

Casa di Riposo di Vercelli, PIAZZA MAZZINI, 15

BOSCO D'AUTUNNO

N. "CINQUANTUNO", GIUGNO 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.*

Le parole che ci guariscono...

Ci sono giorni in cui ci sembra di non riuscire a respirare, perché il cuore pesa più del corpo, e la mente è piena di pensieri che non riusciamo a zittire. In quei momenti non servono consigli, soluzioni veloci o frasi vuote *'tanto per riempire il tempo'*. Serve una presenza autentica e vera, e servono parole nuove da dire a sé stessi. Parole che sappiano contenere certe emozioni, accoglierle, rimettere insieme i pezzi. Parole, insomma, che sappiano guarire.

BOSCO D'AUTUNNO

Perché la mente, quando si trova in una condizione di stress o dolore, attiva circuiti che possono continuare a lungo su schemi negativi e non permetterci di stare meglio. Le scienze mentali e psicologiche lo dimostrano: ciò che diciamo di buono a noi stessi può cambiare non solo l'umore, ma anche il funzionamento del nostro cervello, che poi continua in un circolo virtuoso che si autoalimenta. Questo avviene perché ogni pensiero lascia un'impronta, ogni parola può aprire una via diversa dentro di noi.

Le frasi da dirsi per stare meglio

Sono state studiati gli effetti di alcune frasi, sette in special modo, da dire a sé stessi quando tutto sembra difficile. Ma non si tratta di formule magiche, piuttosto sono piccoli ponti da attraversare con consapevolezza, lasciando che risuonino dentro di noi, parola dopo parola.



1. ***“Sto facendo del mio meglio, mi impegno, anche se non tutto è perfetto”***

Questa frase è un balsamo contro il “giudice interiore” che ci rimprovera sempre: “non stai facendo abbastanza”, “non sei stato capace” ... Quando siamo fragili, spesso la mente scivola in una forma di colpevolizzazione cronica di noi stessi: ci rimprovera ogni gesto, ci contesta ogni pausa, ci condanna ogni esitazione.

BOSCO D'AUTUNNO

Ripetersi con calma, come un mantra, che stiamo impegnandoci al nostro meglio, anche se non è il massimo in senso assoluto, ed anche se non sempre il risultato è brillante, è un modo per riconoscere a noi stessi lo sforzo fatto, anche se talvolta il risultato è invisibile. La mente tende a sottovalutare ciò che è fatto come routine, se non si producono emozioni che risvegliano l'animo, ed il semplice fare non è sufficiente per calmare le ire del "giudice interiore" che non ci riconosce il merito di dipingere la vita a colori, ma ci accusa di usare solo toni del grigio. Questa frase proposta riconosce che, anche senza vederci come eroi, esiste un nostro pregio per il fatto stesso di esserci, un valore nell'esserci comunque: è la dignità della persona per il fatto di essere al mondo.

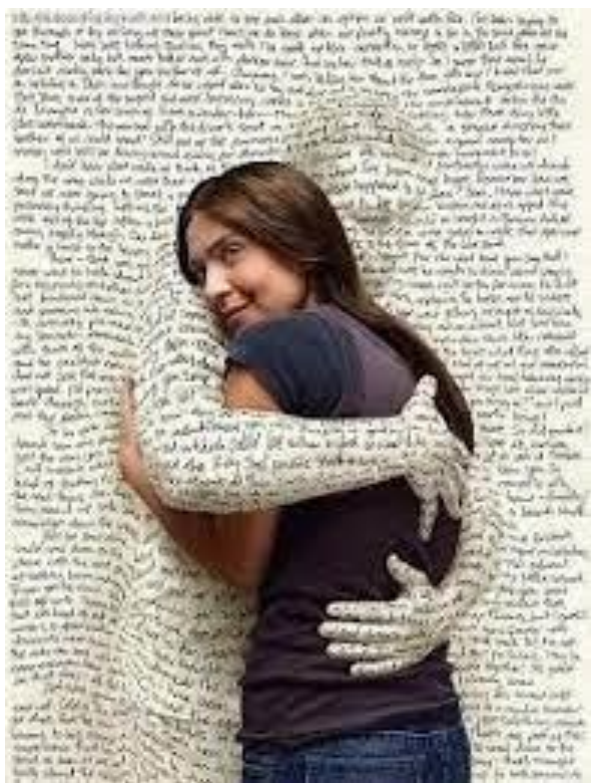
Purtroppo il cervello sotto stress attiva una rete di funzionamento di default che amplifica l'autocritica. La frase proposta: **"Sto facendo del mio meglio, mi impegno, anche se non tutto è perfetto"** rompe il circuito negativo dei pensieri e attiva invece l'area mentale positiva della compassione. E la compassione verso sé stessi non è meno importante della compassione verso gli altri.

2. "È normale sentire quello che provo. Anche se non tutto mi piace"

Soffrire non significa essere sbagliati. Avere paura, provare rabbia o sentirsi tristi non è un difetto, ma una risposta ad una situazione esterna (o emotivamente interiore) che provoca paura, rabbia o tristezza. Eppure, nei momenti difficili la nostra prima reazione è spesso quella di negare o reprimere ciò che proviamo.

BOSCO D'AUTUNNO

Dirsi allora che è un'emozione “normale” il provare dolore, disorientamento, frustrazione o stanchezza, in situazioni che le giustificano, è un gesto profondamente terapeutico ed auto-terapeutico. Soprattutto significa smettere di lottare contro l'esperienza emotiva che proviamo, giudicandoci sbagliati per il fatto di provarla, ed iniziare invece ad accoglierla. Occorre fare attenzione al rischio che deriva dal fatto che se per troppo tempo non ci permettiamo di provare dolore, rabbia o frustrazione, a lungo andare il dolore che non si può esprimere si somatizza, si nasconde ai nostri pensieri ma si insinua nella carne e lì resta, si “incista” nel corpo che lo manifesterà in qualche modo. Non basta far finta che tutto vada bene (per non sentirsi sbagliati) per stare davvero bene!



Questa frase, allora: **“È normale sentire quello che provo. Anche se non tutto mi piace”**, se ce la diciamo con convinzione, aiuta a legittimare a noi stessi come siamo, e ad uscire dal senso di inadeguatezza. Dal punto di vista biologico ci consente di uscire dallo stato di allerta e tornare, invece, ad una condizione di maggiore coerenza neurofisiologica: se stiamo così è perché stiamo reagendo bene a qualcosa che è avvenuto e lo causa. Funzioniamo bene.

3. ***“Non ho bisogno di mendicare amore: ne sono degno, già adesso”***

Uno dei traumi invisibili più comuni è la convinzione di dover fare qualcosa per essere amati. L'infanzia di molti è segnata da messaggi impliciti che hanno associato il valore personale alla prestazione, alla bontà, alla bravura, al meritarselo... E così cresciamo con l'idea che l'amore si guadagna, che vada conquistato, trattenuto, dimostrato. E se poi durante l'infanzia o l'adolescenza ci capita qualche malanno o sventura che ci “limita”, ecco che la ferita fisica o emotiva che ne deriva ci parla da dentro, e quasi ci convince che... “Hai visto che non sono bravo, non me lo merito l'amore? Anche la vita me lo dice con quello che mi è capitato!”. Ma ripetersi che l'amore non lo si merita, e non lo si può ricevere, è una rivoluzione interiore contro noi stessi: ci facciamo guerra e la perdiamo pure. Soprattutto nei momenti difficili, in cui ci si sente indegni, questa frase proposta: **“Non ho bisogno di mendicare amore: ne sono degno, già adesso”** ha il potere di ristrutturare il nostro schema affettivo interno. Non è tuttavia facile crederci subito, ma ripetere questa frase è come mettere semi nuovi in un terreno che per anni ha accolto solo spine. Le parole legate al senso del valore personale attivano la parte della mente coinvolta nell'autovalutazione. Inserire affermazioni di amore ed auto-compassionevoli in questa parte cerebrale ci aiuta a contrastare gli effetti negativi del timore dell'abbandono e della svalutazione della propria persona.

possiamo collocare nuovi Valori da perseguire nonostante il dolore nell'oggi, e quanto più il domani è pieno di un Senso da costruire, tanto più la mente userà l'energia per fare pulizia lungo la strada che ora sembra tutta sporca, e la preziosità del domani atteso potrebbe anche spostare l'attenzione che oggi il dolore vuole tutta per sé. È egoista il dolore, a noi il compito di dare al domani la capacità di riaccendere le generosità, l'autotrascendenza, l'autodistanziamento dall'oggi negativo. È come dire al proprio corpo: "Coraggio, puoi respirare: questo momento non sarà eterno.

5. "Non devo risolvere tutto adesso"

Questa frase è fondamentale quando si è sopraffatti dallo stare male. Il dolore emotivo, infatti, si amplifica quando si associa all'urgenza di trovare risposte, decisioni, soluzioni. La mente comincia a girare in tondo, ad analizzare, ipotizzare, prevedere. Ma non sempre è il momento giusto. Dirsi che non tutto deve essere risolto oggi è un atto di cura. Significa rallentare, accettare il non sapere, il non poter tutto. È un modo per dare tregua al sistema cognitivo, che altrimenti rischia il collasso. E per chi ha un passato di ipercontrollo emotivo – spesso appreso per necessità in contesti familiari instabili – questa frase può diventare un mantra di libertà.

BOSCO D'AUTUNNO

Dal punto di vista neurobiologico, ridurre l'urgenza decisionale abbassa l'attivazione dell'area mentale associata all'ansia. Inoltre, consente alla corteccia prefrontale di "ritornare online" e valutare con più lucidità.

6. *"Merito di essere trattato bene, anche da me stesso"*

Questa è una frase che può trasformare il proprio dialogo interiore. Nei momenti difficili, il primo a maltrattarci spesso siamo proprio noi stessi: ci rimproveriamo, ci chiamiamo stupidi, deboli, incapaci. Ma non guariremo mai se la voce che ci parla dentro è la stessa che ci ha ferito fuori.

Dirsi che si merita gentilezza, anche da parte propria, è un modo per rompere il ciclo del maltrattamento emotivo. In particolare per chi ha interiorizzato una forma di autocritica appresa nell'infanzia, questa frase aiuta a riequilibrare il rapporto con il proprio sé. Essa è un passo verso l'integrazione del sé buono e del sé cattivo. A livello neurologico, frasi gentili verso sé stessi aumentano l'attivazione della parte della mente che favorisce empatia e regolazione affettiva.

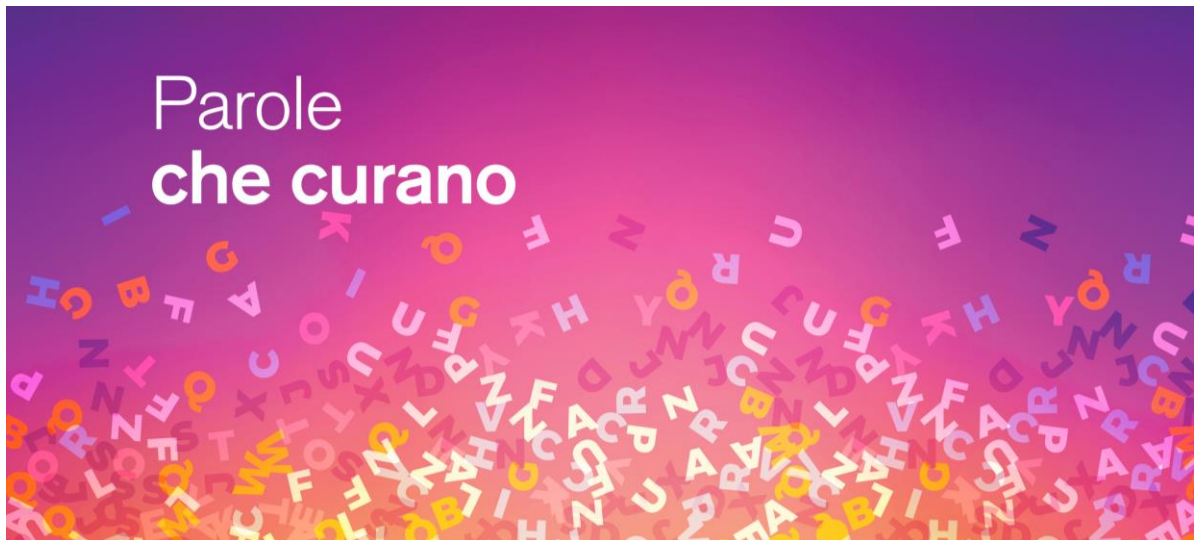
7. *"Anche se non so come, troverò il modo"*

Questa è una frase di fiducia profonda. Non cieca, non ingenua. Ma una fiducia che non ha bisogno di sapere tutto per credere nella propria capacità di farcela. Nei momenti difficili, infatti, si perde il senso di avere potere sul proprio destino. Nel senso più profondo che se non abbiamo sempre il controllo del nostro destino, tuttavia abbiamo sempre la possibilità di integrarlo nella nostra vita dandogli una

BOSCO D'AUTUNNO

destinazione che abbia Valore per noi. Ripetersi questa frase è un modo per riattivare la speranza realistica, quella che non si basa sull'ottimismo, ma sulla memoria emotiva di altre volte in cui si è riusciti a superare qualcosa. Anche se all'epoca sembrava impossibile.

Le affermazioni legate all'autoefficacia attivano il sistema dopaminergico, collegato alla motivazione e alla progettazione futura. Non è importante credere pienamente alla frase fin da subito: è sufficiente seminarla nella mente perché inizi a tracciare una via.



La voce che guarisce

Le frasi che dici a te stesso nei momenti difficili possono diventare un atto di cura. Possono essere l'inizio di una rivoluzione silenziosa, di quelle che non fanno rumore, ma cambiano tutto. Non servono per illudersi che il dolore sparisca, né per fingere che tutto vada bene. Servono per restare, per riconoscersi, per tenersi la mano quando il mondo dentro vacilla. Perché la verità è che la maggior parte di noi

BOSCO D'AUTUNNO

è cresciuta senza aver mai imparato come si fa a consolarsi, come si fa a parlarsi con amore, a dirsi: ***“Va bene così, anche adesso”***. Abbiamo imparato a esigere da noi stessi, a pretendere, a superare, a correggere. *Ma non ci hanno mai insegnato a stare accanto a noi stessi quando ci sentiamo a pezzi.*

E allora oggi possiamo iniziare da qui. Da una frase nuova. Da una voce dentro di noi che non ferisce, ma consola. Che non giudica, ma comprende. Che non chiede la perfezione, ma accoglie l'imperfezione come qualcosa di profondamente umano. Ogni volta che ci ripetiamo una frase gentile mutiamo un po' la trama emotiva della nostra storia. Stiamo dicendo a quel bambino che siamo stati, e che vive ancora in noi, che adesso non siamo più soli.

Ma noi non siamo persone che possono cantarsela in autonomia, noi siamo qui soprattutto CURANTI; ecco allora la sfida: siamo in grado di cambiare i soggetti ed i pronomi delle 7 frasi prima spiegate, per fare in modo che anche i nostri Ospiti le possano fare loro? Chissà quante volte potremmo rivolgerle a loro...

“Stai facendo del tuo meglio, ti impegni, e se non tutto è perfetto migliorerai”

“È normale sentire quello che provi. Anche se non tutto ti piace, è normale”

“Non hai bisogno di mendicare amore. Ne sei già degno: ti voglio bene”

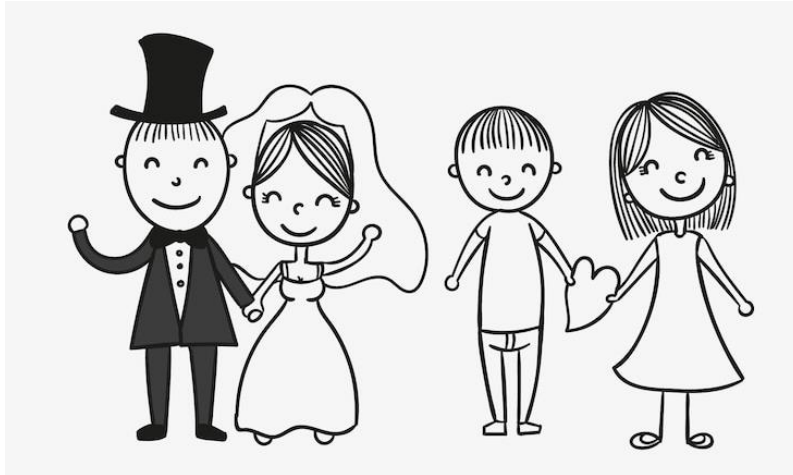
“Anche questa passerà, dai. Lo sai che nulla è per sempre”

“Non devi risolvere tutto adesso, fai con calma”

“Ricorda che meriti di essere trattato bene, e soprattutto da te stesso”

“Anche se non so come, sono certo che troverai il modo”

FIORI D'ARANCIO... IN RSA



Nel mese di giugno anche la nostra Casa di Riposo è diventata una CASA DEI FIORI D'ARANCIO.

Ben due matrimoni sono stati celebrati tra e per il personale della Casa: due OSS entrambi dipendenti, ed un'Infermiera con il suo compagno da anni; nell'occasione hanno anche battezzato la loro figlia.

*Il 13 giugno nella Casa Comunale di Vercelli si sono uniti in Matrimonio **ASMAA e LORENZO**, entrambi OSS che lavorano in Casa. Era tempo che si frequentavano crescendo nel reciproco amore, ed anche se le famiglie di provenienza non abitano a Vercelli, con tutte le difficoltà di chi vive lontano dalla famiglia, grazie alla presenza qui vicino di alcuni altri loro stretti familiari, hanno potuto vivere in pienezza tutti i preparativi che sono necessari per un Matrimonio (non nascondiamo che qualcuna/o tra il Personale possa aver dato una spintarella per sistemare il tutto).*

BOSCO D'AUTUNNO

Al rito civile tra ASMAA e LORENZO in Municipio a Vercelli ha presieduto l'Assessore Valeria Simonetta, alla presenza dei genitori di Lei, giunti dalla Calabria insieme ad altri figli, e dei due fratelli di Lorenzo, di cui uno con moglie e figlio.

Se il ricevimento ufficiale che si è svolto la stessa sera, la prima festa è si è svolta proprio in Casa di Riposo, nella Sala delle Colonne, riccamente arredata da personale (nonché amici) degli Sposi. Per volontà degli stessi alla bella Festa ha partecipato anche un nutrito gruppo di Ospiti della RSA. Se in Municipio qualche lacrima ha bagnato le gote di qualche amica più sensibile, alla festa in Casa ci sono stati soprattutto canti e sorrisi, insieme a cibo dolce, salato, spumante e Torta Nuziale per finire.



BOSCO D'AUTUNNO



BOSCO D'AUTUNNO

L'Infermiera Laura con il compagno Antonio (e la loro piccola figlia Lavinia) si sono invece sposati ad Isernia il 14 giugno, e nella stessa cerimonia ha avuto anche luogo il Battesimo della dolce Lavinia. Per quanto tutti fossimo invitati ad essere presenti, anche un po' per via del matrimonio di Asmaa e Lorenzo del giorno prima, non abbiamo potuto festeggiarli dal vivo come avremmo desiderato; ma così come si dice che "l'occasione fa l'uomo ladro", anche per loro l'occasione verrà per fare festa ancora, tanto più che ad un'occasione di allegria non si deve rinunciare mai!



BOSCO D'AUTUNNO





LETTORI DI CASA

A cura di Marinella C.



Giunge un nuovo incarico per *Ettore Borgia*, il criminologo del Vaticano ormai conosciuto nell'ambiente investigativo per le sue singolari abilità. Questa volta il destino lo immergerà in antichi segreti legati al mondo del folklore popolare. Tra miti, leggende, e un aspro paesaggio a fare da sfondo, la strada da percorrere non sarà affatto semplice. La follia dell'inquisizione ha resistito al passare dei secoli, e ora vaga nella notte più buia alla ricerca di una nuova testa da tagliare. Insoliti personaggi e oscuri misteri infittiranno la trama esoterica, contaminando sempre di più le radici stesse della cristianità. Ancora una volta il riflesso della suggestione umana giocherà un ruolo fondamentale per individuare il labile confine tra incubo e realtà.

BOSCO D'AUTUNNO

Il secondo libro della Trilogia di Cataldo Scatamacchia, "Il martello delle Malefiche" - noto anche come Malleus Maleficarum - a differenza del primo (Il richiamo degli Apostoli) in cui si parlava del culto delle reliquie è per così dire "trasversale", poiché coinvolge persone di ogni ceto. È ormai pacifica acquisizione che certe devozioni non soltanto hanno un effetto di consolazione, ma concorrono anche a mantenere una certa quiete e la disciplina. È in crescita la richiesta di reliquie da parte di illustri abati, vescovi, prelati e principi con acquisti a cifre esorbitanti. Il nuovo incarico per Ettore Borgia (criminologo del Vaticano), lo immergerà in antichi segreti, tra miti, leggende e un aspro paesaggio a fare da sfondo. La follia dell'inquisizione ha resistito al passare dei secoli, e ora vaga alla ricerca di una nuova testa da tagliare. Insoliti personaggi e oscuri misteri infittiranno la trama, contaminando sempre di più le radici stesse della cristianità. Ancora una volta il riflesso della suggestione umana giocherà un ruolo fondamentale per individuare il labile confine tra incubo e realtà. "Il Martello delle Malefiche, noto anche come Malleus Maleficorum", è un trattato del XV secolo sulla stregoneria. Il libro è stato usato come manuale dall'Inquisizione per reprimere l'eresia, il paganesimo e la stregoneria. Le recensioni variano, alcuni lo considerano un testo fondamentale per lo studio del diritto inquisitorio, mentre altri lo criticano come strumento di persecuzione. La trama del romanzo è coinvolgente, lo stile di scrittura varia tra fantasioso, razionale ed emozionante. Ho apprezzato la capacità dell'autore di creare un'atmosfera inquietante, con descrizioni dettagliate e colpi di scena.

ANZIANI E LORO ANIMALI: SOLO QUESTO?

Un cane, un gatto, più raro un coniglio: il legame con un animale da compagnia può essere in ogni fase della vita un'esperienza intensa e appagante, anche per gli anziani. Non a caso le persone che vivono con un animale sono davvero tante in Italia. Un'indagine dell'**Associazione Nazionale Medici Veterinari Italiani** ha mostrato che per due intervistati su tre (67,9%), la compagnia dell'animale ha un'influenza sul benessere, sia fisico sia mentale. I possibili effetti benefici della relazione con gli animali domestici sul benessere di una persona, a livello fisico e mentale, sono da diversi anni oggetto di studio. L'obiettivo è capire **se, quanto e come, la relazione uomo-animale sia efficace e dia risultati positivi** sia in soggetti sani, per esempio nella prevenzione di disagi psicologici o problematiche collegate all'**invecchiamento**, sia in persone con decadimento cognitivo, disturbi psichici o fisici, o più in generale in condizioni di isolamento, ridotta autonomia e inattività fisica, fattori che rendono la persona avanti negli anni un soggetto "fragile". L'**età anziana** comporta uno stato di maggiore vulnerabilità e fragilità collegate al declino di diverse funzioni: l'interazione con gli animali può avere un ruolo di prevenzione, ritardo e miglioramento della condizione di fragilità, configurandosi come **un vero e proprio intervento di miglioramento della condizione psicologica** (per esempio in relazione a depressione, stress, ansia), per arrivare ad un **effetto positivo sullo stato di salute**. Interagire con un animale può farci sentire meno soli e isolati, con un maggiore benessere psicologico e una migliore qualità della vita, beneficiando degli effetti positivi collegati anche all'**attività fisica** (per quanto non vada sottostimato il possibile rischio di cadute, proprio nelle passeggiate), con tutte le necessarie attenzioni a che tutto sia garantito ed assicurato al meglio.

Questi animali in famiglia, si sa, diventano "uno di casa", ed anche in RSA può capitare che un loro animale, od altro in visita, si faccia sentire...


BOSCO D'AUTUNNO

In questo mese di giugno il MERAVIGLIOSO GATTO PINCHI della nostra ospite Livia G. se n'è andato... Viveva ancora al suo domicilio. Lei lo ha saputo pressoché subito, e da buona *artista-in-erba* quale è, ha subito reagito componendo una poesia per il suo micio...

Eccola, come regalo a noi.

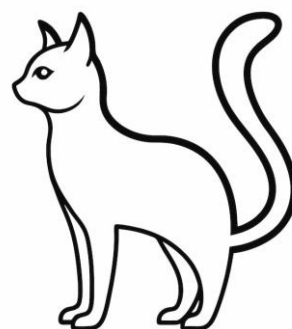


Sebbene 5 luglio morto
il gatto che ci tenevo tanto,
e lo volevo un bene della mia
anima mi ha sempre aiutato nel
mio dolore. Capiva tutte le difficoltà
che volevo io si esprimeva coi suoi
occhietti certamente tanta gente non capiva
e non comprendo io Livia lo Ricordo
con tanto amore e affetto eppure ero solo un che
gatto, Signore lo ringraziavo nel suo
Cielo lo voleva tanto bene come lo volevo
io. Para sempre nel mi quote Preghero la
mia Madonna e ti saluta con tanto affetto pre sempre
Livia



però il mi gatto a soffrire
molto prima di morire
ma il Signore non perdona
una sola volta ma tante volte per
il mi gatto era nera neri e si chiamava
Pinchi

ora tutte le preghiere son per
Livia, ora mi sento un po' fastidiosa
ma mi passa, e credo che ~~so~~ sarà
nel mio cuore, ~~it~~ per quei pochi giorni
e per il mi Comleano lo lodare
fa mi che anno vita.



BOSCO D'AUTUNNO



I PIATTI DELLA TRADIZIONE ESTIVA

La peperonata vercellese con rane, o "rane e peperonata vercellese", è un piatto tradizionale della cucina vercellese, che combina la delicatezza delle rane con il sapore rustico della peperonata.

Ecco la ricetta per le rane e peperonata vercellese:

Rane (circa 1 kg)
Peperoni (2-3, di colori diversi per estetica)
Cipolla (1, media)
Aglio (1-2 spicchi)
Pomodori pelati o passata di pomodoro (circa 400g)
Vino bianco secco (mezzo bicchiere)
Prezzemolo fresco tritato
Olio extravergine d'oliva
Sale e pepe q.b.
Farina (per infarinare le rane, facoltativo)



Preparazione:

Se necessario, pulire le rane, eliminando la pelle e le interiora. Se si preferisce, si possono anche spellare e tagliare a pezzi.

Tagliare i peperoni a listarelle, eliminando semi e filamenti bianchi. In una padella capiente, scaldare un po' di olio e soffriggere la cipolla tritata e l'aglio. Aggiungere i peperoni e cuocere a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, fino a quando iniziano ad ammorbidirsi.

Aggiungere i pomodori pelati o la passata, aggiustare di sale e pepe, e cuocere per circa 15-20 minuti, o fino a quando la salsa si sarà addensata.

Infarinare leggermente le rane (facoltativo) e cuocerle in padella con un po' di olio fino a doratura. In alternativa, si possono cuocere insieme alla peperonata negli ultimi minuti di cottura, per amalgamare i sapori.

Unire le rane alla peperonata, aggiungere il vino bianco e lasciare sfumare. Aggiungere il prezzemolo tritato e cuocere per altri 5 minuti.

Servire la peperonata con le rane ben calda, con una spolverata di prezzemolo fresco.

COMPLEANNI DI GIUGNO 2025



ROSANNA 03 GIU
ANNI 89

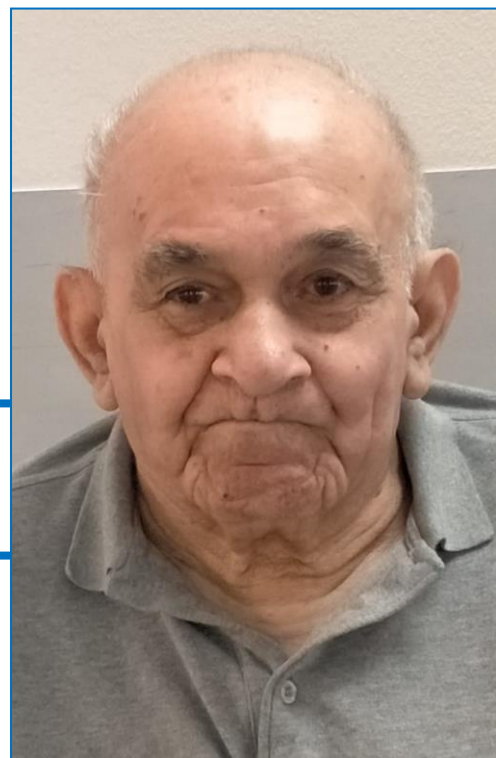


BRUNO 03 GIU
ANNI 84

ROMEO 12 GIU
ANNI 84



RENATO 14 GIU
ANNI 82



BOSCO D'AUTUNNO

EMANUELA 17 GIU

ANNI 69



BRUNO 19 GIU

ANNI 61



CARMELA 19 GIU

ANNI 88



MARIA 21 GIU

ANNI 94



AURORA 24 MAG

ANNI 82



BOSCO D'AUTUNNO



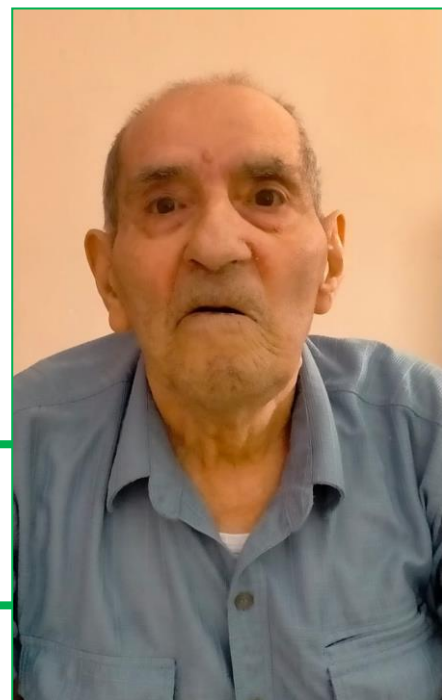
ANTONIO 21 GIU
ANNI 94



MARISA 24 GIU
ANNI 84



GIOVANNI 25 GIU
ANNI 78



LUIGI 25 GIU
ANNI 91