



UMBERTO I  
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona  
Sede Legale: Piazza della Motta 12,  
Pordenone, Tel. 0434 223811  
asp-umberto@regione.fvg.it

# alTuoFianco

La Persona viene prima

Invecchiamento  
attivo in ASP  
Speciale a pag. 4

AL TUO FIANCO

ASP UMBERTO I

3° NUMERO - MAGGIO 2018

Editoriale

## Ciak, Si gira!

a cura di Mario Marcolin  
CDA ASP Umberto I

Se provassimo a fermare un passante per la strada e chiedessimo quale fosse la prima immagine che assocerebbe al termine "invecchiamento attivo", dopo un primo comprensibile momento di perplessità (i due termini possono in effetti sembrare un contraddittorio) ne ricaveremo probabilmente l'immagine di una persona anziana che si mantiene in forze, con lievi e comprensibili acciacchi ma vitale, propositiva, che mantiene un sufficiente livello di mobilità, ha delle frequentazioni, dei legami familiari, magari dei nipotini. Insomma, quello che definiremmo un "vecchietto arzillo". Di sfondo, le mura domestiche, le strade familiari, il borgo o il quartiere, e così via. Questa fotografia, per la verità un po' stereotipata e rassicurante, ha l'indubbio pregio di dipingere una terza età vissuta pienamente, soprattutto dal punto di vista del benessere dato dalle relazioni, dalle emozioni, dal calore di ciò che è familiare. Come tutte le foto tuttavia, essa ha il difetto di immortalare un singolo fotogramma di quel lungometraggio che è la vita di ciascuno di noi, in cui "invecchiare" è un processo che parte da lontano e ha le sue tappe e i suoi percorsi. Nella trama dell'"invecchiamento attivo" troveremo allora diversi fotogrammi: dallo studente che apprende i fondamenti di un corretto stile di vita alla donna che si sottopone agli screening preventivi, dalla persona in pensione che si impegna nel volontariato fino al residente in una struttura per anziani. E già. Se il legislatore regionale de-

### Dieci anni di Casa Colvera

la prima comunità alloggio per  
anziani autosufficienti in regione.

Intervista a Michela Carlet a pag. 2

# Invecchiamento individuale e Invecchiamento sociale

a cura di Mario Marcolin

Così come un individuo invecchia, anche la società in cui vive può invecchiare. A differenza dell'individuo, tuttavia, la società si evolve con ritmi più lenti e la sua "vecchiaia" non è tanto dettata dallo scorrere del tempo quanto dagli equilibri tra le fasce d'età della popolazione. Nel 2017 il Friuli Venezia Giulia è risultata essere la seconda regione "più vecchia" d'Italia con 26 anziani ogni 100 residenti (dato nazionale 22,6%). Questo aumento della componente anziana è un fenomeno visibile in tutt'Italia, sebbene nella nostra regione esso si stia evolvendo più rapidamente che altrove; non fa eccezione il pordenonese, storicamente il "più giovane" del Friuli Venezia Giulia. Anche nell'area vasta, tuttavia, la situazione non è omogenea: la zona montana, pedemontana e la conurbazione pordenonese registrano infatti una percentuale di anziani maggiori rispetto al resto del territorio. Non dimentichiamo infine che circa un terzo dei nostri anziani vive da solo. L'invecchiamento della popolazione del nostro territorio ha sicuramente origine da una pluralità di fattori, prima di tutto dall'allungamento dell'aspettativa di vita (dal 2002 abbiamo "guadagnato" 3 anni), ma anche dalla contemporanea diminuzione delle fasce giovani della popolazione, indotta dal lento ma costante calo della natalità, da una diminuzione del numero di giovani adulti (nell'ultimo quinquennio le persone tra i 18 e i 34 anni sono diminuite di circa il 10%) e dalla contrazione dei flussi migratori per lavoro e ricongiungimento familiare. Secondo l'Istat, in assenza di cambiamenti significativi, l'invecchiamento della popolazione non è peraltro



destinato ad esaurirsi nel breve periodo. In tale contesto è naturale porsi degli interrogativi sia sulla sostenibilità degli equilibri tra le generazioni, che sul significato di "popolazione attiva", anche considerato che meno del 10% degli anziani versa in condizioni di non autosufficienza, in molti casi parziale. Con la legge sulla "Promozione dell'invecchiamento attivo" la Regione riconosce la pluralità dei fattori determinanti dell'invecchiamento, da quello della salute e della prevenzione a quelli legati alle politiche fa-

miliari di cura e assistenza, dal ruolo della formazione a quello dell'impegno civile e della mobilità, supportando attività ed interventi che sviluppino le capacità individuali e ne valorizzino il potenziale in una prospettiva sociale. Si tratta quindi di sviluppare una nuova visione dell'invecchiamento, come un processo che "parte da lontano", un percorso che è certamente vissuto a livello individuale ma che segue traiettorie che hanno molto a che fare con il sociale, con i luoghi e la qualità delle relazioni che ci circondano, in cui

la terza e la quarta età non siano il periodo della dipendenza, ma dell'interdipendenza. Tale prospettiva deve tuttavia trovare un sistema istituzionale preparato a creare connessioni, agevolare l'innovazione sociale, investire sullo sviluppo di nuovi servizi e progetti (che rappresentano luoghi di lavoro e di espressione dell'impegno civile), valorizzare e diffondere con ancora maggiore determinazione la cultura e le buone pratiche dell'invecchiamento attivo.

**AL TUO FIANCO**

La Persona viene prima  
Periodico quadrimestrale

**ASP UMBERTO I**

Azienda Pubblica  
di Servizi alla Persona

Registrazione presso il  
Tribunale di Pordenone  
n. 747 del 30/03/2017

**DIRETTORE  
RESPONSABILE**  
Milena Bidinost

**REDAZIONE**  
Serena Borsani  
Grazia Bragato  
Alice Calligaro  
Ilaria De Leo  
Giovanni Di Prima  
Paola Dolfo  
Laura Fantuzzi  
Elisa Giuseppin

**PROGETTO GRAFICO**  
Nuove Tecniche  
Soc. Coop. - Pordenone

**STAMPA**  
Tipografia Sartor Srl,  
Via Nuova di Corva 92,  
Pordenone

**PER SCRIVERE  
ALLA REDAZIONE**  
info@asp-umbertoprimo.  
regione.fvg.it

# Casa Colvera

*a dieci anni dalla sua inaugurazione rimane la prima comunità alloggio per anziani autosufficienti in regione. E' gestita da Cooperativa FAI*

a cura di Elisa Giuseppin e Laura Fantuzzi

Alla vigilia dei dieci anni di gestione, Casa Colvera rappresenta il primo modello concreto di abitare possibile per persone con un discreto livello di autosufficienza. Persone che scelgono di abitare in un contesto protetto e socializzante che la propria abitazione, seppur cara negli affetti, non garantisce più. Lanziano solo a casa non sempre è in grado di far fronte alla propria vita e alla propria solitudine; comunità alloggio di questo tipo sono risposte che s'inseriscono a metà strada tra il sostegno alla domiciliarità e la soluzione estrema della Casa di riposo. Una struttura a dimensioni ridotte con pochi posti letto e spazi abitativi che consentono la valorizzazione del proprio ambiente di vita, inserita nel quartiere ovvero nella comunità locale e nella rete di servizi socio culturali che fanno parte integrante dei servizi offerti. Casa Colvera nasce da un'idea visionaria e dal desiderio di entrare nel rischio da parte di istituzioni pubbliche e private. Ma cosa ha di tanto rivoluzionario Casa Colvera? Lo approfondiamo con la dottoressa Michela Carlet, responsabile Servizi Territoriali e referente di Casa Colvera per l'ente gestore Coop sociale FAI di Pordenone.



Progetto editoriale a cura di:



UMBERTO I  
Azienda Pubblica di Servizi alla Persona

In collaborazione con



sodexo  
QUALITY OF LIFE SERVICES

KCS caragiver  
Cooperativa sociale



## Sono quasi dieci anni di Casa Colvera. Come è nata?

Tra il 2007 e il 2008 si lavorava alla co-progettazione di un nuovo servizio destinato alla popolazione anziana. FAI e Comune di Pordenone i protagonisti. Un progetto visionario? certamente lo era, sia per chi ci credeva sia per chi vi si opponeva. Siamo stati certamente audaci nel rischiare un nuovo modello. Allora le uniche esperienze validate erano nel nord Europa e in Emilia Romagna. I contesti erano molto diversi da quello pordenonese e qui è stata la vera sfida: adattare e ripensare un modello apparentemente lontano e calarlo su un contesto ben definito di quartiere. Il lavoro impegnativo di Empowerment comunitario è stato determinante per il successo e riconoscimento della comunità

dentro la comunità: un'opera continua di tessitura di relazioni - associazioni, familiari, istituzioni. Da allora strada ne è stata percorsa e Casa Colvera resta l'unica realtà e buona prassi riconosciuta a livello regionale.

## Rete e comunità sono ingredienti fondamentali per la riuscita di questa esperienza. Potremmo quindi definirla comunità dentro la comunità?

La rete dei servizi in cui è inserita Casa Colvera è orientata verso un sistema sociale incentrato sul concetto di community care, ovvero verso soluzioni dove la comunità si fa carico di chi ha bisogno ed organizza soluzioni anche attraverso il ricorso alla sussidiarietà orizzontale e la promozione del volontariato. Nel 2009 è nata infatti anche l'associazione di volontariato omonima Amici

di Casa Colvera, che aggrega importanti forze a supporto delle attività quotidiane.

## Quali sono le ricadute principali di questo modello di abitare per anziani?

Prima di tutto potremmo considerare il beneficio nel ritardare l'istituzionalizzazione della persona anziana. L'aggravamento delle condizioni psicofisiche dei residenti è infatti un momento delicato non solo per l'anziano, ma anche per la famiglia e la Comunità. Richiede un'intensificazione delle azioni di cura, dei momenti di ragguglio con i medici, l'attivazione di Servizi Domiciliari Integrati, maggior attenzione da parte del personale nel monitoraggio dell'assunzione in autonomia delle terapie, oltre ad un aumento proporzionale dell'apporto assistenziale. L'équipe della casa diventa allora

importante strumento di continuità di cura, assicurando alle famiglie il supporto nell'attivazione dei diversi servizi per l'integrazione delle funzioni sociali e sanitarie. In secondo luogo, un servizio come Casa Colvera può coadiuvare i Comuni nella gestione delle politiche per la domiciliarità, grazie ad interventi di aiuto personalizzati nella presa in carico globale del beneficiario sia per quanto attiene le attività di cura personale legate alla vita quotidiana, ma anche l'aiuto per la cura ambientale, l'accompagnamento per piccole commissioni o visite a corollario dell'attività principale di assistenza ed attività educative o di socializzazione.

## “Tempo Scambio”, il bello di essere pensionati e utili per gli altri

a cura di Milena Bidinost

La partecipazione delle persone alla vita sociale anche durante la meritata pensione, passa spesso per l'esperienza del volontariato. Lo sanno bene i soci dell'Associazione “Tempo Scambio - Banca del tempo” di via De Paoli a Pordenone, trentuno iscritti che di sentirsi non più utili per la società non ci pensano proprio.

Ecco quindi che li trovi a due a due tutti i giorni dalle 10 alle 12 al primo piano, stanza 5, del municipio di Pordenone dove ha sede il progetto “Colora il tuo tempo”: erogano le tessere d'argento e le tessere Cinema-zero, registrano le iscrizioni ai corsi di ginnastica e danno informazioni ai cittadini over 65 della città, ma non solo. Il sodalizio è nato nel 1997 con il nome “Banca del Tempo - Tempo Scambio”, associato alle banche del tempo nazionali.

Nel 2001 decise di ampliare i propri scopi, aggiungendovi anche attività sociali al servizio della comunità. Dal 2001, in convenzione con il Comune di Pordenone, i volontari fanno da collegamento tra l'ente locale e gli anziani della città all'interno, per l'appunto, del progetto “Colora il tuo tempo”.

«A questa attività – sottolinea Daniele Pellissetti, presidente dell'associazione - si aggiungono quelle di sostegno ad altre associazioni o cittadini bisognosi attraverso donazioni annuali in denaro, come ad esempio è stata la nostra compartecipazione al dono di un montascale ad una signora disabile, le attività culturali, la promozione del volontariato giovanile attraverso progetti con le scuole di secondo grado. L'attività degli anziani – aggiunge – diventa utile, quando riescono a trasmettere ai giovani la loro esperienza». Con questo spirito, l'associazione nell'anno scolastico 2017-2018 ha fatto da capofila ad un progetto per le scuole dal titolo “Volontariato, tanti amici tanta solidarietà” nel quale ha coinvolto altri sodalizi della provincia. Con questo progetto è stata

insignita del Quinto Premio Assoluto per la sezione Solidarietà e Servizi Socio-Sanitari nell'ambito della 5ª edizione del Premio nazionale “Persona e Comunità” indetto dal Centro Studi Cultura e Società di Torino. A ritirarlo, il 6 aprile, è stata la stessa associazione e il vice-sindaco ed assessore alle Poli-



tiche sociali, Eligio Grizzo, in rappresentanza del Comune di Pordenone come ente ospitante il progetto. “Tempo Scambio” sostiene anche il progetto di volontariato “Nonni ridenti” realizzato in collaborazione con l'Associazione Italiana Odontoiatri: è il laboratorio dentistico attivo in Casa Serena dal 2009, che offre cure gratuite odontoiatriche agli ospiti delle due strutture dell'Asp Umberto I. E' coordinato dal medico Franco Zilli e da Virginia Sist ed è già arrivato a coinvolgere una sessantina tra dentisti, assistenti e tecnici.

## Invecchiare stando bene si può

La ricetta per restare  
“giovani” di Jane Fonda

a pag. 7

## Università della terza età di Pordenone Missione: Superare gli stereotipi

a cura di Adriana Predonzan, Presidente UTE Pordenone

In maggio termina il 36° anno accademico dell'Università della Terza Età di Pordenone, parte integrante di un Centro Culturale, la Casa Antonio Zanussi, che fa parte integrante a sua volta del nostro vivo panorama culturale cittadino. Il programma è stato come sempre ricco e stimolante, studiato per persone attente, curiose,

La pubblicità ci propone modelli di persone molto giovanili, prestanti, che corrono nei parchi, giocano a tennis, mangiano pizze e costa alla griglia, ballano e fanno vita sociale, ma solamente nel caso prendano gli integratori, mettano la pomata o il cerotto antidolorifico, abbiano usato l'adesivo per la dentiera, usino l'auricolare e così via.

quello che viene chiamato il “Life-long Learning”, segnale di apertura mentale e di potenziale capacità di trasmissione culturale. Spesso i molti soggetti, pubblici e privati che si occupano di invecchiamento attivo danno prevalentemente una lettura di tipo sanitario o assistenziale ai bisogni dell'individuo che arriva

al passo con i tempi e sensibili all'attualità, con un'offerta culturale di qualità. Qualità che va di pari passo con l'importanza per l'Università di avere sede nel Centro Culturale Casa A. Zanussi, ambiente che offre una vasta gamma di servizi per il tempo libero di tutti e che crea opportunità di attività e dialogo tra diverse generazioni. La presenza degli altri organismi (Irse, Centro Iniziative Culturali, Presenza e Cultura) consente sinergie e condivisione di programmi, idee e proposte. Altro aspetto di qualità è l'importante risorsa di lavoro volontario che molte persone mettono a disposizione sia per svolgere le lezioni in qualità di docente, sia per garantire la quotidianità dell'accoglienza alle diverse attività. La legislazione regionale è intervenuta lo scorso anno sull'invecchiamento attivo e l'argomento è stato sempre alla base della programmazione delle attività, in particolar modo per contrastare gli stereotipi sull'anziano.

Se siamo persone suscettibili, ci arrabbiamo, se abbiamo un poco di ironia, ci ridiamo su. Ma comunque non ci riflettiamo abbastanza al fine di combattere, in qualche modo, una visione stereotipata della persona che ha raggiunto, magari a fatica, un traguardo importante nella vita e il cui ruolo sociale non è finito con l'età della pensione, ma che anzi riveste oggi ancor più importanza, potendo contribuire con l'esperienza allo sviluppo della comunità. La formazione infatti ha luogo in qualsiasi fase dell'esistenza, abbraccia tutti gli aspetti della vita ed è volta a migliorare conoscenze e competenze personali e sociali, permettendo la crescita della persona ma anche la predisposizione alla cittadinanza attiva. E' molte volte la curiosità, non quella dei fatti degli altri, ma quella del mondo, dei comportamenti umani, di come fatti storici e ambientali hanno condizionato le culture, che sta alla base del nostro apprendimento permanente,

ad una certa età. Salute, domiciliarità, assistenza, sostegno e così via sono argomenti importantissimi in questa fase della vita ma non vanno mai disgiunti dalla prevenzione dell'esclusione sociale che si può realizzare anche grazie alla cultura, in tutte le sue forme, che ci può fornire un approccio corretto al cambiamento, anche quello della propria salute fisica e psichica.

L'Università della Terza Età di Pordenone, con queste riflessioni, propone ogni anno un'offerta culturale di qualità, stimolante, collegata all'attualità e dedicata a persone aperte, curiose del nuovo e dell'antico, desiderose di conoscere, apprendere, approfondire, ma anche di socializzare, testimoniare il proprio tempo e promuovere quindi un modello di invecchiamento attivo sul nostro territorio per superare stereotipi che non tengono conto di un nuovo ruolo sociale.

Continua da pag. 1

finisce l'invecchiamento attivo come "un processo che promuove la capacità continua della persona di modificare il proprio progetto di vita, attraverso azioni che favoriscano opportunità di autonomia, benessere, salute, sicurezza e partecipazione alle attività sociali, allo scopo di migliorare la qualità della vita e di affermare la dignità delle persone che invecchiano", allora le strutture per anziani devono rivendicare il proprio ruolo di luoghi dell'invecchiamento attivo, scrollandosi di dosso quell'immagine, fin troppo diffusa, di ambienti in cui la vita scorre passivamente. Noi dell'Asp Umberto I, amministratori, operatrici ed operatori, operiamo nella convinzione che una Casa di riposo sia prima di tutto La casa dei residenti, un luogo in cui alla sicurezza della cura e dell'assistenza si accompagnano attività di relazione, socializzazione, capacitazione, cosicché la persona rimanga la protagonista principale del proprio film. A noi spetta il compito di agevolare e sostenere l'espressione delle capacità di ciascuno, creare i luoghi e le occasioni perché esse si esprimano, adeguandosi quanto più possibile ai modi e ai tempi che le persone sono in grado di offrire e tessendo nuove trame territoriali, di modo che vi siano meno "interruzioni pubblicitarie" nel film dell'invecchiamento attivo di ciascuno di noi. In fondo, nessuno possiede sufficiente pellicola per filmare una vita intera.

Buona lettura, dunque.

Ciak, si gira!

## Speciale cinema

Recensione del film

**Ella & John**

**The Leisure Seeker**

"una storia d'amore coniugale nutrita da passione e devozione"

a pag. 7

# Focus su alcune attività che promuovono l'invecchiamento attivo in ASP

a cura di Grazia Bragato

## Non è mai troppo tardi per fare l'attore

Da dieci anni nel laboratorio di teatro in casa di riposo i protagonisti sono gli anziani

Il laboratorio teatro sociale è stato avviato nel 2008 in Casa Serena. L'esigenza era ed è quella di rendere protagoniste le persone, ospiti della struttura, della fase terminale della loro vita; di narrare, principalmente attraverso il linguaggio del corpo – in particolare laddove l'aspetto cognitivo risulta gravemente compromesso – la propria esperienza di vita in modo simbolico e di concorrere, in definitiva a un invecchiamento cosiddetto attivo. L'appuntamento settimanale in palestra è l'occasione di confrontarsi e di agire per costruire uno spettacolo teatrale che altro non è se non il supremo momento di sintesi delle varie proposte messe in campo da una affiatata squadra composta non solo da ospiti anziani, ma anche da lavoratori della struttura, familiari e volontari. L'anziano è posto al centro in quanto persona capace di comunicare e di raccontare, promotore di una presenza viva, irradiante

energia. Più di ogni altra cosa, è ascoltando i diretti interessati che si coglie il senso e il valore di questo progetto. Valga per tutti la testimonianza di Teresa Mariutti, ospite della struttura e assidua frequentatrice del laboratorio. «Il teatro mi ha permesso di esprimere una parte di me che non conoscevo – racconta -: stando su una carrozzina mai avrei immaginato di poter calcare un vero palcoscenico e di misurarmi col giudizio del pubblico. Ma oltre alle critiche positive che io e i miei colleghi attori abbiamo ricevuto al termine degli spettacoli, è la sensazione di libertà che ne ho ricavato che mi ha ridato nuovo slancio e fatto assaporare il gusto di non sentirmi una vecchietta inutile». In altri termini, verrebbe da dire che, per molti ospiti, il teatro ha costituito una vera e propria rinascita, un'occasione di conoscersi e farsi conoscere, superando lo stigma del vecchio che non ha più niente da dire e da dare.

## Stimolare i ricordi, i sensi e l'amicizia grazie ai dolci

L'esperienza degli anziani di Casa Serena che partecipano al laboratorio di cucina

Il "laboratorio di cucina" nasce in Casa Serena nei primi anni '90 con l'obiettivo di coinvolgere alcune delle anziane residenti in un'attività riabilitativa molto utile per la stimolazione sensoriale (la riattivazione dei sensi attraverso la manipolazione e il riconoscimento olfattivo e visivo degli alimenti) e cognitiva (attraverso la memoria procedurale e la rievocazione di ricordi e di tradizioni familiari e il confronto con gli altri). La scelta da parte del gruppo (anziani, operatrici della riabilitazione e dietista) di preparare esclusivamente i dolci, scaturisce dalla consapevolezza che il cibo deve non solo nutrire ma anche gratificare e i dolci appartengono sicuramente al gruppo di alimenti che meglio assolvono questo compito. In laboratorio vengono preparati i dolci tipici della tradizione e così mentre si riscoprono antichi sapori riaffiorano anche i ricordi personali. Qual è la motivazione che muove i nostri "nonni pasticce-

ri" a partecipare al laboratorio? Lo abbiamo chiesto a loro. Per Clementina «è un passatempo, si scambia una parola; in Svizzera, dove lavoravo, si sbattevano le uova con la macchinetta, qui no, si usano le mani ed è come a casa». Ad Angela piace il fatto che «qui si sta in compagnia e si fanno le cose di una volta, ci si aiuta e non si ascoltano i dolori», a Donato che «io faccio un lavoro e ognuno fa il suo», ad Ivo invece che «Ci si mantiene in forma». «Tenere il cervello sempre occupato, scherzare – dice Gerardo – è la cosa che più mi piace: c'è una bella compagnia, è una ginnastica per la testa e per le mani». Pierina sottolinea da parte sua che «Fa tanto ben venir qua perché se ricorda quel che se faseva na volta e poi se fa qualcosa anche per l'anziani de la Casa». Teresa ha partecipato al laboratorio di cucina per dieci anni e ricorda come «mi dava una grande soddisfazione, mi pareva di tornare indietro, mi sentivo utile per gli



## COMUNITÀ CHE CURA

altri, libera e contenta, potevo fare qualcosa con le mie mani e ora le mie mani non riescono più. Mi manca il lavoro, l'ambiente casalingo, la compagnia intima». Motivazioni tutte positive, perché la preparazione dei dolci ha qualcosa di magico, più di ogni altra pietanza. Ogni volta ci si predispone con un misto di agitazione e curiosità: si lavano le mani, si indossa la cuffietta ed il grembiule; si preparano

ordinatamente gli ingredienti sul piano di lavoro per poi iniziare ad elaborare la "formula" seguendo scrupolosamente le procedure. Preparare dolci è una passione che ci infonde soddisfazione ed un particolare senso di benessere perché è un modo semplice e concreto di comunicare un messaggio d'amore, perché un bel dolce, fragrante, soffice e profumato farà la gioia dei nostri cari.



## In casa di riposo, un nuovo inizio all'insegna del movimento grazie alla fisioterapia

*Mantenere la popolazione attiva è una necessità non un lusso*

L'ingresso in casa di riposo è spesso vissuto come la fine di tutto. Invece, grazie alla cooperazione di tante figure che pongono al centro la persona, spesso assistiamo ad un nuovo inizio per l'anziano, ad un suo progressivo coinvolgimento in un nuovo ambito sociale in cui vengono riconosciute le sue competenze e dove queste vengono esercitate nelle varie attività quotidiane di relazione, di animazione, di stimolazione cognitiva e di fisioterapia. Ecco quindi che si realizza un continuo fluire di input che mirano a riaccendere gli interruttori messi in stand by da chi prima, al proprio domicilio, pur attorniato dall'affetto dei propri cari, iniziava a rendersi conto delle crescenti difficoltà della sfera cognitiva (come difetti di memoria) o di quella motoria (maggior impaccio nei movimenti o fatica). Una spinta in più è talvolta rappresentata proprio dal cambio di dimora: uscire dalla propria zona di confort domestico, in cui si lascia fluire il corso degli eventi talvolta sentendosi inadeguati, è un disorientante, ma forte, stimolo al cambiamento ed alla ripresa. La signora Bruna è pros-

sima ai novant'anni ed è ospite della casa Umberto I da svariati anni. Ancora ha un'ottima autonomia nella deambulazione e ogni giorno ci ricorda quanto sia importante l'attività fisica. «Tutti i giorni faccio dell'attività fisica - racconta - da sempre. A me spiace tanto vedere persone in carrozzina, poveretti, e qui ce ne sono molti. Faccio tutti i giorni la ginnastica, cammino molto, faccio i miei esercizi e quando mi portate qua (in palestra ndr) mi piace pedalare. Poi dicono che tutta questa attività faccia bene al cuore e alla circolazione, ma io non lo so, lo dicono». L'OMS raccomanda 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana e Bruna è senz'altro un esempio di aderenza piena al programma di active aging. «Io non mi sento anziano - dice invece un ospite di Casa Serena - perché ho lavorato fino a pochi anni fa, ero attivo. A 75 anni mi sento ancora giovane. Quando non ho più potuto lavorare, ci stavo male». In struttura ha imparato che «La ginnastica è la vita, come il lavoro. Mi dà il bello e il piacere». Sentirsi attivo ed artefice del proprio stato di salute è uno strumento potentissimo su

cui investire; a maggior ragione se ci rivolgiamo ad anziani in uno stato di precaria stabilità fisica e psichica. Un vuoto agire, senza consapevolezza di ciò che si fa, senza coinvolgimento emotivo non ha la stessa valenza di un'attività eseguita in modo piacevole: svolgere un'azione motoria con apatia o svolgere il medesimo gesto con motivazione genera due risposte ormonali differenti; quindi con effetti diversi e un diverso risvolto psicologico. Mentre nel primo caso ci si annoierà e lo svolgere attività fisica assumerà connotati fastidiosi che porteranno probabilmente ad abbandonarla, nel secondo caso sarà possibile innescare un circolo virtuoso, un meccanismo a feedback-positivo in un continuo rincorrersi di benefici e rinforzi reciproci che potenzieranno il senso di responsabilità e il desiderio di partecipazione alla creazione ed al mantenimento del proprio benessere. L'attività fisica fa senz'altro parte delle cure non farmacologiche, ovvero quelle cure che permettono di contenere il dolore, causa frequente di malessere psicofisico e di limitazione alla mobilità, esclusione dalla socializzazione e riduzione delle relazioni. Prevenire l'immobilità e le conseguenze che ne derivano permette di aumentare l'autostima e il miglioramento dell'umore. Si può senz'altro affermare che una buona vecchiaia la si costruisce da giovani, ma in qualunque fase della vita è possibile modificare le abitudini per mantenere e, se possibile, migliorare sia nel breve che nel lungo termine. «Siamo di fronte al più grande cambiamento demografico mai accaduto prima d'ora nella storia. L'invecchiamento globale della popolazione comporterà richieste sociali ed economiche alle quali bisognerà fare fronte. Mantenere la popolazione attiva è dunque una necessità non un lusso» (WHO - World Health Organization). Dal 28 maggio al 3 giugno a livello Europeo si svolgerà la "Move week". Consiste nella promozione di attività fisica per ogni fascia di età. Anche l'Asp Umberto parteciperà a tale iniziativa organizzando un programma adatto ai nostri anziani.

## «Le passioni ti danno la forza di affrontare la vita, che a volte è triste»

*Anna ha 78 anni, da dieci vive in Casa Serena. Il segreto del suo entusiasmo è non smettere mai di avere interessi*

*a cura di Grazia Bragato*

Anna Bortolin ha 78 anni ed è in Casa Serena dal 2008. Proviene da Tamai di Brugnera e ci racconta che nella sua vita ha lavorato come contadina con i suoi familiari, in epoca di mezzadria; trasferitasi a Roma da uno zio, all'età di 24 anni intraprende l'attività di bambinaia. Un periodo che Anna ricorda ancora oggi con gioia. Abbiamo scelto lei e la sua testimonianza per il suo modo speciale di interpretare la vita conservando un entusiasmo, una voglia di fare e un grande interesse per tutto ciò che la circonda: guardandola o chiacchierandoci insieme è impossibile non esserne catturati.

*Anna, lei è una delle persone che maggiormente partecipano e si interessano attivamente a quasi tutte le attività che vengono proposte. E' stata sempre così o è una caratteristica maturata con il tempo?*

Sono sempre stata interessata, mi mancava la libertà dal mio mondo povero. Non sono mai stata attratta dalla vita matrimoniale, dalla famiglia e dai figli: io volevo girare il mondo.

*Quali sono state le passioni e gli interessi che avrebbe voluto seguire, ma alle quali ha dovuto rinunciare?*

Per la mia famiglia ho dovuto sacrificarmi, tornare da Roma a causa della malattia di mia madre. Avrei voluto fare la cameriera ai tavoli, nei grandi ristoranti o bar e grazie a questa professione girare il mondo. Quella sarebbe stata la mia vera passione, parlando di lavoro. Tra gli altri interessi, mi sarebbe piaciuto praticare l'ippica con i cavalli, oppure il pattinaggio artistico, cose veloci insomma.

*Quanto è importante aver degli interessi e passioni ed essere attivi?*

Sono più importanti della vita, aiutano ad affrontare i problemi con più felicità, sei più tutto.

*E da anziani?*

Interessi e passioni hanno lo stesso valore. In questo caso aiutano a superare l'età, la malattia, ti danno la forza di affrontare la vita che a volte è triste. Qui in Casa Serena la cosa principale sono le attività: ti permettono di andare avanti, alimentano speranza e libertà. Altrimenti ti perdi per strada. Attivi con la mente ed il morale: se perdi questo, hai perso la speranza.

*Anna riesce ad immaginarsi una vita senza nulla di quello di cui ha parlato?*

«Sarebbe una vita inutile, senza niente di bello, non si proverebbe nulla dentro. Una vita che, secondo me, non conterebbe nulla perché le parole magiche dell'essere umano sono: salute e libertà.



## Invecchiamento attivo nel Centro Diurno dell'ASP Umberto I

a cura di Silvia Furlan

“Invecchiare restando in buona salute, godere di una buona qualità della vita, sfruttare al meglio il proprio potenziale fisico, sociale e mentale lungo tutto il corso della vita, partecipando secondo i propri bisogni, desideri e capacità”. Questo è secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità “l'invecchiamento attivo”. Si tratta di un processo che promuove la continua capacità del soggetto di esprimere la propria identità e ridefinire il proprio progetto di vita in rapporto ai cambiamenti relativi la propria persona e il contesto di vita attraverso azioni volte ad ottimizzare il benessere, la salute e la partecipazione

alle attività sociali, economiche, culturali, spirituali allo scopo di migliorare la qualità della vita anche nel corso dell'invecchiamento.

Oggi l'anziano ha visto cambiare il proprio ruolo all'interno della società, quando si parla di Terza Età, capita di trovarsi di fronte a due immaginari completamente diversi: da un lato l'anziano felice, saggio, pronto a dispensare consigli, dall'altro l'anziano solo, triste e “inutile”.

È proprio per contrastare questa seconda visione che nasce il servizio di Centro Diurno il cui obiettivo è di evitare l'emarginazione e dare senso al tempo dell'anziano facendolo sentire

ancora utile.

Il Centro Diurno di Casa Serena fornisce una ospitalità diurna infrasettimanale permettendo agli ospiti che ne usufruiscono di rimanere più a lungo al proprio domicilio ma allo stesso tempo di trovare, durante il giorno, un luogo stimolante e di socializzazione. I servizi offerti garantiscono una presa in carico globale della persona al fine di prevenire l'isolamento dell'anziano, promuovere il mantenimento dell'autonomia fisica, psichica e sociale, fornire supporto e sollievo ai caregivers e potenziare la rete dei servizi per le persone anziane presente nel territorio.

## Consigli nutrizionali per un invecchiamento attivo

A cura di Agusta Albertini, Comitato Scientifico Sodexo

“Siamo quello che mangiamo” ed è proprio ascoltando i segnali del nostro organismo che diventa molto più semplice garantirci un invecchiamento attivo e lasciarci guidare verso la pratica di un'attività motoria in completo benessere. Un programma personalizzato, dunque, inizia di primo mattino con una colazione variata tra bevande (succhi di frutta, latte/yogurt, tè o caffè) e carboidrati (fette biscottate integrali, biscotti ai diversi cereali) per completarsi, più tardi, con un frutto di stagione. Si giunge così, non troppo affamati, a consumare un buon piatto unico della nostra tradizione - riso o pasta conditi con verdura, legumi, carni o formaggi - a cui va aggiunta una ricca insalata mista con tutti i colori dell'arcobaleno, che sono anche i colori della salute. Una merenda a piacere spezzerà il pomeriggio per avviarsi poi ad una cena ad alta digeribilità: una tazza di brodo profumato, passato o crema vegetale ed un piatto di preziose proteine alternate di volta in volta tra uova, latticini, carni/pesce e salumi, per concludere con verdure di stagione appena scottate. Cotture rapide rispettose di tutti i nutrienti e un moderato consumo di olio d'oliva extravergine per i grassi sono infatti il segreto del sentirsi bene, con un'attenzione al peso forma che si difende anche con una riduzione di sale e zuccheri aggiunti. Una tisana alle erbe, al bisogno, favorirà il necessario buon riposo. L'idratazione costante poi è da ritenersi prima necessità da portare con sé in ogni spostamento durante la giornata, poiché l'età che avanza comporta una diminuzione del senso di sete che ci può spingere a bere in modo insufficiente. Festività, ricorrenze, fine settimana sono comunque liberi da eccessivi vincoli e restrizioni perché anche il piacere è medicina di lunga vita.

## Intervista alla signora M.L.

La signora Lidia ha frequentato il Centro Diurno di Casa Serena per circa due anni prima dell'ingresso definitivo in struttura, ma tuttora passa gran parte della sua giornata in compagnia degli ospiti e delle operatrici del centro.

*“Signora Lidia quali sono state le motivazioni che l'hanno portata a frequentare il Centro Diurno?”*

“Non volevo stare sola, non mi sentivo più sicura a casa, mi dimenticavo anche di fare da mangiare”. La sig.ra Lidia afferma di aver deciso insieme ai suoi figli di iniziare a venire al Centro diurno proprio per non dover stare a casa tutto il giorno da sola.

*“Come trascorre la giornata al centro diurno?”*

“Al Centro diurno sono contenta, si chiacchera, si gioca alla tombola, alla ginnastica non vado perché non ce la faccio, sono stanca”.

*“E invece cosa faceva quando era a casa?”*

“Niente. Passavo la giornata da sola, venivano i miei figli a trovarmi. Tenevo la tv accesa per tirarmi su d'animo”.

*“Secondo Lei quali opportunità possono avere gli anziani frequentando il Centro Diurno?”*

“Stare in compagnia, perché qui si sta bene”.

*“Ha mai sentito parlare di “invecchiamento attivo”?”*

“No”. La sig.ra Lidia non sa cosa sia l'invecchiamento attivo, però dopo averle spiegato brevemente di cosa si tratta, alla domanda:

*“Secondo Lei il Centro Diurno può promuovere l'invecchiamento attivo?”*,

ha risposto: “Sì, sì può aiutare”.

Per concludere il Centro Diurno contribuisce a sostenere l'invecchiamento attivo e l'autodeterminazione dell'anziano, ed è utile a prevenire e contrastare processi di esclusione sociale e isolamento. L'animazione, la socializzazione e le attività ricreative sono finalizzate al soddisfacimento del bisogno di relazione, alla necessità di scegliere in autonomia come trascorrere il proprio tempo e alla voglia di sentirsi ancora utili.



## Invecchiare stando bene si può

### La ricetta per restare "giovani" dopo i 50 anni di Jane Fonda

A cura di Serena Borsani

Mentre l'invecchiamento è stato generalmente presentato come una collina oltre la quale la qualità della vita precipita drammaticamente dopo aver raggiunto il picco prima dei 40 quindi dei 50, Jane Fonda - famosa attrice, scrittrice e attivista politica - propone che l'invecchiamento sia più una scala che sale verso l'alto in termini di qualità della vita e benessere. Infatti, recenti studi psicologici suggeriscono che per la maggior parte delle persone sopra i 50 anni, il potenziale di un positivo miglioramento nel benessere aumenta con l'età, indipendentemente da stato civile e genere, presupponendo un buono stato di salute. È importante notare, tuttavia, che guadagnare più benessere con l'età richiede un certo impegno, come adottare uno stile di vita sano e, forse di più importante, riflettere sulla propria vita e i propri risultati. Con una mentalità e uno stile di vita positivi, quindi, è facile vedere che invecchiare dopo una certa età può essere un'esperienza stimolante e ringiovanente sostenuta dalle nostre esperienze passate, dalla saggezza attuale e un futuro pieno di potenziale.



#### SIAMO NOI RESPONSABILI DI COME INVECCHIAMO

Mentre un terzo del modo in cui invecchiamo è determinato dalla genetica, gli altri due terzi stanno a noi. Invecchiando, è importante concentrarsi su tutti gli aspetti della salute, incluso il nostro benessere fisico, mentale e emotivo.

#### È FONDAMENTALE RIMANERE IN FORMA

L'esercizio fisico è importante per tutta la vita, ma è in grado di fare la differenza durante l'invecchiamento. Fortunatamente, non è mai troppo tardi per raggiungere un buon livello di attività fisica.

#### RIVEDERE LA PROPRIA VITA PREPARA PER IL FUTURO

Per trovare la pace mentale ed emotiva con la nostra età, è fondamentale rivivere dove siamo stati e fare pace con il nostro passato. Farsi domande come chi erano i nostri genitori, come i comportamenti degli altri parlano di loro e di noi stessi, e come inquadrare le nostre esperienze passate porterà una nuova saggezza e comprensione, che possiamo usare per i nostri futuri sforzi. Scrivere un'autobiografia, tenere un diario o organizzare il nostro percorso personale, auto-riflettente sul nostro passato - detto anche "rivivere la propria vita" - può aiutare contro la depressione e portare maggiore senso e chiarezza.

Possiamo cambiare il nostro comportamento e i nostri atteggiamenti sul passato. In definitiva, ciò che determina la qualità della vita è come ci relazioniamo alle realtà passate e presenti.

In effetti, la ricerca cognitiva dimostra che quando rivediamo la nostra vita e cambiamo i nostri sentimenti e atteggiamenti verso le esperienze passate, il processo fisico del nostro cervello si riconfigura per creare nuovi percorsi neurologici. Ad esempio, se tendiamo a reagire negativamente e con ostilità a più situazioni, vengono creati percorsi neurali specifici che si fortificano fino a diventare la norma - e quindi difficili da cambiare. Tuttavia, cambiamo i nostri sentimenti e atteggiamenti verso le esperienze passate con una nuova prospettiva - rivivendo la nostra vita, attraverso una terapia o praticando la meditazione - si verifica un cambiamento del percorso neuronale; e se manteniamo delle credenze positive sul passato, il nostro cervello ha la capacità di riabilitare fisicamente percorsi tradizionalmente cattivi e portarci un nuovo senso di benessere.

Dobbiamo essere convinti. Alla fine, non basta fare esperienza per essere saggi, ma è fondamentale riflettere sulle esperienze per portare saggezza e intelligenza a noi stessi e aiutarci a diventare chi vorremmo essere. Solo allora possiamo capire le nostre esperienze e noi stessi in un modo profondo, e potenzialmente creare un cambiamento culturale le nuove generazioni possono riconsiderare il concetto di invecchiamento in modo da vederlo non come una malattia, ma come una nuova esperienza da vivere.

"In definitiva, ciò che determina la qualità di la vita è il modo in cui ci relazioniamo alle realtà passate e presenti. In effetti, la ricerca cognitiva dimostra che quando rivediamo la nostra vita e cambiamo i nostri sentimenti e atteggiamenti verso le esperienze passate, il processo fisico del nostro cervello si riconfigura per creare nuovi percorsi neurologici".

Jane Fonda, durante la Quality of Life Conference, organizzata da Sodexo a Londra il 16 e 17 ottobre 2018.

## Cinema

# Ella & John

## The Leisure Seeker

di Elisa Giuseppin

*The Leisure Seeker* è il soprannome del vecchio camper con cui Ella e John Spencer andavano in vacanza coi figli negli anni Settanta. Una mattina d'estate, per sfuggire ad un destino di cure mediche che li separerebbe per sempre, la coppia sorprende i figli ormai adulti e invadenti e sale a bordo di quel veicolo anacronistico per scaraventarsi avventurosamente giù per la Old Route 1, destinazione Key West. John è svanito e smemorato ma forte, Ella è acciaccata e fragile ma lucidissima, insieme sembrano comporre a malapena una persona sola e quel loro viaggio in un'America che non riconoscono più - tra momenti esilaranti ed altri di autentico terrore - è l'occasione per ripercorrere una storia d'amore coniugale nutrita da passione e devozione, ma anche da ossessioni segrete che riemergono brutalmente, regalando rivelazioni sorprendenti fino all'ultimo istante.



