

ZENT DI PAIÀS



**NOTIZIARIO INFORMATIVO PER E CON
GLI ANZIANI DI CASARSA E SAN GIOVANNI**

NESSUNO È MAI TROPPO VECCHIO



Nessuno è mai troppo vecchio per voler bene, per stare con gli altri, per imparare e fare qualcosa. Perché se una persona fa qualcosa, impara qualcosa, condivide qualcosa, allora qualcosa cambia.

È questo lo spirito di "Zent di païs", un giornalino voluto e realizzato da persone anziane, i volontari della Commissione Anziani dell'Osservatorio Sociale del Comune di Casarsa della Delizia, per le persone anziane, ma anche per tutte le famiglie.

Un giornalino che mette al centro soprattutto gli anziani, che vuole informare, raccontare, far discutere, richiamando l'attenzione sui fatti e sulle esperienze positive, ma anche sulle cose che non vanno. A partire da ciò che accade a Casarsa, San Giovanni e dintorni. In questa edizione, vogliamo cogliere l'occasione per augurare a tutti gli anziani e a tutta la comunità una serena estate.



GLI ANZIANI DEL CENTRO SOCIALE RACCONTANO :



L'ATTIVITA' DI LETTURA

Tra le varie attività realizzate al Centro Anziani quali la ginnastica, la cucina, la tombola, le carte, i laboratori manuali, il ballo, gli incontri e scambi generazionali con le scuole materne vi è anche *la lettura*.

Ogni martedì un bel gruppetto di anziani si sistema nella saletta dove solitamente si gioca a tombola per ascoltare *la volontaria Silvana* che legge vari racconti tratti dai libri che ci fornisce la biblioteca comunale. Piano piano anche il Centro si sta dotando di una "piccola biblioteca" con circa cinquanta volumi. Gli anziani a cui piace tale attività sono circa una ventina e molti

hanno voluto raccontare un pensiero, un'emozione.

LUCIANA : "la lettura è una buona occasione per interagire, mi fa tornare alla memoria fatti realmente accaduti nella vita. Durante l'attività ci confrontiamo su quanto letto, commentiamo e riflettiamo insieme sui cambiamenti avvenuti nel tempo. A me piace tantissimo leggere ma ascoltare assieme alle altre amiche alcune storie è molto piacevole".

Prende la parola **ARGENTINA** per ribadire che : " leggere ed ascoltare aiuta a conoscere e a tenere elastica la memoria".

IDA invece esprime così il suo pensiero



ro : " Sono contentissima di frequentare questo Centro per le varie attività che si svolgono e attendo volentieri il martedì perché arriva Silvana a leggerci degli episodi tratti da alcuni libri e noi ci immedesimiamo in questi racconti che diventano oggetto di discussioni, a volte belle a volte tristi, perché noi nonne abbiamo tutte passato la guerra... L'ora della lettura ci permette di trascorrere buona parte del pomeriggio in allegria e dimenticare tutti gli acciacchi!!".

CATERINA prende spunto dai pensieri di Ida e li conclude dicendo : "Io non dimentico il passato ma vivo bene il presente e mi trovo bene qui ad ascoltare".

Ricordando poi il luogo da dove provengono i libri che Silvana legge, **IOLE** confida : " Mi piacerebbe molto fare una visita in biblioteca per conoscere da vicino questo posto e magari scegliere qualche libro da portare a casa".

Tutti gli anziani concordano nell'affermare che la voce di Silvana è armoniosa, molto espressiva e fa appassionare alle storie : per questi motivi l'ora della lettura è un appuntamento imperdibile! Infatti la lettura dei racconti stimola il ricordo e promuove la comunicazione e la fantasia.

L'ultima parola spetta a **LODOVICO** : "Io sono uno tra i pochi ospiti maschili del Centro ma mi intrufolo tra le donne e ascolto volentieri anche i loro pettegolezzi".

Vogliamo concludere questo racconto con una frase che abbiamo fatto nostra e che ci rende giovani dentro :

"LA LETTURA RENDE UN UOMO COMPLETO, LA CONVERSAZIONE AGILE DI SPIRITO".



L'ATTIVITA' CON LE SCUOLE MATERNE

Già da diverso tempo procede la collaborazione con le **scuole materne** di Casarsa e San Giovanni e, in ogni occasione, **gli anziani** del Centro sono sempre entusiasti nell'incontrare **i bambini** per raccontare loro ricordi ed esperienze e per fare in modo che la memoria storica non venga persa ma conservata nelle nuove generazioni.

Nei vari progetti sono coinvolti i bambini grandi di entrambe le scuole e durante gli incontri i bambini incontrano gli anziani, trascorrono con loro del tempo per ascoltare racconti, fare uscite nel territorio, e costruire tante belle cose insieme prima dell'ingresso alla scuola primaria che richiederà loro un impegno diverso.

Due sono i progetti che abbiamo programmato e che stiamo realizzando in quest'ultimo mese di scuola: a San Giovanni di Casarsa si è portato avanti il progetto rivolto alla **natura**, quale magia di colori e profumi che stupisce con le sue trasformazioni, mentre nella scuola di Casarsa si è affrontato il tema dei **giochi di un tempo**.

"- È tanto bello vedere gli occhi dei bambini che sprigionano grandi emozioni quando ci vedono arrivare a scuola e si avvicinano a noi per chiederci come stiamo e cosa faremmo di bello insieme-" dice **LUCIANA** che



Emilio alle prese con i giochi di un tempo

è una veterana di queste iniziative e che i bambini ricordano con molto piacere. Con la scuola materna di San Giovanni abbiamo cominciato la nostra serie di incontri nel mese di ottobre, seminando il frumento, che ad oggi ha già una bella spiga, per poi proseguire con una visita all'aja di **DORA** che aveva i pulcini nati "sotto la neve"... e che ruzzolavano insieme alla chiocciola senza essere spaventati dal vociare dei bambini che, incuriositi, lanciavano loro del mais appena macinato.

Ci siamo poi rivisti in primavera, quando il tempo ci ha dato un po' di tregua, per poter dare avvio alla lavorazione dell'orto dove sono stati piantati vari ortaggi.

Nel frattempo un gruppo di anziane, insieme a Emilio, sono andate alla scuola materna di Casarsa per raccontare ai bambini come si giocava un tempo e come, riciclando materiali che venivano recuperati in casa, nella stalla o nei campi, riuscivano a inventare giochi e a divertirsi con quel poco che avevamo a disposizione.

“È stato bello vedere come i bambini si siano saputi divertire costruendo piramidi con i tutoli, giocare con barattoli di latta, con bottoni e anche semi di frutti...sembrava di rivedere me quando con i miei amici trascorrevo la mia fanciullezza spensierata, senza sapere cosa la vita mi avrebbe poi riservato” racconta **EMILIO**.

Inoltre, a San Giovanni anziani e bambini hanno costruito insieme un “personaggio spaventoso, fatto di paglia che sta su un bastone e che se gli uccelli vanno vicino, lo guardano e poi scappano via alti alti nel cielo dalla paura che prendono” così l’ha definito un

bambino interessato alla costruzione di questo strano oggetto!

Oramai il tempo della scuola materna e...della “scuola dei nonni” ...sta giungendo al termine, ma dice **IRMA** che ha un nipote che frequenta la scuola materna- “ non vedo l’ora che i bambini vengano da noi per fare festa e per concludere il nostro anno “scolastico”.” E **REGINA**, che fa parte del gruppo del lavoretti manuali, aggiunge : “siamo entusiaste di consegnare ai bambini il pensiero che abbiamo preparato per loro, in ricordo della bella esperienza che abbiamo fatto in tutti questi mesi...speriamo sia gradito e che lo conservino con cura!”.

Per noi anziani invece ci aspettano le pagelle e le promozioni per il prossimo anno al Centro con l’augurio di ritrovarci tutti insieme in salute e in armonia !! Buone vacanze a tutti.

Gli anziani e le animatrici del Centro



Emilio, Luciana, Dora e Giovanna raccontano storie di un tempo ai bambini

L' ATTIVITA' DI CUCINA

Correva l'anno 2007 quando di cucina si cominciava a parlare,
ma il sogno non si poteva realizzare;
nel vecchio Centro mancava un pò di spazio, mancava una cucina
dove impastare uova e farina.

Corre l'anno 2013...e a Centro inaugurato, tutto è rinato!
Con gran fermento ed entusiasmo le nonne si sono organizzate

E sempre più si sono emancipate;
biscotti, torte e un escalation di prelibatezze
sino a preparare ogni tipo di dolcezze.

Libri, ricette e gran consultazioni
prima di cominciare miscugli e pozioni.
Ad ogni compleanno il dolce è assicurato
Perché le nostre nonne hanno già infornato.

"- Anche se i chili sono in aumento -
Dice Giovanna con viso contento-
Io con il cibo non voglio litigare
E faccio festa solo a mangiare!-"

Maria, Lena, Regina e Dora non hanno il tempo di parlare
Una è impegnata a impastare, una a setacciare
E una con gli occhi al forno attenta a non bruciare.

L'attività di cucina è una buona terapia
Per farci passare la malinconia e stare tutti in allegria.



RIPERCORRIAMO LE TAPPE DI QUEST'ANNO

Dopo giorni e giorni di stucco e pittura
A Settembre si aprono le porte con disinvolatura.

C'è chi è rientrato dai soggiorni o chi non è mai andato via,

ma del Centro ha sentito la nostalgia.

Tutti pronti per grandi attività,
ma l'inaugurazione ha la priorità.

Grandi preparativi e gran fermento
fanno arrivare Ottobre in un momento.

Operatori, familiari, volontari e autorità

tutti riuniti per sentire cosa del Centro si dirà.

In toto presenti ad ascoltare i filippini
anche zoppicando o a piccoli passettini.

Si cominciano poi tutte le attività,
c'è chi prega, chi lavora e chi della tombola fa la priorità.

Arriva Dicembre e da tradizione
si fa la messa senza processione.

Ed ecco che arriva il misfatto: un angelo dal soffitto discende
apparentemente senza farsi niente.

Dora subito ci mette in allerta: "Non è una bel segnale

e potrebbe portare anche male".

Ed ecco il mistero annunciato
dopo pochi giorni il soffitto è crollato:

Luciana quel giorno gli anni doveva festeggiare,

ma con i pompieri abbiamo dovuto cantare

e la torta di corsa mangiare!!

Un mese dagli Alpini abbiamo soggiornato

in attesa che il soffitto venisse riparato.

A Gennaio siamo tornati
e nuovi altri ingressi ci hanno onorati.
Da quel tempo ad oggi grandi attività
con scuole e bambini che correvano qua e là'.

Maria, Lena, Dora e Regina non hanno
avuto tanto tempo per parlare
perché le torte dovevan cucinare.

Tutti i martedì ognuno va a casa contento
anche se i chili sono in aumento.

C'è chi ha continuato a fare coperte
perché ha il cuore grande e le braccia
sempre aperte.

E non possiamo di certo dimenticare
I tanti pulcini nati ...senza covare.

Tombola, carte, ginnastica e lettura
Sono gli ingredienti della nostra avventura.

Ma tutte queste cose perché si possono realizzare..?

Perché il Comune dobbiamo ringraziare!

Il servizio è garantito

E ad ogni volontario un grazie è di diritto.

Poi Sindaco e Assessore sono presenti
E quando passano al Centro i nonni
sono tutti contenti!!

E l'ultimo pensiero, il più grande e il più sentito

E' per te Lisa che sei il nostro mito!

Non bastano parole per poterti ringraziare

Ed un abbraccio simbolico ti vogliamo donare!!

Gli anziani e le animatrici del Centro Sociale

CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"



"NON RICORDO PIU'...FORSE UN GIORNO STAI RIFLETTENDO SU UN DATO PENSIERO QUANTO MAI ESSENZIALE E, UN MINUTO DOPO, TI SFUGGE. PERDI QUELLO CHE STAVI CERCANDO DI DIRE".

Il Centro Diurno è una struttura moderna e confortevole, nata con l'idea di dare benessere e sostegno alle persone anziane con problemi di memoria e alle loro famiglie con tutto il calore umano di una famiglia.

La presenza di uno staff qualificato crea un ambiente stimolante e positivo che influisce sulla salute fisica e sull'umore di chi lo frequenta portando la persona a sentirsi come se fosse a casa propria.

La struttura è immersa nel verde e vicino al centro abitato di San Giovanni così da far sentire l'anziano protagonista della vita quotidiana del paese. Dal



mese di maggio 2013 il Centro è aperto anche **il venerdì mattina**: un altro traguardo importante per un maggior sostegno alle famiglie.

Cogliamo l'occasione per invitare tutte le persone che hanno voglia di visitare i locali **dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore**

11.30: noi operatori ed anziani vi accoglieremo con un grande sorriso così da rendere tutti partecipi del fatto che questa malattia si sconfigge solo con l'amore. Un altro traguardo raggiunto è il **"Caffè Alzheimer"** che si

svolge presso il Centro ogni **secondo mercoledì del mese** a partire dalle ore 9.00. Un momento di convivialità in famiglia in un'atmosfera accogliente e rilassata, accompagnata da un buon caffè e da un dolcetto...vi aspettiamo numerosi!

Il Centro si rivolge agli anziani con difficoltà cognitive e di memoria per soste-

nerli nella loro autonomia e nelle loro difficoltà quotidiane grazie alla presenza di un clima familiare e di un ambiente sereno, rassicurante, protetto, senza mai perdere il senso dell'umorismo!

L'obiettivo di ogni attività risiede nel **"fare con"**, non nel **"fare per"** al fine di mantenere il più possibile le abilità residue sia funzionali sia relazionali di ogni anziano.

Le attività sono molteplici :

Interventi volti all'**orientamento** nel tempo e nello spazio;

Attività volte al contenimento della perdita della **memoria**;

Attività ricreative (musicoterapia, canto, ballo, lettura, pet-therapy,

laboratorio di ceramica, cucina, bio-danza, attività motoria, composizioni floreali, orto- anche se gli uccelli ci mangiano l'insalata, noi la seminiamo di nuovo!-). Segnaliamo che l'incontro con la volontaria Silvana per l'attività di lettura si è svolto il giorno 19 giugno presso la **biblioteca civica di Casarsa**, un luogo nuovo e sicuramente molto stimolante;

Gite, feste, uscite sul territorio....

E molto altro ancora...ma non ve lo sveliamo...vi aspettiamo al Centro per mostrarvelo dal vivo!!

Le operatrici e gli anziani del Centro





Il Centro Diurno "Fruts di un Timp" di San Giovanni di Casarsa, supporta le famiglie di anziani con disturbi cognitivi per consentire a quest'ultimi di permanere in un contesto relazionale sociale normale. Non è facile per questi familiari accogliere una **"nuova persona"** con una malattia degenerativa. Gli equilibri che si sono creati nel corso del tempo all'interno della famiglia vengono messi in discussione; possono assumere una loro significativa criticità sia in relazione al rapporto avuto nel tempo con la persona accolta sia in relazione al modo in cui la malattia progredisce.

Di seguito riportiamo la testimonianza di una coppia che sta affrontando con dedizione e coraggio questa esperienza.

Testimonianza di una figlia.

Sono la figlia di un'anziana che frequenta il Centro Diurno "Fruts di un Timp" da più di un anno.

Lei abitava fuori Regione, quindi eravamo lontane quando mi sono accorta

che non gestiva la sua vita in maniera normale. Avvisata dai vicini di casa, io e mio marito l'abbiamo portata a vivere con noi. La nostra convivenza non è stata facile fin dall'inizio: il cambiamento di paese, casa e persone l'hanno disorientata ancora di più.

Anche la nostra vita di famiglia ha subito dei cambiamenti e la nostra casa è come se non fosse più nostra. Abbiamo modificato le nostre abitudini per renderla **più partecipe** del nostro vivere, per esempio, le ho ceduto il mio posto a tavola. So di aver sbagliato perché non ha capito il gesto. Per me era un gesto di rispetto cedere un "posto comodo", il "mio posto d'onore". Preferisco avere un magone io piuttosto che mia madre pensi che io non abbia rispetto per lei.

Inoltre, noi, come famiglia, eravamo abituati a tavola a parlare dei fatti di tutti i giorni, problemi e altro con tranquillità, ma lei rende impossibile anche momenti come questi. Non le facciamo mancare niente e cerchiamo di farla sentire a suo agio dimostrando-

le affetto, ma dal suo punto di vista è come se le avessimo dichiarato guerra. Lei sembra una signora, ma per lei non è mai abbastanza, non apprezza niente e questo mi fa stare tanto male. Mi viene da ribellarmi, ma so che da sempre lei è stata così. Ricordo la gelosia che mi dimostrava per il rapporto di complicità che avevo con mia figlia o mio marito. Si arrabbiava tantissimo. E allora ragionava ancora bene Per quanto mi riguarda, so che sono sua figlia e lei ha bisogno di aiuto. Per dovere mi prendo cura di lei. Ma talvolta mi vengono degli scatti di ira fortissimi, vorrei che lei non vivesse più con noi. Poi però so che me li devo far passare.

Il Centro ci aiuta molto. La mamma è molto contenta di frequentarlo, non pensavo che riuscisse ad integrarsi così bene conoscendo il suo modo di vivere senza regole, quale era abituata. Quando torna a casa mi racconta di come ha trascorso la mattina ed in cuor mio mi sento sollevata per come è stata bene in quel tempo. Devo ringraziare il Centro per quello che fanno.

Cara mamma, abbiamo avuto una vita difficile, siamo state poco insieme, veramente poco.

Speravo che dopo tanti anni trascorsi lontani, quando ci fossimo riavvicinate avremmo avuto modo di viverci e volerci più bene. Speravo che un giorno tu mi avresti detto quel **“Ti voglio bene!”** che ho sempre desiderato

udire dalle tue labbra. Invece con questa malattia siamo di nuovo separate. Viviamo insieme ma non mi riconosci più. Mi dispiace. Non riesci a vedere e a godere di come la mia vita sia stata più fortunata della tua. Non riesci ad essere soddisfatta per quello che io e mio marito abbiamo costruito assieme. Avresti potuto essere orgogliosa di me come figlia. Ora potevamo goderci un po' di tranquillità insieme, visto che non l'abbiamo mai vissuta, ma non è più possibile. Così talvolta mi arrabbio e dico "non ce la faccio più!", ma se mi ascolto nel profondo sento che ti voglio lo stesso tanto bene, perché sei la mia mamma. Anzi, pensando che il tuo rispondermi male sia in relazione alla malattia che ti sta avvolgendo, ti vedo "indifesa" e dentro di me scopro, con stupore e commozione, di **sentirmi più libera di volerti bene!**

Testimonianza di un genero

Sono il genero di un'anziana che frequenta il Centro nonché autista volontario per il trasporto degli anziani al Centro Diurno "Frus di un Timp". Ho scoperto il Centro quando ho iniziato a fare il volontario come autista per il Comune di Casarsa, nel 2010, con l'associazione UNSI (Unione Nazionale Sottufficiali Italiani). Siamo pensionati che abbiamo deciso di **dedicare il nostro tempo** libero a que-

sta forma di **volontariato**. Lo faccio con passione e con la voglia di fare del bene a queste persone anziane che all'inizio del mio servizio erano ancora lucide nel ragionamento e mi ringraziavano per quello che stavo facendo, così come i loro familiari.

Nel 2010 abbiamo dovuto portare a casa mia suocera, che purtroppo iniziava a perdere la memoria. Da subito ho proposto a mia moglie di inserirla al Centro. All'inizio mia moglie era contraria, ma con calma le ho fatto conoscere l'assistente sociale Lisa, che, con il suo sorriso, l'ha conquistata e convinta ad inserire la mamma nell'agosto del 2011.

Mia suocera lo frequenta sempre volentieri, visto che al Centro ci sono **operatrici molto preziose** che fanno trascorrere piacevolmente le giornate agli anziani presenti. Purtroppo però ne sta risentendo la nostra vita a casa, dato che l'anziana, avendo un carattere difficile ed essendo sempre vissuta da sola, non accetta il nostro aiuto. Ma anche per questo, c'è anche un'altra persona che è venuta in nostro soccorso ed è la psicologa dott.ssa Lotti che con la sua calma cerca di guidarci in questo cammino che ogni giorno si fa sempre più faticoso. Anche per questo spero che, come promesso, l'orario di apertura del Centro sia prolungato anche nel pomeriggio, per consentire un maggiore sgravio alle famiglie. Vedo infatti che mia moglie è totalmente assorbita dall'accudire mia suocera. Diffi-

cilmente accetta il supporto dei nostri figli, anche quando abbiamo un impegno insieme.

Ad esempio, siamo stati invitati ad un matrimonio che ci comportava un'assenza di alcuni giorni e nostra figlia si è resa disponibile a trasferirsi a casa nostra per accudire la nonna assieme all'altro figlio. Non è stato facile per mia moglie accettare la loro collaborazione. Anche se lei stessa, sa quanto le fa bene staccare, si sente in colpa di partire senza di lei. Tutta la sua energia è rivolta alla gestione della mamma e questo è enormemente stancante per lei. Vedo che abbiamo meno tempo per parlare insieme; una volta parlavamo molto la sera ma purtroppo ora non è più possibile anche perché siamo sfiniti dato che di notte dobbiamo vegliare mia suocera che si alza e gira come fosse pieno giorno. Capisco che mia moglie voglia anche recuperare un rapporto con la mamma, rapporto che è sempre stato difficile, ma questo è molto complicato dalla malattia di mia suocera. **Non la riconosce** infatti come figlia, ma la scambia per la signora dalla quale ha prestato servizio per molti anni, oppure per la sorella. Penso sia dolorosissimo occuparsi di una madre dalla quale non ci si è sentiti amati ed in più con questi problemi di una malattia degenerativa. Mia moglie si sente fragile e mi chiede un sostegno che però va oltre ciò che io posso fare. Sono preoccupato perché il nostro rapporto ne sta risentendo e talvolta ci sono delle incomprensioni. Ma

io voglio salvaguardare la nostra vita e la nostra famiglia pur accudendo mia suocera. Ho scelto mia moglie allora e la riscalgo ora!

Questa è una delle tante storie che attraversano il Centro Diurno.

Gestire una persona malata implica disponibilità e tanta generosità d'animo oltre ad un riconoscimento dignitoso della vita. Come avete ben compreso non si tratta solo di questioni organizzative ma anche di un grande coinvolgimento emotivo prolungato nel tempo. Per questo, buona parte del nostro lavoro è rivolto al sostegno dei familiari affinché le loro fatiche acquisiscano un senso e si trasformino in **accogli-mento intimo della persona** che c'è dietro ogni malattia.



Ognuno di noi dovrà confrontarsi con la propria storia, ma mettersi in gioco in caso di malattia può rappresentare una grande occasione per sciogliere tanti nodi e prepararsi ad un saluto che restituisce valore e dignità all'esistenza e all'origine stessa della vita. Questa coppia sta lavorando molto su di sé e ha la nostra stima per la testimonianza che ci ha regalato e per il modo in cui cerca di mettersi in discussione.



SALUTA IL TUO VICINO

un sistema per vivere meglio durante l'anno



Diamo conto di un **progetto sociale** che a circa due anni dal suo avvio sta riscuotendo consensi dentro e fuori il Comune di Casarsa e che ha già prodotto risultati significativi per molte persone in difficoltà e per i volontari impegnati nel progetto.

Ecco alcune testimonianze :

L'esperienza di appartenere al **gruppo di volontari** del progetto "**Saluta il tuo vicino**" è un'esperienza molto positiva, non soltanto per le persone anziane che ne beneficiano ma anche per me che ne faccio parte.

Rendersi utile verso chi è più debole mi arricchisce interiormente di quei valori che ricordo d'aver ricevuto durante la mia infanzia, con l'esempio di mia madre e di tutte le donne di un tempo.

In passato era consuetudine aiutare i vicini o le persone anziane sole senza aver **nulla in cambio**, atteggiamento che oggi risulta molto più difficile per il tipo di vita che conduciamo e per la diffidenza verso il prossimo.

Ma quanto costa essere attenti all'altro? Siamo ancora capaci di dire "buongior-

no, come sta"?

Dobbiamo reagire nei confronti degli "ultimi della fila" avendo il gusto dell'altro e cercando, con una semplice parola, di farlo sentire importante.

Devo dire che questo progetto, sostenuto da diversi volontari, progredisce sempre più grazie all'impegno di tutti ma è necessario recuperare quel **senso**

comunitario presente in ognuno di noi affinché la comunità stessa di cui tutti facciamo parte diventi una casa che avvolge e rassicura.

LUIGINA

La volontaria Luigina ha raccolto anche la testimonianza di alcune anziane a cui presta il proprio tempo :

"Sono amica di Luigina e conosco **l'assistente sociale Lisa** e voglio ringraziare tutti gli addetti che si preoccupano di sostenere gli anziani per il loro grande lavoro e per tutte le volte che mi vengono a trovare. So che posso sempre contare su di loro e questo mi fa sentire meno sola, spero che continui sempre così e che le cose belle succedano anche per noi anziani".

DINA

“Mi chiamo Anna Maria e da qualche mese frequento il Centro Anziani grazie all’informazione che mi è stata data da una volontaria del progetto “Saluta il tuo vicino”. Sono molto contenta di stare in compagnia di persone del paese e passare qualche ora assieme giocando a tombola.

Senza la presenza della volontaria non so se avrei partecipato al Centro”.

ANNA MARIA

La voce di un altro volontario del progetto “Saluta il tuo vicino”.

Da tempo intrattengo rapporti di buon vicinato con un’anziana che abita di fronte a casa.

Partecipare al progetto per me è stata **una cosa normale**, direi quasi naturale perché dare una parola di conforto, sostenere l’anziano solo o soltanto accertarsi che stia bene ha sempre fatto parte della mia cultura.

Proprio qualche giorno fa, mi sono accorto che l’anziana che seguo non aveva aperto i balconi, solitamente lei è mattiniera e alle otto del mattino i balconi sono già aperti da qualche ora. Mi sono molto insospettito e, dopo aver parlato con mia moglie, ho deciso di entrare in casa dell’anziana la quale, già da tempo, data la sua avanzata età ed il bel rapporto di fiducia che si era creato, mi aveva dato le chiavi di casa sua.

Una volta entrato l’ho chiamata più volte e l’ho trovata a terra dolorante a causa di una caduta avvenuta durante

la notte. Ho chiamato subito i soccorsi che intervenuti sul posto le hanno fornito le cure necessarie.

Questa esperienza ha nuovamente confermato l’importanza del vicino quale sentinella, antenna verso gli anziani soli. Lo spirito del progetto ci deve portare ad essere sempre più **“comunità attenta”** non solo quando ci comoda ma capaci di accogliere i bisogni dell’altro nel tempo... perché un “saluto al tuo vicino” può **salvare la vita**.

Il progetto “Saluta il tuo vicino” fa incontrare e discutere esperti, volontari e persone significative del nostro territorio. Nella testimonianza di alcuni volontari ecco il resoconto degli ultimi appuntamenti realizzati con il Responsabile del Distretto Sanitario Est, con i Medici di base, le Farmacie ed i parroci del Comune di Casarsa della Delizia.

Per rafforzare il Progetto “Saluta il tuo vicino”, **la Commissione Anziani**, assieme alla **Commissione Salute** dell’ **Osservatorio Sociale** e con il sostegno dell’ **Amministrazione Comunale** e del **Servizio Sociale dei Comuni** dell’Ambito Distrettuale Est 6.2 ha programmato anche per quest’anno una serie di incontri con **“testimoni**

privilegiati" che possono dare un contributo reale e concreto ai **volontari** affinché la loro attività a beneficio degli anziani di Casarsa possa essere più efficace e soddisfacente.

Gli incontri sono stati l'occasione per illustrare lo scopo e le attività svolte dal Progetto, ovvero: prevenire la solitudine e il disagio negli anziani soli e potenzialmente a rischio attraverso la costruzione di una rete di cittadini attivi nel monitorarne la condizione, e, in caso di bisogno segnalarne tempestivamente l'esistenza all'Assistente Sociale.

Gli incontri si sono svolti presso il **Centro Sociale Anziani** di San Giovanni e sono stati organizzati tra il mese di Febbraio e Maggio di quest'anno. Sono stati invitati dapprima il **Dott. Giorgio Simon**

(Responsabile del Distretto Sanitario Est di San Vito al Tagliamento), poi i **Medici di base**, il Dott. Di Lorenzo, il Dott. Agrusti, il Dott. Castellarin, il Dott. Pisani, il Dott. Bortolussi ed infine la Dott.ssa Cristofoli e la Dott.

ssa Bellot delle **Farmacie** di Casarsa e San Giovanni. Inoltre per rafforzare la rete di cittadini e diffondere la conoscenza del progetto si è tenuto un incontro con i due **parroci** della comunità, Don Giancarlo e Don Lorenzo.

Durante le varie discussioni è emersa la necessità di creare una rete di sorveglianza sul territorio attraverso cui monitorare e segnalare gli anziani a rischio.

Il Dott. Simon ha condiviso le finalità del Progetto e ha dato la sua disponibilità e supporto per un ulteriore momento di approfondimento e di collaborazione.

Anche da parte dei medici, delle farmacie e dei parroci sono stati espressi giudizi molto positivi a favore dell'iniziativa.

Sicuramente va rafforzata e mantenuta viva, da parte di chi si trova in prima linea, una maggior sensibilità verso persone con potenziali problemi di disagio e per questo motivo, noi volontari con l'appoggio dei servizi pubblici, continueremo a sollecitare la collaborazione di tutti mediante appuntamenti mensili affinché la **prevenzione del disagio**, anche attraverso la segnalazione degli anziani a rischio, diventi sempre più una modalità consolidata.

Nonostante il Progetto sia stato a volte considerato "delicato", "intrusivo" noi invece lo riteniamo molto ambizioso e necessario per creare una **comunità solidale**, attenta, capace di prendersi cura dell'altro, nell'interesse non solo delle persone anziane ma anche di chi in futuro potrebbe avere determinati bisogni.

Siamo certi che la rete di sentinelle attive nel monitoraggio che via via si sta tessendo, composta da volontari, medici di base, farmacie, negozianti, parroci, possa dare sempre maggiori risultati per la tutela delle persone anziane rispettando sempre nel contempo la

loro riservatezza (privacy).

Come volontari del progetto "Saluta il tuo vicino" auspichiamo un continuo sostegno e attenzione da parte di tutti i casarsesi perché quanto più sapremo vivere con un cuore aperto e attento alle esigenze di chi ci sta accanto tanto più saremo in grado di sconfiggere la solitudine dei nostri anziani.

Ringraziamo tutti per la partecipazione e il tempo dedicato, quale investimento per un futuro migliore per la nostra comunità.

....Non è mai troppo tardi per fare del bene....

La Commissione Anziani e la Commissione Salute

La salute è anche e forse soprattutto un problema di comunità. Una delle componenti importanti dello **"stare bene"** è avere infatti buone relazioni sociali, avere persone da cui farsi aiutare in caso di bisogno, avere qualcuno con cui poter fare attività anche semplicemente ricreative.

Per questo il Progetto "Saluta il tuo vicino" è una delle attività importanti avviate dalla Commissione Anziani dell'Osservatorio Sociale del Comune di Casarsa in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali e con il supporto del Servizio Sociale dei Comuni dell'Ambito Distrettuale Est 6.2.

L'idea di avere un gruppo di persone che si occupa e si preoccupa degli altri svolgendo una funzione apparentemente banale come quella del **"buon vicino"** è assolutamente straordinaria. L'attività svolta ha come funzione principale quella di combattere la solitudine che è la prima fonte di malessere nelle persone. Oltre a questo, "Saluta il tuo vicino" si propone di svolgere il compito di essere attenti a quello che accade agli altri. In questa maniera è possibile cogliere precocemente segnali di disagio o di malattia, attivando quando serve i servizi necessari. Facendo questo si mettono assieme **solidarietà, amicizia e salute**. E' ampiamente dimostrato che la salute degli individui e delle comunità migliorano se ciascuno assume su di sé la responsabilità dell'essere attivi e partecipi nel mantenerla e promuoverla. "Saluta il tuo vicino" è sicuramente un ottimo esempio di questo tipo di iniziativa.

L'augurio è che questa esperienza possa rapidamente contagiare altri gruppi e altre comunità. Come annunciato nell'incontro avvenuto, il Distretto Sanitario ha intenzione di chiedere al gruppo di Casarsa di svolgere azione di stimolo anche ad altre realtà per estendere il più possibile l'esperienza fatta.

Dott. Giorgio Simon
(Responsabile Distretto Sanitario Est di San Vito al T.)

La Biblioteca si apre in maniera costruttiva alla collaborazione degli anziani



Dopo una riunione recentemente organizzata, alla presenza dei rappresentanti delle associazioni di categoria ed il personale comunale interessato, alla quale hanno partecipato il Sindaco, Dott.ssa Lavinia Clarotto, gli Assessori Dott. Francesco Colussi e Dott. Alessandro Di Lorenzo, è stato dato il via al progetto denominato **“evergreen”** che vuole avvicinare i cittadini **“over 60”** al piacere della **lettura a Km 0** e gratuito, offrendo anche la possibilità, a chi lo desidera, di impegnare parte della giornata in **servizi di volontariato presso la biblioteca e l'ufficio cultura**.

Abbiamo pensato di realizzare alcuni percorsi da sviluppare nei prossimi mesi in relazione alle vostre richieste e preferenze. Queste sono alcune proposte che vuole offrire la biblioteca per gli **“over 60”** :

Visita guidata della biblioteca

Iniziativa volta a far conoscere i servizi della biblioteca: consulenza bibliografica, prestito, catalogo informatizzato, Internet gratuito, eventi culturali;

Prestito in Associazione

Attività di promozione della lettura nei confronti degli evergreen che, attraverso le Associazioni loro dedicate, potranno avvalersi di forniture di volumi su temi di loro interesse, con il conseguente prestito a domicilio;

Il salotto in biblioteca

La biblioteca mette a disposizione degli evergreen un angolo tranquillo dove potersi incontrare e scambiare consigli di lettura, proposte di acquisto, suggerimenti in ordine agli eventi culturali;

Università della “mia” età

Gli evergreen si incontrano in biblioteca ricordano e raccontano episodi di vita passata a Casarsa e San Giovanni tra antichi mestieri, vita contadina, tradizioni e trasformazioni avvenute nel corso degli anni. Conferenze a tema, lezioni di storia, arte, musica, letteratura e altro ancora;

Serve una mano?

Gli evergreen possono offrire alla biblioteca parte del proprio tempo, contribuendo a rendere più funzionale il servizio generale della biblioteca (catalogazione e prestito, ufficio informazioni, attività culturali, donatori di voce per le iniziative di Nati per Leggere, ecc.).

Il giorno 19 giugno 2013 possiamo dire che è iniziato il progetto **“evergreen”** della biblioteca civica di Casarsa della Delizia. Un gruppo di circa 10 anziani, accompagnati dalle animatrici del Centro Diurno **“Fruts di un Timp”**, ha fatto visita alla biblioteca. Dopo aver curiosato tra gli scaffali al primo piano ed aver ricevuto alcune informazioni sull'edificio e sui servizi della biblioteca, ci siamo accomodati nella emeroteca e con l'aiuto della volontaria Silvana Ambrosio abbiamo letto alcuni testi di argomento vario, da cui sono scaturite riflessioni libere e piene di arguzia da parte degli anziani presenti.

Il desiderio di far diventare questo un appuntamento costante e ripetuto è stato condiviso da tutti i presenti.

Queste e altre proposte sono pronte per voi. Non esitate e chiamate ai numeri 0434/873981, 0434/873909 per avere ulteriori informazioni e spiegazioni.

Il direttore della biblioteca civica
Marco Salvadori

Camminiamo insieme con il Nordik Walking



Il **Nordik Walking** è un'attività che si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, migliora la postura della schiena, rafforza braccia e spalle, ha notevoli benefici alla cervicale. È un'attività per tutti, **dai 6 ai 90 anni**, è poco costoso (10 lezioni e bastoncini), si può fare tutto l'anno, è divertente ed è un sano e attivo stile di vita per conoscere il nostro bel territorio.

L'abbigliamento è semplice e sportivo con scarpe da ginnastica comode. Sono già presenti a Casarsa gruppi di persone che camminano insieme chiacchierando.

Camminare permette di rimanere in forma, di entrare in contatto con la natura, ma camminare rappresenta anche **un viaggio dentro se stessi** per ritrovarsi abbandonando i problemi quotidiani.

Si possono ottenere enormi benefici :

- Fa perdere peso, si stima faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata;
- Si muove fino al 90% della muscolatura;
- Migliora la mobilità e flessibilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;

- Previene, riduce o elimina i dolori alla schiena migliorando o ottimizzando il metabolismo dei dischi intervertebrali;
- Grazie ai bastoncini si riduce il carico sulla schiena, sulle ginocchia, caviglie. Per questo è adatto alle persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni;
- Aiuta a migliorare e stimolare la coordinazione motoria;
- Riduce i fattori di stress e depressione. I corsi sono organizzati dalla UISP presso l'area sportiva del palazzetto dello sport con personale specializzato e utilizzo bastoncini.



Per informazioni :
email favretverducci@teletu.it
cell . 3467253002
tel. 0434 869857

CISL

D&S

PARROCCHIA

IN COLLABORAZIONE CON



L'AMMINISTRAZIONE DI CASARSA
ORGANIZZANO



LA VISITA ALLA MOSTRA DI ILLEGIO "IL CAMMINO DI PIETRO "

PER IL GIORNO 7 SETTEMBRE 2013 CON IL SEGUENTE PROGRAMMA:

DUE INCONTRI PREPARATORI SUL TEMA

“ LA FIGURA DI PIETRO TRA RELIGIOSITÀ (19/ 8) , ARTE E CULTURA (26/ 8) “

PRIMO INCONTRO : 19 AGOSTO PRESSO RIDOTTO P.P.PASOLINI ORE 20.45

SECONDO INCONTRO: 26 AGOSTO PRESSO RIDOTTO P.P.PASOLINI ORE 20.45

SEGUIRÀ LA VISITA ALLA MOSTRA : 7 SETTEMBRE 2013 - PROGRAMMA DELLA VISITA



ORE 08.30 PARTENZA IN PULLMAN DAL PIAZZALE DELLA
CHIESA PARROCCHIALE DI CASARSA

ORE 10.00 ARRIVO AD ILLEGIO

ORE 10.15 VISITA ALLA MOSTRA 1° GRUPPO

ORE 10.30 VISITA ALLA MOSTRA 2°GRUPPO

ORE 11.45 RITROVO ALL'USCITA DELLA MOSTRA

ORE 12 VISITA AL PAESE DI ILLEGIO

ORE 13. PRANZO AL RISTORANTE "MIRAMONTI"

ORE 14.30 TRASFERIMENTO A VENZONE

ORE 15.00 VISITA A VENZONE

ORE 16.30. PARTENZA

ORE 17.30 RIENTRO

La quota di partecipazione è di EURO 40.00 e comprende:

viaggio, biglietto d'ingresso, pranzo

Le adesioni, con il versamento della quota, vanno effettuate presso la sede
CISL di Casarsa (via XI Febbraio) nei giorni

Martedì, Mercoledì, Giovedì, Venerdì dalle 9.00 alle 12.00,

entro il 31 Luglio 2013-Telefono 0434 86022

Dopo tale data è possibile chiedere informazioni al 339 8620 693

CONTATTI



CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"

Per qualsiasi informazione sul Centro Diurno
è possibile rivolgersi all'ufficio Assistente Sociale
ogni mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

Presso Palazzo De Lorenzi Brinis

(tel ufficio 0434/873938, tel Centro Diurno 3294711757)

Giornate di apertura del Centro: dal Lunedì al Venerdì – Orari : 8.30-12.00



CENTRO SOCIALE ANZIANI

Per qualsiasi informazione sul Centro Sociale è possibile rivolgersi
all'ufficio Assistente Sociale ogni mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

Presso Palazzo De Lorenzi Brinis

(tel ufficio 0434/873938, tel Centro Sociale 3294711773)

Giornate di apertura del Centro : Lunedì, Martedì e Giovedì dalle 13.30 alle 17.30
con i Trasporti effettuati dal Gruppo di Volontari del Trasporto Anziani
del Comune di Casarsa della Delizia.



Osservatorio Sociale di Casarsa della Delizia Commissione Anziani
Servizio Sociale dei Comuni dell'Ambito Distrettuale 6.2 del Sanvitese
Città di Casarsa della Delizia Assessorato alle Politiche Sociali e Giovanili



SALUTA IL TUO VICINO

Evitiamo l'isolamento delle persone sole o con pochi amici e parenti

**Campagna di ricerca volontari
per la sicurezza delle persone anziane**

**Crediamo sia importante
aiutare gli altri**

**Cerchiamo volontari motivati
con più di 18 anni**

facendo emergere i bisogni degli anziani e dei disabili a rischio di solitudine del comune di Casarsa e dintorni, e portandoli alla conoscenza degli operatori del servizio sociale comunale e dei gruppi di volontariato locale che possono intervenire. Siamo impegnati a costituire una squadra di "vedette /antenne" attive sul territorio per il monitoraggio e la segnalazione di situazioni e persone potenzialmente a rischio.

desiderosi di collaborare con i professionisti dei servizi pubblici e privati. Le persone prescelte seguiranno un breve percorso formativo organizzato dagli operatori dei servizi pubblici comunali e provinciali con la collaborazione di rappresentanti dell'Osservatorio Sociale di Casarsa della Delizia.

IL VOLONTARIO PUOI ESSERE TU.

Chiama e chiedi informazioni su come entrare nel gruppo di volontari
Assistente Sociale Comune di Casarsa - Lisa Bresil tel. 0434 873.938

