

Vita agli Anni

TORNO A CASA DI NOTTE

Svelo subito il significato di questa frase: è la confidenza di una persona anziana che abita nella nostra Casa. Calma!! Non si tratta di una fuga! E' stata davvero una confidenza serena, spontanea, un rapido passaggio in un breve colloquio davanti all'ascensore, uno di quei "discorsi volanti" che si condividono forse per amicizia, forse per semplice vicinanza, per empatia o anche per simpatia. La frase l'ha espressa una persona che ha scelto liberamente e consapevolmente di venire a vivere in Casa e qui davvero VIVE, anche con senso critico e decisionale. Dice di star bene qui, eppure di notte, nel tempo del sogno, lui... "torna a casa". Non ho competenze professionali che mi permettano di elaborare una seria analisi di questo "fenomeno", però come persona questa confessione ha suscitato in me alcune considerazioni, è stata lo spunto per scrivere sulla soglia del 2014, trascurando quindi di parlare di previsioni, tendenze, crisi, mancanze,...

Questo temporaneo ma frequente rientro a casa mi pare racchiuda in sé la necessità di rientrare nella propria Storia, nella famiglia, nel proprio ruolo, nella propria identità vera, nel suo "prima...".

Inizialmente questa espressione mi aveva un po' allarmata: temevo fosse sintomo di un malessere nei confronti della Casa di soggiorno, magari la difficoltà della convivenza, della vita di comunità, di un servizio che pur cercando di adattarsi alle singole necessità personali deve anche cercare di trovare un continuo equilibrio tra richieste e risorse, regole, tempi.

No, niente di tutto questo. L'..."evasore notturno" mi spiega che di notte entra nel mondo del sogno, ritorna nella sua casa, ritrova persone conosciute ed altre mai viste prima, vive esperienze nuove, tra un'alzata e l'altra per andare al bagno talvolta riesce a conservare il filo della storia in corso, altre volte ne inizia una diversa, e...al mattino, al risveglio, in tranquillità ritorna alla sua vita attuale, senza rimpianti, senza nostalgia.

Mi sembra una vita parallela, apparentemente non reale, certamente generatrice di benessere, di conforto, di serenità.

Continua a pag. 6

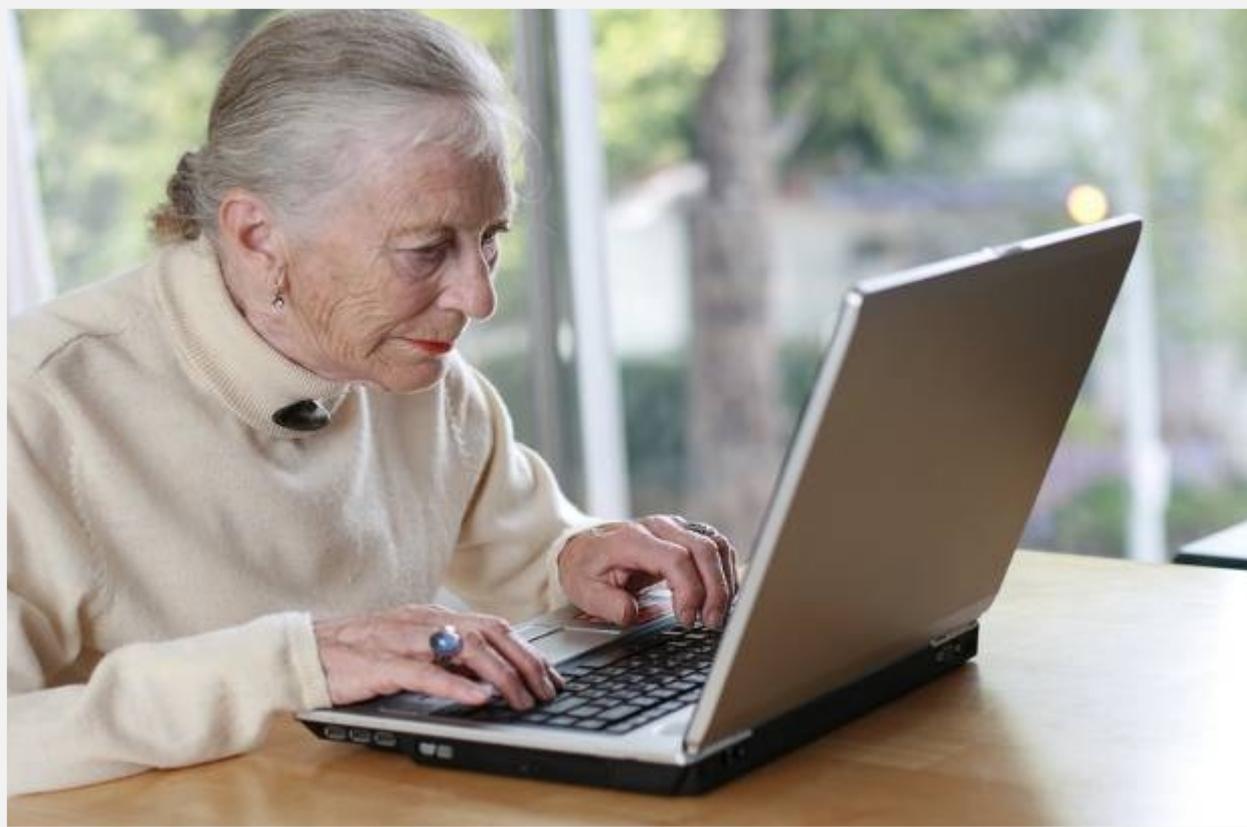
Tiziana-Vicedirettrice



SOMMARIO

- Vita agli anni-pag.1
- Blog e servizi sociali - pag. 2
- Una relazione autentica - pag. 5
- La comunicazione - pag. 9
- I nostri nonni - pag. 10
- Foto ricordo - pag.12
- Terapia della bambola - pag.14
- Biblioteca e casa di riposo - pag. 15
- Identità-pag. 16
- Yoga della risata - pag. 18

ALASDAIR MACINTYRE, UN BLOG E I SERVIZI SOCIALI DELL'ALPAGO.



I servizi sociali della comunità montana dell'Alpago hanno da quest'anno deciso di aprire, in modo informale, un blog che possa contribuire sia a migliorare le relazioni tra i vari portatori d'interesse del servizio sociale alpagoto sia a costruirne di nuove.

Ma cos'è il servizio sociale? E cos'è un blog? E perché questa stramba idea?

I servizi sociali, secondo la definizione fornita dall'ONU, consistono in una serie di attività organizzate volte a favorire il reciproco adattamento tra gli individui e il loro ambiente sociale. Si tratta di un'accezione piuttosto lata del termine, che può essere, così, interpretato in termini talmente estensivi da includere nei servizi sociali la generalità delle prestazioni dei sistemi di welfare, forse con la sola esclusione di quelle pensionistiche e delle politiche del lavoro. Seguendo invece un'interpretazione restrittiva, si fanno rientrare nei servizi sociali solo le attività di social work, come sono definite in gergo tecnico, ossia le attività di assistenza e di sostegno dirette verso soggetti che soffrono, per le più svariate cause, di - più o

2

meno intense - forme di deprivazione e marginalità sociale con il fine di favorirne l'integrazione nella collettività in cui vivono.

Il blog è un particolare tipo di sito web in cui i contenuti vengono visualizzati in forma cronologica. Il termine blog è la contrazione di web-log, ovvero "diario in rete".

Alasdair Macintyre, un filosofo morale inglese, afferma che tutta la vita sociale viene narrata e che noi stessi siamo i soggetti delle narrazioni autoidentificative che formano la nostra storia di vita. Macintyre ritiene che la narrazione lega la nostra nascita, la nostra vita e la nostra morte è una storia con un inizio un momento centrale e una fine, ossia un trauma. Le nostre narrazioni individuali danno significato e costruiscono persino le nostre vite; inoltre proprio perchè viviamo le nostre vite all'interno di contesti sociali e storici, esse sono intrecciate con altre narrazioni organizzative, storiche e sociali. Per questo motivo le narrazioni possono essere viste in termini epistemici e utilizzare un'epistemologia narrativa significa credere che le persone sviluppino conoscenza ascoltandosi reciprocamente.

Dalle considerazioni sopra esposte si è deciso, in modo assolutamente innovativo e originale, di aprire il blog e di invitare i vari portatori d'interesse (stakeholder) del servizio sociale alpagoto a narrarsi nel blog. I co-autori del blog (ora mi sembra sono 24, ma continuano ad aumentare) narrando le loro esperienze, rappresentano oltre che se stessi anche, per un effetto di composizione, la comunità stessa in cui vivono.

Il blog è disponibile alla lettura di tutti e tutti possono commentare i post (gli articoli). Di questa casa di riposo sono autori il sottoscritto, Barbara e Tiziana, ma anche Patrizia, Anna Casagrande, Luciana, Liliana la mamma di Marina e Germano hanno raccontato le loro esperienze.

RACCOMANDAZIONI PER L'USO

l'indirizzo del blog è

<http://serviziosocialealpago.wordpress.com/>

Non chiedetevi se le persone o i personaggi che scrivono nel blog siano reali o no. La domanda non è pertinente! La realtà è una costruzione sociale e non è data e non ha nessun valore di per sé, ma è un processo in continuo divenire prodotto dalle persone e i personaggi che continuamente la re/interpretano, oggettivano, costruiscono, de/costruiscono e ri/negoziano. In internet questa caratteristica è solo molto più accentuata! Quindi non ha senso parlare di reale o virtuale e sarebbe più opportuno parlare di realtà on-line e off-line. Quindi, ancora, non è importante di per sé sapere se i vari co-autori esistono in carne ed ossa oppure no, ma è molto più rilevante quello che dicono e fanno. Pirandello docet!

Se volete aggregarvi agli altri co-autori chiedete a Tiziana o Barbara.

Se volete commentare siete liberi anche subito.

Se volete seguire il blog mettete la vostra mail nello spazio sotto "inSEGUImi via mail" e ricevere una mail dopo ogni post.

"...mmm... ecco gli ultimi che hanno avuto qualcosa da ri/dire ;)... " è uno spazio in fondo a destra sulla pagina del sito che permette di vedere gli ultimi commenti agli articoli.

"cercami sulla nuvola" è uno spazio, nel quale è possibile ricercare gli articoli per tipologia o categorie (per esempio se vi interessano articoli che riguardano la nostra casa di riposo basta cliccare sopra "casa riposo Santa Croce"...).

Se un post ti è piaciuto puoi dire che ti piace (bisogna cliccare sopra "mi piace") oppure condividerlo su altri socialnetwork (Facebook, Twitter, Google+), Pubblicarlo (bisogna cliccare sopra le icone a fianco di "rilanciarmi :)"). Le due funzioni si trovano alla fine dell'articolo.

Concludo.

Da un punto di ontologico non esistono problemi di politica sociale. Ogni problema è tale solo se viene percepito e rappresentato in modo da assumere il significato sociale di problema. I bisogni sociali hanno la necessità di essere espressi per venire accolti e per poi eventualmente trovare delle risposte da una politica sociale o dalla comunità stessa o dal servizio sociale. Il blog risponde in modo leggero a queste affermazioni cercando di rappresentare istanze e criticità differenti. Contribuire al blog è anche contribuire alla rappresentazione dei bisogni sociali della nostra comunità. Le tematiche del blog sono anziani, marginalità adulta, disabilità, minori, migranti, associazionismo e i valori di riferimento sono promozione all'inclusione sociale, democrazia, tolleranza, autodeterminazione e centralità delle persone rispetto le istituzioni.

Gianluca-infermiere



CON L'ANNO NUOVO

E' stato salutato con un addio il 2013 e nel cuore la speranza che l'anno che si affaccia sia più generoso di quello testè passato. Lo spuntare di questo periodo è risorto lasciando delle perplessità che speriamo le nubi che solcano il cielo si dileguino al più presto.

Sorridiamo al futuro e scordiamo che l'età va aumentando, è essenziale fingere di non contare il tempo

Gli acciacchi della giovinezza si affacciano ma noi ricalcitrriamo rispedendoli al mittente.

Osserviamo il susseguirsi delle giornate e con esse il mutare delle stagioni.

Cosa ci dice il cuore che la primavera sta avanzando, i fiori che tappezzano i prati danno un senso di allegria e i molti colori che si presentano agli occhi spronano la fantasia ad ammirare il creato

Allietato dal cinguettio degli uccelli che ridestati dal grigio inverno inneggiano al Creatore spronando l'indifferenza degli uomini i quali curvi sotto il fardello delle preoccupazioni che si prospettano non sanno sorridere ma solo mugugnare con la prospettiva delle nubi che si intensificano nel cielo.

Adua - residente

“Sorridiamo al futuro e scordiamo che l'età va aumentando”



UNA RELAZIONE AUTENTICA

Operare nel sociale significa avere ben presente, come riconosce l'articolo 2 della nostra

Costituzione, che la personalità dell'uomo si sviluppa nelle formazioni sociali: si cresce e si rende sempre più compiuta la nostra persona nella relazione con gli altri.

L'esperienza dell'incontro e della relazione con l'altro assume, quindi, per l'operatore sociale

significati particolari che devono essere sviluppati ed elaborati lungo tutto il corso della sua vicenda umana e professionale.

Il lavoro sociale si connota principalmente come *presenza*, prima ancora che *attività*. In esso, le aspettative tra le persone si dilatano, passano dal "cosa fai tu per me?" al "chi sei tu per me?" e all'operatore è richiesto un coinvolgimento che non può esaurirsi con la sola competenza tecnica nell'erogare prestazioni.

Essere *presenti*, in molte situazioni, richiede la capacità di *astenersi* dalla volontà di preordinare e condurre, sapendo comunque rimanere accanto all'altro, con una presenza coinvolta, capace di riconoscimento e rispetto.

Nel lavoro sociale, la relazione è spesso chiamata *d'aiuto*, ma è anche certamente relazione *di scambio*.

Nella relazione, infatti, ci si riconosce reciprocamente come persone diverse, con ruoli e compiti diversi, ma in una situazione di pari dignità, dove non c'è qualcuno che vale più dell'altro,

dove non c'è qualcuno che è deputato solo a dare e qualcun'altro solo a ricevere.

In questo lavoro, è necessaria una continua contrattazione e formulazione di obiettivi, interessi,

modi di stare assieme. È necessario saper riconoscere, accettare e gestire il conflitto, ricercando -

a partire da punti di vista differenti - una continua mediazione per raggiungere possibili obiettivi

comuni.

Il lavoro sociale, quindi, è assunzione di responsabilità, una responsabilità però che non

prevarica, rispettosa della soggettività dell'altro, che ritiene lecito per chiunque inventare se stesso

nei modi in cui sa, può o vuole.

Quale professionalità, dunque, per il lavoro sociale? Senza dubbio una professionalità la cui prima competenza è quella relazionale. Saper essere, dunque sapere chi si è, saperci essere.



Continua a pag 19

Mi piace e mi incuriosisce questo sereno tuffo nella notte: ad un certo punto del lungo percorso di vita avere un rifugio nel quale ritrovare forse la parte migliore di se stessi, circondati dalle sicurezze costruite nella vita, un rifugio dal quale attingere una qualche forma di energia. La notte, che solitamente è avvolta da un alone di oscura paura, diventa così un confortevole accogliente abbraccio, atteso e desiderato, un sonno ristoratore e quasi guaritore, una ricarica emozionale.

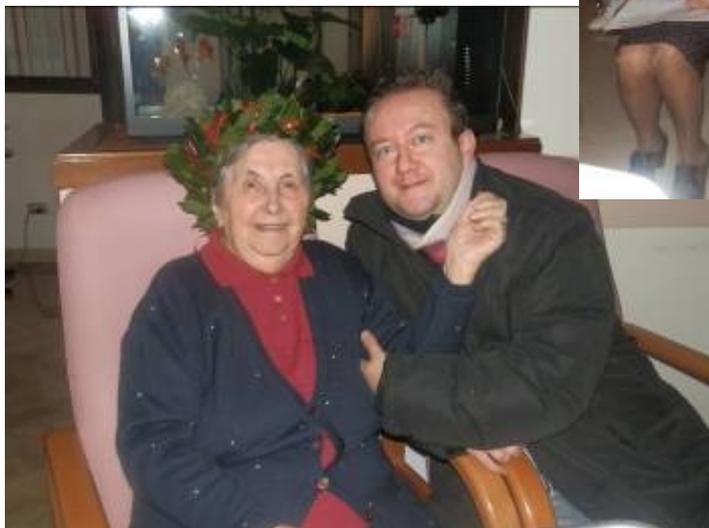
La gioia è un potente farmaco per molti mali ed il calore umano è la prima medicina di cui tutti abbiamo bisogno.

In questa pubblicazione che annualmente vi proponiamo, troverete l'evidenza del nostro impegno all'interno della Casa per favorire al massimo un buon livello di qualità della vita, nonostante le sofferenze che ne fanno parte.

Oltre che assistenza, cura, riabilitazione e servizi correlati, il grande impegno quotidiano trasversale a tutte le professionalità è nella ricerca di senso: il senso del dolore, della sofferenza, della memoria offuscata o perduta. E' quasi una sfida, una prova anche per tutti noi il credere sempre e comunque che la vita vale la pena di essere vissuta, fino alla fine, con il massimo rispetto, con una vicinanza discreta, fedele, amorevole, umile, simpatica. Perché ogni persona è un tesoro unico. Ciascuno ha il diritto e il bisogno di essere il protagonista amato della propria esperienza terrena: qualcuno di noi non vorrebbe fosse così per se stesso?

E in tutto questo il ruolo più importante è anche qui quello della Famiglia. Noi facciamo la nostra parte, una buona parte in termini di servizio e sostegno, tuttavia necessitiamo della collaborazione della famiglia, custode e detentrica della storia della persona e dei sentimenti e relazioni più profondi ed autentici. L'autentico impegno a favore della vita è garantito e tutelato solo da una collaborazione sincera tra noi e voi.

Tiziana-Vicedirettrice





LISA E IL SUO VIOLINO

A vederla così con il suo violino sembra lei una melodia.

Così si presenta Lisa che suona da tre anni ma la sua musica è nel cuore e nel suo animo perché lei ha solo 13 anni.

La sala del nostro isitituto era piena di persone in ammirazione di quel “scricciolino” che sembrava quasi un miracolo. Le viene chiesto dove porterà il suo avvenire. Ha un futuro di solista o una grande orchestra? Lei vorrebbe un’orchestra e sorride simpaticamente e potrebbe essere anche il suo traguardo.

Ha studiato e continua ancora. A guardarla sembra che accompagni il suo sogno. Lisa, il nostro cuore di mamme e nonne che applaudono e lei guarda tacendo e sembra dire: Ho regalato qualcosa che vi ha fatti felici e per me è una grande gioia.

E noi tutti nel guardarla torniamo bambini!

Flora - residente



LA VECCHIAIA DEL 2000

La vecchiaia è la consapevolezza che il cammino della nostra vita è quasi giunto al capolinea,

che alle nostre spalle abbiamo lasciato un trascorso di cose belle e cose non belle ma che,

nonostante tutto, ci hanno insegnato a vivere.

Siamo diventati come una vecchia enciclopedia che ci rende capaci di erogare consigli, punti di vista diversi e tanti racconti di esperienza vissute.

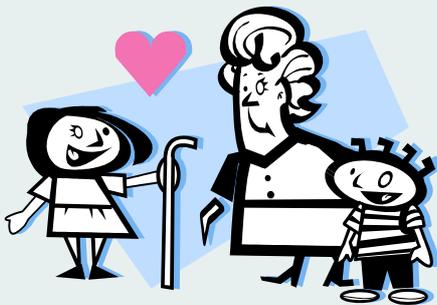
Abbiamo dato sempre tanto amore ed è per questo che in questa fase della nostra vita

Chiediamo unicamente **amore**.

Per affrontare la vita che ci rimane bisognerebbe essere positivi, affrontare il cambiamento del nostro corpo, non chiuderci nei ricordi e nelle memorie del passato, bensì riuscire a camminare nel mondo attuale per essere ancora protagonisti.

Allontanare con forza la solitudine e aprirsi a tutto ciò che ci unisce agli altri e far capire loro che non siamo un peso ma siamo fieri di essere arrivati fin'qui a testa alta.

Liliana Mazzorana - familiare



LA COMUNICAZIONE

Una componente importante nel lavoro che svolgo è la comunicazione.

Il termine comunicazione deriva dal verbo “comunicare” che nel suo significato vuol dire “mettere in comune”.

La comunicazione non è semplicemente parlare ma presuppone necessariamente una relazione e quindi uno scambio. La comunicazione interpersonale coinvolge due o più persone e si basa sempre su una relazione in cui gli interlocutori si influenzano sempre l'un l'altro, anche quando non se ne rendono conto.

L'assertività è un particolare tipo di comunicazione, è una caratteristica del comportamento umano che consiste nella capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni senza tuttavia offendere né aggredire l'interlocutore.

L'assertività è la capacità del soggetto di utilizzare in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che rendano altamente probabili reazioni positive dell'ambiente e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative (Libet e Lewinsohn).

Lo stile assertivo prende le distanze sia dai comportamenti aggressivi, sia da quelli passivi.

Le caratteristiche dello stile assertivo si riconoscono da alcune espressioni corporali particolarmente aperte, cordiali e coerenti nei vari livelli della comunicazione. Altro presupposto fondamentale è il saper ascoltare ovvero prestare attenzione non solo al contenuto relazionale ma anche a quello emotivo della comunicazione, riassumere e dare feed-back e chiedere chiarimenti.

Inoltre l'assertività è la capacità di esprimere i propri sentimenti, scegliere come comportarsi in un dato contesto, difendere i propri sentimenti, difendere i propri diritti quando è necessario, aumentare la propria autostima, sviluppare una sana dose di sé, esprimere serenamente un'opinione di disaccordo quando si ritiene opportuno, portare avanti i propri piani che richiedono una modifica dei propri comportamenti quando vengono percepiti come fuori luogo o offensivi.

Per concludere si può affermare che l'assertività è un approccio che ci mette in condizione di gestire in modo positivo e costruttivo i rapporti interpersonali. Daria (educatrice)



I NOSTRI NONNI...

E' da diversi anni che lavoro in questa casa di riposo e mi sento in una grande famiglia pertanto definisco le persone anziane "nonni".

I nonni, infatti rappresentano per me: il ricordo, il vissuto, la saggezza popolare con la loro vita ricca di numerose esperienze.

Nel loro cuore a volte provato, sofferente, fiero, orgoglioso, c'è tanta ricchezza di valori vissuti, sperimentati, cercati, difesi. C'è lo sguardo, le mani, il cuore, di chi ha saputo affrontare ogni difficoltà, c'è l'odore del rispetto e dell'onestà, c'è tanta forza di volontà, ci sono le mani dell'operosità.

Mi sento di ringraziarli per il loro sapere che trasmettono orgogliosamente alle nuove generazioni.

Spetterebbe ad ognuno di noi, dargli "un posto" nella società, rispettando la loro dignità, dando loro un ruolo di "insostituibili".

ATTIVITA' PROPOSTE NELL'ANNO 2013

Le attività proposte dal servizio educativo sono senz'altro tante e diversissime per obiettivi e anziani coinvolti.

Un progetto che mi regala tanto: è quello ludico.

Il gioco viene vissuto come passatempo e come divertimento, in più permette di sorridere dei propri errori e di imparare dai propri errori, non crea l'angoscia dei risultati, non è freddo, perché al centro c'è il cuore, l'emozione dell'incontro con l'altro, la gioia dell'incontro con l'altro, al centro c'è il ridere la condivisione... Certamente i giochi proposti sono semplici, mi viene da pensare a quello più gradito che è il domino, da fare a tavolino in gruppo, ma che dona in quel pomeriggio tanto svago ed euforia.

NONNI CUOCHI: LABORATORIO COGNITIVO-ALIMENTARE

La donna, nella cultura agreste, occupava un ruolo fondamentale, non solo nella lavorazione dei campi, ma soprattutto all'interno del nucleo familiare e della cucina.

La gestione della casa e la preparazione dei pasti erano occupazioni principali e quotidiane svolte dalla figura femminile. Molte delle signore ospiti hanno un passato di vita come casalinghe, in particolare con la passione per la cucina.





"...ancora una volta protagoniste del proprio vissuto domestico..."

Il nostro progetto di cucina vuole rappresentare, la possibilità di essere, ancora una volta, protagoniste del proprio vissuto domestico, tramite l'attività di cucina.

Le ricette vengono stabilite di volta in volta alternando il dolce al salato.

Una particolare ricetta, che abbiamo fatto con il coinvolgimento di tantissime signore, sono stati gli "arancini di riso" tipici della Sicilia.

Le signore hanno accolto con curiosità ed entusiasmo la ricetta e così ci siamo messi all'opera, grazie, anche al personale della cucina che è il nostro braccio forte.

Molto interessante durante l'impanatura sentire i commenti delle nostre signore, sulle tradizioni culinarie che ha ogni paese, con le sue ricette tipiche, che fanno ben presto a stimolare le papille gustative...e tutto ciò crea sicuramente un bel clima di collaborazione e di benessere.

La mia soddisfazione è stata sicuramente colta in sala da pranzo quando i signori ospiti degustando l'arancino mi suggerivano sottovoce di riproporli presto.

L'assaggio è sicuramente l'aspetto più gratificante in ciascuno dei nonni cuochi; tale attività permette soprattutto di stimolare le persone a livello cognitivo attraverso la rievocazione di ricordi e la formulazione di correlazioni con le tradizioni familiari e il confronto con gli altri. Mi sento di fare ancora un ringraziamento alla cucina, in quanto, questa ricetta, ha richiesto il loro coinvolgimento per la preparazione degli ingredienti.

Grazie!

Palmina - educatrice

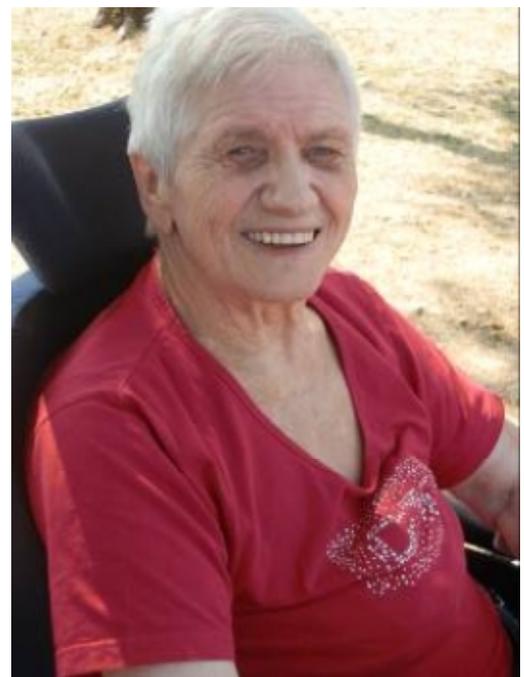


Foto ricordo...



TERAPIA DELLA BAMBOLA: IL NOSTRO VIAGGIO E DOVE SIAMO ARRIVATI.



Prosegue con successo il progetto della terapia della bambola. Attualmente la bambola viene usata con cinque signore anziane della nostra casa di soggiorno.

E' stato un cammino che abbiamo iniziato nel 2011 coinvolgendo progressivamente sempre più OSS ed infermieri. Attualmente sono sei le OSS che seguono le anziane coinvolte nel progetto con la bambola. Pensiamo al loro lavoro faticoso che spesso è molto impegnato sulla cura della persona e sicuramente per l'OSS è importante provare ad utilizzare anche altri strumenti di comunicazione con l'anziano che gli permettono di entrare in una relazione non centrata soprattutto sul "fare" (aiutare le persone nell'igiene, nella vestizione...), ma sull' "esserci" e sullo "stare con". E' importante per l'OSS poter trovare il tempo per soffermarsi con l'anziano ed insieme alla bambola entrare in una relazione a tre. In quel momento l'OSS o chi porta avanti l'incontro facilita, sostiene ed incoraggia l'anziano a parlare, raccontare o anche solo abbracciare, osservare, toccare, baciare la bambola.

Mi dico che la malattia può portare via veramente tante parti importanti della persona e questo è veramente triste soprattutto per i famigliari che devono arrivare ad accettare che il proprio caro è cambiato, non è più il papà o il marito di prima...

La bambola sicuramente non è la soluzione a tutto e non va bene per tutti, ma può essere una presenza positiva che risveglia la curiosità, l'interesse e l'affettività che sono ancora presenti nella persona nonostante la malattia.

Barbara, Palmina e Daria (psicologa ed educatrici)



La collaborazione con Nadia che gestisce la biblioteca di Farra è ormai diventata un punto di riferimento importante per noi. Tutto è nato per caso...un'anziana della casa di riposo ha sempre amato molto la lettura e così abbiamo iniziato a prendere per lei dei libri in prestito...poi abbiamo trovato altri lettori appassionati e così abbiamo dei libri sempre diversi da prestare ai nostri anziani.

Una novità per il 2014 sarà quella di far provare ai nostri anziani che ci vedono poco il libro parlato in collaborazione con l'associazione libro parlato di Feltre; la biblioteca di Farra attraverso la biblioteca di Feltre ci farà avere un MP3 pensato apposta per gli anziani quindi facile da usare. Così anche chi non può più leggere può di sicuro ascoltare.

Nel 2013 Nadia ha organizzato 3 incontri con la presenza di Livio Vianello che lavora con adulti e bambini proprio leggendo loro dei racconti in modo "animato".

Livio ha portato avanti un piccolo percorso di 3 incontri in cui ha intrat-



“Biblioteca e casa di riposo”

tenuto i nostri anziani leggendo delle storie. E' stato molto gradita la sua presenza perché con il suo modo di leggere e parlare sembrava di essere quasi a teatro! Aspettiamo Livio anche per il 2014!

A dicembre 2013 abbiamo organizzato anche un incontro con Nadia che si è presentata con una vecchia valigia di legno piena di libri sul Natale. Abbiamo poi lasciato la valigia aperta nella sala animazione in modo che chi avesse voglia di sfogliarsi un libro lo potesse fare in libertà. Nadia ha scritto un cartello sulla valigia: “La biblioteca in viaggio”. L'idea con Nadia era poi di sostituire i libri seguendo i temi delle stagioni o delle ricorrenze...

Ringraziamo quindi Nadia e l'aspettiamo con le novità dei libri da lei suggeriti. Barbara (psicologa)

Ba-



Inno al sole

Altro appare in Cielo
Il Sole lucente, chiaro,
fugando le tenebre
penetra gli anfratti,
dona vigor al creato.

Tu Sole divino alzati
Alzati alto nei cuori,
scaccia le gravi notti
dai cuori e donando
chiaror alle menti!

Rialza col Tuo Calore gli steli
ancor proni
Dei prati rugiadosi,
colma di vaghi colori
'si da saziare i cuori.

All'eterno Dio lode,
al Padre Divino, gloria
al Fiore grazie e amore
alla Linfa Vitale onore
che pace donano amando.

Don Riccardo



IDENTITÀ

Lo spunto nasce da un quesito che recentemente durante un incontro ci ha posto la dott.ssa Barbara (psicologa della nostra casa di riposo) con il quale ci chiedeva di dare una definizione alla parola identità. Questo termine che usiamo spesso, carta d'identità, crisi d'identità, identità personale ecc., come definirlo?

Qualcuno di getto ha scritto la sua definizione, qualcuno ha cercato aiuto nell'etimologia della parola senza che dal latino arrivasse l'ispirazione, leggendo le risposte abbiamo scoperto che in una sorta di sintonia noi avevamo dato lo stesso significato: identità= storia; chi sono io? Chi sono gli altri?

Se proviamo ad usare questa parola pensando ai nostri anziani qui in casa di riposo ci accorgiamo di quanto importante sia conoscere la loro identità, chi sono? Chi sono stati? Qual è la loro storia di vita? Da non confondere con curiosità, non è fare gossip, conoscere il loro vissuto può aiutare a modulare la risposta assistenziale adattandola in modo diverso, personale a ciascuno di loro, dare una continuazione alla loro storia. Noi non siamo chiamati a curare ed assistere corpi malati, la nostra professione è qualcosa di molto più profondo ed intimo, curiamo e assistiamo PERSONE malate e persone con demenza ma non per questo prive di dignità, sensibilità, personalità, IDENTITÀ, STORIA.

La storia degli anziani può farci guardare attraverso occhi diversi e comprendere aggressività, reazioni, comportamenti ed aiutarci ad instaurare una relazione che sia il più possibile adeguata, trasformare una anonima assistenza in un'assistenza di qualità.

Gli anziani sono artefici e depositari della nostra storia, della storia del nostro paese e ce la tramandano da decenni, noi dobbiamo custodirla, spesso sono tristi e si sentono soli per la loro condizione ma altrettanto spesso sanno darci lezioni di saggezza e speranza. Speranza e futuro presuppongono memoria. La memoria dei nostri vecchi è il sostegno per andare avanti nel cammino.

Il futuro della nostra società e del mondo intero ha radici profonde negli anziani e nuovi germogli nei giovani, questi perché hanno l'età e la forza per portare avanti la storia, quelli perché sono la memoria viva.

Un popolo che non si prende cura degli anziani, dei bambini e dei giovani non ha futuro perché maltratta la speranza e la promessa.

Luciana e Patrizia - coordinatrici di nucleo



"...la nostra professione è qualcosa di profondo e intimo..."



YOGA DELLA RISATA IN CASA DI RIPOSO

“Quando tu ridi tu cambi e quando tu cambi il mondo cambia intorno a te” Madan Kataria

Prima di leggere questo articolo rispondete a questa domanda sinceramente:

“Quanti minuti di risata riesci a fare al giorno?”

Molti anziani della casa di riposo hanno risposto che le occasioni sono poche, ma non penso che la situazione sia molto diversa tra chi vive fuori dalla casa di riposo. Sì, ci può scappare la battuta o la risata...ma tutto si riduce a pochi secondi...

Che esista lo yoga ormai non è una novità! Quale sorpresa quando abbiamo sentito parlare per la prima volta dello yoga della risata! In questa casa di soggiorno ci piace essere aperti alle novità, specie se possono aiutarci ad aumentare il benessere di chi ci vive e di chi ci lavora. A giugno la direzione mi ha

riositi entrino e chiedano: “Ma qui c’è una festa?” Il clima che si respira è proprio di una festa!

Negli incontri di yoga della risata vengono proposte semplici situazioni “mimate” a cui poi segue una bella e fragorosa risata. Un esempio pratico: facciamo finta di mangiare la minestra che scotta e poi ridiamo di gusto oppure facciamo finta che l’infermiera ci ha portato la crema delle risate (la mettiamo dove abbiamo male e poi ridiamo). Nel gruppo si crea proprio una situazione molto giocosa e la risata alla fine diventa contagiosa.

Vi assicuro che ci vuole molta energia e l’effetto è come dopo una corsa o una bella camminata: ci si sente un po’ stanchi ma rilassati mentalmente e fisicamente! Tanto che tra una risata e l’altra proponiamo un esercizio semplice di respirazione.

"Quando tu ridi cambi..."

dato l’opportunità di partecipare ad un corso a Padova sullo yoga della risata.

I cinque punti principali per capire di cosa si tratta:

- 1) lo yoga della risata è un’idea unica per chiunque è in grado di ridere senza motivo (senza bisogno di barzellette o comicità)
- 2) la risata è simulata come se fosse un semplice esercizio in gruppo e visto che è contagiosa si diffonde e si trasforma in risata vera
- 3) combina esercizi che stimolano la risata con esercizi di respirazione Yoga
- 4) si basa su un dato scientifico: il corpo non distingue tra risata finta e vera e i benefici sono gli stessi
- 5) lo yoga della risata è stato inventato da un medico indiano il dr. Madan Kataria che ha iniziato con sole 5 persone in un parco pubblico di Mumbai nel 1995 ed oggi si è diffuso in tutto il mondo.

Nella nostra casa di riposo abbiamo iniziato gli incontri di yoga della risata da novembre del 2013. Ci troviamo una volta in settimana e siamo un gruppo veramente misto: c’è la sottoscritta, le educatrici, i volontari e soprattutto un bel gruppetto di anziani. Non è assolutamente un gruppo chiuso, anzi ci sono degli anziani “fissi” e altri no..

Capita che i famigliari o il personale di servizio incu-

E’ molto importante avere la collaborazione anche dei nostri volontari, che da subito si sono lasciati coinvolgere e sono sempre stati presenti agli incontri. Anzi, la loro presenza è stata di grande supporto perché ci vuole molta energia da far circolare tra gli anziani per creare un clima molto allegro e coinvolgente. Vale sempre il motto: l’unione fa la forza! Bravi anche i nostri anziani che si sono lasciati trascinare in questa piccola avventura e si sono divertiti insieme a noi! C’è anche qualche anziano che ha provato a partecipare ma poi ha preferito non continuare perché trovava difficile ridere senza un motivo. In effetti la difficoltà principale è proprio quella di sentirsi inizialmente a disagio perché nella nostra cultura il concetto del ridere “di gusto” è tendenzialmente visto come “sciocco” o comunque la risata di solito è concepita in relazione ad una situazione precisa (barzellette o lo scherzare tra amici...). Non è stato sicuramente semplice neanche per noi “conduttori” perché ti ritrovi “spogliato” dalle vesti del tuo ruolo di professionista. E’ un mettersi in gioco in maniera diversa, più libera e più scherzosa; ma ha i suoi grandi vantaggi: ti permette di avvicinarti ancora di più alle persone e quando vedi che ridono, sorridono e si lasciano trasportare dalla tua energia, allora senti di aver fatto centro.

Barbara (psicologa)



UNA RELAZIONE AUTENTICA ... SEGUE DA PAG 5

Il lavoro sociale richiede di essere consapevoli di se stessi, di non proiettarsi e non confondersi con l'altro. Richiede di essere capaci di assumere e mantenere nel tempo, con disponibilità e responsabilità, compiti di cura e di promozione attraverso la relazione nella quotidianità. È propria dell'operatore sociale la capacità di un ascolto competente. Operare efficacemente in campo sociale e nella relazione con le persone, presuppone l'aver prima osservato, analizzato e soprattutto *ascoltato*. Attraverso l'ascolto l'operatore può cercare di avvicinare il punto di vista e il sentire emotivo dell'altro, senza confondersi con lui e senza rinunciare al proprio punto di vista. Attraverso l'ascolto, può sostenere l'altra persona nella rappresentazione della propria situazione, aiutandola a riconoscere e a nominare i sentimenti che prova. In questo processo, l'operatore deve saper trattare i propri pensieri e le proprie emozioni, cercando di tenerli distinti da quelli dell'altro e sapendo mantenere il proprio ruolo, anche nei momenti in cui è maggiormente coinvolto.

L'operatore sociale è un professionista che conosce e sa usare strumenti e tecniche adeguate. Il suo lavoro, quindi, richiede che *conoscenze* e *competenze* tecniche siano coniugate con *capacità* e *sensibilità* da costruire progressivamente, attraverso una solida esperienza e una costantedisponibilità a mettersi in discussione.

Va continuamente ribadito che avere a che fare con un'altra persona non significa avere a che fare con un oggetto inerte che è possibile formare, cambiare, condurre. A questo riguardo, una prima osservazione è che *le persone possono cambiare ma noi non possiamo cambiare le persone*. Possiamo lavorare per rendere possibile una trasformazione dei problemi e della sofferenza delle persone. Possiamo lavorare sulle condizioni ambientali e molto su noi stessi. Tuttavia non è affatto detto che il cambiamento delle persone avvenga. La realtà quotidiana è che i modi e i tempi del cambiamento personale non sono mai prevedibili e tanto meno appaiono determinati direttamente dalle nostre azioni intenzionali. Noi possiamo *esserci*, stare con loro... e talvolta il cambiamento avviene. Questo lavoro richiede, quindi, anche questa capacità di aver fiducia, una *fiducia gratuita*, in gran parte non giustificabile razionalmente, ma, soprattutto, il rispetto incondizionato per la libertà dell'altro.

Angelo - coordinatore di servizio

Ecco...il sogno

Tutto tace

E tutto al cuor mi parla

Una pace come qui dove
trovarla?

Tu sei bella, o stagion pri-
maverile

Rinnovella fiori e amor

Il dolce aprile.

Tutto il prato di un tappeto
si è adornato,

al Signore vada l'Inno

di ogni cuore.

Flora-residente

"Vita Agli Anni"

Notiziario periodico

Casa di Soggiorno
"Villa Don Gino Ceccon"
Via Alemagna, 79
32016 Santa Croce del Lago
Farra d'Alpago (BL)

Telefono: 0437/471108
Fax: 0437/451048
Indirizzo di posta elettronica:
villaceccon@ceris.it

Sot Runal
Iscrizione Tribunale di Belluno
N.3/83
Direttore Responsabile:
Don Lorenzo Sperti

Stampato in proprio



EL LAC DE S. CROSE

De Santa Crose el lago,
è cussi bel, che se fusse 'n pitor,
ma 'n pitor medo mago,
vorìa farlo de tutti i so color.

Ora vert e turchin,
ora bianc come el lat,
o tacolà compagn d 'n Arlechin,
ora color del piombo fumegà.

Col nastro dela strada che su par el fadalt
La se destria,
co l'aqua
iluminada,
dov' el sol a tochet el se remira,

l'è come 'n sogno bel.

Le montagne stret tegnarà el so tochet de siel
Come faria na mama col so fiolet.

Alessandro De Luca

