari anche emozionarmi un po' tra i ricordi *'d la Nosa Varsei*, e la buona musica...



VITA DI CITTA'

Racconti, ricordi e illustrazioni nel mensile nato dal lavoro di squadra di anziani e personale

Il Giornalino della Casa di riposo è un poetico "Bosco d'autunno"

LA STORIA

FRANCESCARIVANO
VERCELLI

Mantenere viva la memoria. Parlando della propria vita, riflettendo sugli eventi del mondo, leggendo, scrivendo e disegnando, se ancora c'è la voglia e la possibilità di farlo. La Casa di Riposo di piazza Mazzini racconta il suo mondo dalle pagine di «Bosco d'autunno», mensile che nasce dal lavoro di squadra di anziani e personale. «L'idea è nata nel dicembre 2020 – racconta Paolo Giovanni Monformoso, psicoeducatore e giornalista che cura il progetto –. In quei mesi, l'attività sociale era azzerata dalle rigide misure anti contagio. Così abbiamo cercato uno strumento che aiutasse a contrastare il decadimento cognitivo nei nostri anziani, spesso già provati da pesanti acciacchi fisici».

La scintilla scocca grazie all'incontro con Francesco Ruga, ospite ultranovantenne che nella vita lavorativa è stato disegnatore per lo stilista Ottavio Missoni e che ha mantenuto la sua mano di artista, nel tratto grafico e nella scelta dei colori. Il primo progetto che coinvolge l'anziano porta a una pubblicazione intitolata «Il treno dei ricordi», composta da tavole grafiche e da un testo in poesia nel quale si ripercorrono gli eventi che l'anno del covid ha cancellato: il Carnevale, la Processione delle Macchine, le feste civili e religiose, le gite e i momenti di socialità cancellati da un nemico invisibile, ma temibilissimo. Un modo per riconnettersi alla quotidianità stravolta dall'emergenza sanitaria e per darsi una prospettiva ca-



La redazione composta dagli anziani ospiti; in alto il giornalino e qui sopra Paolo Giovanni Monformoso, psicoeducatore, e Francesco Ruga

pace di guardare oltre il presente. «Mentre lavoravamo al treno dei ricordi – racconta Monformoso – è maturata l'idea di far rinascere un giornalino che parlasse della Casa di Riposo, degli anziani e che fornisse spunti di riflessione ai parenti e agli operatori».

A curare la pubblicazione è una tenace redazione composta dagli anziani stessi e coordinata da Monformoso che, oltre a scrivere l'articolo di apertura, si occupa di tutto quello che riguarda impaginazione e grafica, mentre Francesco Ruga, che ha creato la testata, continua a pro-

porre alcuni disegni che accompagnano gli articoli.

Nelle pagine del «Bosco d'autunno» ogni mese trova spazio una storia di vita, una galleria di ritratti di uomini e donne che hanno conosciuto il lavoro nei campi, la Vercelli delle fabbriche o degli uffici; gli ultimi testimoni degli anni di guerra e quelli che sono giunti in città per costruirsi una vita migliore nell'Italia del boom economico. E poi spazio alle rubriche: le ricette di una volta, la recensione di un libro letto da chi ancora ha la vista buona e la voglia di scrivere (o di dettare le proprie riflessioni), il racconto dei

film o degli spettacoli visti in Rsa e le attesissime foto dei compleanni del mese. «Dopo 27 numeri – commenta Monformoso – posso dire che il gior-

Francesco Ruga, uno degli ospiti della Rsa, è stato disegnatore per Ottavio Missoni

nalino si è rivelato uno strumento utile per far sì che gli anziani si sentano protagonisti di qualcosa che li interessa». E, siccome a una certa età si torna un

po' bambini e si accolgono con la stessa meraviglia tutte le novità della tecnologia, alcune delle riflessioni e dei racconti degli ospiti sono stati filmati e confezionati per un video pubblicato su Youtube e che ha consentito ai protagonisti di «farsi vedere» anche dai parenti più lontani: «Oggi stampiamo il giornalino per gli ospiti, i parenti e gli operatori, ma il nostro sogno sarebbe quello di aprirci alla città». Il primo passo è già stato fatto, pubblicando tutti i pdf del «Bosco d'autunno» in una sezione dell'homepage del sito della Casa di Riposo. —

Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15
BOSCO D'AUTUNNO
N. "VENTISETTE", Maggio 2023



Sono come dei saggi alberi che si tengono per mano grazie alle radici intrecciate ed alle vetre chiome diradate.

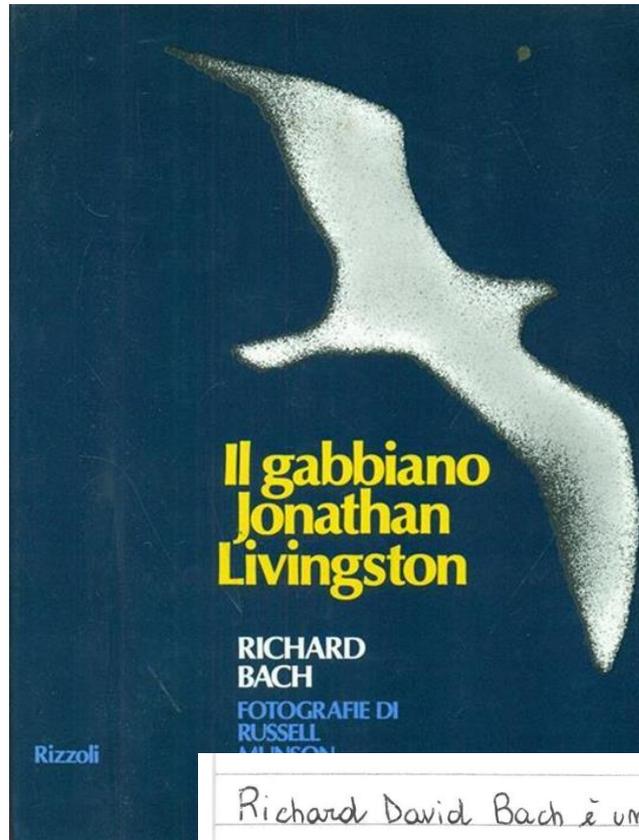


© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il quotidiano LA STAMPA ha pubblicato un interessante articolo sul nostro GIORNALINO... un momento di sano orgoglio per tutti noi.

LETTORI DI CASA

A cura di Marinella C.



È un libro che parla d'amore, di passione per la vita, della necessità di fare sempre meglio e superare i propri limiti, assaporando la vita. Non solo: tra i temi c'è anche il coraggio, oltre alla volontà di realizzare i propri sogni anche quando vanno contro il pensiero e il giudizio degli altri. Jonathan è il simbolo dell'autodeterminazione e della forza di volontà.

Richard David Bach è un aviatore e scrittore americano diventato popolare a livello internazionale con la pubblicazione de "Il gabbiano Jonathan Livingston". È un celebre romanzo breve, incentrato sulla figura del gabbiano Jonathan e sulla sua passione per il volo. Fa parte dello stormo Buomappetito che usa il volo solo come strumento per procurarsi il cibo. Inizialmente Jonathan per timore di essere diverso dagli altri si adatta e segue i pescherecci per procacciarsi qualche pesce, ma sentendosi insoddisfatto non riesce più a reprimere la sua voglia di dedicarsi al volo con metodo ed esercizio costante. Il Consiglio degli Amici, che non accetta la sua spericolatezza e disobbedienza lo allontana dallo stormo. Jonathan pur dispiaciuto, non demorde, anzi, le sue acrobazie si fanno sempre più complesse e pericolose. Continua ad allenarsi in solitaria finché un giorno incontra due gabbiani con un piumaggio meraviglioso e la stessa passione per il volo che lo convincono a seguirli in un superiore livello di esistenza dove conoscerà Sullivan, un gabbiano-istruttore e Chiang, che insegnerà a Jonathan come volare con il pensiero e diventare a sua volta un maestro. Egli torna al suo stormo Buomappetito applicando la legge dell'amore e del perdono, così che presto altri gabbiani si uniscono a lui per apprendere le tecniche del volo libero. Il gabbiano è simbolo di libertà e spensieratezza, richiama alla mente spazi immensi e privi di ostacoli, quindi la scelta di Jonathan è una celebrazione alla vita, alla continua ricerca della propria realizzazione personale.

LE RICETTE DEI NONNI

A cura di Carmela L.

MELANZANE ALLA PARMIGIANA

Le melanzane alla parmigiana rappresentano uno dei piatti meglio riusciti della tradizione mediterranea e hanno il grosso vantaggio di poter essere preparate in anticipo per poi essere cotte al forno, prima di servirle calde e filanti. Le regioni che si contendono l'origine delle melanzane alla parmigiana sono la Sicilia, la Campania e la città di Parma. Non spetta certamente a noi decidere chi ha ragione, ma solo prepararle al meglio per poterle gustare sulle nostre tavole.

Ingredienti

1 kg di melanzane

1 kg di pomodori pelati

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Farina

500 gr di mozzarella

100 gr di parmigiano reggiano grattugiato

Olio di arachide per friggere

Sale, sale grosso, basilico

Lavate le melanzane, asciugatele e sbucciatele. Tagliatele a fette nel senso della lunghezza ad uno spessore di 2 o 3 mm e mettetele in un recipiente cospargendole strato dopo strato con un po' di sale grosso per far perdere l'acqua di vegetazione amara. Copritele con un piatto e metteteci sopra un peso. Lasciatele così per almeno 30 minuti.

Nel frattempo preparate il sugo mettendo un po' di olio e i pomodori pelati in una pentola. Fate cuocere a fuoco lento e coperchio chiuso per circa mezz'ora.

Sciacquate le melanzane per eliminare il sale e asciugatele molto bene con carta assorbente. Infarinate le fette una ad una e in una padella dai bordi alti friggetele in

BOSCO D'AUTUNNO

abbondante olio caldo di arachide. Scolatele dall'olio e mettetele ad asciugare su carta assorbente.

Prendete una teglia da forno e fate un piccolo strato di sugo alla base. Disponeteci sopra uno strato di melanzane fritte, quindi cospargete di nuovo con del sugo, del parmigiano grattugiato e un po' di mozzarella tagliata a dadini. Stendete un altro strato di melanzane e ricoprite sempre con parmigiano, mozzarella e sugo e così via fino ad esaurimento degli ingredienti. terminate con uno strato di sugo e parmigiano.

Infornate la teglia di melanzane alla parmigiana a 200 °C per 30 minuti facendo gratinare bene la superficie negli ultimi 5 minuti di cottura impostando il forno in modalità grill.

Sfornare la parmigiana e lasciarla intiepidire prima di completare distribuendo sulla superficie qualche foglia di basilico.



Buon
appetito

COMPLEANNI DI GIUGNO 2023



BRUNO V. 03 GIU

ANNI 82



LINA 14 GIU

ANNI 93



MARIA 16 GIU

ANNI 91



CARMELA 19 GIU

ANNI 86

MANUELA 17 GIU

ANNI 67



BOSCO D'AUTUNNO



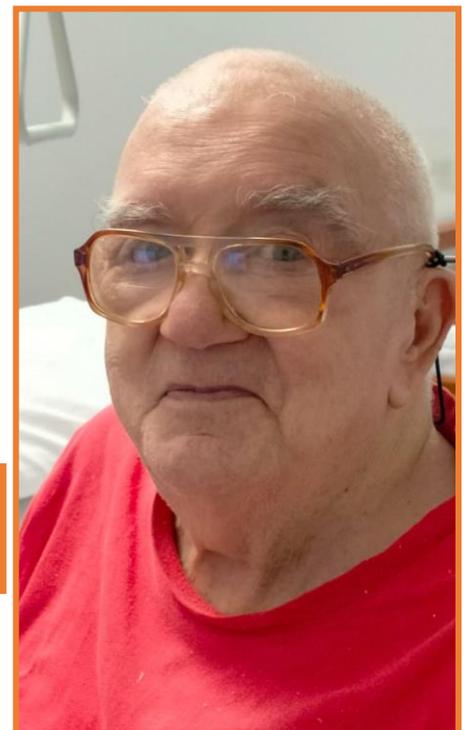
BRUNO 19 GIU
ANNI 59



ANTONIO 21 GIU
ANNI 92



MARIROSA 28 GIU
ANNI 76



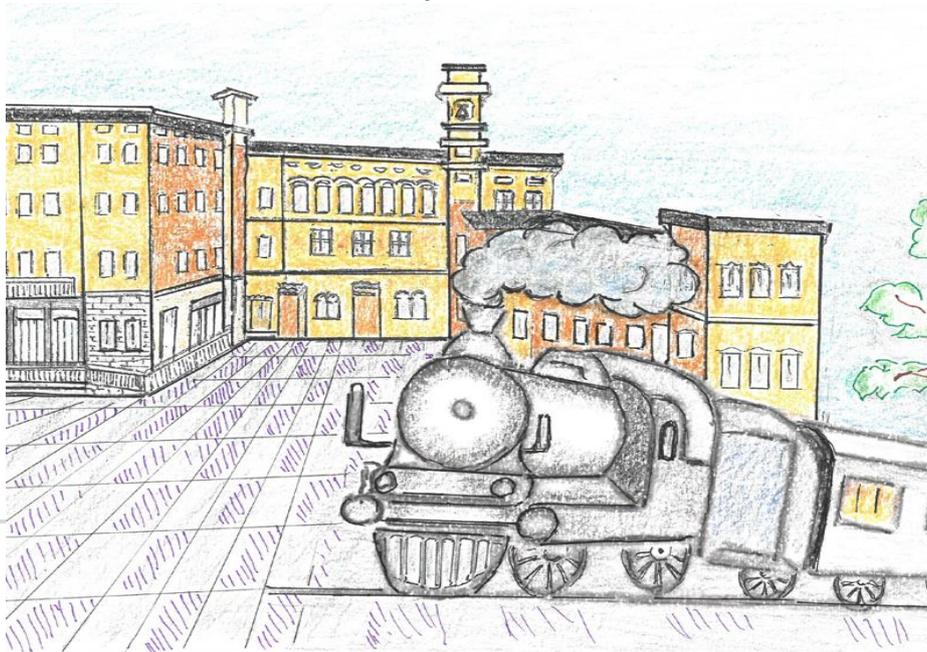
IVO 30 GIU
ANNI 84

IL TEMPO CHE PASSA SUL *TRENO DEI RICORDI*

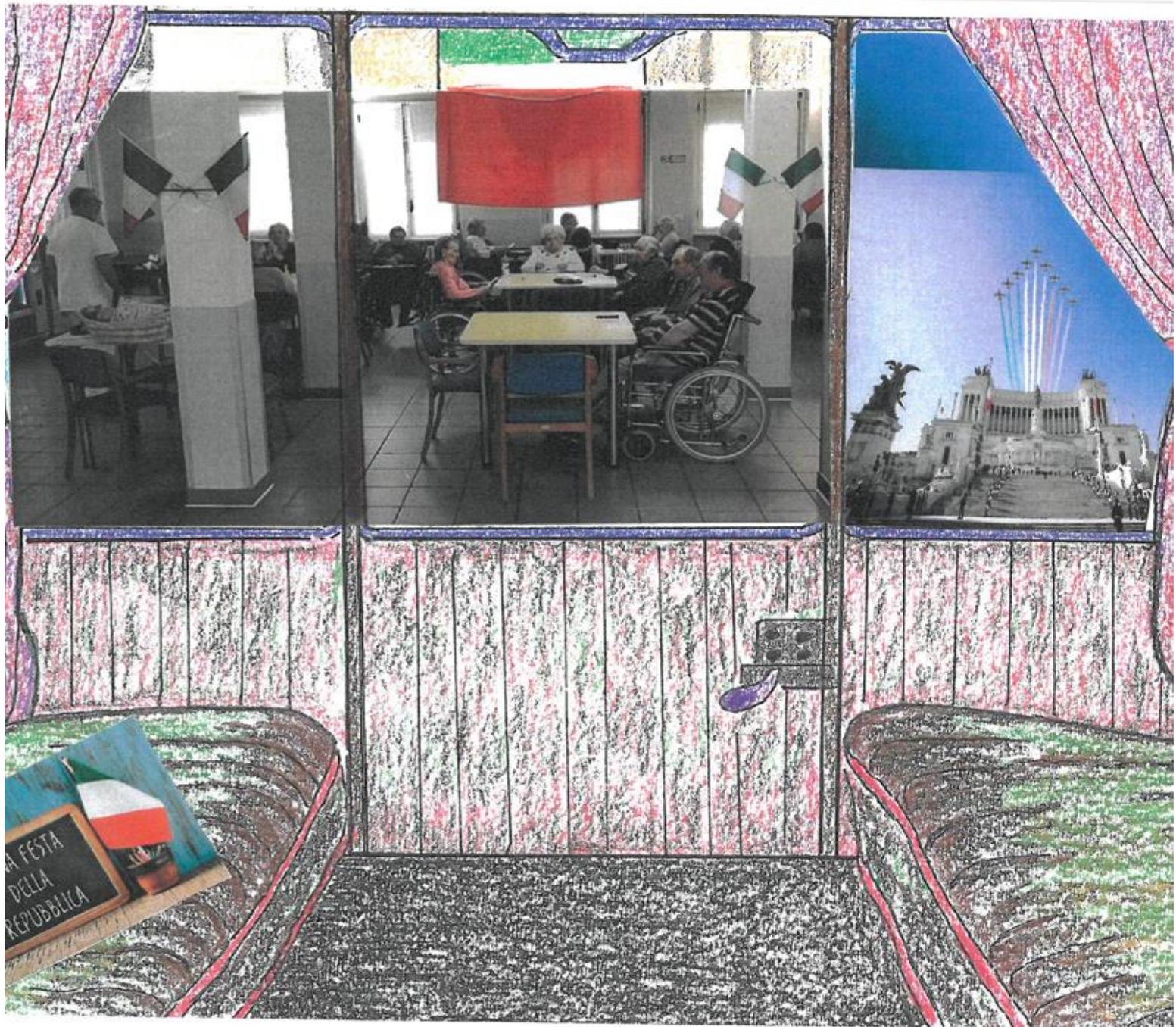
...perché non mettiamo tutte le cose come in fila lungo i binari di un Treno che viaggia DA IERI A DOMANI? Noi mettiamo tutte le cose fatte e vissute come su di una lunga tavolozza da pittore, ed immaginiamo NOI TUTTI in viaggio dentro le Carrozze di un bellissimo *TRENO STORICO*, dal cui finestrino 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* sta passando per la FESTA DELLA REPUBBLICA il 2 Giugno...

*Venne anche del 2 Giugno la gran Festa
quella che ci fa esporre la Bandiera
e tutti insieme a cantar l'Inno ci si presta
con una Tombola protratta sino a sera.*



BOSCO D'AUTUNNO



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