

# ZENT DI PAÏS

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 un sereno Natale ed un felice Nuovo Anno.***

## gli articoli di questo numero

### GLI ANZIANI DEL CENTRO SOCIALE RACCONTANO:

- p.3 ATTIVITA' CON LA SCUOLA  
MEDIA DI CASARSA
- p.6 STORIE E MEMORIE DI EMILIO
- p.9 UN NUOVO INIZIO
- p.10 LA FESTA DEI NONNI
- p.12 L'ALBERO DI NATALE  
"EUROPEO"

### CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"

- p.15 A PESCA CON L'.ASD LA LOGGIA
- p.17 INCONTRI SULLA DEMENZA
- p.20 **SALUTA IL TUO VICINO**
- p.22 **DAGLI APPENNINI ALLE ALPI**  
di Egidio Culos

# GLI ANZIANI DEL CENTRO SOCIALE RACCONTANO :

## L'ATTIVITA' CON I RAGAZZI DELLE SCUOLE MEDIE DI CASARSA da un'iniziativa della Commissione Anziani



"SE TUTTE LE MATTINE DI SCUOLA FOSSERO COSI SAREBBE SEMPRE UNA MATTINA D'AURORA"

Tra i vari progetti che il gruppo di volontari della Commissione Anziani ha realizzato nel tempo ce ne sono molti, in particolare rivolti alla promozione e al benessere dell'anziano, non solo come persona debole da sostenere ed accompagnare ma anche e soprattutto come risorsa e memoria storica da preservare e divulgare. Sono quindi stati organizzati tre incontri con la scuola media di Casarsa, il primo avvenuto il 06 febbraio 2014 con le classi seconde dal tema "**I lavori di un tempo**" e il 27 marzo 2014 con le classi terze dal titolo "**I ricordi del passato**" di cui abbiamo dato conto nella settimana edizione del giornalino. In queste giornate, i volontari della Commissione Anziani, assieme agli anziani del Centro Sociale e alle animatrici, hanno incontrato i ragazzi e, tra la visione di un video, i racconti di memorie, emozioni e attività manuali, hanno cercato di coinvolgerli attivamente mediante un prezioso scambio e conoscenza reciproca. Di seguito vengono riportate alcune delle esperienze dei ragazzi nell'ultimo incontro avvenuto con le classi prime il 05 giugno 2014 in cui è stato affrontato il tema de "**La fiaba**"...buona lettura!

Alcune testimonianze **anonime** : " Mi è piaciuto aver scoperto che in questo paese esiste un centro in cui gli anziani hanno la possibilità di stare bene. Ho apprezzato che abbiano parlato delle fiabe e ho ricordato mio nonno mentre me le raccontava quando ero piccolo". "Questa giornata è stata molto bella e interessante. Con voi mi sono divertita e ho imparato molte cose belle e sono stata bene. Voi anziani siete proprio simpatici e con il vostro entusiasmo sembrate dei ragazzini!!". "Questo incontro con gli anziani è stato molto bello perché ho imparato tante cose. Spero che verrete nuovamente a trovarci e io vedrò se qualche volta potrò venire da voi al centro". **GAIA** : "Mi è piaciuto questo incontro perché mi



piace ascoltare i "diversamente giovani" parlare del loro passato. Ho capito che la vecchiaia è giovinezza. Chi non impara è vecchio". **ELENA** : "Per me questa giornata è stata importante perché ho scoperto l'importanza delle favole. E' stato un giorno emozionante; penso che l'esperienza mi sia servita molto e credo ancora di più che i nonni siano dei super eroi". **ALICE** : "Le storie raccontate dagli anziani sono state molte belle e mi rimarranno impressi i sorrisi delle due signore e nonostante avessero molti più anni di noi sembravano delle ragazzine". **MATILDE** : "Oggi mi ha divertito tutto! Soprattutto ascoltare le storie raccontate dagli anziani. Un'altra cosa che mi è piaciuto fare è stato scrivere una fiaba e leggerla davanti a tutti e questo mi ha insegnato a essere più gentile e a stare con gli altri (anche se hai 12 o 90 anni)".



**LE FOTO DELL'IMMANCABILE APPUNTA-  
MENTO DELLA CENA ALLA SAGRA DI S.  
GIOVANNI DI CASARSA.**

**grazie a tutti per la bellissima serata!!**





## STORIE E MEMORIE DI EMILIO

### **Discorso del 04 novembre 2014**

Oggi ricordiamo il 04 novembre, giorno in cui finì la prima guerra mondiale, una guerra di trincea a difesa dei sacri confini della Patria. Una guerra dura che esaltò il valore del soldato italiano, pronto ad affrontare ogni pericolo e superare ogni ostacolo. Quest'anno avranno inizio le celebrazioni del centenario della "grande guerra". E' importante raccontare la storia dell'Italia al fronte dal 1915 al 1918 vista e vissuta dai soldati e dalla gente. E' importante far conoscere ai giovani la grande guerra e le sue nefaste conseguenze per trasmettere loro il valore della pace quale bene conquistato dai loro nonni a caro prezzo.

### **La ripresa**

Oggi non ci sono più i presupposti per una crescita. Gli italiani del secondo dopo guerra si sono rimboccati le maniche, avevano forza e, a testa bassa, lavoravano molte ore al giorno. I contadini, finito il lavoro in fabbrica, mattoni dopo mattoni, sabato e domenica compresi, si costruivano le proprie case. Molti sono anche emigrati all'estero. I nostri padri e noi ex combattenti avevamo nel dna lo spirito del sacrificio.

Siamo sicuri che l'attuale generazione di giovani abbia lo stesso spirito?

### **La solitudine**

Quando ero a Roma mi recavo a visitare gli infermi di Via Torrecchia. C'era un anziano che mi accoglieva sempre con gioia, mi preparava il caffè, mi tratteneva il più possibile. Quando dovetti salutarlo per l'ultima volta perché rientravo a Casarsa mi disse sconcolato: "Lei non sa cosa vuol dire non attendere più nessuno". Quante persone sono come lui, sole e dimenticate, davanti ad un telefono che non squilla perché non c'è nessuno che si ricorda di loro.

### **La memoria**

La mente è un muscolo come quelli presenti nelle gambe, se non lo si esercita, si rischia di perdere molte abilità e capacità. Uno dei modi per evitare questo è esercitare la mente con la lettura, le carte, la tombola ma soprattutto con lo stare assieme agli altri, uscire ed avere uno sguardo positivo nella vita!

### **Il senso della vita scopre "la forza del desiderio"**

La bambina ha paura del buio. Ogni sera la mamma accompagna la piccola a dormire nel suo lettino. Ogni sera la mamma le dice "Adesso è ora che ti addormenti, spegnamo la luce". Una sera

la piccola ha un sussulto di paura e dice alla mamma " Sì, spegni la luce ma resta qui con me perché la tua parola è luce. Se tu parli c'è luce".

Questa bimba dice in pochissime parole un'intuizione essenziale della vita e dell'amore : sono le parole affettuose di una persona che ci ama ad illuminare il buio della notte, il buio della solitudine, il buio dell'anima. La voce è presenza. Se è dolce e affettuosa, la voce è carezza, abbraccio, conforto. E' tenerezza che scioglie la paura ed accompagna la bambina alla soglia del sonno e dei sogni. E' un bagno di dolci parole.

Mi fa piacere segnalare e condividere con gli amici lettori e lettrici i libri che mi entusiasmano, che mi fanno pensare, che mi commuovono perché portano in modi diversi nuove bellezze nella mia vita. Il libro "La forza del desiderio" è uno di questi : il desiderio come motore di ricerca del senso della vita. Come linfa che nutre l'amore per la vita perché ne allarga gli orizzonti, perché rinnova il gusto di interrogarci su noi stessi e sul nostro rapporto con il mondo, perché stimola a realizzare i sogni nel cassetto prima che vengano rimpianti.

**Le foto dei tradizionali appuntamenti con il Centro Sociale Anziani di San Martino al Tagliamento che ogni anno ci accoglie per la gara di bocce e per la castagnata!!**





Dopo la pausa estiva, il Centro Sociale Anziani ha riaperto i battenti con una splendida novità ovvero l'apertura pomeridiana anche nella giornata del venerdì quindi ora i giorni di apertura sono quattro (lunedì, martedì, giovedì e venerdì). Noi anziani attendavamo da tempo questo momento perché ritrovarci al Centro significa stare meno soli, portare il pensiero lontano da acciacchi e dolori e condividere con amici e operatrici un sacco di attività, laboratori, feste... in una parola sola, la voglia di vivere. Ringraziamo l'Amministrazione Comunale per aver reso possibile questo importante traguardo.

Il 09 settembre 2014, primo giorno di riapertura del Centro, noi anziani ci sentivamo così :

**CATERINA** : quando sono al Centro ritorno bambina, mi sento più giovane e mi muovo, canto, sono impegnata e mi sembra di tornare indietro nel tempo".

**IDA** : " grazie a tutte le animatrici e alle mie amiche che rendono ogni pomeriggio sereno e da quest'anno ci vedremo una volta in più".

**FILOMENA** : " che ogni giorno sia sempre come oggi".

**LUIGIA** : " per noi anziani venire al Centro è come una medicina, più veniamo meglio stiamo, è un luogo distensivo e di allegria".

**CESIRA** : " Sono molto contenta di essere rientrata e di ritrovare tutte le signore".

**LUCIANA P.** : " Per fortuna che il Centro ha ria-



## UN NUOVO INIZIO ...

perto, non vedevo l'ora!!". **NATALIA** : "Spero di rimanere al Centro ancora per un bel po' perché sto davvero bene quando vengo qui". **ANTONIA** : "Oggi è il primo giorno, spero di arrivare in salute fino alla fine". **RINA** : " Sono molto felice di aver ricominciato". **LUCIANA** : " Sono felice di esser tornata a casa mia". **TERESA, CATERINA, EMILIO, MARCELLO, IOLE, MARIA** dicono di essere contenti di aver ripreso le attività e parlano del Centro come di un luogo in cui sentono di essere amati". **IRMA e IDA** esclamano : "W il Centro". **MI-**



**RELLA** : " Ho atteso tanto l'apertura del Centro, ora che so di poter partecipare un pomeriggio in più mi sento meglio, quasi sollevata perché venire al Centro per me è molto importante, mi dà serenità e tanto coraggio". **NIVES e NORINA** : "Che bello, ora ci vedremo anche il venerdì!". **ANGELINA** : "Spero di poter realizzare i miei desideri assieme agli amici del Centro".



Il 9 settembre abbiamo aperto i battenti e al Centro sono arrivati tutti contenti.

Doveva esserci una novità ma della quarta giornata lo sapeva tutta la città!!

Quattro giorni di apertura rendono più ricca la nostra avventura.

Grandi aspettative dettate dalla nostra fedeltà e tanta riconoscenza per chi ci dà questa opportunità.

Feste, letture, film e visite varie sono alcune delle proposte straordinarie.

C'è chi viene per dar sfogo alla creatività e che si apre ad incontri intergenerazionali.

Un albero di impressioni abbiamo realizzato e... "il nostro benessere" è il più quotato.

Pronti e allenati per uscire nel territorio, e portare a scuole e associazioni il nostro repertorio.

Le porte sono aperte a chi ci vuol venire a trovare e tutti poi ci dicono che vogliono tornare.

Il benessere delle persone è la nostra missione. Evviva il Centro Sociale, che grande istituzione!

## LA FESTA DEI NONNI



Papa Francesco, in occasione dell'incontro con gli anziani il 28 settembre 2014, si rivolgeva così ai presenti: "(...) Gli anziani, i nonni, hanno la capacità di capire le situazioni più difficili: una grande capacità! E quando pregano per queste situazioni, la loro preghiera è forte, è potente! Beate quelle famiglie che hanno i nonni vicini! Ma non sempre l'anziano, il nonno ha una famiglia che può accoglierlo. E allora ben vengano le case per gli anziani, e siano per gli anziani, non per gli interessi di qualcun altro! Le case per anziani devono essere dei "polmoni" di umanità in un paese, in un quartiere, dove chi è vecchio e debole viene curato e custodito. Fa tanto bene andare a trovare un anziano! Guardate i nostri ragazzi: a volte li vediamo svogliati e tristi, vanno a trovare un anziano e diventano gioiosi! (...). Un popolo che non custodisce i nonni e non li tratta bene è un popolo che non ha futuro perché perde la memoria e si strappa dalle proprie radici. I nonni quando vedono il nipote scommettono sulla vita e sul futuro e desiderano la cosa migliore per lui. I nonni sono stati un anello nella vita che è iniziata prima e proseguirà in futuro e grandiosa è la loro capacità

di donare senza pretese l'esperienza maturata a chi viene dopo di loro.

Una delle cose più belle della vita di famiglia è accarezzare un bambino e lasciarsi accarezzare da un nonno e da una nonna (...)"

Per questo ogni anno noi anziani del Centro siamo felici di festeggiare con i bambini dell'Asilo di S. Giovanni di Casarsa la tradizionale "Festa dei nonni". Nell'occasione ci siamo cimentati in alcuni giochi con i bambini, è stato molto divertente e ci siamo commossi quando i bambini ci hanno cantato le canzoni e recitato una poesia. Ecco alcune testimonianze di quel giorno.

**LUCIANA F.**: "Io ho avuto il piacere di leggere ai bimbi una poesia scritta da Mirella. Mentre leggevo i bambini erano a bocca aperta e parola dopo parola anche a me sono venute le lacrime perché era una poesia bellissima sui nonni".

**MIRELLA**: "Ho voluto onorare la memoria dei miei nonni regalando loro una poesia scritta col cuore, mentre Luciana la leggeva non volava una mosca.

Sono felice di poter trasmettere le mie emozioni anche ai più piccoli con le mie poesie e spero che i miei nonni abbiano apprezzato".

**CESIRA**: "E' stato proprio un pomeriggio sereno, i bimbi sono stati tutti buoni ed ubbidienti. Ma la cosa più bella è stato vedere i miei nipotini corrermi incontro appena sono arrivata".

**GIOVANNA e NATALIA** sono state

molto contente e gli sono piaciuti i giochi preparati dai bambini perché due generazioni "lontane" hanno potuto condividere un momento di gioia comune".

**MARCELLO**: "E' davvero bello stare con i bambini, a noi anziani spetta il compito di aiutarli a crescere bene e ad insegnargli il rispetto per i più vecchietti quindi ben vengano queste iniziative".

**TERESINA**: "E' stato bello vedere i bambini giocare con grande impegno e raggiungere l'obiettivo, anche chi perdeva accettava la sconfitta. Speriamo sia per loro una lezione di vita".

**IDA, IRMA, LIDIA, LUCIANA P., LUIGIA, IOLE, IDA S., ANTONIA, GIOVANNINA, LUCIANA, NIVES, ANGELINA** sono state contentissime di stare con i più piccoli e di giocare con loro e con le maestre, per alcune ore sono tornate giovani! Anche **FILOMENA e RINA** sono

soddisfatte dell'incontro con i bambini e anche di aver vinto ad alcuni giochi!

**CATINA**: "La festa è andata benissimo, i bambini erano contenti di vederci, mi tiravano a destra e sinistra".

**LENA, DORA e REGINA** ricordano con affetto quel pomeriggio in compagnia in cui nonni e bambini hanno provato le stesse sensazioni ed emozioni. Infine

**ANGELINA**, da qualche mese diventata nonna: "Essere nonni è una gioia indescrivibile, i nipoti ti fanno rivivere la gioventù e il trascorso dei propri figli. Le abitudini di vita sono cambiate ma per fortuna l'affetto è una cosa dettata dal cuore e questo per un nonno è la cosa più preziosa che un nipote possa dargli. Noi siamo come l'edera (cito Nilla Pizzi in una famosa canzone) ci aggrappiamo a loro con tutto il nostro amore e vorremmo sempre il meglio per loro".



## L' ALBERO DI NATALE "EUROPEO"



La Provincia di Pordenone, Ufficio delle Politiche Europee, partecipa da qualche anno all' iniziativa che coinvolge scuole di paesi europei in occasione del Natale. Il progetto si chiama **"XMAS TREE DECORATION EXCHANGE"**. Esso prevede un interscambio di decorazioni natalizie accompagnate da descrizioni delle tradizioni caratteristiche dei luoghi di provenienza.

Le scuole partecipanti allestiranno, intorno alla seconda settimana di dicembre, un albero di Natale addobbato con queste decorazioni provenienti da paesi esteri.

In particolare, le classi quarte della scuola elementare di Casarsa della Delizia, stanno stendendo un libro digitale riguardo le tradizioni natalizie di un tempo

passato e, per fare questo, hanno chiesto agli anziani del Centro Sociale di far riaffiorare memorie, storie, poesie, tradizioni del loro Natale per comporre il progetto. La condivisione delle decorazioni natalizie arricchisce i bambini e apre le loro coscienze al contatto con altri bambini che, anche se lontani, provano le stesse gioie ed emozioni. C'è un profondo senso di unione. Abbiamo potuto osservare anche le espressioni e le emozioni di gioia dei bambini che ricevono queste decorazioni e degli anziani che le preparano. Ecco di seguito alcuni dei racconti degli anziani che serviranno a comporre le decorazioni natalizie dei bambini :

La vigilia di Natale la mamma ci faceva pulire e lucidare gli zoccoli per bene e poi li mettevamo sul davanzale così ch'è l'uselut durante la notte portava i doni (un'arancia bella grande ,carrube,castagne). Ci mandava a letto presto e dovevamo dormire altrimenti niente regali. A sei anni l'uselut mi ha portato una bambola ma era rovinata in viso (la mamma l'aveva presa per meno soldi evidentemente ) sono rimasta male e ricordo che la mamma mi ha detto che era stato l'uselut che portandola l'aveva graffiata. Il giorno di Natale durante la S.Messa ho raccontato a tutti della mia bambola graffiata dall'uselut. Ogni Natale durante la S.Messa noi bambini ci raccontavamo cosa l'uselut ci aveva por-





tato per vedere a chi aveva portato piu' doni. **REGINA**

Il nostro Natale era come tutti gli altri giorni perché a quei tempi c'era tanta povertà. Alla sera come tutti i bambini mettevamo i nostri zoccoli sul davanzale e se eravamo fortunati durante la notte passava l' uselut a portare qualche arancia e carrube. Quando l'uselut non passava, non capivamo perché non aveva portato nulla, eravamo stati bravi e buoni. Eravamo tanti poveri ma a tavola noi eravamo sempre felici cantavamo e scherzavamo spesso.

Il dolce natalizio era una palla di neve con qualche goccia d' aceto. **TERESINA e EMILIO**

Anche quest'anno puntuale arriva il Natale per portare gioia e serenità. Però ricordando il Natale dei miei tempi lontani quando ero ancora giovane, più o

meno circa 75 anni fa, devo riconoscere che i miei Natali sono stati una favola, felicissimi. E pensare che avevamo poco o quasi niente, ma per noi c'era soprattutto Gesù bambino che nasceva e portava i doni ai bambini buoni. Sì proprio così, babbo natale ai miei tempi noi esisteva. La vigilia di Natale, prima di andare a letto, i miei genitori mettevano nel caminetto un grosso ceppo per riscaldare il bambinello che nasceva a mezzanotte portandoci i doni. Non erano certo sofisticati giocattoli come al giorno d'oggi; accanto al letto trovavamo qualche bambolina di pezza, qualche pallina di vetro colorato o di gomma, dei bastoncini di liquirizia o di zucchero. Forse una mela, qualche carruba o castagna secca. Ma la nostra felicità era grande. Poi si faceva festa tutto il giorno. La mamma metteva al fuoco il pentolone con carne di gallina e faceva un buonissimo riso in brodo con i fegatini di pollo.

Come dolce preparava una focaccia, era buonissima e ripensandoci mi fa venire l'acquolina in bocca. Non ci faceva mancare il torrone che impastava con acqua e zucchero e tante mandorline ricavate dai noccioli di pesca e albicocca che conservava ogni volta che si mangiavano questi frutti. Da tutto ciò si può capire che i natali erano poverissimi ma vissuti con tanto amore. **LUCIANA F.**

Anche noi a Natale mangiavamo minestrà in brodo con fegatini di pollo e la carne lessa. Il presepe lo si realizzava con quel che si trovava, muschio preso in giardino, un po' di carta avanzata, lana.

L'usulut a ogni mio fratello portava un rametto di legno e i miei genitori gli dicevano di conservarlo per bene perché era una bacchetta magica. **CESIRA**

Questa storia che sto per raccontare è realmente accaduta nel lontano 1944 ed è il ricordo di un Natale indimenticabile. Mio marito Angelo, che purtroppo non c'è più, amava raccontarlo assieme ai sopravvissuti di guerra.

La famiglia di Angelo abitava in Friuli, in un paesino di poche anime sperduto tra le montagne. Suo padre prestava servizio in un casello ferroviario.

Angelo era il primo di cinque fratelli, la guerra era appena terminata, c'era il caos dopo l'armistizio dell'8 settembre, tutti i militari erano allo sbaraglio, fuggivano per non essere catturati dai tedeschi. Angelo dopo un mese di peripezie e rischiando più volte la vita, riuscì finalmente a raggiungere il suo paese.



Purtroppo le disavventure non erano terminate: tra quelle montagne si combatteva, i tedeschi non davano tregua. Angelo assieme ad altri giovani riuscì a trovare scampo a tutte le perquisizioni fatte dai tedeschi.

Intanto il Natale si avvicinava nelle povere case sparse qua e là e nella chiesetta del paesino si allestivano presepi. Era la vigilia di Natale, la notte era buia e silenziosa. Angelo pensò che forse ce l'avrebbe fatta a ritornare a casa dalla propria famiglia in quella notte Santa che sapeva di magia. Infatti vi giunse e i suoi cari furono felicissimi di rivederlo, purtroppo quella felicità fu interrotta da dei passi possenti e da un forte bussare alla porta. Quando questa si spalancò una pattuglia di tedeschi armati fece irruzione nella povera casa, alla vista, tutta la famiglia sbiancò, i tedeschi li fissarono con ferocia, poi spostando lo sguardo nella modesta stanza in un angolo videro un piccolo presepe con tanto muschio verde e qualche statcina di cartone: era il frutto di un lavoro fatto con amore in un periodo di tristezza. I soldati si girarono ed uscirono.

La famiglia era tutta ammutolita e ognuno pensò al peggio...

Ma ad un certo punto il miracolo arrivò: i soldati rientrarono, si tolsero armi e berretti e si misero in cerchio attorno al presepe cantando canzoni di Natale, a quel coro si unì tutta la famiglia, poi il papà di Angelo stappò una bottiglia di buon vino e brindarono tutti assieme scambiandosi gli auguri come fratelli.

**...•FU VERAMENTE UN MIRACOLO DI NATALE...•**

**LUCIANA B.**

# CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"



## A PESCA CON L'ASD "LA LOGGIA"

Martedì 14 ottobre 2014 l'ASD "La Loggia" di San Giovanni di Casarsa ha organizzato la prima edizione de "A pesca con il Centro Diurno Fruts di un Timp" presso il laghetto Mulinus di Casarsa della Delizia.

Al mattino il cielo era coperto di nuvole ma dopo qualche ora è uscito uno splendido sole che ha reso indimenticabile l'incontro con i volontari dell'Associazione e la pesca stessa. Appena arrivati siamo stati accolti con affetto ed entusiasmo, ogni anziano era accompagnato e sostenuto da un volontario/pescatore che metteva a disposizione la propria canna ed esca affinché ogni anziano potesse pescare. In attesa che il pesce abboccasse, ogni anziano ha potuto chiacchierare, chiedere notizie sui pesci, su come si usano gli strumenti e soprattutto tornare indietro nel tempo

perché molti di loro da giovani hanno pescato, era un passione condivisa. Ma che soddisfazione sentire tirare la canna da pesca e...il pesce ha abboccato!! L'ho pescato io per davvero!

La giornata ci ha permesso non solo di pescare ma anche di passeggiare, scherzare, ricordare e di cimentarsi, soprattutto per le Sig.re del Centro, in un'attività mai provata prima. Al termine della pesca, molto proficua, ci aspettava un pranzo preparatoci dai volontari "tuttofare" dell'associazione terminato poi con qualche foto e con la promessa di rivederci presto.

Ringraziamo il Presidente dell'Associazione, gli organizzatori ed i volontari tutti per la bellissima giornata trascorsa assieme sperando sia la prima di una lunga serie. Ecco di seguito i ricordi dei nostri anziani. **GINO**: " E' stata una bella





giornata di sole, ho pescato tre pesci, ho passeggiato attorno al laghetto, davvero molto bello e rilassante. Ho avuto modo di incontrare persone del paese, abbiamo chiaccherato e parlato dei vecchi tempi. Ci tornerei subito!". **LUIGINA** : "Il giorno prima c'era il diluvio ma per noi il Padre Eterno ha mandato un sole brillante. Ho provato una sensazione nuova nel vedere tutti assorti con la canna e la lenza a pescare". **MARIA T.** : " Io non ho pescato ma sono stata bene perché il posto era molto bello e la gente molto cordiale e allegra. Ricordo molto volentieri la buonissima pasta al ragù che ci hanno offerto i signori presenti. Grazie a tutti!". **LINA**: "Io ho pescato dei pesci, è stata una bella mattinata, peccato non mi sia potuta fermare per il pranzo perché dovevo andare via con mia figlia". **MARIA B.** : " Io mi sono tanto divertita, ho pescato un sacco di pesci ed ero felice per la soddisfazione di dirlo poi a mio marito. Ho trascorso una mattinata serena, le persone sono state gentilissime ed essendo io una brava cuoca, dico che il pranzo era ottimo!". **GIUSEPPE** : "Sono stato contento di aver trascorso una mattinata con persone nuove, gentili e di aver provato a pescare, una bella

avventura!". **LILIANA** : "Ricordo un luogo immerso nel verde, lontano dalla confusione della città ed un grande lago. Appena arrivati ci hanno accolto dei signori tanto gentili che mi hanno spiegato come tenere la canna e come fare quando sentivo che il pesce abboccava. Mi sono emozionata quando ho visto il primo pesce! Non si smette mai di imparare". **GIANNI** : " Sono stato contento di aver trascorso una giornata diversa e ricordo di esser stato molto soddisfatto d'esser riuscito a pescare molti pesci e di esser stato all'aria aperta. Era la prima volta che pescavo, è un lavoro di grande pazienza, bisogna saper aspettare. Il pesce è stato gentile perché ha abboccato alla mia lenza!".

Ora la parola all'Associazione. L'ASD "La Loggia" pescatori di San Giovanni di Casarsa nella persona del **Presidente Giorgio** Sessolo è rimasta molto soddisfatta per la riuscita della manifestazione, sicuramente verrà riproposta anche l'anno prossimo, poiché l'Associazione non vuole solo praticare sport ma anche collaborare con le realtà del territorio in ambito sociale e non, per far conoscere questo sport anche a chi non ne ha le possibilità. Si ringraziano gli operatori che hanno permesso la buona riuscita di questa bella giornata insieme.







L'Ambito Distrettuale Est del Sanvitese ha organizzato, in collaborazione con l'Associazione Familiari Alzheimer di Pordenone, due incontri sulla demenza, il primo dal titolo "Quali demenze? caratteristiche e diagnosi", il secondo "I disturbi comportamentali nella demenza: la gestione non farmacologica" (13 e 20 ottobre 2014).

La demenza è una malattia poco conosciuta, fortemente invalidante, spesso non adeguatamente e precocemente diagnosticata e, nel tentativo di contenerne gli effetti, viene progressivamente occultata. È un mondo destabilizzante del quale si conosce poco. Si tratta di una malattia portatrice di un carico assistenziale pesante per i familiari e con gravi conseguenze sul piano relazionale e culturale, è infatti una malattia che di-

sarticola le identità personali e sociali. Per queste ragioni le demenze rappresentano oggi la principale sfida per chi si occupa di anziani, sia in termini specifici che operativi. Negli ultimi anni la popolazione anziana a Pordenone è aumentata notevolmente e con essa anche le persone colpite da demenza. Tale situazione evidenzia quanto sia urgente agire in rete per prendersi cura non solo del malato ma dell'intero nucleo familiare che si trova a dover affrontare questa difficile situazione. Appare altrettanto chiaro che le malattie dementi sono malattie sociali per gravità e diffusione.

Obiettivo prioritario degli incontri è stato quello di aumentare la conoscenza sul tema della demenza dal punto di vista diagnostico e di fornire indicazioni utili a chi si fa carico di persone in condizioni di demenza per reggere maggiormente tale ruolo. La non comprensione del problema ha forti ripercussioni sull'efficacia della rete dei servizi ed in definitiva sulla salute dei malati e delle loro famiglie. La scommessa è di riuscire, tramite azioni di rete e di integrazione multidisciplinari, a trovare nuove soluzioni in grado di gestire la malattia ed aiutare i familiari a trovare delle risposte ai tanti interrogativi che la malattia ed il suo decorso pongono. L'esperienza e la sensibilità



maturati in questi anni nel territorio del sanvitese hanno favorito una maggiore consapevolezza della complessità insita nelle patologie dementigene che hanno una ricaduta sull'intero sistema familiare e sociale.

Emerge sempre più l'esigenza di una presa in carico "globale" dal momento della diagnosi a tutto il percorso di malattia, che aiuti le famiglie a superare il disorientamento dovuto alla frammentarietà dei servizi e delle prestazioni che caratterizzano le diverse fasi della malattia (diagnosi precoce, presa in carico, accompagnamento e supporto assistenziale e di cura).

L'obiettivo che questo territorio si pone è quello di rafforzare e ampliare la filiera dei servizi, delle strutture e delle reti formali e informali che si occupano di demenza per garantire la piena continuità assistenziale.

Il Centro Diurno, quale risorsa dell'Ambito Distrettuale del Sanvitese, rappresenta una risposta a fronte del progressivo invecchiamento della popolazione accompagnato dal ridursi delle capacità assistenziali delle famiglie. Si tratta di una struttura intermedia (diversa da una struttura residenziale) inserita nel con-

testo sociale cittadino che offre un approccio professionale che integra quello familiare. Una struttura a misura delle esigenze di ogni utente, dove la cura avviene all'interno della comunità, in un contesto normale di vita. Gli anziani, pertanto, mantengono i legami con il proprio ambiente di vita, continuando a esserne i protagonisti.

Si tratta di un Centro la cui attività, attraverso l'elaborazione di progetti personalizzati, mira a contrastare il percorso regressivo a livello psico-fisico, consente la permanenza nel proprio ambiente di vita e sostiene le famiglie su cui grava il carico assistenziale.

La malattia, emotivamente molto difficile da accettare e gestire, può essere affrontata con maggior serenità se le persone affette da demenza e le loro famiglie vengono accolte, informate, accompagnate e sostenute dal momento della diagnosi e dell'insorgere delle prime difficoltà.



## ***“Memoria e dintorni” Storie di vita, musica e danza***

L'Associazione Familiari Alzheimer di Pordenone e l'Associazione “La Fucina”, in collaborazione con il Centro Diurno “Fruts di un Timp” dell'Ambito Distrettuale del Sanvitese e l' A.S.P. Cordenonese “Arcobaleno” presentano uno spettacolo alla Bastia del Castello di Torre (Pordenone) nella giornata di

***VENERDI' 19 dicembre 2014 alle ore 16.30***

Alcune voci narranti leggeranno sedici racconti di vita singolari e commoventi degli anziani che frequentano i Centri e che hanno dato voce ai propri ricordi. Ricordi talvolta frammentati ma sempre ricchi di emozioni e di suggestioni. Per i familiari, per gli operatori, per l'intera comunità sono un patrimonio da ereditare in quanto mappa autobiografica. Ma rappresentano soprattutto una restituzione ad ogni anziano che ha vissuto una vita singolare di cui sta perdendo il filo e che noi cerchiamo, insieme, di riannodare.

A cura di Gabriella Del Duca e Clementina Pace

Le letture saranno accompagnate da momenti di “danceability” che vedranno protagonisti gli stessi anziani.

Musiche e danza sono a cura delle operatrici del Centro Diurno “Fruts di un Timp” Francesca Iudica e Lena Ramon e a cura dell'operatrice Erika Castellarin e Marcella Di Silvio, fisioterapista e insegnante di danceability.





## SALUTA IL TUO VICINO

Per rafforzare il Progetto "Saluta il tuo vicino", la **Commissione Anziani**, 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 comunale.

Tre incontri si sono svolti presso la **scuola media di Casarsa della Delizia** attraverso attività di scambio intergenerazionale tra anziani e bambini sui ricordi di un tempo, sull'importanza della memoria e della figura dell'anziano quale risorsa per le nostre comunità.

Altri incontri si sono svolti presso il **Centro Sociale Anziani** di San Giovanni. Sono stati invitati dapprima il **referente dello Sportello Amministratori di Sostegno** del Tribunale di San Vito al Tagliamento (sede staccata del Tribunale di Pordenone) poi il **Dott. Rosario Sisto** (Responsabile del Distretto Sanitario Est di San Vito al Tagliamento) assieme ai **Medici** di base del territorio.

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. Sisto 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 presenti 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.

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 casaresi perché quanto più sapremo **vivere con un cuore aperto** e attento alle esigenze di chi ci sta accanto saremmo in grado di sconfiggere la solitudine dei nostri anziani.

## **Commissione Anziani**





## DAGLI APPENNINI ALLE ALPI

### Sulle tracce del Sentiero Italia

Tre anni dopo le Alpi, riprendo il cammino. Devo portare a termine il mio sogno. Completare il giro d'Italia a piedi.

Mi accompagna mio fratello Luciano per i primi otto giorni in Sardegna. Con lui nei due mesi precedenti ci siamo allenati con lunghe camminate nelle nostre colline e montagne.

Finalmente il 14 marzo 2014 si parte in aereo da Treviso per Alghero. Da lì ci trasferiamo in pullman prima a Sassari e poi a Santa Teresa di Gallura, all'estremo nord della Sardegna. Di fronte a noi si vede vicinissima la Corsica. Da qui parte il Sentiero Italia.

Il mattino dopo ci mettiamo in cammino. Ci portiamo dietro un grande entusiasmo e qualche timore e pregiudizio su quello che andremo e an-

drò ad affrontare : i briganti della Barbagia; i banditi di Orgosolo; la mafia e i cani randagi in Sicilia; i sequestri e i latitanti in Aspromonte; i lupi della Sila; l'orso Marsicano. Con Luciano cammino sette giorni dalla Gallura alla Barbagia. Con lui prendo il ritmo che poi mi accompagnerà per tutta Italia. Per entrambi è la nostra prima volta in Sardegna. L'impatto è stato estremamente positivo. Siamo stati accolti da una natura verdissima, aspra e selvaggia. L'ospitalità è stata eccezionale! A Nuoro ci siamo lasciati. Il suo tempo era finito..ora sono solo..Mi incammino verso Orgosolo..I pregiudizi che mi portavo dietro svanivano strada facendo. Orgosolo con i suoi murali socio politici, l'ho superato indenne, così come tutte le zone d'Italia che in-



cutevano e incutono timore.

La Sardegna, così come la Sicilia e gli Appennini le ho attraversate all'interno, lontano dalle città e dal turismo di massa. Un' Italia "minore", povera e dignitosa, dove scopro ogni giorno cose sempre nuove e diverse. Il contatto vero con la natura che solo il cammino ti può dare! In sostanza una visione positiva della nostra bella Italia. L'accoglienza e l'ospitalità è forse la miglior dote che abbiamo. Ma anche un' Italia che si sta spopolando. Paesi che si svuotano. Alcuni addirittura messi in vendita. Un piccolo paese in Calabria comperato dagli olandesi. Degrado. Scarsa cura del territorio, dove le immondizie, soprattutto al Sud, regnano sovrane. Un' Italia verdissima dove la natura si riprende lo spazio lasciato libero dai pascoli e paesi abbandonati.

Come dicevo ho camminato sempre (o quasi) all'interno, mai sulle coste e nelle città, salvo Cagliari, Messina e Reggio Calabria dove sono stato costretto per una questione logistica (aerei o traghetto), là dove il turismo

non arriva e si fa molto poco per incentivarlo.

Il Sentiero Italia è un percorso virtuale. Esiste sulla carta. Sul terreno non c'è traccia, salvo qualche piccolissimo segno al Sud e qualcosa al Centro e sulle Alpi. Se questo percorso fosse ben segnalato con punti di appoggio, darebbe un impulso positivo al turismo naturalistico, soprattutto al Sud. Gli stranieri, in particolare, sono amanti di questi lunghi cammini.

Risalendo a piedi la Penisola ho incontrato di tutto: momenti entusiasmanti, emozionanti e momenti difficili. Ne ricordo solo alcuni. Il più emozionante è stato l'incontro, sui monti liguri, con una famiglia francese: una coppia di genitori e sei figli a partire dai dieci mesi ai dieci anni e due asini in cammino da Avignone (Francia) ad Assisi e Roma! Al loro confronto mi sono sentito piccolo, piccolo. Un momento entusiasmante è stata la salita in cima all'Etna il giorno di Pasqua in piena solitudine con neve, freddo e un fortissimo vento. Da lassù ho fatto gli auguri al MONDO INTERO!!





Naturalmente non sono mancate le difficoltà! Ne ricordo due: una caduta sui monti Peloritani, un paio di giorni dopo L'Etna. Per un po' ho temuto di non farcela dal dolore, di mollare tutto poi, piano, piano è passato. In Aspromonte ho perso il sentiero sotto la pioggia. Ho rischiato di passare la notte fuori al freddo. Per fortuna il gestore del rifugio dove avevo prenotato è riuscito a individuarmi. Vedere i fari nella notte è stata una liberazione. Gli incontri. Moltissimi! Ne elenco solo alcuni: Efisio e famiglia in Sardegna. Erano reduci da un pranzo di nozze. Mi hanno invitato a cena e offerto il Caviale! Don Ottavio, sempre in Sardegna, mi ha offerto il pranzo in ristorante. Un Sig. romeno in Calabria, non trovavo alloggio e mi ha ospitato a casa sua. Fulvio da Popoli (Abruzzo), mi ha ospitato a pranzo e mi ha fatto da cicerone nella sua bella cittadina. Ospite di Andrea Mei (Marche). La simpaticissima Suor Carmela del convento delle Carmelitane a Città di Castello. Da Salvatore a Castelluccio di Norcia (Mo) non ha voluto

che pagassi il conto dell'albergo. Fabrizio Russo, presidente del Club Alpino Italiano (CAI) di Parma, originario di San Giovanni di Casarsa dove vivono i genitori, molto stimati. Mi ha accompagnato per due giorni con la sua famiglia sull'Appennino Parmense. A Loano, Liguria, sono stato ospite di tre amici conosciuti in Sicilia durante la traversata...e molti altri ancora!

Nel corso del mio lungo cammino ho avuto modo di riflettere moltissimo. Camminando, quasi sempre in solitudine, si ha il tempo, ovviamente, di pensare a tutto. La casa, i rapporti con la moglie e i figli, la nipotina Rebecca (17mesi). Gli amici vecchi e nuovi, al senso della vita, virtù e debolezze.. Camminavo e pensavo. Pensavo e camminavo..e cantavo.. Ho riacquisito fiducia in me stesso. Conoscenza dei miei limiti. Capacità di affrontare e risolvere situazioni difficili e imprevedibili nel momento in cui accadono. Pensare che ad ogni ostacolo c'è sempre una soluzione. Saper rinunciare (a volte è la cosa più difficile)..! La PROVVIDENZA. Credere che qualco-



sa o qualcuno ti verrà sempre incontro.

La mia lunga avventura si è conclusa a Col di Tenda, punto di congiunzione con le Alpi fatta nel 2011. Ad attendermi c'erano i miei figli Stefano e Alessandro. Con loro ho trascorso due giorni di relax a Limone Piemonte (CN).

Non posso dimenticare e ringraziare le visite di numerosi amici e compaesani che mi hanno accompagnato durante il cammino: Luciano, tornato assieme a Stefano a Isernia (Molise) e Abruzzo. Anna, la pasticcera, in Toscana. Il folto gruppo di amici Sangiovesi venuti a trovarmi tra Porretta Terme e il Monte Cimone: Lory, Giocondo Mazzolo, Ivano Bertolini con Caterina, Roberto, Fabio ed Erika Cozzarini (una visita inaspettata, perciò ancora più bella!). I cognati Adriano e Rosanna ad Amatrice (Lazio). E poi mio consuocero, Ilan, venuto direttamente dalla Svezia, che mi ha accompagnato nella parte finale degli Appennini Tosco-Emiliani

fino in Liguria e per concludere Gino Nadalin del CAI di San Vito, per tre giorni sull'alta Via dei Monti Liguri. Un ringraziamento particolare lo devo al gruppo "Cjamina'Ridint" che mi ha sostenuto lungo tutti i quattro mesi di cammino e dove mandavo foto e commenti sul viaggio.

Il ringraziamento più grande va però a Mary che si è convinta a lasciarmi andare. È stata GRANDE!! (e forse un po' incosciente..).

Ma la cosa più emozionante è stato il ritorno a casa. Sono stato accolto, del tutto a mia insaputa, in maniera trionfale, Sindaco in testa, con tanto di striscione, torta e suono delle campane!!...E il boccale di birra che desideravo...! Mi sono letteralmente commosso! Il sogno si è avverato...

## **Egidio Culos**





## **CENTRO DIURNO "FRUTS DI UN TIMP"**

Per qualsiasi informazioni 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, Giovedì e Venerdì dalle 13.30 alle 17.30

con i Trasporti effettuati dal Gruppo di Volontari del Trasporto Anziani  
del Comune di Casarsa della Delizia.

L'orario del Centro Sociale Anziani potrà subire delle variazioni in vista del caldo estivo

**Per contatti ed informazioni o se volete pubblicare qualche articolo,  
conttate il numero 0434873938**

**tutte le edizioni di ZENT DI PAIS le potete trovare sul sito  
osservatoriosocialecasarsa.myblog.it**