

Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

BOSCO D'AUTUNNO

N. "CINQUANTA", MAGGIO 2025



*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.*

Cosa ci rende felici? La risposta inattesa

L'Istituto Piepoli (www.istitutopiepoli.it) unitamente all'Istituto per il LogoCounseling (www.logocounseling.org) attivi a Milano, Roma e Vercelli, negli ultimi anni hanno condotto una ricerca innovativa **stabilendo per la prima volta un indice relativo alla felicità**. Secondo l'indagine, il 37% degli italiani si dichiara molto felice, il 26% "infelice" e il restante "abbastanza felice". Da sempre **la ricerca della felicità è il denominatore comune di ogni vita umana**. Sebbene ogni persona abbia un concetto personale di vita felice, gli scienziati la definiscono come un'esperienza

BOSCO D'AUTUNNO

costituita da emozioni positive quali **piacere, senso di pienezza nella vita e pienezza nello scopo esistenziale.**

Serenità familiare, soddisfazioni economiche e lavorative risultano altrettanti fattori determinanti la felicità. Si ribalta così la prospettiva: **la felicità non è soltanto un traguardo conseguibile al raggiungimento di determinati obiettivi come scopi particolari della vita o il Logos generale della stessa, ma anche un punto di partenza.**

Nel libro: *“Il vantaggio della felicità”* la Scuola di Palo Alto, in California, espone un percorso fatto di sette principi utili ad acquisire una mentalità nuova e felice, attraverso la quale divenire più vincenti nella vita personale, nella capacità di fronteggiare i problemi, nel lavoro e nelle difficoltà.

La felicità è allora una scelta di vita, e non soltanto e soprattutto qualcosa che accade. Ciò non significa stamparsi in faccia un'espressione allegra o negare l'esistenza dei problemi, ma **cambiare il modo di guardare le cose.** Su questa base, ecco i sette principi che aiutano a cambiare mentalità per *“superare ostacoli, cambiare cattive abitudini, diventare più produttivi”*.

Il primo principio, **il vantaggio della felicità**, mostra la funzione evolutiva di questo stato d'animo. Anziché limitare le nostre azioni all'alternativa “combatti o fuggi” come fanno le emozioni negative, quelle positive inondano il cervello di dopamina e serotonina, sostanze chimiche in grado di stimolare la sensazione di



benessere nonché rendere più riflessivi, creativi ed aperti a nuove idee, favorendo la costruzione di nuove risorse intellettive, sociali e fisiche.

Gli Autori e gli Studiosi delle Associazioni nominato all'inizio, sottolineano che **la felicità è una competenza** che può essere allenata: *"Meditare (così come pregare, o leggere cose piacevoli) in modo regolare*

può riprogrammare il cervello a innalzare il livello di felicità, così come compiere atti di gentilezza o esprimere un proprio talento, una propria capacità. Ogniqualevolta utilizziamo una nostra abilità, in senso utile per gli altri come per se stessi, proviamo un'esplosione di positività".

Per la ricerca della felicità occorre cambiare mentalità e aprirsi a nuove possibilità

Il fulcro e la leva, secondo principio, invitano a *cambiare mentalità (fulcro)*, per *sprigionare una nuova forza (leva)*, energie utili a raggiungere il successo. Ciò si traduce nell'acquisire ciò che Shawn Achor definisce: *"stile esplicativo ottimista"*, ovvero *interpretare gli eventi in chiave costruttiva trasformando, per esempio, gli ostacoli sul lavoro in opportunità di crescita.*

BOSCO D'AUTUNNO

Tale cambiamento richiede una riformulazione degli schemi mentali che chiama in causa il terzo principio, **effetto tetris**. Il cervello tende a replicare il modo di processare le informazioni, dunque *“deporre il proprio pensiero su uno schema negativo induce a leggere negativamente ogni evento in tutti i suoi aspetti”*, da cui la necessità di addestrare la mente a individuare le diverse possibilità relative a una circostanza, esercitandosi a coglierne gli aspetti positivi, ma anche i negativi e le possibilità di sviluppo.

Rialzarsi, controllare la mente e imparare buone abitudini...

Non cadere mai è ovviamente impossibile. La vita è fatta anche di sofferenze e fallimenti, l'importante è imparare ad applicare il quarto principio, **cadere in su**, ossia abituare il cervello a trovare il giusto percorso mentale per uscire dal fallimento, essere più felici e ottenere successo.

Su questa linea si raccomanda la tecnica del **“Modello Interpretativo ACCD”**: *avversità, convinzioni, conseguenze, discussioni*. Di fronte all'avversità è importante vagliare le proprie convinzioni e metterle in discussione, consapevolizzando la loro relatività e assumendo altri punti di vista per modulare le convinzioni e le (per noi) scontate conseguenze. *Le avversità, qualunque esse siano, non (sempre) ci fanno male proprio quanto (siamo certi) che possano fare.*

Il solo essere a conoscenza di questa particolarità della psicologia umana può aiutarci a individuare un'interpretazione più ottimista delle difficoltà.

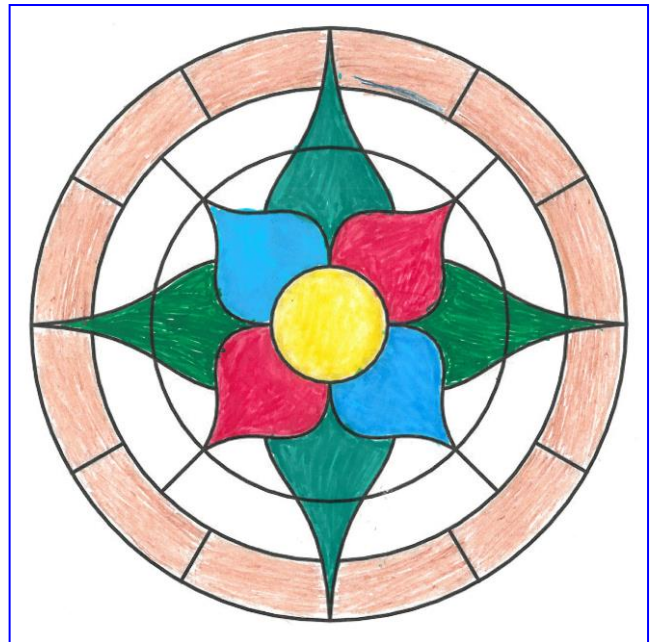
BOSCO D'AUTUNNO

Quando gli ostacoli incombono, o si è soffocati da situazioni ben difficili, le emozioni negative possono prendere il sopravvento sulla parte razionale del cervello. Il quinto principio, **il Cerchio di Zorro**, mostra come riacquisire il controllo sulla mente.

Focalizzarsi su piccoli obiettivi, facilmente gestibili, permette di accumulare risorse, conoscenze e sicurezza in sé stessi per ampliare successivamente il cerchio, e poi puntare gradualmente ad obiettivi maggiori.

La ricerca della felicità passa anche attraverso l'assunzione di abitudini più sane.

Questo dice il sesto principio, **la regola dei venti secondi** (simbolicamente intesi come il tempo necessario a compiere lo



sforzo per attuare un'azione a cui non si è abituati), è una sana strategia: *“Togliere le pile dal telecomando e tenere un libro sul comodino, per esempio, facilita la lettura, anziché tenere il libro nella libreria e guardare sempre la televisione”*.

Qual è il settimo principio? **Due parole in una: l'amore-felice.**

L'investimento sociale, concludono gli Studiosi, è il principio più importante: quando siamo circondati da persone su cui possiamo contare ci possiamo riprendere prima dai problemi, siamo più produttivi, energici e resilienti. Uno studio condotto dall'Università di Harvard e durato 75 anni ha rilevato che la felicità è, prima di tutto,

BOSCO D'AUTUNNO

frutto di relazioni costruttive e amorevoli con gli altri. Il risultato della ricerca condotta sul nostro tema negli ultimi quarant'anni, riassume il risultato in poche parole: *l'amore che dà felicità conta più di qualsiasi altra cosa al mondo.*

Quando creiamo una connessione positiva con qualcuno, l'ossitocina (ormone legato al piacere) viene rilasciata nel nostro sistema circolatorio, riducendo l'ansia all'istante e migliorando la nostra concentrazione. Godere di un supporto sociale solido e sicuro, sotto i nostri piedi ed attorno alle nostre spalle, permette ancor più di estendere la durata della nostra vita; ovviamente escludendo malattie ereditarie biologiche impreviste, incidenti od altre avversità che, altrove, abbiamo denominato citando Heidegger: la Triade Tragica del destino: le malattie incurabili, le colpe imperdonabili, il morire e la morte.

Consideriamo in sintesi i sette principi della felicità:

1. Il vantaggio della felicità
2. Il fulcro (cambiare mentalità) e la leva (avere più energia)
3. L'Effetto tetris
4. Cadere in su
5. Il cerchio di Zorro
6. La regola dei venti secondi
7. Vivere l'amore-felice

...ma: riusciamo a farli vivere ai nostri Ospiti ed a viverli noi per noi stessi?

Leggendoli parrebbe difficile, in realtà si tratta di vedere la vita in senso costruttivo,

... e allora ~

BOSCO D'AUTUNNO

cioè nella modalità di chi, qualunque cosa capiti, cerca la soluzione più adeguata a costruire e ricostruire da ogni negativo il miglior positivo possibile: è questo il Costruttivismo nel giornalismo e nella descrizione della vita. Costruire un cambiamento ed un nuovo modello di vita a partire da ciò che c'è, e non invece scrivere notizie e fare progetti soprattutto partendo dalla annotazione di ciò che va

male, ciò che è sbagliato, ciò che manca nella società.

Siamo noi per primi capaci di gioire del positivo che c'è, intorno a noi e nella nostra vita e non solo lamentarci?



QUANDO LA NOSTRA CASA SI FA SCUOLA

Cos'è la rivolta?

Per il filosofo Albert Camus, ogni rivolta vuole costruire una società giusta in cui trionfano la solidarietà ed il bene di ciascuno. Ma nel momento in cui subentra un grave problema sociale, nasce il rischio di vedere l'atto aggressivo o punitivo come il giusto progetto per cambiare il mondo. *Sarebbe sufficiente ricordarsi che l'omicidio è sempre un atto contro la morale e la buona vita, e comunque il fare del male per raddrizzare ciò che non va, non è mai lo strumento che serve per togliere tutto il male dal mondo:* i bambini, infatti, continueranno a morire lo stesso a causa tanto delle malattie, quanto della povertà di beni primari, quanto delle privazioni che vengono inflitte alle popolazioni adulte alle quali appartengono.

Di questo male inspiegabile, orribile, cieco ed inarrestabile, abbiamo anche parlato durante le mattinate settimanali insieme a YASSINE, giovane diciottenne di 4° Superiore, che sta facendo un percorso scolastico inserito in una classe ordinaria, supportato dal suo tutor Matteo che progetta con lui e per lui varie attività, intra ed extrascolastiche, volte a mettere Yassine in condizione di conoscere le varie realtà in cui ci si imbatte nel quotidiano: dalle scuole per l'infanzia agli ospedali, dal mercato alla gestione di un orto, dalla Posta al Pubblico Ufficio Comunale; qui da noi, insieme ad alcune delle nostre ospiti "Artiste", tra gli 80 ed i 103 anni, Yassine (con Matteo) ha realizzato disegni con finalità espressiva, oltre ad avere come obiettivo l'aumento delle competenze comunicative.

L'ARTE DIVENTA LINGUAGGIO ALTERNATIVO E AUMENTATIVO.

BOSCO D'AUTUNNO



L'homme révolté
Albert Camus
« Je me révolte, donc
nous sommes »
IO MI RIBELLO, DUNQUE
NOI SIAMO. ALBERT CAMUS
SCRIVE CHE OGNI UOMO
SCOPRE COS'È QUANDO
COMBATTE PER LA GIUS-
TIZIA INGIUSTIZIA È LA
POVERTÀ.

MOLTE FAMIGLIE IL LATTE
PER I PROPRI FIGLI CHE
UOMINI SONO QUELLI
CHE PERMETTONO TANTA
SOFFERENZA?
COME FACCIAMO AD AVERE
IL LATTE A TUTTI I BAMBINI?

Come facciamo a dare il latte ai bambini?

Ma chi sono questi uomini che permettono tanta sofferenza?

Se Camus diceva: "Mi ribello, dunque esisto", possiamo dire che ogni uomo scopre chi è davvero quando combatte per l'ingiustizia e la povertà.

È molto forte il pensiero di Yassine, ed anche le Nonne disegnatrici hanno commentato che non è facile ritrovare pensieri simili tra altri suoi coetanei o addirittura tra giovani più anziani e maturi: il pensiero che non ci sia più latte per i bambini, e che i bambini dell'Ucraina e di Gaza debbano morire di fame per colpa degli adulti che si fanno guerra, dice, è davvero grave. Ma, dicono le Nonne al tavolo da disegno con lui, fa commuovere che lui pensi a questa realtà. Oltretutto in estate andrà dai suoi famigliari nell'entroterra di Casablanca, e forse il suo pensiero va anche a quei suoi conterranei: quanti bambini là saranno senza cibo, si e ci domanda, e magari l'anno successivo non li vedrà più anche per questo motivo?

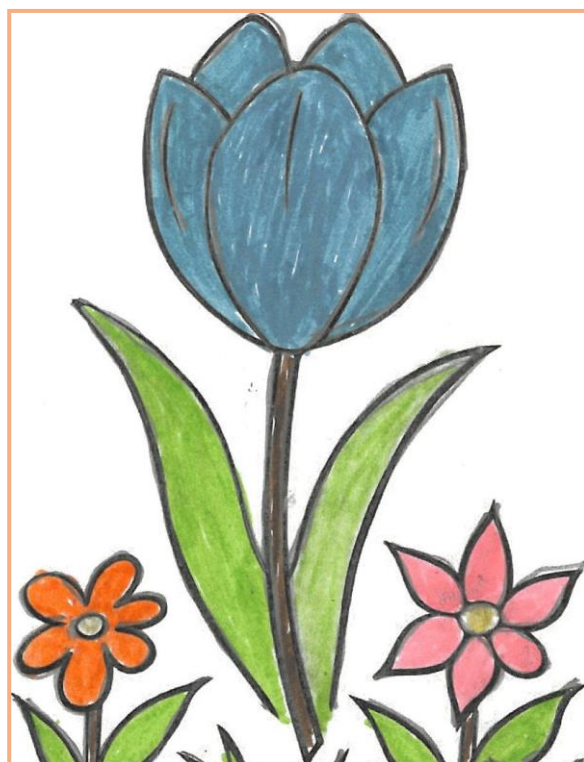
BOSCO D'AUTUNNO

AUGURI A TUTTE LE NONNE DA YASSINE



Regalo alle Nonne e Momi da
Yassine con Matteo

DEDICATO ALLE NONNE
YASSINE



SCRITTORI DI CASA

A cura di Cena **Osvaldo**, 103 anni

Continuiamo ad offrire ai lettori alcuni scritti del nostro Ospite, il "giovanissimo", vivace e fervido 103enne, **Osvaldo C.** Di lui abbiamo già detto negli ultimi numeri del nostro GIORNALINO, ed abbiamo cominciato a donare ai lettori alcuni pensieri fra le centinaia (forse anche di più...) da lui scritti e custoditi in circa una ventina di grandi Quaderni "Pigna", scritti in maniera regolare e per molta parte della sua vita. Ma non solo ha scritto tanto: ha tutto riempito in modo fitto e, come pensiero e chiarezza dell'espressione delle sue volontà, è molto molto lucido.



- ANTIQUARIATO -

1969 -

Oggi, fra gli agitati e i ricchi sfortunati dall'attuale società consumistica fondata sui desideri inutili su: gli sprechi, sull'inflazione, sui debiti, sulle ruberie di Stato, sulle tangenti e sulle misterie di molti: è diventato di moda, e vanno addirittura a fare fide di loro, nel cercare di ammorire e di abbeverare le loro case riempendole di mobili e di cose frustagne vecchie, nuove, testate e ammuffite.

— Sfruttando questa moda, chiese pannocechie, tantine, ri, conventi, monasteri; rubano le loro soffitte e i loro ripostigli, e vendono ad altissimo prezzo cose vecchie e polverose, già usitate perché prive di utilità e di valore, facendo le fortune di chi si obbedisce al volere di questi nottarni.

BOSCO D'AUTUNNO

- IL DOMANI -

1970 -

Tutti speriamo e aspettiamo che il domani ci porti qualcosa di nuovo, di bello, di migliore, e noi ci rassegniamo che l'oggi, è il domani che aspetteremo ieri. -

- Così, inconsolabili come sempre, continueremo con ostinazione ad aspettare, e a sperare in un domani, senza sapere se ci sarà, come sarà, e cosa ci porterà. -

- IMPERIALISMO -

1968 -

L'appressione, l'invasione, la sconfitta il colonialismo, l'imperialismo dopo l'ultimo conflitto, si sono evoluti, e rimodernati. -

- Le potenze vincitrici della seconda guerra mondiale, sostituiscono il vecchio, vittorioso e autocratico sistema di occupazione militarmente, ed in

Costante l'apparenza unitaria, l'uomo è un essere troppo vulnerabile e fragile. -

- Nel confronto con le avversità che gli travasano il cammino esce quasi sempre in frantumi -

UN POMERIGGIO IN CATTEDRALE



È sempre molto piacevole ed inclusivo quando i nostri Ospiti sono invitati a partecipare ad una qualche attività insieme alla cittadinanza, o ad altri fedeli. Così è avvenuto il 17 maggio per il pomeriggio lourdiano, che si è piacevolmente svolto secondo il programma qui a fianco presentato.

Con alcune Nonne desiderose di "esserci", grazie ad alcuni viaggi di trasferimento in carrozzina dalla Casa di Riposo al Duomo (circa 4 andate e ritorno per ogni OSS che

accompagna), e due viaggi in auto, accompagnati da un Volontario OFTAL, siamo restati in Cattedrale per la



BOSCO D'AUTUNNO

Prima Parte del programma: il Santo Rosario e la Benedizione Eucaristica hanno visto i nostri Ospiti intensamente e piacevolmente coinvolti nel momento di preghiera comunitario, sotto la guida di Mons. Stefano Bedello, Parroco della Cattedrale. Collocati gli Ospiti, donne e uomini, nei primi banchi, tutti hanno dato il loro contributo orante dicendo, durante e dopo il momento comunitario:



“Che bella possibilità ci avete regalato: poter restare in preghiera con gli altri ha sempre un valore doppio per la preghiera fatta. Grazie!”



MAGGIO: il mese della Festa della Mamma

Quest'anno la **Festa della Mamma** si è celebrata domenica 11 maggio.

In Italia come in molti altri paesi, infatti, non esiste una data fissa poiché *la ricorrenza cade ogni seconda domenica di maggio*, a prescindere dal giorno del mese. Questo significa che, a differenza del passato, non è più sempre l'8 maggio.

Fino al 2000, molti italiani erano convinti che la **data ufficiale fosse proprio l'8 maggio**. In effetti, per lungo tempo in Italia si è scelto quel giorno, soprattutto per motivi simbolici e religiosi. Tuttavia, dal 2000 la **Festa della Mamma** è stata "uniformata" a quella degli altri Paesi occidentali, adottando la **seconda domenica di maggio** come riferimento.

QUAL È L'ORIGINE DELLA FESTA DELLA MAMMA IN ITALIA

La Festa della Mamma ha origini antiche, ma in **Italia ha assunto un carattere moderno a partire dal 1957**, grazie a un'iniziativa del parroco Don Otello Migliosi ad Assisi. La data dell'**8 maggio fu scelta per la sua presenza nel mese mariano, dedicato alla Madonna**, figura simbolica della maternità nella cultura cattolica. Nel **1958 la festa divenne una ricorrenza nazionale** anche per volontà del senatore Raul Zaccari. Con il tempo, però, la connotazione religiosa ha lasciato spazio a un significato più laico e commerciale.

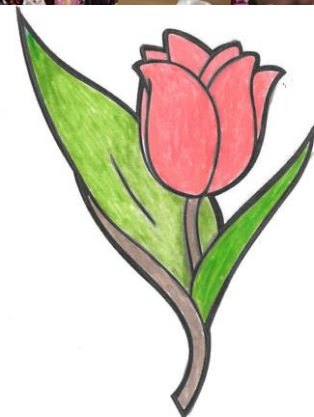
* * * * *

Anche nella nostra Casa di Riposo la Festa è abbondantemente sentita, e fin dai giorni antecedenti qualche Nonna comincia timidamente a chiedere: **“Quando festeggiamo la nostra festa?”** Così si comincia a pensare a quale oggetto-ricordo preparare per tutte le DONNE presenti in struttura: alla fine tutte riceveranno il ricordo, tutte: per il loro essere Donne e sempre potenzialmente MADRI...

BOSCO D'AUTUNNO



Un sacchettino tutto ricamato con dolci e rose di sapone come imbellimento è stato il regalo ad ogni Donna-Mamma



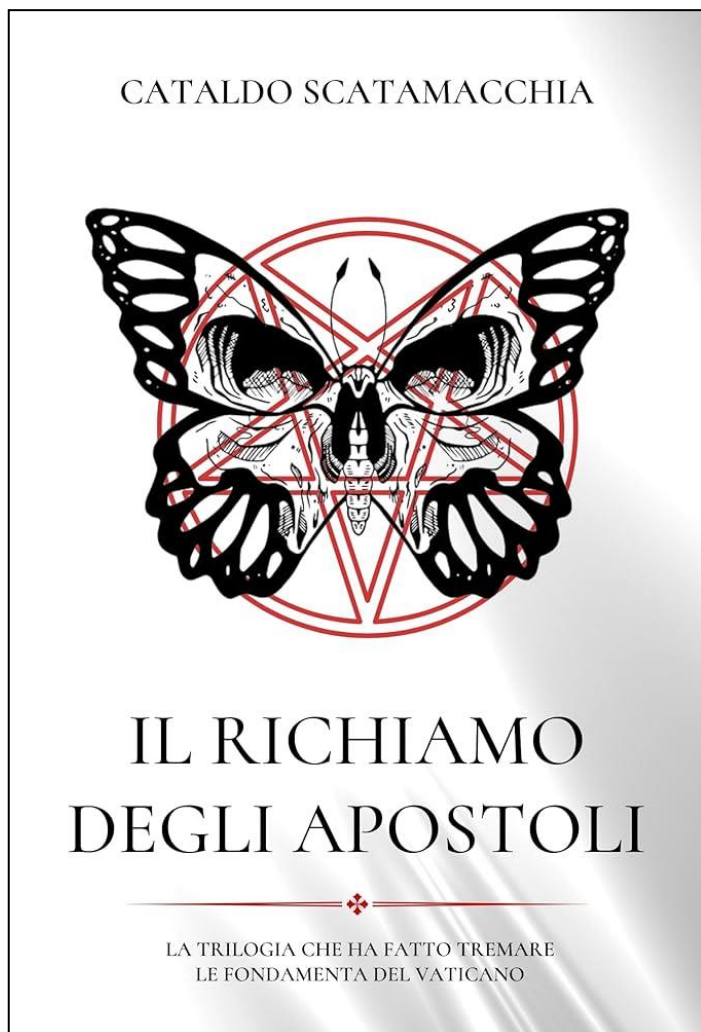
* * * * *

I.PAGLIACCI.NEL.CUORE sono venuti a farci festa, e con l'occasione hanno proposto di venire un sabato pomeriggio per uno spettacolo apposito per i nonni. Detto - Fatto: a fine luglio si farà.



LETTORI DI CASA

A cura di Marinella C.



La trama...

Mi chiamo Ettore Borgia e sono un criminologo al servizio del Vaticano.

Spiritismo, stregoneria, profanazioni, evocazioni infernali...

i casi occulti sono il mio pane quotidiano.

***Negli anni ho tentato di racchiudere nelle pagine di un libro la mia storia,
che adesso consegno nelle vostre mani... A voi la scelta di sfogliarlo o meno.***

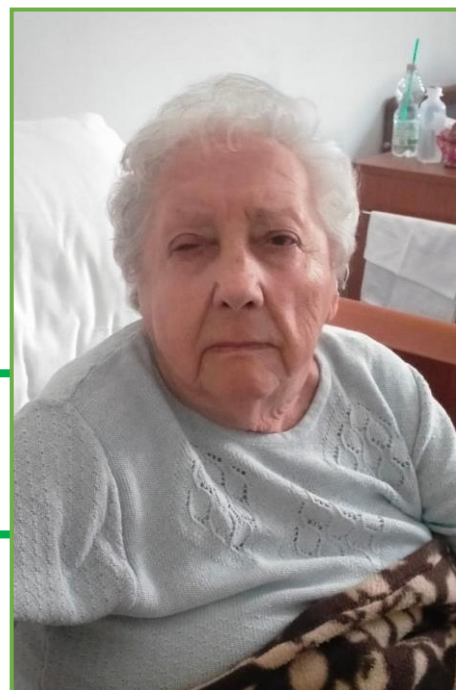
BOSCO D'AUTUNNO

Cataldo Scatamacchia è laureato in Sociologia, specializzato in scienze Criminologiche per l'investigazione e la Sicurezza. "IL RICHIAMO DEGLI APOSTOLI" è il primo romanzo di una trilogia. Oltre la criminalità esiste un'ombra ancora più inquietante, che resta in bilico tra il lecito e il proibito serpeggia nel sacro e si crogiola nel profano. Ettore Borgia è un criminologo al servizio del Vaticano. Spiritismo, stregoneria, profanazioni, evocazioni infernali, sono i casi sui quali deve indagare. È anche impiegato come archivista, all'apparenza lavoro noioso. Nel corso degli anni è riuscito a portare a galla documenti segreti, testimonianze sconcertanti e rapporti inquisitori; tutto il sapere millenario della Chiesa Cattolica. Questo lavoro spesso lo trascina ad un punto tale, tanto da avere incubi terrificanti che non lo fanno dormire, e sono così viridi da sembrare reali. Capita che abbia bisogno di supporto e qui entrano in gioco l'Ispeatrice Penelope Tamcredi, carismatica e da cui è profondamente attratto. Sono un po' le due facce della stessa medaglia: lei sportiva, concreta e pratica, lui deduttivo e riflessivo. Al seguito don Fabio che era stato suo compagno di scuola alle superiori. E così iniziano ad indagare. Alle porte dell'inverno, quattro persone vengono ricoverate in condizioni critiche in diversi ospedali della città. Una sola cosa sembra accomunarle: un simbolo esoterico disegnato sul polso. Mentre la procura vuole vederci chiaro, la Santa Sede teme che qualcosa di orribile si annidi in quel mistero. Il furto delle reliquie degli apostoli. Uno stile attuale e una trama avvincente, questo libro a metà tra il thriller e il crime, il sacro e il profano, affascina per la naturalezza di un linguaggio che cattura l'interesse e l'attenzione del lettore fin dall'inizio.

COMPLEANNI DI MAGGIO 2025



GIOVANNI 10 MAG
ANNI 87



SILVANA 12 MAG
ANNI 82



GIANFRANCO 20 MAG
ANNI 90



SILVANA 23 MAG
ANNI 98

BOSCO D'AUTUNNO

AURORA 24 MAG

ANNI 82



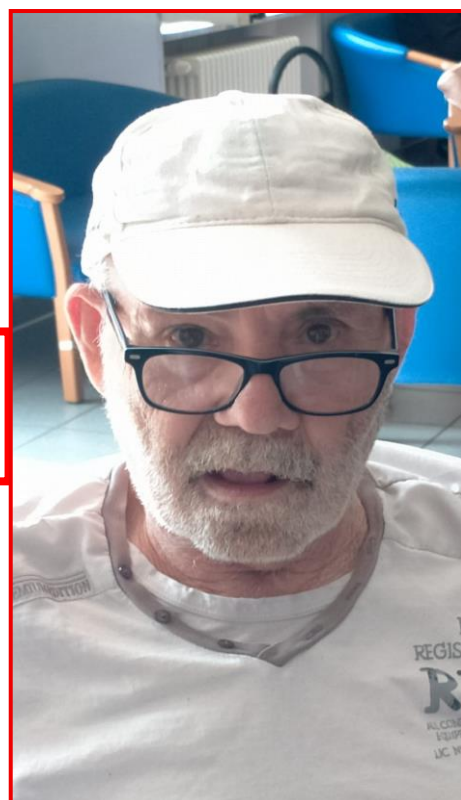
LUIGINA 27 MAG

ANNI 86



LUIGI 29 MAG

ANNI 70



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