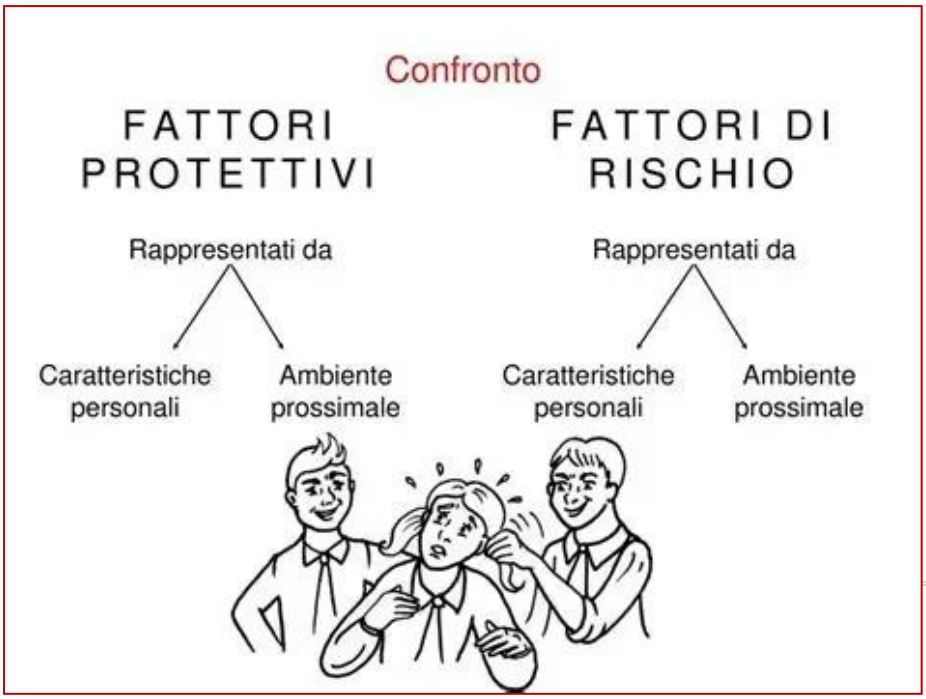
Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

# BOSCO D'AUTUNNO

*N. **"CINQUANTADUE"**, LUGLIO 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.***

## Da nuovi studi per il nostro benessere




Da circa trent'anni a questa parte la scienza medica ha fatto passi da gigante in ogni direzione, fino a formulare teorie sul funzionamento del Sistema Nervoso, e di alcune

sue parti, molto implicate nella ricerca del benessere indipendentemente dalle condizioni di assenza di malattie. Emerge sempre più sovente una conoscenza già approvata clinicamente un secolo fa, circa il fatto che se si comparano gruppi di persone felici ed altre infelici, si constata che non è la presenza o l'assenza di malattie a determinare la serenità o la felicità, ma la presenza nel quotidiano di quelli che vengono chiamati Fattori Protettivi Primari. Paradossalmente, se il primo Fattore Protettivo è la presenza di un obiettivo di vita declinato in scopi da realizzare in ogni quotidiano, la loro presenza dona serenità anche se ci sono malattie, mentre la loro assenza dona un sentire di vita negativo, malgrado l'assenza di patologie anche invalidanti, e talora ci profonde una sensazione di grande stato di salute. Questi nuovi studi psicobiologici, applicati agli anziani, possono aiutare a comprendere e gestire meglio le risposte attivate in loro, in relazione a disagio o depressione, ed in rapporto alle esperienze di vita, soprattutto potenzialmente traumatiche. Traumatiche in senso psicologico, esistenziale o propriamente biologico. In sintesi questi studi ci donano una lente per capire come il sistema nervoso autonomo influenzi in noi il benessere emotivo e fisico, e come le esperienze passate possano avere un impatto sulla percezione attuale del senso di sicurezza e la apertura della disponibilità ad avere relazioni, fattore anche chiamato: connessione sociale.

Ecco le applicazioni delle nuove teorie applicate alla vita degli anziani:

- **Regolazione del sistema nervoso autonomo:** utile per aiutare gli anziani a riconoscere e regolare le proprie risposte comportamentali, fisiologiche ed emotive, promuovendo un maggiore senso di calma e benessere. Si può aiutare a comprendere come le esperienze traumatiche, o le sfide della vita, possano influenzare l'ansia o la depressione, e sviluppare strategie per gestirle al meglio.

- **Miglioramento delle relazioni sociali:** poiché le teorie più aggiornate sottolineano l'importanza delle relazioni (la cosiddetta "connessione sociale") per il benessere, può essere utile promuovere relazioni più significative e ridurre il senso di isolamento, spesso presente negli anziani. Sarà dunque bene incoraggiare la partecipazione ad attività di gruppo, come la visione di film o giochi di società come la tombola, uscite in piccoli gruppi od altre attività ricreative, all'interno oppure nelle uscite con familiari ed amici, per favorire la connessione interpersonale che risulta davvero essere un fattore di "riequilibrio esistenziale necessario".

- **Promozione del benessere generale:** attraverso tecniche specifiche, come una buona idratazione ed un'adeguata alimentazione, il movimento corporeo e la connessione sociale, si può favorire un maggiore senso di sicurezza e l'attivazione del sistema nervoso in modo più equilibrato. Pratiche come la ginnastica od il Tai Chi possono aiutare a connettersi con il proprio corpo, ed a migliorare la percezione di sé e di quelle parti del proprio corpo spesso "assopite" dal troppo stare a letto od in carrozzina. La promozione del benessere in senso lato può anche sovrapporsi al concetto di "salute necessaria". Non si tratta più quindi di augurare, o lavorare per avere, un completo stato di salute, ma di avere la "salute necessaria". Necessaria a cosa? Se io fossi un anziano di 84 anni che vive al proprio domicilio, in un'ala della casa della famiglia di mio figlio, ed ho anche la possibilità di muovermi con i mezzi in città, la "salute che mi è necessaria", o meglio la "salute necessaria" al mio benessere non sarà essere completamente sano ed in assenza totale di patologie come un

quindicenne, ma pur con patologie croniche avrò bisogno della possibilità di camminare e muovermi per casa e fuori, di avere la lucidità per districarmi nella rete degli autobus, poter giocare a carte qualche volta con nipoti ed amici, vivere al meglio, insomma, come un 84enne qui al nord Italia, tra le nebbie e gli sbalzi termici tra estate ed inverno, capace di gestirmi le terapie, capace di chiedere aiuto quando necessario, con sincera consapevolezza dei miei limiti od abilità.

- **Attività sociali:** Incoraggiare la partecipazione ad attività di gruppo, come gruppi di lettura, passeggiate o attività ricreative, per favorire la connessione sociale e ridurre l'isolamento.

***Ed in applicazione a quanto fin qui scritto, possiamo dire che tutto il seguito del GIORNALINO contiene esempi pratici della teoria sopra descritta, e vissuti nel nostro quotidiano.***

***Ecco la casetta dei nostri Nonni:***

# BOSCO D'AUTUNNO

**LA TOMBOLATA…**

## …ecco i clown:

# *"I PAGLIACCI NEL CUORE"*

# BOSCO D'AUTUNNO

# BOSCO D'AUTUNNO

Sabato 26 luglio il gruppo di clownterapia ***I PAGLIACCI NEL CUORE*** è venuto in Casa di Riposo per un pomeriggio di animazione, merenda e festa, per e con *nonne e nonni* che qui sono ospiti. Loro stessi erano riforniti di impianto musicale, palloncini ed attrezzi per gonfiarli, e poi tra cagnolini, fiori, ed altri animali, hanno riempito il cortile, le mani delle nonne ed addobbato le loro carrozzine.

***In seguito hanno fatto tante fotografie artistiche ai vari presenti, e copie di ciascuna fotografia è stata stampata e consegnata direttamente agli interessati.*** Qui, nel GIORNALINO, abbiamo solo inserito qualche foto "doppia", o di gruppi in movimento. ***GRAZIE, RAGAZZI, DELLA VOSTRA BUONA VOLONTA' E VOGLIA DI ANIMARE CHI, PER ETA', POTREBBE ESSERE VOSTRA NONNA O BISNONNA, O PROZIO.***

***A PRESTO, ALLORA, E BUONA ESTATE!***

# SCRITTORI DI CASA

*A cura di Osvaldo C.*

*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 (possiamo dire 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, molto molto lucido.*

In questi quaderni, scegliendo fra gli articoli più interessanti e poi opportunamente riordinati, corretti e riscritti. Chi ne avesse la voglia e la capacità potrebbe trovare del materiale per tirar me fuori un buon libro.
Forse questi manoscritti metà sono da buttare via, e l'altra metà e da prendere in considerazione –

Cenz Osvaldo

Il materialismo cristiano capitalista si è rivelato di gran lunga peggiore di quello comunista

Questo mondo è pieno di cose belle e sublimi. Peccato però che siamo sempre rimbalzate e sfornate dalle fondure e dalle miserie umane.

Solo con una classe politica e dirigente corrotta e venduta si è permesso che negli anni ottanta l'Italia diventasse nient'altro che una rampa di missili atomici americani, destinati a sabotare e a proteggere il dollaro e gli interessi del capitalismo americano

1980

Oggi tutta l'Europa occidentale è diventata ormai una grossa polveriera atomica pronta ad esplodere per salvare il dollaro e difendere gli interessi dell'America.

# IMPARARE DAI NONNI

*Anche durante il mese di luglio, dall'I.P. CAVOUR di Vercelli una studentessa è venuta per fare uno Stage da noi, per far compagnia alle "nonne" ed apprendere nei Nuclei il significato del servizio di assistenza. Ringraziamo Riam M. per la sua buona volontà e l'impegno che ha dimostrato. Di seguito alcune sue riflessioni:*

## LA MIA ESPERIENZA IN CASA DI RIPOSO

Durante il mio tirocinio presso la casa di riposo, ho vissuto un'esperienza profonda e toccante che mi ha lasciato ricordi nel mio percorso formativo.

Ogni giorno trascorso a contatto con gli ospiti mi ha permesso di osservare da vicino le sfaccettature della loro vita, fatta di silenzi, di ricordi, ma anche di intensi scambi relazionali. Ho vissuto la ricchezza dei racconti, ho visto la fragilità e la forza che convivono in ognuno di loro.

Questa esperienza mi ha insegnato che anche un piccolo gesto, un sorriso o una semplice presenza, possono avere un valore enorme per chi vive in una condizione di solitudine.

In questa esperienza sono stati molto importanti l'ascolto, la pazienza e soprattutto il valore dell'accoglienza.

Ogni parola, gesto o sorriso aveva un significato profondo per me:ho compreso che una persona anziana non ha bisogno solo di assistenza fisica, ma di vicinanza emotiva, attenzione e rispetto.

I momenti di condivisione, come le chiacchiere durante i pasti o durante il laboratorio di disegno, sono diventati occasioni preziose per avvicinarmi a loro.

Non nego che all'inizio ho provato un po' di timidezza, ma giorno dopo giorno ho costruito un rapporto di fiducia con gli ospiti e con il personale. Mi sono sentita accolta e guidata e ho capito l'importanza della collaborazione. Ho compreso l'importanza del lavoro in équipe.

È stata una realtà importante da vivere. Il tirocinio in casa di riposo è stato un momento prezioso. Porterò con me ogni sorriso ricevuto, ogni parola detta e ogni silenzio. Il nucleo 2 sarà sempre nel mio cuore e nei miei ricordi…

# UN COMPLEANNO A 3 CIFRE…

CORRIERE eusebiano

SETTIMANALE CATTOLICO DI INFORMAZIONE

PUBBLICITA': A modulo cm. 4 (giust. 3.8) x 2: occasionali e propaganda € 15 + Iva commerciali € 10 + Iva; finanziari, legali, sentenze, concorsi, aste, appalti € 10 + Iva;. Pubbl. inf. al 45%. Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, DCB Vercelli

ISSN: 2281-6151

www.eusebiano.it - mail: corriere@eusebiano.it

seguici anche su digitando Corriere eusebiano

ANNO 97° N. 31 VENERDI' 1 AGOSTO 2025 EURO 1,30

# Francesca Gallazzo racconta i suoi "primi" 103 anni...

Quando eravamo piccoli, crescendo a poco a poco ci veniva insegnato a contare da 1 a 5, poi fino a 10, poi da 20 a 50. Arrivare a 100 già era un successo, ma intanto non serviva saper contare di più. Poi sono arrivate le calcolatrici ed oggi c'è l'AI (l'intelligenza Artificiale con tutti gli annessi informatici), ma quale ragazzo sa più far di conto con lapis e foglio a quadretti? Stando così le cose, come avremmo fatto a contare gli anni della nostra Francesca, che lunedì 20 luglio di anni ne ha compiuti 103!

103? Con questo compleanno in Casa di Riposo in Piazza Mazzini a Vercelli ci sono ben tre ultracentenari, e lei è la più anziana tra le donne.

Lunedì 20 luglio è stata fatta per lei una festa con le sue compagne di reparto, e con l'occasione abbiamo ascoltato le sue parole: «Mi chiamo Francesca Gallazzo, sono nata a Villarboit che è un paese nei dintorni di Vercelli, il 21 luglio 1922, da mamma Giuseppina e papà Pietro. Ho frequentato la quarta elementare, e poi mi sono dedicata al lavoro nei campi, dove ho svolto tutte le mansioni: dal taglio del riso alla monda, dal trapianto delle piantine a zappare ed arare la terra. All'età di 21 anni mi sono sposata ad Oropa, Santuario molto frequentato da noi Vercellesi per la devozione mariana. Terminata la Seconda Guerra Mondiale ho lasciato il paese di Villarboit e sono venuta ad abitare con mio marito a Vercelli. Nel 1945 sono diventata mamma e non ho più lavorato in campagna, ma presso una brava sarta e modista dove ho imparato a cucire così tanto che, spesso, confezionavo abiti per me e per i miei famigliari. All'età di 45 anni purtroppo sono rimasta vedova, e la mia vita è proseguita lavorando e dedicandomi alla famiglia. Mio figlio dopo aver conseguito il diploma di ragioniere, si è sposato e mi ha dato la grande gioia di diventare nonna. Purtroppo la mia vita è stata toccata da momenti piuttosto difficili: prima la morte del marito e poi ho perso anche mio figlio all'età di 61 anni a causa una malattia incurabile. Ma la mia famiglia mi è sempre stata vicina: dalla figlia di mia sorella, Pina, che considero come mia figlia, a mia nuora e mio nipote Piero, da sempre si sono occupati di me e non mi hanno mai lasciata sola. Il 5 maggio di due anni fa sono caduta ('jù drucà, ndt) e mi sono fratturata il femore. Dopo mesi di ospedale e centri per la riabilitazione, ho deciso di venire in questa RSA perché già la conoscevo: anni addietro ho fatto io qui una breve convalescenza, ma soprattutto venivo a trovare mia sorella Pierina che ha deciso, pur a torto collo, di trascorrere gli ultimi anni della sua vita in questa realtà. Non le piaceva ma ci è rimasta fino all'età di 105 anni! (Siamo di buona razza, vero? -continua guardandoci-). Sono contenta della mia scelta, perché mi trovo bene, sono accudita ed ho conosciuto delle nuove amiche con le quali faccio quattro chiacchere. In alcuni momenti della giornata mi piace stare un po' in solitudine e dedicarmi alla lettura, passione che coltivo da sempre. Le giornate passano veloci, così come il tempo della vita è trascorso velocemente e mi trovo all'età di 103 anni, alcune volte un po' stanca a fare la conta dei dispiaceri e dei malanni, ma orgogliosa di aver condotto una vita semplice, spesa per il lavoro e per i miei cari. Con alcune amiche conosciute qui in struttura, anch'esse abbastanza vecchiotte, ripercorriamo i momenti belli della nostra gioventù. Qui sono molto ben voluta e forse anche un po' invidiata dal personale che mi accudisce perché nonostante i miei 103 anni, conservo ancora una discreta memoria. Alcune volte mi rendo conto che non riesco a ricordare tutto proprio come vorrei, ma sono 103, sapete!?».

Da operatore ed animatore della RSA debbo fare un'annotazione finale: due o tre volte la settimana con alcune "nonne" ultranovantenni si disegna e colora: biglietti augurali, borse in stoffa, segnalibri... e senza farlo sapere a Francesca, debbo proprio dirlo: i suoi disegni hanno i colori appropriati, nessuna sbavatura, la bellezza per essere visti ed usati. Insomma: Francesca sa usare bene tutto il suo tempo, auguriamoci che anche lei possa dire di noi altrettanto. Sarebbe un onore.

**Paolo Giovanni Monformoso**

***Festeggiare un compleanno importante è sempre un momento di grande festa, dalle plurime valenze.***

***Il valore della gioia:***

*raggiungere cifre come i 103 anni della nostra Francesca è un momento utile a tutti per comprendere la sorpresa.*
*Chi, nascendo nel 1922, appena finita una Guerra Mondiale, dunque in mezzo a distruzione, povertà sociale e culturale, un'epidemia continentale pericolosa con milioni di morti, povertà di mezzi e dubbi sul futuro, dove la radio ce l'hanno in pochi, i giornali li leggono i ricchi e colti, non c'è comunicazione alcuna e la politica è severamente in dubbio, può anche solo immaginare che avrebbe festeggiato i 103 anni tra televisione e smart-tv, telefonini di alta tecnologia, missioni lunari e marziane multiple, internet e da poco passata un'altra pandemia mondiale, ma dove anche la cattiveria sociale è ampiamente diffusa, la politica è ancora severamente in dubbio, ma la ricchezza è socialmente e capillarmente più diffusa, così come anche la povertà, ma dove i frutti del buon tempo prevalgono sugli altri, pur presenti?*

***Il valore della testimonianza:***

*perché raggiungere un traguardo d'età personale a 3 cifre significa anche testimoniare che come (dicevamo nell'articolo di fondo) non è l'assenza di malattie a testimoniare il benessere e nemmeno l'opposto, così anche non è l'appartenenza alla classe dirigente a cui non manca nulla a far raggiungere un tale traguardo, ma molto più spesso un pizzico di buon destino, la discendenza genomica favorevole, e così pure l'aver condotto uno stile di vita utilizzando "i beni necessari" (sempre nella lettura di "necessario" adottata a proposito del concetto di salute declinato all'inizio), testimoniando che sebbene dei tre fattori semplicisticamente considerati, i primi due*

*NON dipendano dal singolo ma dal Caso, il terzo, quello che chiameremmo responsabilità, certamente dipende proprio da noi come singoli e società, e forse in una lettura antropologica seria, è proprio quello che ci fa esseri umani e non animali inferiori, che invece hanno sì gli altri due fattori, ma questo proprio no!*

***Il valore della solidale condivisione:***

*quante volte, chi fa un lavoro impregnato di e nel sociale come il nostro, non può che prendere atto del fatto che la compiacenza di un cattivo destino è più appagante della condivisione di un momento di fortuna? Quante famiglie, nel momento in cui un giovane membro di una famiglia entra in un tunnel di condotte negative, sentono che altre – già prima nella stessa condizione – quasi gioiscono di non essere la sole ad essere additabili proprio per quel familiare sfortunato, perché… "vedi in quanti siamo? E poi chi l'avrebbe mai detto "proprio" quella famiglia che sembrava tanto a posto!". Ma se invece capita ad una famiglia già nota, come ad una normalissima o già contrassegnata da qualcosa di "povero", un momento totalmente opposto di "grazia" o fortuna nel lavoro, è molto improbabile che gli stessi che prima hanno gioito del negativo altrui, ne vadano ora a decantare la giusta e bella positività!*

***Il valore della vita, il valore dell'amicizia, il valore della famiglia, e…***

*Quanti altri esempi di valori vissuti potremmo trovare nel compleanno di Francesca? Tanti davvero, e sono certo che di ciascuno potremo scrivere ancora nei prossimi suoi compleanni: in fondo sua sorella Pierina di anni ne ha compiuti solo 105!*

# LETTORI DI CASA

*A cura di Marinella C.*

Le reliquie degli apostoli sono state rubate per uno scopo ben preciso e i responsabili difendono avidamente il proprio anonimato. La minaccia di una tenebra immonda non è più un'ipotesi così remota. *Ettore Borgia* si ritroverà immerso in una folle lotta contro il tempo per cercare di portare alla luce una verità sepolta nell'oscurità più profonda. Indizi dissennati, piste millenarie e sospettati impensabili, saranno i veri protagonisti di questo viaggio ai confini tra il sacro e il profano.

**L'ultima partita sta per cominciare, nel terzo e ultimo capitolo della trilogia che ha fatto tremare le fondamenta del Vaticano.**

# BOSCO D'AUTUNNO

Il terzo e ultimo libro della trilogia "IL RICHIAMO DEGLI APOSTOLI" è "LA LITANIA DEL DIAVOLO". Ettore Borgia è sempre alle prese con fatti, avvenimenti ed eventi che lo portano ad indagare, investigare, ricercare in luoghi dove mai si penserebbe di trovare il male in tutte le sue forme, tra uomini di chiesa che occupano posizioni prestigiose ed anche in Vaticano. Dopo essere stato sospeso temporaneamente dal suo lavoro di archivista, proprio in Vaticano, non si dà per vinto e procede all'insaputa dei superiori, nella sua ricerca affiancato da una ispettrice della Polizia e dom Fabio suo compagno di studi. Nel frattempo viene messo in atto un quarto furto; le reliquie di san Mattia in territorio tedesco. Le reliquie sono state trafugate per uno scopo ben preciso e i responsabili difendono avidamente il proprio anonimato. La minaccia di una tenebra immonda non è più un'ipotesi così remota. Ed ecco che arriva il furto delle spoglie mortali dell'apostolo Giacomo nella Cattedrale dell'Assunzione a Torcello, minuscola isola appartenente al comune di Venezia. Ma la cosa che colpisce è anche la presenza di un ponte di pietra, conosciuto anche come il ponte del Diavolo ed è la prima volta che un furto e un ponte condividono lo stesso luogo di accadimento. Sono tutti stanchi, provati dalla fatica fisica e intellettuale, ma Penelope (l'ispettrice), non demorde perchè in tutto ciò che sta accadendo è in "gioco" la vita di un bambino. Borgia e compagni si trovano sommersi da libri, stampe, ritagli e ~~quantaltro~~ quant'altro - e in questo tutto - spunta una Bibbia piccolissima che si apre dove sembra ci sia un segnalibro, ma guardando meglio si rende conto che è sangue che evidenzia il titolo del capitolo - APOCALISSE - Inizia a capire che dietro tutto questo ci potrebbero essere gli - ADULATORI DI SATANA - Tra indizi dissemnati, piste millenarie e sospettati impensabili cerca di portare alla luce una verità sepolta nell'oscurità più profonda tanto da far tremare le fondamenta del Vaticano. Tra sacro e profano questa è una lettura che fa riflettere

# COMPLEANNI DI LUGLIO 2025

LUCIA 06 LUG

ANNI 86

MARINELLA 08 LUG

ANNI 67

GIUSEPPA 12 LUG

ANNI 92

ANTONIO 14 LUG

ANNI 81

CLAUDIO 16 LUG

ANNI 85

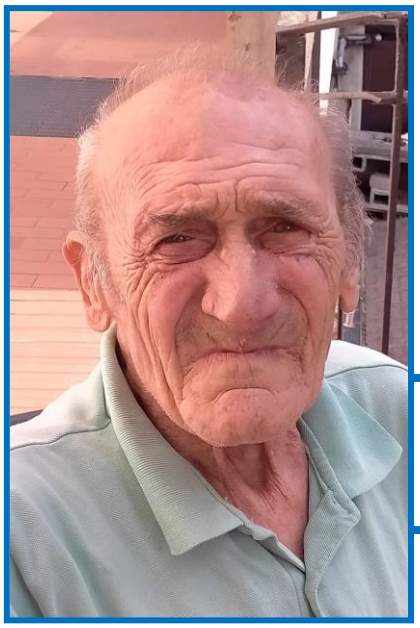
# BOSCO D'AUTUNNO

**CARMEN 18 LUG**

**ANNI 74**

**FRANCESCA 21 LUG**

**ANNI 103**



**PIERLUIGI 24 LUG**

**ANNI 81**

**ANNAMARIA 26 LUG**

**ANNI 79**