

Tücc insema

Rivista degli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo



Luglio 2024

Numero 7



CENTRO SANITARIO
VALPOSCHIAVO

Indice

1	<i>Lisa Della Marianna</i> Editoriale	
2	Le gite dei nostri anziani: • Visita alla Madonna di Tirano • La lieve brezza del lago • Sollazzo a Miravalle • Salita a Selva: di CA e OSS • Fausto, il contrabbando e il pomeriggio a Viano • Caffè Bernina: il dolce profumo della torrefazione • Passeggiando a Le Prese • Ospiti di Manu a la "Mogna" • Un pomeriggio delizioso • Pranzo alla tenuta La Gatta • La castagna è sempre regina	
16	<i>Gaia Reghenzani</i> Festeggiamenti del 1° agosto	
17	<i>Natalie Varisto</i> I volontari: un bene prezioso	
20	<i>Natalie Varisto</i> Il valore dell'amicizia	
22	<i>Laura Maffina e Natalie Varisto</i> Progetto cucina: benefici e obiettivi	
27	Cruciverba	
28	<i>Luciana Nussio</i> Un viaggio durato 3 mesi: percorso di musicoterapia	
30	<i>Gaia Reghenzani</i> Gli animali Casa Anziani	
34	<i>Gaia Reghenzani</i> A bon sa vedé, Emanuela!	
40	<i>Giorgio Baret</i> Dare vita agli anni e non anni alla vita	

La pubblicazione della presente edizione era prevista per il mese di dicembre 2023.

Per contingenze varie non è stato possibile impaginarla e inviarla in stampa come stabilito. Ci scusiamo con i lettori.

Nel frattempo alcuni ospiti raffigurati ci hanno purtroppo lasciato. Siamo grati ai loro cari per avere gentilmente acconsentito alla pubblicazione delle foto.

Le gite estive dei nostri anziani

Gli anziani rappresentano una grande parte del capitale umano nella nostra società e le attività all'aperto rivestono un'importanza significativa nella loro vita.

Soprattutto per gli anziani che abitano nelle residenze sanitarie le uscite offrono numerosi benefici, sia fisici che mentali. Per questo il settore attivazione del CSVP organizza diverse gite fuori porta durante l'arco dell'anno.

Trascorrere del tempo all'aria aperta promuove il benessere fisico incoraggiando il movimento, aumentando la circolazione e migliorando la forma fisica generale. Inoltre, offre l'opportunità di interazione sociale, riducendo i sentimenti di isolamento e solitudine che possono essere comuni tra le persone anziane.

Anche la parte cognitiva viene stimolata poiché gli anziani vengono esposti a nuovi ambienti ed esperienze interrompendo la routine quotidiana della residenza.

Le uscite nella natura della Valposchiavo e dintorni, consentono loro un tuffo nei ricordi del passato permettendo la riconnessione con la bellezza del mondo naturale, favorendo un senso di meraviglia e tranquillità.

Queste gite organizzate per gli anziani non sono solo attività di svago; sono essenziali per il mantenimento della salute fisica, del benessere mentale e del senso di appartenenza all'interno della comunità. Riconoscere e facilitare queste esperienze può arricchire notevolmente la vita dei nostri cari anziani.



A cura di
Lisa Della
Marianna

Uscita a Pagnoncini

di Natalie Varisto

Dopo tanti giorni di pioggia, finalmente oggi ha fatto capolino tra le nuvole un bel raggio di sole. Con la sua luce e il suo calore ci ha accompagnato durante la nostra prima gita di quest'anno, alla chiesetta dedicata alla Madonna di Lourdes di Pagnoncini.

Come nella canzone "Madonnina dai riccioli d'oro" abbiamo avuto una sorpresa! La grotta era vuota e la Madonnina non c'era! Ma non è successo come nella canzone, nessuno l'ha portata via ma è stata affidata a un restauratore e presto farà ritorno più bella che mai.

Abbiamo passato un bel momento di preghiera e canto all'interno della Chiesetta di San Giovanni, per poi incamminarci verso il Ristorante Sagittario dove ci aspettava il buonissimo Strudel di Maria e un buon caffè.

Tra merenda, canti e *badozz* abbiamo anche ricevuto la benedizione di Don Davide che nel frattempo ci ha raggiunto e si è unito alla nostra bella compagnia.

Grazie ai volontari, agli operatori, alla Signora Maria con i suoi collaboratori e anche al bel tempo per questo allegro pomeriggio insieme!



Visita alla Madonna di Tirano

di Natalie Varisto

Il 9 giugno, complice la bella giornata primaverile, siamo stati a Madonna di Tirano per la consueta gita alla Basilica. Siamo partiti da Poschiavo e abbiamo raggiunto la città aduana a bordo dei pulmini, accompagnati dai collaboratori del CSVP e dai nostri volontari.

Una volta arrivati abbiamo assistito a una breve Messa, cosa che ci ha riempito il cuore di pace e serenità. Dopo la parte sacra ci siamo concessi una dolce pausa nella gelateria vicina, abbiamo gustato deliziosi gelati e rinfrescanti bevande, godendoci un momento di

relax e socializzazione con gli altri partecipanti alla gita.

Nel tardo pomeriggio abbiamo fatto ritorno a Poschiavo, carichi di gioia e felicità, grati per aver trascorso una giornata così speciale.

Desideriamo ringraziare di cuore i volontari per il loro impegno e dedizione, questa esperienza ha dimostrato ancora una volta come il loro aiuto e il loro supporto siano fondamentali per migliorare la qualità della vita degli anziani, il loro impegno fa davvero la differenza nelle loro vite.



La lieve brezza del lago

di Natalie Varisto

*Dal lago che riposa
giunge il dono della pace.
Di smeraldina luce
il cuore attento si colora*

È con questa romantica strofa della poesia di Daniele Lazzeri che vogliamo ricordare il bel pomeriggio passato sulla stupenda terrazza dell'Hotel Le Prese.

Un'ottima torta, un buon caffè e fresche brocche di acqua della valle, a noi tanto cara, ci hanno deliziato durante questo piacevole pomeriggio in riva al lago.



Hanno aggiunto un graditissimo tocco di allegria le dolci note della fisarmonica della nostra Elisabeth che, insieme alle sue coriste, ci accompagna fedelmente in ogni occasione.



Sollazzo a Miravalle

di Natalie Varisto



Una passeggiata riservata esclusivamente alle donne quella di oggi pomeriggio, tutte appartenenti al gentil sesso le partecipanti alla merenda al Ristorante Miravalle di Brusio, tutte a parte l'autista, il nostro fedele Nicola che si è ritrovato oggi "beato fra le donne"!

È stata una giornata particolarmente torrida e, sedersi all'ombra sul grande e magnifico terrazzo del Ristorante Miravalle, accarezzati da un leggero e tiepido venti-

cello estivo, è stato molto piacevole e rilassante.

Abbiamo gustato un'ottima merenda e tra un discorso e l'altro il pomeriggio è filato via velocemente.

Grazie a Barbara e Davide per la loro infinita gentilezza, ospitalità e generosità.

Salita a Selva di: Casa Anziani

di Gaia Reghenzani



Se chiudo gli occhi vedo quell'ampia distesa di prati, riesco ancora a percepire il profumo dei fiori, a sentire il suono della montagna, accompagnato dal sottofondo di risate e chiacchiere.

Venerdì 21 luglio con alcuni ospiti della Casa Anziani siamo andati a Selva. Con il pulmino guidato da Gisa abbiamo percorso quella stradina di montagna, era da un po' che pioveva e anche quel giorno il tempo non prometteva bene. Per fortuna, durante le ore in montagna il tempo è stato dalla nostra parte permettendoci di rimanere all'aperto, seduti ad ammirare

quel paesaggio mozzafiato. Lucia e Pietro ci hanno accolto in casa e preparato per noi ben tre tipi diversi di torte, una vera delizia!

Come da consuetudine, abbiamo cantato, guidati dalla voce di Silvio, che a nostra insaputa ci ha sorpreso con le sue doti canore.

Il pomeriggio è passato velocemente, ci sembrava di essere appena arrivati e già era ora di tornare; durante il ritorno, stanchi ma soprattutto contenti, pensavamo già all'anno prossimo, accontentandoci per il momento di godere della bella giornata trascorsa insieme.

... e dell'Ospedale San Sisto

di Natalie Varisto

Una bella giornata di sole, una bella compagnia e tanta voglia di cantare, ecco gli ingredienti della nostra gita a Selva in questa calda estate 2023. Con due pulmini carichi di bella gente ci siamo inerpicati su per la montagna e abbiamo raggiunto il meraviglioso pianoro di Selva che, con le sue due pittoresche chiesette, è un luogo davvero meraviglioso.

I gentili gestori del ristorante Selva ci hanno accolti nella romantica saletta interna e ci hanno deliziati con una buonissima torta fatta



in casa appositamente per noi. La presenza della nostra cara Elisabeth, con la sua fisarmonica e le sue coriste, ha reso questo pomeriggio molto piacevole, non soltanto dal punto di vista culinario, ma anche musicale.



Fausto, il contrabbando e il pomeriggio a Viano

di Natalie Varisto

In diverse occasioni abbiamo affrontato con i nostri ospiti il tema del contrabbando, attività che ha segnato per molti abitanti della Valposchiavo e della Valtellina una parte significativa della loro gioventù.

Uno dei nostri ospiti particolarmente coinvolto in questi racconti è il nostro Fausto che, a volte da solo e a volte con l'aiuto di vecchi amici, ci ha raccontato storie e ricordi di quegli anni passati:

Partivo da Le Prese e, in un'ora a piedi, raggiungevo Viano dove trovavo già i sacchi pronti per la partenza. Io caricavo 2 sacchi alla volta, ognuno pesava 35 kg. Me ne mettevano uno con le bretelle (li spallazzi) come un "rucksack" e l'altro appoggiato sopra di traverso. Ero molto svelto, in 10 minuti passavo la dogana e li consegnavo in Italia. Facevo un solo viaggio al giorno e per questo mi pagavano 5'000 lire, con quei soldi andavo dalla Garda o dalla Loreta a Viano a mangiarmi un bel gelato!





Da altre testimonianze evocate dai nostri ospiti abbiamo appreso un sacco di informazioni su quel periodo particolare, ad esempio che le merci che transitavano in dogana dalla Svizzera verso l'Italia erano principalmente caffè, sigarette, sale e saccarina, mentre viceversa in Svizzera giungeva specialmente il riso che oltre frontiera era più abbondante e conveniente.

Dalla dogana di Viano transitavano circa 100-150 spalloni in pieno giorno, alle volte c'erano dei controlli da parte dei *finanzin* italiani e sovente bastava lasciare qualche sacco oppure, mentre una persona veniva fermata, ne passavano indisturbati altri 149!

L'11 luglio abbiamo voluto riportare Fausto nei luoghi della sua gioventù, con altri ospiti siamo saliti a Viano, proprio nel ristorante della Garda, a ripercorrere quei luoghi a lui tanto familiari.

Inutile dire quanto sia stata gradita questa gita da Fausto, i suoi occhi erano pieni di felicità. Gradita non solo da lui ma anche dagli altri ospiti, siamo stati benissimo nel giardino di Miriam e Mauro che ringraziamo di vero cuore, loro ne sanno il motivo!

Caffè Bernina: il dolce profumo della torrefazione

di Natalie Varisto

Spesso, durante le nostre passeggiate in paese, passando dalla via da l'Uspedal per raggiungere il centro del Borgo, si sente un delizioso profumino provenire dall'autorimessa di una delle prime ville situate sulla via.

È una fragranza che conosciamo bene, un aroma indimenticabile che ci porta indietro nel tempo, a quando la mamma lo comprava crudo e lo tostava in casa sul focolare. Questa estate, gli ospiti della

Casa Anziani e dell'ospedale, hanno potuto andare a visitare quel piccolo garage, ospitati dal gentilissimo signor Renzo Cramerì che ha mostrato loro il bel laboratorio dove produce il suo caffè.

Ci ha raccontato e mostrato il lungo percorso che occorre per passare dai chicchi ancora verdi, provenienti da diverse parti del mondo, fino alla tazzina di caffè che abbiamo potuto gustare con grande piacere.



Passeggiando a Le Prese

di Gaia Reghenzani

Il 1° settembre, partiti da Poschiamo nel primo pomeriggio in compagnia dei volontari abbiamo raggiunto il lago a Le Prese.

Alcuni in carrozzina, altri con il deambulatore e i più intrepidi a piedi: tra una chiacchiera, una risata e qualche pausa per riposare abbiamo costeggiato il lago, ammirando i magnifici colori che la natura ci regala.

Abbiamo poi raggiunto l'Hotel La

Romantica che molto gentilmente ci aveva preparato una buonissima merenda all'interno del suo giardino: una bella fetta di torta alle mele, una bevanda per dissetarci, immersi nel verde della natura, al riparo dal frastuono che caratterizza la società odierna.

Sicuramente questo momento di pausa ci ha dato le energie per rientrare in Casa Anziani, stanchi ma come sempre con il sorriso stampato sul viso.



Ospiti di Manu a la "Mogna"

di Gaia Reghenzani

Non avevo mai sentito il nome, la sera prima ho cercato il tragitto e mi sono fatta spiegare come raggiungere il maggese: ricerche invane.

Il mattino seguente, gli ospiti, entusiasti come sempre, si sono presentati con largo anticipo e appena partiti mi hanno indicato con molta precisione il tragitto, raccontando allo stesso tempo i ricordi legati a quelle montagne.

Usciti dal bosco inizia una stretta stradina immersa nei prati che porta alla baita della collega Ema-



nuela: siamo stati accolti da lei e suo marito Damiano con un sorriso a braccia aperte, felici di trascorrere insieme la giornata.

Siamo rimasti un po' in giardino ad ammirare i paesaggi, sembrano dipinti tanto sono perfetti e tra una storia e l'altra è arrivata l'ora del pranzo. Emanuela, con tanto amore, ci ha preparato salmì di cervo, polenta e funghi, il tutto accompagnato da un calice di vino e del tè caldo, finendo poi in bellezza con una crema alla vaniglia e il caffè. Abbiamo riso tutto il tempo, ognuno ha rievocato dei ricordi passati, ha esternato le proprie emozioni legate a quelle montagne o semplicemente a volte si è rimasti in silenzio.

La cosa più bella in assoluto è stato vedere il sorriso, quello vero che viene dal cuore, dei nostri ospiti. Spesso sono le piccole cose, i piccoli gesti a regalare tanta gioia e serenità.

Un pomeriggio delizioso

di Natalie Varisto

Un pomeriggio delizioso è il giusto titolo da dare all'uscita della splendida giornata di metà settembre. Ospiti del Signor Carlo Mengotti abbiamo potuto gustare, fino quasi a scoppiare, una merenda dalla bontà indescrivibile a base degli ottimi prodotti del Caseificio Valposchiavo di San Carlo.

Gustosi formaggi di diverse stagionature erano elegantemente disposti sui taglieri di legno, impreziositi dalla gentilissima Paola da decorazioni che appagavano,



oltre al gusto, anche la vista. Un vassoio pieno di gustosi vasetti del famoso e ottimo Yogurt Valposchiavo occupava l'altro lato del tavolo, insieme a cestini di pane e la *Pesteda* grosina. Il tutto innaffiato da un sublime succo di frutta alla ciliegia dell'azienda Piccoli Frutti di Campascio.

Tra una chiacchiera e l'altra, un pezzo di formaggio e l'altro, racconti di caccia e confronti con le casere di una volta, abbiamo trascorso un pomeriggio in allegra compagnia.

Probabilmente stasera a cena nessuno di noi avrà una gran fame ... ma che importa? *L'era veru bon!*

Grazie di cuore Signor Mengotti.



Pranzo alla tenuta "La Gatta"

di Natalie Varisto



In una mite giornata di fine settembre gli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo, circondati dai vigneti della bellissima Tenuta La Gatta, della famiglia Triacca, hanno potuto rasserenarsi gustando un delizioso pranzo tipico valtellinese e intonando canti popolari all'aria aperta.



La castagna è sempre regina

di Natalie Varisto

Come ormai da tradizione, anche quest'anno abbiamo partecipato alla Sagra della castagna organizzata come sempre in modo impeccabile presso il campo da calcio ai Casai di Campascio.

Un ottimo pranzo, un bicchierino di vino e l'armonia della musica hanno accompagnato questa splendida giornata autunnale.

Protagonisti assoluti della sagra i famosi *marunat* che ci hanno preparato, con grande maestria e de-

dizione, deliziosi e abbondanti *braschè* da pelare e gustare in compagnia.

Tra una breve passeggiata tra le bancarelle, ricche di prodotti della nostra valle e tanti incontri con persone amiche e conosciute che non vedevamo da tempo, la giornata è stata un vero toccasana per il corpo e per l'anima.

Grazie ai volontari che ci hanno aiutato e ai *marunat*! Arrivederci all'anno prossimo!



Festeggiamento del 1° agosto

di Gaia Reghenzani

In occasione della Festa nazionale del 1° agosto abbiamo organizzato un pranzo in caffetteria. La sala è stata adornata a tema: dal soffitto pendevano le bandiere di tutti i cantoni svizzeri, la bandiera nazionale e le tovaglie rigorosamente rosse con la croce bianca.

Gli ospiti sono stati accolti dalla gradita musica di Giacomo e dalle parole del Podestà, che per l'occasione ha tenuto un breve discorso. A pranzo abbiamo gustato una grigliata di carne con polenta gial-

la e nera e a seguire il tronchetto di gelato con la croce svizzera. La festa è stata animata dalla fisarmonica di Giacomo nonché da numerosi balli. Alle 14.30 abbiamo fatto merenda, questa volta con la deliziosa torta offerta dal Lions Club Poschiavo.

Gli ospiti sono rimasti a lungo, alcuni hanno cantato, alcuni ballato, altri invece hanno preferito chiacchierare con il vicino o semplicemente rimanere in silenzio per godersi quell'atmosfera di festa.



I volontari: un bene prezioso

di Natalie Varisto

I volontari sono un nostro bene preziosissimo, rappresentano l'anima generosa della frenetica società che stiamo vivendo, sono anime generose che hanno deciso di fare la differenza, mettendo in pratica i loro principi e i loro valori morali.

Indipendentemente dalle ragioni di ciascuno di loro, i volontari svolgono un ruolo fondamentale nella coesione sociale, sono veri e propri collanti che tengono insieme le comunità, promuovendo la solidarietà e il rispetto reciproco.



Per questi e mille altri motivi che anche quest'anno li abbiamo voluti festeggiare come meritano!

È stata una bellissima giornata all'insegna del buon cibo, del gioco, della musica e dell'allegria!

Li abbiamo voluti coccolare coinvolgendo tutti i loro sensi: un delicato profumo di erbe aromatiche disposte sui tavoli li ha accolti dolcemente, un gustoso pranzo preparato dal nostro chef Michele ha allietato le loro papille gustative e la vivace musica dei nostri fisarmonicisti Alberto e Bepi ha deliziato loro l'udito e la voglia di ballare.

Non potevamo non metterli un po' in difficoltà ... un gioco leggermente "cattivello" li ha messi

a dura prova, impegnandoli per qualche tempo a risolvere domande di ogni genere, dalla misurazione della neve sul Bernina, al numero di archi del *Viadot* di Brusio e tanto altro ancora.

Un'attività di grande collaborazione che mette in evidenza il motto "l'unione fa la forza", esattamente come succede nella vita di tutti i giorni e, in questo caso, nel nostro lavoro. I volontari e gli operatori che, uniti da uno scopo comune, offrono il loro cuore per aggiungere qualità alle giornate dei nostri ospiti.

**Dedicata ai nostri volontari
e alla splendida giornata
la toccante poesia
di Emanuela Crameri ►**



Regord (Ricordi)

Le incō un di special
plen da emuzion
va vede chilo in sta ucanion.
Ucanion chi ma fa pensa
e chi ma dis anca dō vā ringrazia:
Ringrazia tūti quili pessari
catant ian fait e ian dait
cā ian grūtū i nore anuan
a pasa tanti uri e grunadi.
can bon umir e anca spensieradi.
I voluntari plera bel i cuntata
al bastea noma gā ciama
saral bel o saral brūt
da quai part sa riva.
I cartei dahi nari spasegradi,
i discan niga tant,
plera na sorpresa partūc quant.
Scrivcum noma; sa se bel vam insū
sa se brūt vam into
ma l'efet da stā informazion.
a la fin l'era plena da emuzion.
La carta didentita
gā leum mai saia
ma i finanzi i ma cernusan

e al bus da P'ATE i lā lasean pasa.
A Barüfin e luncuola i pizzoccar
geum a mangia
e anca ala gatta geum a disna.
Am grū divers Poc in Valtellina
e pō sem ii fina in Engadina
e par niga ma stūta
sem ii fine a Livign o sa sūlegia
Serum sempre allegri e cuntent
cā tue i ma saludean allegrement.
Smentighem niga la rosa bela val
meti sempre cari e piacevoli da visita
cun tanti buri e bel marendi ^{anca} e disna
fatti cul cor ca podoram mai dismentiga.
L'aventura da Italghera, la Madonna da Tiran
li ghemana quasi tue ian,
par ringrazia anca al Signur, La Madonna e tue i sant
da sti grunadi ben organizadi
Na volta forsi l'era plū semplice sa trūa
gā riveum cun un bel grup a peregria
Smentighem però niga la buna volonta
ca la ma grutara a supera anca na quai nuvita
Ija però voi niga va stūta
volari però amō va ringrazia
Ringrazia quē cā ian cuminau tunc e tunc an fa
a sō preoccupā e a grūta

in stā nuviment cum post da tanta brava gent.
Ringrazi indistintament tue i voluntari present
ma ringrazi anca tue qui chi ha niga pūdi esca
present
e sperem da ma vede prumimament
por cundivida tue inscm sti bei nuviment.

Viva i rose car voluntari

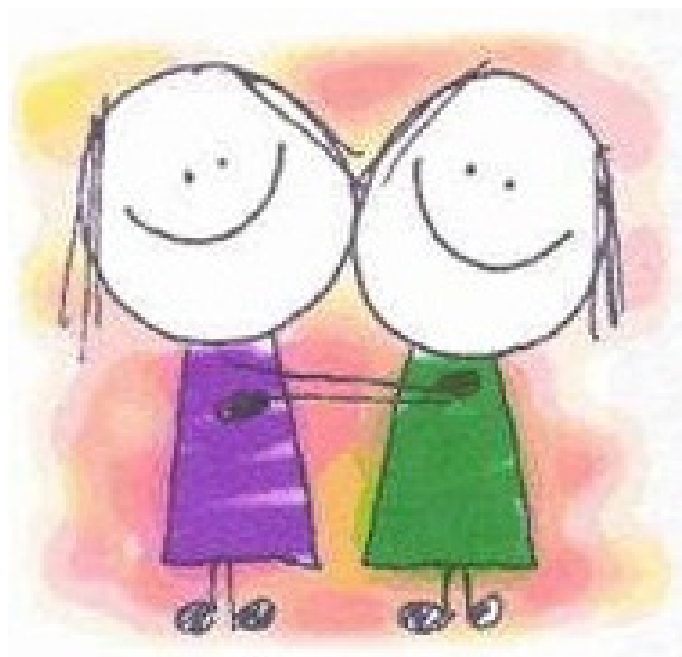
Il valore dell'amicizia

di Natalie Varisto

Ogni persona che passa nella nostra vita è unica. Sempre lascia un po' di sé e si porta via un po' di noi. Ci sarà chi si è portato via molto, ma non ci sarà mai chi non avrà lasciato nulla.

Questa è la più grande responsabilità della nostra vita e la prova evidente che due anime non si incontrano per caso.

Jorge Luis Borges



Silvia C.

La mia migliore amica si chiamava Annetta. Ci siamo conosciute da bambine, abitavamo nello stesso villaggio e abbiamo frequentato insieme tutte le scuole. Annetta e io eravamo inseparabili, passavamo in comune tantissimo tempo e ci siamo divertite un mondo. Ne combinavamo di tutti i colori!

In paese c'era un uomo che viveva solo e faceva il falegname, spesso andavamo a bussare alla sua porta

e a fargli dispetti, una volta abbiamo preso tutte le scatolette di conserve e verdure che aveva nella dispensa e le abbiamo disseminate lungo tutta la stradina che portava a casa sua!! Al poveretto è toccato fare il giro con un carretto per recuperare le sue provviste!

Quando ci alzavamo presto e il latte non era ancora partito per andare a prendere il latte dai contadini, gli nascondevamo le taniche su al secondo piano della mia casa

e lui diventava matto per andare a recuperarle!

Quando qualcuno si sposava andavamo nella nuova casa degli sposi a barricare la porta d'entrata con assi di legno e tutto quello che ci capitava, poi ci nascondevamo per ridere a crepapelle quando dovevano togliere tutto per poter entrare in casa!

Alcune sere prendevamo le nostre biciclette e andavamo a ballare in una piccola bettola oltre il confine. Rientravamo tardissimo e per non farci scoprire da certi parenti che abitavano lungo la strada, mentre a fatica risalivamo al paese spingendo le biciclette, ci nascondevamo dietro a una rupe!

E quante volte gli abitanti del mio paese ci minacciavano di chiamare le guardie se non la smettevamo di lanciare sassolini alle loro finestre! Ne inventavamo una nuova tutti i giorni, Annetta è il ricordo della mia infanzia ...



Dopo la fine delle scuole lei è rimasta a Müstair, si è sposata e ha avuta una figlia. Io invece ho iniziato a girare un po' dappertutto e purtroppo la lontananza ha contribuito a raffreddare il nostro rapporto, limitandosi a una telefonata ogni tanto.

Progetto cucina: benefici e obiettivi

di Laura Maffina e Natalie Varisto

Negli ultimi anni, all'interno delle strutture di lungodegenza, si è sviluppata una diversa cultura dell'assistenza.

Le persone ospitate, specie se in età avanzata, hanno il bisogno e il diritto di avere attenzioni, di essere coinvolti in attività di socializzazione e vivere in un ambiente stimolante e il più possibile piacevole per prevenire l'insorgere di stati depressivi che, a maggior ra-

gione nei casi di persone anziane, possono danneggiare irrimediabilmente l'equilibrio psicofisico dell'assistito.

Immaginate, infatti, come possa cambiare l'esistenza di una persona che, dalla propria abitazione e dai piccoli e grandi impegni quotidiani (la cura dei figli e dei nipoti, il mantenimento della propria casa), passa a vivere in un luogo con ritmi e spazi completamente diversi.



*Sapori che ricordano odori.
Che riportano a luoghi.
La magia di certi piatti.*

Fabrizio Caramagna

Una di queste attività, molto sentita e gradita specialmente dalle nostre donne, è il cucinare.

Da qualche anno, presso il Centro sanitario Valposchiavo, pratichiamo insieme ai nostri ospiti l'attività di cucina, grazie anche alla disponibilità di due cucine mobili che permettono la pratica dell'attività culinaria in diverse postazioni della struttura e, elemento fondamentale, utilizzabili anche dalle persone con limitazioni motorie.

Il laboratorio di cucina riporta l'anziano alla quotidianità, ai profumi e agli odori della casa; queste attività possono ricreare un'atmosfera di festa che, a volte, riesce a coinvolgere anche chi non può collaborare attivamente.

Chi cucina meglio della nonna? Nessuno! Prepa-

rare marmellate (magari con la frutta coltivata nel giardino della struttura), dolci o impastare la pasta e preparare l'impasto della pizza sono attività che consentono alle ospiti di sentirsi di nuovo a casa.

Per gli ortaggi, ad esempio, il progetto prende vita già dalla semina e procede seguendone con cura la crescita, provvedendo all'innaffiatura fino al momento della maturazione.





Il momento della raccolta arriva sempre con grande gioia.

Le ricette possono essere le più varie e, con l'aiuto delle attivatrici, si riesce a creare un'atmosfera di festa e di serenità, che fa rivivere i



momenti d'unione importanti del loro passato.

Vanno utilizzate tecniche il più possibile diversificate, per permettere ad ognuno di esprimere le proprie preferenze e capacità.





La sensazione che si prova nell'impastare la farina agli altri ingredienti è un importante veicolo espressivo; le varie ricette che si possono programmare insieme rendono questi momenti familiari un appuntamento fisso e richiesto



con sempre maggior frequenza. Gli obiettivi dell'attività di cucina sono:

- Mantenere un buon livello di attenzione e osservazione
- Stimolare il confronto tra anziani e la conoscenza reciproca



- Migliorare la socializzazione
- Esercitare l'elaborazione e l'espressione del pensiero
- Aumentare l'autostima
- Supportare ed incrementare gli scambi relazionali.

Il progetto ha come obiettivo primario, di migliorare la qualità della vita degli ospiti attraverso un servizio integrato di aiuto alla persona, mettendo a disposizione tutte le risorse professionali, garantendo così il pieno sviluppo e la valorizzazione integrale delle capacità individuali degli ospiti.

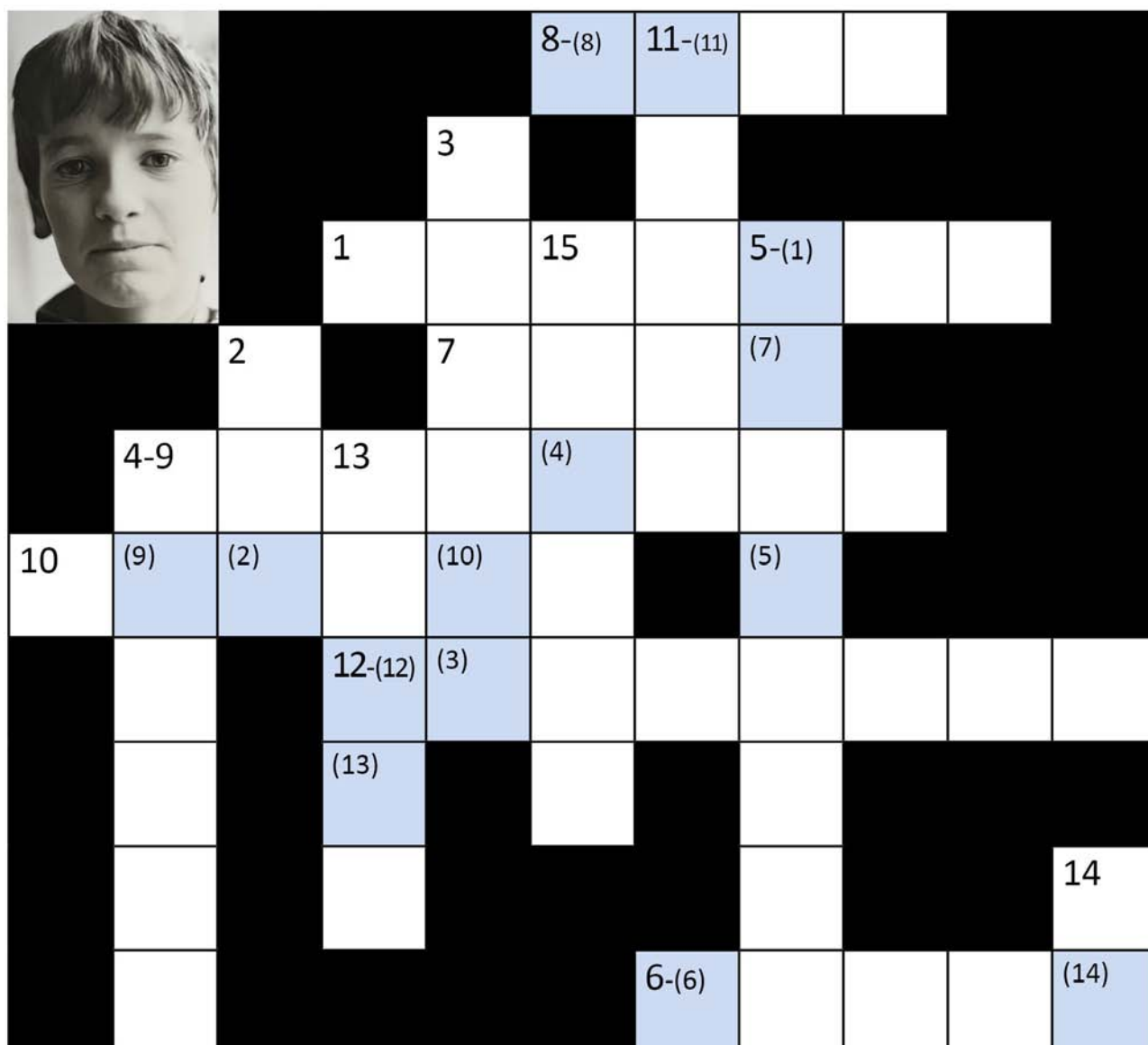
Tutto ciò riconoscendo e valorizzando le diversità e promuovendo

le potenzialità di ciascuno. Il nostro approccio all'ospite è quindi globale, rivolto alla persona nella sua totalità e complessità, come insieme correlato di aspetti cognitivi, emotivo-affettivi, psicomotori e sociali.

La cucina ci sostiene dalla culla alla tomba, aumenta le delizie dell'amore e la confidenza dell'amicizia, disarmava l'odio, agevola gli affari e ci offre, nel breve corso della vita, la sola gioia che ci riposa da tutte le altre.

Anthelme Brillat-Savarin





- 1) Più è nera e più è pulita
- 2) Caramella morbida e marroncina
- 3) Alpino è l'anagramma di una città italiana
- 4) Può essere molto concentrato ma non è capace di pensare
- 5) I suoi chiodi sono usati come spezia
- 6) Le estremità di un oggetto
- 7) Frutto dalla forma ovoidale con buccia dal giallo, al verde al bruno
- 8) Ha sei facce

- 9) È il cuore del paese
- 10) Se ne prende cura il giardiniere
- 11) Lo è il caffè senza zucchero
- 12) Un dispositivo presente nella macchina per cucire
- 13) Detto proverbiale
- 14) Sinonimo di giorno
- 15) Sehen in italiano

I numeri tra parentesi indicano la soluzione: chi è il bambino nella foto in alto?

Un viaggio durato 3 mesi: percorso di musicoterapia

di Luciana Nussio

Da sempre le persone hanno trovato nell'arte lo strumento per esprimersi, per rappresentare il mondo in cui vivono, per raccontare e raccontarsi. L'umano si è servito e si serve tuttora di ritmi, suoni, forme, colori e movimenti per raccontare il proprio vissuto, rappresentare un panorama particolare o trasmettere sensazioni ed emozioni del proprio intimo.

Ogni cosa è illuminata dalla luce del passato. Le persone anziane sono la memoria di un passato che il presente spesso trascura. In loro sono depositate esperienze, storie, immagini, ma anche filastrocche, poesie, suoni, musiche e canzoni.

Il laboratorio di musicoterapia l'ho chiamato **Mondo sonoro**. Attraverso l'ascolto e il canto delle canzoni legate al passato degli anziani abbiamo stimolato la memoria degli ospiti che hanno deciso di intraprendere un percorso di musicoterapia durato da marzo a maggio.

E tutti insieme con l'aiuto di un'attivatrice e della musicoterapista, siamo partiti per un lungo viaggio a ritroso nel tempo pur stando seduti comodamente sulle sedie, predisposte in cerchio per i partecipanti.

Siamo partiti da un luogo speciale, dalla canzone che più ci stava a cuore in quel preciso momento. Sono state tante e particolari le emozioni scaturite quando il desiderio di ascoltare la propria canzone si avverava. Il mondo sonoro si apriva e iniziava il viaggio e col viaggio un fluire di parole e racconti condivisi all'interno del nostro spazio fisico e temporale.

Per il breve tempo di una canzone richiesta e riproposta si crea una atmosfera che emozionando ci invita a partire alla riscoperta dei nostri vissuti personali. I partecipanti di questo percorso hanno riassunto con le loro parole quanto hanno vissuto e quanto è stato importante per loro poter partecipare al percorso di musicoterapia.



*La musica fa dimenticare tutto!
La musica fa sognare e sognare è
un altro modo di vivere.*

La musica è un grande sollievo!

La musica rinfresca.

La musica rende felici.

La musica insegna ad ascoltare.

*Il gruppo ci ha permesso di volerci
bene.*

*Toccarsi e tenersi per mano ci ha
permesso di ricordare.*

*La musica dà significato al nostro
quotidiano.*

*Mi sento come una ballerina rot-
ta, ma che comunque sa ballare.*

Grazie alla musica sono felice.

La musica è bellezza.

La musica è speranza.

La musica è unione.

La musica è energia ed empatia.

La musica è cambiamento.

La musica è amore e attenzione.

È in un baleno sono trascorsi tre mesi e il nostro viaggio nel tempo si è concluso. Abbiamo ballato, cantato, suonato disegnato parlato e pianto lacrime di tristezza e di felicità.

Abbiamo vuotato il sacco e ora siamo leggeri per continuare altri viaggi.

Ringrazio tutte le persone che con grazia, attenzione ed entusiasmo hanno deciso di essere i miei compagni di viaggio, compagne comprese e soprattutto ringrazio chi mi ha contattata ed ha avuto fiducia in me.

Gli animali di Casa Anziani

di Gaia Reghenzani

Da qualche mese la famiglia si è allargata: è arrivato Birba! Birba è il nostro gattino: pelo lungo grigio e bianco, due occhioni dolci e tanta, tanta allegria! Birba è stato subito accolto con molta simpatia dagli ospiti e con il tempo sta entrando nei cuori anche di coloro che non sono amanti degli animali.

Già al mattino, Birba ci corre incontro con forti miagolii, e dopo qualche carezza pretende del cibo ... ha sempre fame!

Durante la giornata passa le ore in giardino, a rincorrere qualche farfalla, nella sua cuccetta in caffetteria, di fianco agli ospiti mentre chiacchierano o svolgono delle attività oppure a volte ne approfitta e sale su qualche deambulatore, facendosi così portare in giardino senza far fatica!

Ero sicura che un gatto in casa sarebbe stato un toccasana: gli animali ci fanno compagnia durante le giornate, ci fanno sentire meno



*Ai gatti riesce senza fatica
ciò che resta negato all'uo-
mo: attraversare la vita sen-
za far rumore.*

Ernest Hemingway

soli e riescono con estrema semplicità a strapparci un sorriso. Mettono tranquillità e oltre a ciò sanno essere maestri di vita: basta osservarli e spesso ci rendiamo conto di quanto la natura già di per sé sia perfetta.

E quest'anno non è l'unico nuovo entrato in Casa Anziani: per circa un mesetto abbiamo anche accudito delle uova di anatra. Ogni mattina e sera andavamo a spingere una levetta dell'incubatrice per

permettere così la crescita dei nostri pelosetti. Ogni giorno, in trepida attesa, andavamo a controllare, non vedendo l'ora che qualche uovo si schiudesse.

Un pomeriggio, io e Roberta, finito il turno, per curiosità abbiamo dato una sbirciatina eh ... ed ecco che il primo uovo si stava proprio schiudendo! Abbiamo potuto infatti assistere alla nascita del primo anatrocchio: una pallina di pelo con due occhioni spaventati





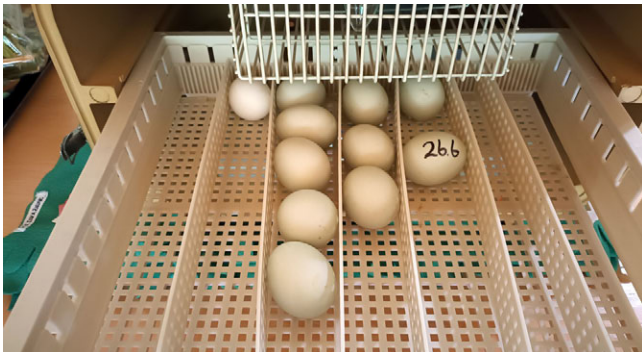
e allo stesso tempo curiosi di conoscere. Nei giorni successivi ne sono nati molti altri, abbiamo accompagnato gli ospiti tutti i giorni a vedere i nuovi nati, li abbiamo accarezzati e coccolati: penso che

questa novità abbia veramente riempito di gioia il cuore di tutti.

Una volta asciutti li abbiamo trasferiti in una casetta di legno, dopo che Silvio l'ha pulita e sistemata mettendo della paglia e preparando le ciotoline con il mangime e l'acqua, e ogni giorno siamo andati ad accudirli o semplicemente anche solo a fargli visita.

Sembra quasi impossibile ma nel giro di poco tempo sono cresciuti





tantissimo e dopo qualche settimana li abbiamo portati assieme alle altre anatre e alle galline, pronte a cominciare la nuova vita.

Dopo queste due esperienze posso sicuramente confermare che esiste una grandissima varietà di legami, ma sicuramente uno dei più sinceri è proprio quello che l'uomo instaura con gli animali; basta veramente poco, uno sguardo o semplicemente la loro vicinanza per stravolgere completamente



la giornata e l'unico modo in cui l'uomo può ricambiare tutto ciò che gli animali ci donano è proprio prendersi cura di loro, rendendo il rapporto biunivoco e completandosi così a vicenda.



A bon sa vedé, Emanuela!

di Gaia Reghenzani

Ringrazio di cuore Emanuela per aver accettato di essere intervistata e spero che questa sua testimonianza possa portare giovamento a tutti. Come le ho detto durante il nostro confronto, vorrei sottolineare la mia ammirazione nei suoi confronti; è veramente nobile vedere quanto una persona svolga con passione e amore il proprio lavoro, non solo soddisfacendo i bisogni del prossimo ma cercando allo stesso tempo di regalare anche solo un attimo di gioia, tranquillità o un semplice sorriso.

È sempre molto difficile iniziare, per questo iniziamo dalle basi. Raccontaci qualcosa di te.

Ho frequentato le scuole dell'obbligo in valle, dopodiché volevo fare l'aiuto medico, mi sarebbe piaciuto molto, solo che ai tempi quando non si frequentava la scuola secondaria non si poteva poi accedere a certe professioni e perciò ho fatto la venditrice di generi alimentari.

Mi sono sposata, ho gestito con mio marito il negozio di famiglia e ho fat-

to la mamma, la moglie e la contadina; insomma, ho fatto un po' di tutto. Quando ero giovane, ero molto sportiva, facevo corsa, sci e l'unica cosa che non gradivo era il nuoto.

Quando ho avuto i figli li ho seguiti nei diversi gruppi, come monitrice di Gioventù e sport e dopo pian piano ho lasciato queste passioni per dedicarmi in special modo alla famiglia. Adesso faccio passeggiate in montagna, ho lasciato un po' perdere gli sci che riprenderò con il pensionamento, se tutto va bene.

Quando hai iniziato a lavorare in CA, perché, è stata una scelta voluta o capitata per caso?

Nel 2000 abbiamo chiuso il negozio a San Carlo, dovevo cercare un'alternativa e ho avuto l'opportunità di venir assunta dalle suore al 50%: lavoravo sul mezzogiorno e la sera, poi nel tempo sono arrivata a lavorare a un 100% per alcuni anni e adesso ultimamente sono tornata all'80%.

Più tardi ho accettato di uscire come animatrice al venerdì nelle passeg-



giate; era molto più semplice rispetto a oggi perché Franco Cramerì era responsabile infermiere e le uscite erano sempre seguite da lui, non c'era quindi l'esigenza di staccare sempre un infermiere dal reparto.

Per noi era semplice, i nostri cartelli appesi alla bacheca erano semplicemente: se è bel tempo andiamo in su, se è brutto tempo andiamo in giù, cioè se faceva bel tempo si andava in montagna o altrimenti si andava verso la Valtellina.

A quei tempi gli ospiti erano più indipendenti rispetto a oggi, perciò si potevano pianificare gite più impegnative. Abbiamo avuto la fortuna di fare tante belle uscite sul territorio, invitate dalle persone che ci conoscevano e che ci apprezzavano.

Non ho mai avuto il desiderio di lavorare in CA, non avrei mai pensato di fare questo lavoro perché ero molto schizzinosa; in quel momento, nel 2000, era l'opportunità che mi si era presentata, ho chiesto e ho avuto fortuna di essere assunta.

L'anziano come tipologia mi è sempre piaciuto anche perché con il negozio ho sempre avuto a che fare con l'anziano, così come con le persone giovani.

Devo poi sicuramente ringraziare Suor Fortunata "puoi solo mettere il nome, la conoscevano tutti, era davvero una santa"; nei primi mesi di crisi lei mi ha aiutato molto, per me è stata veramente dura, non riconoscevo più le persone che prima incontravo nel mio negozio e che poi ho ritrovato qui,

cambiate, in un altro contesto e in un'altra fase della vita, anche perché si frequentava la Casa Anziani solo se c'erano ricoverati dei propri parenti.

Per me è stata una doccia fredda, qui non ho mai avuto nessuno a cui rendere visita. Ho passato dei mesi di tensione, pensavo addirittura di smettere perché la notte non dormivo, mi facevo carico delle situazioni, questo è stato il mio punto debole.

Il fatto di affrontare le cure non mi ha destabilizzato, per me è stato pesante osservare il cambiamento della persona, conosciuta a casa e conosciuta in struttura.

Nel corso degli anni ci sono stati tanti cambiamenti, come li hai affrontati?

Abbiamo avuto molte innovazioni nelle cure, nella gestione e così via; le abbiamo sempre affrontate cercando di vederne il lato positivo, guardando al futuro con le sue problematiche, tenendo sempre conto che ci vuole tempo per le novità e che spesso richiedono alcuni sacrifici.

Nel corso degli anni hai visto nascere e crescere la figura dell'attivatrice, cosa ne pensi?

Inizialmente lavoravo come attivatrice il venerdì per le uscite, poi abbiamo iniziato a predisporre un'attivatrice

a tempo pieno. Pian piano col tempo sono cambiate le regole e gli accorgimenti. Maturando nel corso degli anni questa figura, ritengo che sia molto importante per la relazione e l'interscambio con gli ospiti bisognosi di cure sì, ma anche di una parola in più e di un ascolto attivo.

Cosa ti dà questo lavoro a livello emotivo?

Mi dà tanto, ma allo stesso tempo chiede tanto, sei ricompensato se lo fai con il cuore e poi ti affezioni anche all'ospite se riesci a interagire, se crei fiducia, ti dà una seconda famiglia, una seconda casa. Mi ha arricchito tanto questo lavoro, si vedono svariati stadi delle malattie, si osserva come la persona sa affrontare questi momenti che non sono sempre piacevoli, tu operatore ti trovi tra l'incudine e il martello e cerchi di fare del tuo meglio.

L'enorme gratitudine è però il sorriso che a volte arriva anche quando sono debilitati. Bisogna dare dignità alla persona e bisogna avere anche tanta disponibilità: alla sera li trovi in un modo e al mattino sono altre persone, cambiano e per questo bisogna essere flessibili per non andare contro corrente e per riuscire a interagire, questo è forse il bello della mia professione.

Si crea un rapporto di vicinanza, di ascolto e non puoi calcolare i minuti

dedicati all'ospite, bisognerebbe avere il tempo giusto da dedicare soprattutto ai bisogni: questo è far star bene l'ospite, ti fa capire che ha bisogno di aiuto.

Questo è anche il nostro mestiere di attivatrice: arrivare al momento giusto nel posto giusto e avere il tempo di ... Non sempre si esce dalla struttura senza portarsi appresso certi fardelli, e se si prende a cuore il lavoro anche l'ospite si accorge che si lavora con autenticità, capisce che lo si ascolta, che non lo si giudica e che si può fidare di noi.

In questi anni hai sicuramente affrontato delle difficoltà, mi hai infatti detto che un punto debole è proprio il carico emotivo che ti porti magari a casa: come l'hai affrontato?

Proprio per far fronte a questo carico ho frequentato il corso di Validation che mi ha aiutato a capire e a non portarmi dentro la sofferenza che alcuni anziani manifestano, ti aiuta a entrare in empatia con loro, a capirli, a considerarli unici, mi ha insegnato ad ascoltare in modo attivo e a creare una fiducia reciproca. A volte non ti riconoscono con il tuo vero nome però dalla mimica facciale intuisco comunque che ti hanno riconosciuto.

Un'altra difficoltà è sicuramente la morte inaspettata, ti lascia un vuoto

non indifferente perché per me i nostri ospiti sono come i miei familiari, sono parte di me, ci lavoro e accetto anche le loro critiche e i loro consigli.

La loro saggezza va ascoltata e ne va fatto tesoro, se godiamo delle bellezze attorno a noi è proprio grazie ai loro sforzi, ci hanno lasciato un patrimonio inestimabile, dobbiamo esserne loro grati.

Anche il periodo del Covid è stata una delle più grandi difficoltà in tutti i miei 22 anni. Chi aveva problemi di udito ha fatto molta fatica, con le mascherine il labiale era precluso, la comunicazione impossibile di Natalie Varisto e poi la distanza, le bardature, le regole, gli ospiti in definitiva sono cambiati.

Purtroppo non c'era altra via, è stato difficoltoso per tutti. Non c'era più un confronto diretto, mancava la vicinanza, il contatto, la fiducia, era una situazione surreale, non c'era una soluzione.

Abbiamo avuto la fortuna di avere il giardino che ha consentito agli ospiti di uscire in alcuni contesti. È stato veramente il periodo più brutto che io ricordo, non tanto per noi professionisti ma proprio per l'ospite, molte volte bisognava dire no, non si poteva rendersi disponibili. Non c'era nemme-

no tempo di piangere, anche le morti erano ridotte a un numero, erano un lasciare la casa quasi senza dignità, non c'è stata la possibilità di accompagnarli in questa fase.

Hai fatto anche altri corsi durante gli anni?

Il Centro sanitario mi ha sempre dato la possibilità di frequentare tanti aggiornamenti, però onestamente penso che uno dei più importanti sia stato il corso di Validation perché dà tanto e ricevi anche tanto se lavori seguendo quella filosofia.

Da un lato quindi hai avuto modo di formarti e dall'altra anche l'esperienza ha sicuramente giocato un ruolo fondamentale

Certo, l'esperienza mi ha fatto crescere molto e poi sicuramente per me che sono nata qui in valle mi risulta più facile avvicinarmi agli ospiti, conosco le radici, le famiglie e quindi la difficoltà è minore.

A me è sempre piaciuto anche l'ambiente contadino e ai tempi avevamo molti ospiti che provenivano proprio da quel ceto, con loro mi sentivo a mio agio. Sicuramente sarà più difficile avvicinarsi con le nuove tecnologie, non ne sono molto simpatizzante, preferisco un approccio più diretto e soprattutto prendermi il tempo.

Ah madona ma sa ta scrivas, ta fas un

giurnalin sa ta cuntinuas! Stringi poi un po'!

Qual è il ricordo più bello che hai?

Ho tanti splendidi ricordi, ma la cosa più bella è ammirare il loro sorriso quando si torna da una gita, vederli sereni e contenti, questo gratifica molto, non è scontato. Allo stesso tempo non è facile organizzare queste giornate, soprattutto con gli ospiti odierni. Una volta si andava con una ventina di ospiti, due volontari, io e Franco andavamo con i bus.

Cosa ti mancherà quando sarai in pensione?

In questo momento sto pianificando il mio pensionamento che sarà a fine giugno, non chiedermi cosa farò e come occuperò il mio tempo. Sicuramente mi mancherà il posto di lavoro, avere la routine, i colleghi, i corsi di approfondimento e in special modo gli ospiti. La grande mancanza infatti non sarà lasciare il lavoro, gli amici, ma sarà proprio staccarsi dagli ospiti.

Se la salute me lo permetterà ho anche tanti sogni nel cassetto, vedremo, magari squillerà anche il telefono e sono sicura che non saprò dire di no.

Avrai intenzione di continuare come volontaria in una struttura per anziani?

Per me il volontariato, dopo la mia

salute e della famiglia e tutte le cose che ho lasciato in sospeso, sarà una mia intenzione, devo però ancora capire quale strada seguire. Ho sempre ammirato il volontariato che è stato fatto in questi anni perciò non sarebbe giusto per me lasciare tutto senza contribuire anch'io in piccola o grande parte.

Cosa auguri agli ospiti, al personale e magari un augurio anche per i futuri collaboratori?

Bella domanda. Auguro tanta salute, altrimenti non si può affrontare questo lavoro, non è un lavoro qualunque, richiede forza, specialmente calma e molte altre qualità che altre professioni non richiedono.

L'ospite è sempre al primo posto perciò lascio pensare a tutti singolarmente cosa l'ospite necessita e cosa può dare ogni operatore. Sono stati per me anni indimenticabili, ho visto tanti cambiamenti, in positivo e negativo; spero in futuro quando sarò io ospite che ci sia del personale con una sana filosofia, un buon carattere e che sappia ascoltare e nel contempo capire, l'ascolto è sì importante, ma il capire in certe situazioni fa la differenza.

Ringrazio l'ente che mi ha assunta e mi ha dato la possibilità di intraprendere questo lavoro, a mia insaputa perché probabilmente non ero avvezza a reg-

gere fino ad oggi. Mi scapperà qualche lacrima ma cercherò di sopravvivere, augurando a tutti di ricevere tanta soddisfazione come ho ricevuto io.

Hai dei consigli da dare, vista la tua saggezza?

Il mio consiglio è quello di prendersi a cuore questa professione, soprattutto per i giovani che non hanno vissuto come noi la vita in famiglia, l'aiutarsi, il sentirsi utili nelle grandi e piccole cose. Spero che i giovani colgano questo messaggio, perché tutti presto o tardi avremo magari bisogno di una struttura, di aiuto, di ascolto e se non si trova la persona adatta è un grande calvario.

Spero che riescano anche loro a percepire la vita in quest'ottica di cambiamento, finché si è in buona salute si fa fronte a tutto, ma quando non va bene le cose possono cambiare.

Ecco va bene così, forse qualcosina si poteva ancora aggiungere, ma va bene così. Chi mi vuol capire, mi comprenderà. A buon intenditore, poche parole!

Non sono le grandi cose che fanno la differenza, ma sono le piccole cose.

Dare vita agli anni e non anni alla vita

di Giorgio Baret

Parole scritte dalla torinese Rita Levi Montalcini che mi hanno accompagnato durante gli anni della mia vita lavorativa e sono anche le prime sensazioni che ho provato entrando nelle strutture del Centro sanitario di Poschiavo.

Per chi non mi conosce ancora mi presento: Giorgio Baret, originario del Piemonte e da quasi tre anni vivo a Prada. Sono stato per 35 anni direttore di un'organizzazione di strutture e servizi sanitari e assistenziali della Chiesa Evangelica Valdese che opera sul territorio delle Valli Pellice, Chisone e Germanasca nella provincia di Torino.

Strutture, centri diurni e servizi domiciliari che accolgono persone autosufficienti e non autosufficienti, persone con disabilità gravissime, persone con demenza e Alzheimer.

L'organizzazione in tutti questi anni è cresciuta notevolmente e ha cercato di farsi carico delle nuove

richieste di aiuto e delle nuove povertà.

Sono così nati centri di accoglienza per bambini autistici (3 - 14 anni), supporto alle famiglie e progetti di inserimenti lavorativi per giovani autistici (oltre i 18 anni); centri per l'accoglienza di adulti in difficoltà (alcolismo e ludopatia) con progetti di reinserimento nel mondo lavorativo; accoglienza in unità abitative e accompagnamento ai rifugiati e richiedenti asilo (250 persone), sportelli di ascolto e di incontro nella città di Torino; l'apertura di un Ostello come centro di aggregazione giovanile nazionale e internazionale, attività estive per i bambini da 3 a 16 anni, attività con le scuole legate alla conoscenza delle grandi ricchezze del "diverso da me" e sulla violenza in generale; progetti di agricoltura sociale con percorsi di inserimento lavorati e ultimo nato "Protezione famiglie fragili" sostegno alle famiglie che si trovano ad affrontare la malattia oncologica di uno dei propri cari.

Ho avuto il privilegio in tutti questi anni di incontrare tante persone, conoscere tante storie di vita, intraprendere relazioni, vivere e condividere momenti di gioia, a volte anche di tristezza e di dolore, ricevere molto di più di quello che sono riuscito a dare.

E ho conosciuto il mondo del volontariato, risorsa umana importantissima per la nostra società e aspetto fondamentale della nostra vita. Giovani e adulti, di tutte le età, provenienti dalle comunità vicine e dal resto dell'Italia, da paesi Europei ed extra-Europei, persone che hanno messo il proprio tempo e le proprie energie al servizio degli altri.

Tocca ora a me dare un po' del mio tempo agli altri e così mi sono avvicinato alla Casa Anziani offrendo un pomeriggio settimanale per le passeggiate con il risciò.

Ho conosciuto così persone nuove, con storie interessanti e diverse fra loro e anche se non parlo il Poschiavino ci siamo intesi alla perfezione.

Ma ho avuto anche l'onore di conoscere il Signor Arturo C., residente della Casa Anziani, che cercava qualcuno al quale raccon-



tare la sua storia e che lo aiutasse a mettere su carta quello che lui avrebbe raccontato.

Quando a metà giugno ho conosciuto il Signor Arturo, persona gentile, buona, direi speciale e mi ha descritto quali erano le finalità di questo scritto, mi sono detto: proviamo anche se scrivere non è la mia specialità.

A partire dalla fine del mese di giugno e fino alla fine di agosto, quando il libro è andato in stampa, ci siamo incontrati due volte la settimana per non più di un'ora. Si è stabilita subito un'intesa: a lui piace ricordare e raccontare e a me piace ascoltare.

Ho registrato tutto quello che lui

di volta in volta mi raccontava. Il tutto all'inizio non seguiva un filo logico, parlava di tutto ciò che gli veniva in mente.

Poi, poco per volta, abbiamo cercato di dare una struttura e implementare le parti mancanti. È stato bello e appassionante e in molti momenti commovente. Dalle poche cose che mi ha raccontato mi sono accorto che ci sarebbe stato materiale per scrivere un libro di qualche centinaio di pagine.

Ma le finalità di questa testimonianza erano altre.

Perché questo libro?

“Una vita spezzata” così si intitola il libro, racchiude la storia delle due vite del signor Arturo, se così si può dire, quella prima della malattia e quella dopo la malattia.

Due vite completamente diverse ma alla fine, e questa è la cosa più bella, degne di essere vissute.

La prima lo vede studente liceale e in seguito studente universitario a Milano, laureato in legge anche se non ha mai esercitato la professione di avvocato.

Lo vede percorrere una carriera di dirigente con grandi responsabilità, conoscere personaggi famosi

e importanti, sempre in giro per il mondo sia per lavoro che con la famiglia.

Lo vede conoscere l'amore della sua vita, la Signora Silvana, quasi piemontese doc. Poi lo vede padre di una bellissima bambina e nonno di due amatissime nipoti.

Improvvisamente questa vita, in un attimo, cambia. Il Signor Arturo, tre anni ormai sono passati, si trova proiettato a vivere una vita che non è più la sua.

Subito la sofferenza e il rifiuto della malattia. Le tante domande e i tanti perché è successo proprio a me, quasi sempre non trovano risposta.

Poi l'importante scelta di continuare a vivere, la lenta ricostruzione di una nuova vita, la convivenza con tutte le problematiche che questa malattia genera.

Si modificano le relazioni con le persone, cambiano gli amici e soprattutto non ha più una casa sua perché la sua casa diventano i vari ospedali e strutture che lo ospitano per le cure e la riabilitazione.

Nonostante tutto resta saldo il legame indistruttibile con la moglie

Silvana e restano costanti la vicinanza, l'affetto e il sostegno da parte della figlia e della sua famiglia.

Vi sarete chiesti perché scrivere questo libro a Poschiavo? Il Signor Arturo da due anni trascorre i mesi estivi qui alla Casa Anziani.

Poschiavo era già da lui conosciuto quando era giovane e quando i milanesi amavano fare come si dice la gita fuori porta e si spingevano fino in Svizzera. Inoltre per molti anni con la famiglia andava in vacanza nella vicina Sils Maria.

E poi ha deciso di scrivere qui questo libro come segno di ringraziamento per le cure e attenzioni

e l'accoglienza che lui e la moglie hanno ricevuto in questa casa.

Grazie Arturo per essere stato tuo compagno di viaggio in questo breve racconto della tua vita. Sono contento di sapere che tu ti sia sentito a tuo agio, che questi momenti di incontri settimanali, anche se emotivamente coinvolgenti, siano stati per tutti e due l'occasione per conoscerci, condividere e costruire questo libro.

Nonostante l'esperienza devastante che hai vissuto hai avuto la forza, e questa è la finalità del libro, di dare e portare un messaggio di speranza a chi teme di non poter tornare a vivere dopo la malattia, anche se con una vita diversa.



Grazie Arturo per la tua preziosa lezione di vita.

La vita non finisce mai di stupirci, ci regala emozioni, gioie e nuove esperienze. La straordinaria scoperta è che l'IO non esiste senza

un NOI e che ad essere normale sono le infinite sfumature della diversità.



Tücc insema

**Rivista degli ospiti
del Centro sanitario Valposchiavo**

Numero 7 - Luglio 2024

Tiratura: 250 esemplari

Impaginazione: Ivan Pola

Stampa: Tipografia Menghini

