



Cosa ci sta insegnando la pandemia



La volontaria Giancarla insieme alla Signora Diva nel giardino della Casa.

L'immagine simbolo di Papa Francesco che prega in una Piazza San Pietro deserta rimarrà impressa a lungo nei nostri ricordi, così come le sue parole **"nessuno si salva da solo"**. Queste parole, oltre a ricordarci quel momento drammatico, racchiudono il **senso profondo di "comunità" che si contrappone con ogni forza agli egoismi dei singoli**. La pandemia ci ha ricordato quanto bisogno abbiamo di comunità inclusive, dove ognuno è parte attiva nel raggiungere obiettivi comuni.

Anche nella nostra Casa di Accoglienza, durante questo anno e mezzo, ci siamo resi conto di quanto la **comunità intorno** a noi sia **importante e presente** nella nostra quotidianità. **Sono tante le persone, come te**, legate profondamente alla nostra realtà e agli anziani ospiti, **fondamentali nella realizzazione di un luogo di serenità e di pace**: i familiari, i volontari, gli amici della parrocchia, i donatori, i bambini del catechismo e quelli della scuola dell'infanzia, i musicisti e i ballerini del sabato pomeriggio e tutti gli altri. Allora questa pandemia ci sta insegnando che **la comunità è la base da cui partire** per progettare e ripensare il futuro, **un "noi" che accoglie e abbraccia tutti, anche i più fragili**.

La società per tanto tempo ha considerato come un peso le persone anziane e le strutture che li accolgono come la nostra, che portano avanti un impegno che nessuno ha voluto prendersi. **Insieme possiamo costruire un nuovo futuro per gli anziani di oggi e per quelli di domani**.

Grazie con tutto il cuore per far parte della nostra piccola comunità, per esserci vicino anche in questo momento. Buona lettura!

Antonio Curti
Antonio Curti

Direttore Casa di Accoglienza

Cosa leggerai in questo numero...

IL PROGETTO

Prendersi cura di chi si prende cura

2

LE PERSONE

Un viaggio nel mare dei ricordi con Giancarla

3

STORIE DALLA CASA

Anna, una fata in cucina

4

ACCOGLIENZA INSIEME

Periodico semestrale della Casa di Accoglienza Beata Vergine delle Grazie Onlus
Settembre 2021 – N°3

Direttore Responsabile
Alessandro Caspoli

Stampa
DataMec Srl
Via Speranza 31 – 40068 San Lazzaro di Savena (BO)

Editore
Beata Vergine delle Grazie S.C.R.L.
Cooperativa Sociale ONLUS
Via B. Gigli 26 – 40137 Bologna
Tel. 051 441188
info@beataverginedellegrazie.it
www.beataverginedellegrazie.it

Autorizzazione del Tribunale di Bologna n. 8541 del 03/07/2020

POSTE ITALIANE S.P.A. –
SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO
POSTALE - AUT. N°1720 PUBBLICAZIONE INFORMATIVA NO PROFIT

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

IL PROGETTO

Prendersi cura di chi si prende cura

Un nuovo progetto di supporto psicologico per i familiari degli ospiti

Quest'anno è nato un **nuovo progetto di supporto psicologico** per i familiari della Casa di Accoglienza, coordinato dalla psicologa psicoterapeuta Francesca La Mantia. Il progetto vuole favorire una **maggiore consapevolezza rispetto al proprio ruolo di caregiver**, un contenitore che possa accogliere il vissuto emotivo dei partecipanti in una loro particolare fase di vita. L'analisi della letteratura evidenzia l'impatto del carico assistenziale su salute, benessere psico-fisico e qualità di vita del caregiver

e dell'intero nucleo familiare. Tra i fattori di rischio per il benessere del caregiver si possono evidenziare: stanchezza fisica, stress emotivo, isolamento sociale, ridotta conoscenza della malattia e della sua possibilità di gestione, ridotta capacità di reagire. Durante il percorso i familiari avranno anche l'occasione di **apprendere una tecnica di rilassamento**, quella del **Training Autogeno**.

Il progetto è sostenuto Azienda USL di Bologna grazie ai finanziamenti regionali finalizzati al sostegno psicologico dei caregiver.



Anche tu sei un caregiver? Raccontaci la tua esperienza rispondendo a queste domande e scrivendo a redazione@beataverginedellegrazie.it:

1. *Che legami hai con la persona di cui ti prendi cura?*
2. *Da quanto tempo sei caregiver?*
3. *Di cosa avresti bisogno per svolgere al meglio questo ruolo?*

Due chiacchiere con Barbara sulla sua esperienza di caregiver

Tutto inizia più di dieci anni fa quando lo zio Maurizio, il fratello maggiore di mio padre è colpito da un ictus. Lo zio non ha nessuno, gli unici parenti vicini siamo io e i miei genitori. Dopo l'ictus inizia una lunga fase di riabilitazione, lo zio non si rassegna, è molto tenace, riesce a recuperare quasi del tutto; purtroppo rimane afasico, scambia le parole e quando vuole dire una cosa gliene esce un'altra. Ormai la sua casa non è più adatta ad accogliere una persona nelle sue condizioni e quindi, d'accordo con lo zio, iniziamo a cercare una struttura che possa accoglierlo. Parallelamente, poco dopo l'ictus dello zio, mio padre inizia ad avere i primi sintomi dell'Alzheimer che poi evolveranno in una forma di demenza avanzata. Un'esperienza molto diversa da quella vissuta con lo zio, un altro tipo di caregiving. Insieme a mia madre mi sono occupata direttamente della sua assistenza a casa. Non è stato facile soprattutto nell'ultimo periodo che ha coinciso con l'inizio della pandemia. Mi sono trovata ad affrontare una situazione per cui nessuno è pronto. Soprattutto nella fase acuta ho sentito la mancanza di qualcuno che ti spieghi davvero 'come fare'.

Cosa significa per te essere caregiver?

Per me essere caregiver significa "avere a cuore" la persona che hai vicino a te e che ha bisogno di te. Per questo il caregiver non può essere "professio-

nalizzato", non gli si può richiedere un'assistenza professionale. Quello che deve essere richiesto al caregiver è di "avere cuore" e di essere disposto ad imparare, a chiedere, ad accettare l'aiuto.

Quando hai capito di essere diventata caregiver?

Nel caso dello zio, l'ho capito davanti al giudice, quando ha chiesto: "c'è qualcuno che vuole assumersi la responsabilità per questa persona che non è più in grado di gestirsi autonomamente, altrimenti sarà nominata una persona estranea". E lì ho capito che non potevo lasciare lo zio così indifeso con un estraneo.

L'essere caregiver ha influito sul tuo vivere quotidiano?

Sicuramente sì. Lo zio è diventato come un figlio che abita lontano, per cui mi preoccupa e a cui penso. Quando ci vediamo controllo che sia tutto a posto, valuto se ha bisogno di vestiti, se ha bisogno del barbiere, se è triste o felice, e così via. E se ci sono delle difficoltà cerco una soluzione per aiutarlo e farlo stare al meglio delle possibilità. Se il caregiver lo fai con sentimento e non per lavoro, c'è come un cordone ombelicale che passa da te a lui e da lui a te. Se sai che lui non è sereno, tu non riesci ad essere serena, e viceversa.

Nella tua esperienza cosa ti avrebbero aiutato a vivere meglio la situazione?

Purtroppo, la cosa peggiore che devono passare i caregiver, è che nessuno ti insegna come com-

portarti. Ad esempio, con mio padre ho imparato da sola come ci si relaziona con una persona che convive con una forma di demenza avanzata e che non ha più orientamento nello spazio e del tempo. Ogni istante è nuovo, ogni volta mi devo ripresentare e raccontare a mio padre chi ero affinché percepisse la mia familiarità. Avrebbe aiutato saperlo o avere qualcuno che mi spiegasse.

Quali consiglio daresti agli altri caregiver?

Bisogna sempre ricordarsi che quando si fa il caregiver di una persona non si smette di fare il caregiver di sé stessi perché è fondamentale. Se smetti di essere caregiver di te stesso prima o poi non sarai più un buon caregiver per gli altri. Lo so che è facile da dire, ma ci vuole calma, sangue freddo, sapere che la strada è lunga e imparare a farsi aiutare dalle persone giuste.

▽ Una fotografia scattata durante gli incontri del sabato mattina.



LE PERSONE

Un viaggio nel mare dei ricordi con Giancarla

Giancarla è molto più che una volontaria, è un'amica speciale, di quelle che ci sono sempre, soprattutto nel momento del bisogno. Dopo aver lavorato per tanti anni come operatrice sanitaria della Casa di Accoglienza, da "pensionata" ha deciso di restare al fianco degli ospiti. L'aiuto di Giancarla è prezioso perché conosce bene la Casa e i suoi ospiti, e viceversa. Sempre molto attenta e disponibile, qui sotto ci racconta l'appuntamento del sabato mattina, quando incontra un gruppetto di anziani ospiti per confrontarsi, chiacchierare e ricordare.

Ecco, siamo sulla terrazza della nave della BVG che sta per salpare e gli ospiti seduti intorno ad un tavolo rotondo, formano un cerchio che darà loro modo di avere un rapporto diretto e si creerà un'atmosfera più rilassata. Quando io arrivo, loro hanno già un'idea di cosa parleremo, perché durante l'incontro precedente gli accenno l'argomento con la promessa di fare ulteriori ricerche. Così facendo spero di dar loro modo

Il benessere degli operatori

Anche il **benessere degli operatori** è molto importante per questo abbiamo introdotto, prima dell'inizio di ogni turno, un breve momento di rilassamento guidato a rotazione da uno di loro.

Il racconto di Sonia, operatrice socio-sanitaria: "Condividere lo stesso ruolo, stare insieme e prepararsi al meglio per vivere la giornata. Prima di scegliere l'esercizio da proporre ai miei colleghi osservo il loro stato d'animo e cerco di immaginare quale può essere l'esercizio più adatto. Insieme ci prepariamo a vivere le emozioni della giornata allenando la nostra intelligenza emotiva e la nostra energia vitale con esercizi di respirazione lenta e rilassamento. Ogni esercizio ci aiuta a riflettere sulle nostre azioni, sulle nostre forze, sul nostro ruolo e ci accompagna durante il turno. Fermarsi a pensare a quello che facciamo aiuta a capire 'come farlo al meglio' senza eseguirlo in maniera automatica.

Durante il lavoro ci saranno tanti momenti, facili e difficili, dobbiamo concentrarci sul presente, sul qui e adesso, ricordandoci sempre di sorridere, perché per qualcuno sarà l'unico regalo della giornata".



di pensare che, anche se passano dei giorni prima di rivederci, io nel frattempo lavorerò per loro. Anzi, mi raccomando sempre di sapermi dire se nel frattempo gli vengono in mente curiosità da approfondire. Durante gli incontri rimango in piedi per poter essere rapidamente vicino a ognuno di loro, con una carezza sulla spalla o riportandolo all'attenzione con una domanda che possa farli sentire nuovamente protagonisti dell'incontro. Si parte da un argomento da cui poi ne scaturiscono tanti altri. Sono gli ospiti stessi che ti accompagnano con i loro ricordi che spuntano rapidamente come avviene in un video velocizzato che mostra la nascita di un fiore.

Ecco un esempio: partendo da una panoramica dei cinema storici di Bologna, Caterina mi dice che lei frequentava il cinema Modernissimo, cinema sotterraneo angolo Rizzoli portico del Pavaglione al quale si poteva accedere solo se vestiti con un "certo abbigliamento". Così approfondiremo e parleremo della moda di quegli anni. E ancora dal ricordo del cinema Astra, dove oggi si trova la Coin e precedentemente la Standa, gli racconto della comparsa delle prime scale mobili in città e insieme ricordiamo anche quando nei cinema c'erano i venditori di bibite e pop-corn. E così via. Un ricordo rincorre quell'altro. Le chiacchiere durano circa un'oretta per poi dedicarci all'ascolto della musica che preferiscono.

STORIE DALLA CASA

Anna, una fata in cucina

Ti racconto una bella storia tra cibo e passione

La Signora Anna, 91 anni, è nata ad Acquane-gra sul Chiese e nella vita è stata una chef, anzi come dice lei, **una chef donna tra tanti uomini**. Un'arte, quella della cucina, appresa dalle donne della famiglia, instancabili lavoratrici, 'mani abili e capaci' dalle quali imparò ogni mossa e ogni segreto.

La storia di Anna è fatta di passione, grande impegno e tante soddisfazioni. Dopo una prima importante esperienza a Punta Marina (Ra) nel ristorante La Conchiglia, si trasferì a Bologna dove lavorò alla Trattoria dell'Orso, al Serpieri, al Bellevue e, per undici anni, al **Royal Grill**, il ristorante dell'Hotel Carlton.

Anna, **instancabile, forte e tenace, era sempre pronta a mettersi in gioco per migliorarsi**. Come racconta lei stessa, durante i periodi di ferie ne "approfittava" per andare a lavorare e imparare nelle cucine dei più importanti ristoranti italiani (il Cipriani di Venezia, l'Hassler e il Quirinale a Roma, lo Splendido di Portofino).

Tanti sacrifici e duro lavoro l'hanno portata a raggiungere importanti successi, è stata infatti la **prima donna italiana a guadagnarsi la prestigiosa onorificenza del Cordon Bleu francese**. **Una vita intera dedicata all'arte della buona cucina** perché "cucinare per gli altri è una gioia, un genuino e concreto modo per dimostrare il mio amore".

Negli ultimi anni della sua carriera si è dedicata anche all'insegnamento e alla scrittura di libri, per poter trasmettere tutto il suo sapere e la sua passione in cucina.

Anna è entrata da poco nella Casa, **appena arrivata ci ha regalato il suo bellissimo libro di ricette**, non un semplice ricettario ma **un viaggio emozionante attraverso i ricordi e le sue creazioni**. Non vediamo l'ora di realizzare una delle sue ricette per tutti gli ospiti della Casa!

"Tutta la cucina se è fatta con amore è fatta bene. La cucina per me rimane un gran bel ricordo, una grande passione" - Anna



La Signora Anna in cucina.

L'ACCOGLIENZA

Quando una persona anziana viene accolta nella nostra Casa il **primo passo è conoscerla**: gli ospiti non sono "anziani malati da assistere" ma uomini e donne con un lungo vissuto da raccontare e condividere. Attraverso il racconto dei propri cari e dell'ospite stesso raccogliamo il **ritratto di vita**, le abitudini, i desideri, per conoscere e aiutare chi viene a vivere con noi, soprattutto nei primi tempi, ad ambientarsi, a **sentirsi accolto** e a non sentirsi solo. Accogliere significa anche saper ascoltare l'altro, senza giudizio, cercando di **cogliere le sfumature profonde del racconto**. I ricordi, belli o brutti che siano, s'intrecciano con il presente e diventano **una guida anche nel percorso di cura e assistenza**.

Tutti i modi per sostenere la Casa Beata Vergine delle Grazie

- Con il **bollettino postale** allegato nella busta
- Con **bonifico bancario**
IBAN IT67E 07601 02400 0010 4758 4394
Intestato a: *Beata Vergine delle Grazie s.c.r.l. Onlus*
- Con **carta di credito** sul nostro sito web nella sezione dedicata:
www.beataverginedellegrazie.it/sostienici