

Lezioni di... VITA nostra

n°
94



Casa di Riposo San Gaetano
Opera don Guanella
www.casadiripososangaetano.it



Questo numero del giornalino è stato redatto da:

- Comunità religiosa
- educatori
- anziani della casa
- infermiera

Chi desidera scriverci:

Casa San Gaetano

Via Mazzini, 14

Caidate di Sumirago

Varese

tel. 0331 909004

fax. 0331 905097

caidate.animazione@guanelliani.it

caidate.direzione@guanelliani.it

caidate.amministrazione@guanelliani.it

www.guanelliani.it

www.casadiripososangaetano.it



INDICE

- Introduzione
pag. 3
- Un ramo di mimosa
pag. 4
- Ricordi d'infanzia
pag. 6
- QI-GONG
pag. 9
- I festeggiati del trimestre
pag. 11

IN COPERTINA

Un collage dei lavori e della passione messa dai nostri anziani nel realizzare mandala per adulti. Una proposta per riempire di colore un momento buio si è tramutata in un passatempo che ha contagiato tante persone. Alcuni, in autonomia, coltivano la pittura in svariati momenti trovando pace e serenità. Altri - in contesti di piccolo e grande gruppo - anche con uno stimolo musicale, vengono guidati nell'azione, altri osservano colorare ed aiutano nella scelta dei colori. Il tutto nel rispetto dei tempi, dei gesti e del gusto artistico di ogni singola persona.

Alcune opere sono state esposte su una grande bacheca dando vita ad una mostra semi permanente. A cadenza bimestrale verranno cambiati i disegni e data visibilità all'estro dei nostri "longevi artisti".

Appena sarà possibile vi aspettiamo per vedere di persona, e magari sperimentare con loro. piccole opere dai colori vivaci che raccontano una gran voglia di vivere!

...il valore del tempo...

"FUGIT IRREPARABILE TEMPUS" (il tempo corre inarrestabile)...anche con il Covid-19

Questa iscrizione latina sul muro di un'antica casa accanto ad una meridiana ci ricorda, ogni qualvolta alziamo lo sguardo, che ogni nostra giornata fugge veloce. La saggezza dei nostri padri ci riporta così, con brevi parole, a fermarci un momento per riflettere sul senso della nostra



vita che spesso scorre nella superficialità perché soffocata o da una noiosa "routine" quotidiana o da corse frenetiche a cui il vivere moderno talvolta ci costringe. Riflettendo ci accorgiamo che spesso l'uomo non vive la sua vita, perché immerso in tempi che non esistono: o nel ricordo o nel rimpianto...

Spunto attinto da uno scritto di Chiara Luce Badano

La Comunità Religiosa

...un ramo di mimosa...

Era successo improvvisamente in un giorno di marzo, quando l'aria tiepida preannunciava l'imminente primavera.

Un ramo di mimosa sul comò della mia stanza, regalava una nota di colore e mi lasciava immaginare la bellezza della natura, che si stava risvegliando.

Presagivo la gioia delle passeggiate nel parco con Isabel, mia figlia e le nostre interminabili chiacchierate.

Poi improvvisamente quella mattina tutto il personale di cura arrivò puntuale, con le mascherine sul volto. Con fare rassicurante dissero a me e agli altri compagni: "Circola un virus letale, pericoloso, in modo particolare per voi anziani e si tratta di proteggervi".

All'inizio mi dispiacque un po' non riconoscere i sorrisi e la mimica del volto: provavo ad immaginare i nomi delle infermiere dalle fattezze del corpo, dal modo di incedere.

La giornata si svolse come al solito, scandita dal ritmo delle attività.

Giunse nel tardo pomeriggio la telefonata di Isabel: mi raccontò con sincero dispiacere, che non sarebbe venuta: il virus obbligava a distanziarci, a proteggerci. Le dissi di stare serena, in fondo non mi mancava nulla. Avrei tollerato, ma una fitta bruciante mi sorprese già come un'assenza, un vuoto improvviso.

Arrivò la sera di quel primo giorno, a cui ne sarebbero susseguiti molti altri e fui lieta di scivolare in un sonno ristoratore.

Nel sogno la primavera esplodeva nella sua vitalità e mi ritrovai bambina, cullata dalle braccia di mia madre mentre i miei fratellini felici giocavano sull'aia.

Il mattino successivo mi resi conto che "il virus" era l'oggetto di conversazione: non si era mai vista una cosa simile e sì che pensavo di aver vissuto molto e di possedere una discreta esperienza di vita!!

Un virus pericolosissimo, che falciava i più fragili, come me.

Una certa nota di ansia si insinuò e fece breccia in me: come avrei voluto raggomitolarmi ancora in quel caldo abbraccio del sogno!

Le voci delle infermiere mi giungevano attutite dalle mascherine e il mio udito, già così fragile, non mi aiutava nel recepire le parole e le intenzioni di chi mi parlava.

C'era una sintassi nuova in quel linguaggio: distanziamento, isolamento sociale... Come se non bastasse vivere nella Residenza Sanitaria: certo lì gli operatori si prodigavano per alleggerire l'assenza dei nostri familiari, ma il virus ci costringeva a stare lontani.. evitare il contatto, una stretta di mano, il calore di un abbraccio.

Isabel mi contattò nuovamente: assaporavo quegli attimi in cui la telefonata si prolungava per dirci cose ovvie. " Hai mangiato? Stai bene?

Non preoccuparti!". Mi sforzavo di trattenere il suono della sua voce e di ritrovarlo durante il giorno, quando l'assenza si faceva più dolorosa, quasi come una ferita bruciante.

E così guardavo dalle finestre esplodere la primavera: gli alberi

slanciati, già rivestiti di tenere foglie, i primi fiori nel prato.. Assaporavo l'aria fresca e pulita e provavo a respirare lentamente, lasciando che i ricordi riaffiorassero ancora.

Quella festa di paese, in cui per la prima volta incontrai il mio Tony: era un giorno di primavera, proprio come oggi. C'era musica, profumo di pane fresco, i nostri sguardi giovani ed innamorati s'incontrarono. Ancora a pensarci mi emozionava!

Oggi il tempo si era fermato, nell'attesa di un domani non più desiderabile.

Ma che cosa stavo pensando, mi rimproverai.

Certo che volevo e desideravo più di ogni altra cosa l'abbraccio di Isabel.

Quando sarebbe ritornata, sarei stata lì con lei in quel caldo ed infinito abbraccio per dirle quanto mi era mancata..

Guardai il ramo di mimosa e sorrisi, sognando l'abbraccio che sarebbe arrivato.

I nomi citati sono di fantasia, così come questo racconto che si ispira ad una storia di vita.

*Bernardinello Alessandra
infermiera*

...ricordi d'infanzia...

In questi mesi di "chiusura" all'esterno, abbiamo trascorso molto tempo in compagnia dei nostri anziani e ciò ci ha dato la possibilità di dialogare con loro e di cogliere particolari che, nella fretta, rischiavano di sfuggire.

Abbiamo chiesto loro di raccontarci le loro abitudini di vita, i loro passatempi, i loro ricordi d'infanzia: ed è proprio da qui che vogliamo cominciare a raccontarvi ciò che è emerso.

ANCILLA: ricordo il pranzo di Natale, tutti insieme, però mi mancava tanto la mia mamma...

EZIO: ricordo nel 1930, avevo 5 anni e andavo all'asilo con mio fratello che aveva 3 anni. Ci divertivamo molto, poi non potemmo più andare perché mio papà perse il lavoro.

Quando andavamo a scuola, il sabato, andavamo a fare ginnastica (sabato fascista): per i figli degli affiliati al partito fascista la divisa era gratuita, per noi era a pagamento. Noi non avevamo la possibilità di acquistarla, ma ci accettavano anche senza divisa perché eravamo molto bravi e portati per gli sport.

SEVERINO: anche lui ricorda la ginnastica obbligatoria del "Sabato fascista"

GIUSEPPE: ricordo l'età in cui giocavo a biglie con i bimbi del cortile (I cichet, in dialetto milanese), erano gli anni più belli!

ANNA: il primo dell'anno noi bambini andavamo a fare gli auguri nelle case del vicinato e ricevevamo in cambio fichi secchi, mandarini e spagnolette: eravamo felicissimi!

Nel mese di maggio, invece, ci vestivamo con calze, camicia a maniche lunghe e velo in testa (Carla ne conserva ancora uno), ed andavamo in Chiesa a recitare il Santo Rosario. Terminata la preghiera si giocava a nascondino con gli altri bambini e, al suono dell'Ave Maria, si tornava velocemente a casa.

La sera del 1° novembre, invece, ci radunavamo in famiglia e recitavamo i 15 misteri, intanto che cuocevano le castagne. Al termine le castagne

venivano messe in mezzo al tavolo su uno straccio umido o su delle foglie di verza perché la tradizione voleva che nella notte passassero gli spiriti dei defunti a mangiarle. L'indomani si mangiavano con il latte o dopo averle bollite in acqua e semi di finocchio e foglie di alloro.

Anna ricorda anche quando, a 8/9 anni, i bimbi venivano chiamati ad aiutare a sfogliare le pannocchie che poi venivano appese nei granai: anche in questo caso si riceveva in cambio fichi secchi o pere Martin.

CARLA: Carla ha gli stessi ricordi di Anna, aggiunge che ha ancora il velo che indossava durante il mese di maggio per andare al Santo Rosario.

LUIGI: dice che quando era piccino era grande come un "gran de fava", espressione con cui si indicavano bimbi minuti e non tanto alti, Ricorda che, dopo aver preso la corda ed un bastone che gli davano in mano i genitori, accompagnava le mucche al pascolo. Luigi ricorda che erano bei momenti, in cui si viveva spensierati e ci si accontentava del poco che si aveva, che per loro era tutto.

UMBERTO: nel raccontare rivive le emozioni che provava all'uscita di scuola quando trovava la mamma o il papà che erano andati a prenderlo. Generalmente percorreva da solo la distanza che separava la scuola da casa, circa 1 km e mezzo, ma quando intravedeva all'uscita il papà o la mamma ad attenderlo, viveva una gioia indescrivibile.

ENRICA: il suo ricordo è legato al giorno di Natale, vissuto in famiglia e molto atteso anche perché il cugino (molto più grande di lei), la portava al cinema con sé e la sua ragazza. Era una grande festa! Anche per *MARISA* ed *ANTONIO* il ricordo del pranzo di Natale in famiglia è un ricordo molto dolce e ancora vivo in loro.

Ricorda molto chiaramente il Venerdì Santo del 1944 quando, tornando a casa dalle funzioni religiose del Triduo Pasquale, ci fu il bombardamento ad un deposito di carburante e lui si salvò perché si rifugiò in un negozio di bici. Lo spostamento d'aria che ci fu, fece cadere le biciclette e lui rimase bloccato all'interno, ma non si fece nulla. Scopri anni dopo che il titolare dell'attività, marito di un'amica di sua mamma, perse la vita quel giorno.

TARCISIO: in inverno la famiglia si radunava nella stalla perché era l'unico locale "caldo" della casa. Il papà confezionava zoccoli, rastrelli ed altri attrezzi in legno, di cui riceveva ordini e i bimbi aiutavano come riuscivano. Ricorda che prima veniva data la forma del piede agli zoccoli,

poi veniva sagomata la pelle e infine veniva fissata con i chiodi al legno. Erano comodi come ciabatte. Non si ricevevano soldi in cambio, ma beni necessari alla vita della famiglia.

Concludiamo questo viaggio nella quotidianità dei nostri anziani, con una preghiera che Anna ricorda ancora perché veniva recitata tutti i giorni a scuola:

"Mente infinita,
lingua adorabile,
mano benefica del mio Gesù,
vieni in mio aiuto e non tardare più!"

*...è stato bello chiacchierare con loro perché i racconti si incrociavano tra loro, alle parole di un anziano facevano eco quelle di un altro anziano...l'aspetto più importante, a nostro avviso, che si sia respirata un'aria calda e familiare, fatta di voglia di stare insieme e di raccontarsi...
Sul prossimo numero continueremo il nostro racconto...*

Gli educatori

氣功 Q-GONG 氣功

Il Qi gong è una branca della medicina cinese, così come altre discipline. È una pratica molto antica, che rafforza l'energia vitale. La traduzione dai termini cinesi non è mai semplice data la complessità e la ricchezza di questa lingua.

Volendo tradurre il termine "Qi gong", possiamo farlo parlando di *lavoro sul Qi*, termine che indica l'energia del gruppo ma anche propria di ciascun individuo e del suo ambiente.

Una proposta che non vuole essere mera attività motoria, ma che ha anche risvolti sociali e culturali.

Questa attività porta, attraverso alcuni esercizi che si adattano alla persona, maggior vitalità nella sua globalità e unicità.

Si tratta di movimenti lenti, associati alla respirazione, nell'assenza di competizione.

Questa attività è stata proposta da fine 2019 nella casa S. Gaetano e ha visto partecipi tutti gli anziani, senza differenze dovute a limitazioni di tipo fisico o cognitivo, essa è in grado di valorizzare il movimento spontaneo e la capacità imitativa insita nei neuroni specchio.

La gioia derivante da questa attività, arriva non dall'esecuzione «perfetta degli esercizi, ma dalla partecipazione attiva, secondo le proprie capacità e possibilità.»»

Da Marisa che arriva a dirti: «faccio tutti i giorni gli esercizi per la cervicale, con gli occhi brillanti e felici fino ad arrivare a Nunzia, che ormai fa l'esercizio dell'onda in maniera quasi autonoma, nonostante le difficoltà questo spazio si è nel tempo consolidato come una valida proposta per molte persone.

In alcune attività appare impossibile coniugare le esigenze di persone con fragilità molto diverse, il qi gong invece diventa il momento in cui stare insieme.

Liberare il movimento non dà solo benefici a livello fisico, svariati studi hanno dimostrato come questo tipo di attività aiuti la naturale produzione di endorfine: utilissime per la stabilità e l'innalzamento del tono dell'umore.

Inoltre molte persone vivono il proprio corpo come il limite qualcosa che non funziona più. Il movimento lento ed armonico restituisce a molti un'immagine di se abile e competente.

Una volta la settimana si dà spazio al movimento, libero, rilassante e non competitivo aperto a tutti.

I FESTEGGIATI DEL TRIMESTRE

APRILE

1: SEVERINO P.
2: LUIGI C.
3: MARCO P.
8: JESSICA P. e ADA
9: ELENA C., ENRICA M.
11: TARCISIO P.
12: CINZIA C. e GIACOMINA D.
14: DON FRANCO
16: ANGELO P.
29: DON SILVIO

MAGGIO

1: JENNY
3: SERENA C. e ANTONELLA L.
6: LUCIA B.
7: CARMEN T.
8: BIANCA D.
12: RAZVAN
13: FRANCESCO
14: LUCRECIA F.
16: CHANTAL
18: SILVIA B.
19: MARIA B. ANDREINA C. e NADIA
20: CARLA P.
22: MARIA M. 100 ANNI!!
23: ORLANDO P.
29: CINZIA C.
31: FR Egidio



GIUGNO

4: LORENA, KATICE e GIUSI P.
6: FERNANDA Q. - LUIGIA T. e FRANCESCO
9: MIRIAM U.
11: GIOVENZIO M.
13: ANTONIO G.
14: CARLA C.
16: MARIUCCIA B. e A.MARIA N.
17: CANDIDA
19: JOLANDA P. - DANIELA D.
20: BETTINA Z. - MONICA M. e MONICA T.
21: MARA F.
22: PAOLA Q.
24: ELIDE B. - GPIERO V. e GIOVANNI S.
26: MARISA F.
28: CHIARA D. - SILVANO M.
29: ROSARIA (FILU'), PIERA vol. e SIMONA S.
30: RITA F.

A anziani, religiosi ed
operatori della casa
augurano a tutti voi..



..buone vacanze!!!