

Rivista di informazione del Progetto "Energia per la vita" - Entesy per la Fondazione Giuseppina Prina Onlus

Radici

N.1/2022 Maggio - Giugno - Luglio

Saluto del
Presidente

La Direzione
informa

Progetto
al via

Protagonisti
Esperienze

per noi

Memo Remigi



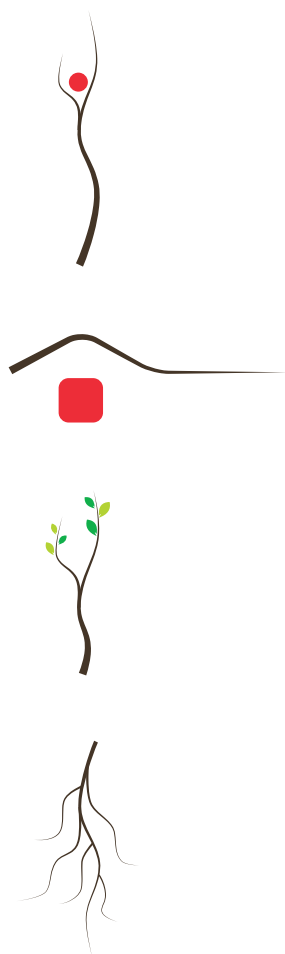
energia per la vita

Progetto / Notizie / Salute / Idee / Riflessioni / Dediche
Ricordi / Preghiere / Poesie / Citazioni / Giochi



energia per la vita

Sommario



- 3 Saluto del Presidente
- 4 Lettera della Direttrice
- 5 La Direzione Sanitaria informa
- 6 Riqualificazione energetica:
il progetto
- 8 La Musica è vita (e terapia)
- 10 Memo Remigi per Noi
- 11 Energia per la Vita
- 12 Laboratori della Memoria
- 14 Energia per la Mente
- 15 Energia per il Benessere

RADICI è una pubblicazione saltuaria di comunicazione non giornalistica, informazione e cultura, a tiratura limitata, distribuita gratuitamente in versione cartacea e disponibile in formato digitale (non soggetto a registrazione come da L. 103 16.7.2012). RADICI nasce in seno al progetto "Energia per la vita" promosso da Entesy srl per documentare il progetto di riqualificazione energetica per Fondazione Giuseppina Prina Onlus, dunque rivolto in via prioritaria a ospiti e familiari, operatori e volontari, amici e benefattori della Fondazione.

Diretto da: Entesy srl per Fondazione Giuseppina Prina Onlus.

Condirettrice: Loredana Masperi

Concept, Progetto editoriale, Redazione e Produzione:
Bodanza & Bodanza sas

Progetto grafico e impaginazione: Nebula Design

Foto: Alessandra Di Consoli, Mimmo Urso, Adobe stock, Unsplash

Contributi: Angela Lombardo, Loredana Mazzei

Copyright © Bodanza & Bodanza, tutti i diritti riservati

Segreteria e Redazione: Bodanza & Bodanza via Cardinale Ascanio Sforza, 17, 20136 Milano - Tel. +39.02.36525447

Distribuzione a cura di URP: Piazza Prina, 1 - Erba
Tel: +39.031.3332111

Titolare/i del trattamento dei dati personali: Entesy Srl, Fondazione Giuseppina Prina Onlus, Bodanza & Bodanza sas, ciascun soggetto relativamente ai dati personali direttamente raccolti e conservati.



“ Alberi,
foste frecce
dall’azzurro cadute? (...)
Riconosceranno le vostre radici
il mio cuore in terra?”

Federico Garcia Lorca

Saluto del Presidente

Cari Ospiti, cari Familiari, Amici e Collaboratori,

Vi raggiungo da una sede insolita, le pagine di una nuova pubblicazione con la quale desideriamo condividere importanti novità che riguardano **la nostra Casa**, e insieme dare **spazio e voce a chi la vive** con noi quotidianamente.

Parleremo di un grande progetto di riqualificazione energetica che la Fondazione ha fortemente voluto poiché capace di portare un sensibile aumento di **qualità, comfort e benessere** alla struttura e a quanti la vivono: in primis i residenti e gli operatori e, in senso più ampio, anche le famiglie e il territorio erbese nel quale siamo così profondamente radicati. La rivista si chiama RADICI a richiamare questo **legame forte con la comunità**, e insieme i nostri valori e i nostri affetti, la parte più radicale e vitale di noi.

La redazione della rivista ci offre la possibilità di commentare la vita all’interno della Casa mentre ne documentiamo la “trasformazione”, spiegando gli interventi tecnici e architettonici che ne faranno una struttura moderna ed efficiente, grazie a un **progetto evoluto di ingegneria energetica**, che mette a frutto per tempo le politiche nazionali di rilancio. In tal senso mi preme evidenziare l’accurato audit preliminare che il Consiglio della Fondazione che presiedo ha vagliato in ogni aspetto progettuale, tecnico e finanziario fin dal giugno 2021. Vi saranno dettagliate step by step le fasi del cronoprogramma che con l’aiuto degli operatori sanitari e tecnici della nostra RSA dovrà essere attuato nel rispetto assoluto degli Ospiti e di tutti Voi.

I focolai che i vaccini hanno reso meno aggressivi sono stati superati al meglio, a ulteriore conferma delle preziose sinergie che la ricerca scientifica e l’esperienza sanno attivare, specie negli ambiti clinico e geriatrico che a tutti noi stanno più a cuore. Il futuro che vogliamo porterà innovazioni eco-sostenibili e domotica che aiuteranno ogni operatore ad assistere ogni Ospite al meglio.

Abbiamo vissuto e superato stagioni di difficoltà gravose animati da un impegno inesausto, da un grande senso di responsabilità, ma anche dalla **fiducia profonda** nella solidarietà sociale, nella scienza e nella beneficenza, nostri principi fondativi e **radici inestirpabili**.

Un saluto,

Dott. Alberto Rigamonti

Prospettiva da via A. Diaz del nuovo ingresso di Ca’ Prina (render)





La prima pietra non è mai la prima: poggia su una pietra precedente, o sulla terra. O su una fondazione, che è termine proprio non solo dell'architettura e dell'edilizia, ma anche della filosofia e del diritto, in quanto idea e progetto fondativi sui quali edificare un palazzo, un sistema, un ente.

È la visione che ha guidato il mio lavoro di molti anni, che si accompagna all'idea delle **radici inestirpabili a fondamento della nostra vita**. Radicali sono i sentimenti e le relazioni che le danno senso e valore, radicale la sofferenza che tutti nel tempo prima o poi conosciamo: per la perdita di una persona cara, per la malattia, per la solitudine che ci rende fragili anche quando soli non siamo, per la relazione spesso conflittuale con il tempo e per l'energia che ci abbandona, e sentiamo di aver dissipato scioccamente.

Anche per questo ho trovato interessante il nuovo progetto di riqualificazione che porterà alla nostra Casa e a quanti la vivono **benessere, luce e nuova linfa**. Perché non abbatte: rifonda; non demolisce: ristruttura; e valorizza l'esistente fin dalle radici della nostra storia antica, portando nuove energie e anzi, ancora meglio, preservandole da inutile dispersione.

E a proposito di accorgimenti, tra gli aspetti non marginali che abbiamo contemplato, anche il tema delle "interferenze": qualche piccolo disagio sarà inevitabile, ma tutti gli

Lettera della Direttrice

“Ogni volta che ti sentirai smarrita, confusa, pensa agli alberi e ricorda: un albero con molta chioma e poche radici viene sradicato al primo colpo di vento, mentre in un albero con molte radici e poca chioma, la linfa scorre a stento. Radici e chioma devono crescere in egual misura, devi stare nelle cose e starci sopra, solo così potrai offrire ombra e riparo, e alla stagione giusta coprirti di fiori e frutti.”

Susanna Tamaro

interventi sono stati pianificati e saranno gestiti prestando il massimo riguardo per i residenti e gli operatori, le routine quotidiane, le esigenze di tutti. Perché davvero **la Casa è il nido di tutti**, le radici sono radici comuni e la nuova energia che sapremo portare sarà un **valore** solo se **condiviso**.

Buona lettura,

Drssa Loredana Masperi



“Noi moriamo solamente quando non riusciamo a mettere radice in altri.”

Lev Tolstòj

La Direzione Sanitaria informa

Occupandomi di salute da molti anni in Casa Prina, conosco a fondo l'importanza di **cogliere e comprendere il bisogno** della persona anche quando inespresso, sottaciuto, minimizzato, e l'importanza di una risposta adeguata.

L'ipersensibilità, il dolore o l'afasia collegati ad alcune patologie rendono l'espressione del bisogno particolarmente complessa, ed estremamente ricettivi noi operatori che abbiamo imparato a leggere "il sottotesto", specie nei casi di comorbidità: le espressioni e i toni, i gesti e gli umori, le paroline sospese, ogni più piccolo segnale che esprima un bisogno, un disagio, una fantasia o l'insieme di queste cose.

Per questo io e il mio team abbiamo reagito in modo ambivalente alla notizia del progetto di riqualificazione energetica: con vivo entusiasmo in vista delle oggettive migliorie che infine porterà, ma anche con preoccupazione per i soggettivi disagi che intanto potrà generare agli ospiti, in particolare i più fragili.

Per questo **saremo attentissimi al percorso**. Perché il nostro sguardo è sempre concentrato sul presente, la nostra azione sulla **sollecitudine della risposta assistenziale**, il nostro pensiero sul monitoraggio assiduo dello stato di salute, giorno dopo giorno. Lo faremo, a maggior ragione, in questa circostanza, avendo come priorità **l'equilibrio** tra la maggiore qualità della vita di cui certamente godremo

domani e la qualità della vita oggi, tra l'energia fisica che questa riqualificazione porterà nel corso delle prossime stagioni e le energie umane di cui noi e i nostri cari pazienti disponiamo nella vita quotidiana nella Casa.

Pertanto, in attesa di avere un migliore comfort ambientale grazie ai nuovi impianti (per l'integrazione del clima, la micro-filtrazione dell'aria, la regolazione della luce e l'ergonomia dei letti), ci adopereremo per preservare inalterata la vita nella Casa nei mesi di cantiere. O meglio, per "alterarla" solo se in chiave positiva, cioè offrendo **nuovi stimoli per il benessere e la socialità** che distraggano, piccoli diversivi che compensino i piccoli disagi quotidiani e siano una nuova esperienza benefica.

In tal senso accogliamo con favore, la drssa Quaia, la Direttrice Masperi ed io le proposte del team di comunicazione per **nuove esperienze di laboratorio**, e per **l'allenamento cognitivo**, anche **in forma ludica e di gruppo**, e di estendere il **giardinaggio** a tutti i reparti, attività che creano un bel ponte fiorito tra l'ecologia dell'ambiente e l'ecologia della mente. Le gestiremo nei prossimi mesi mentre la gru e gli ingegneri si applicano sui **nuovi equilibri energetici della nostra Casa**.

Ad maiora,

Drssa Antonella Biffi

Il Progetto al via



Prospettiva da via G. Majnoni della nuova facciata Ca' Prina (render)

ALTI STANDARD DA MIGLIORARE

Ca' Prina, come ogni struttura sanitaria e assistenziale, è una realtà molto complessa, con costi di struttura e gestionali rilevanti legati alla qualità dei servizi clinici e assistenziali, agli standard di sicurezza e comfort ambientale, e ai consumi energetici (ospedali ed RSA sono tre volte più energivori di qualsiasi altro edificio residenziale). Con l'obiettivo di migliorare i propri standard qualitativi e i parametri di sostenibilità, l'efficienza energetica si configura come il primo fattore e vettore di cambiamento.

NUMERI DA CONSIDERARE

- **500 persone:** la comunità che vive Casa Prina*
*91 volontari (in epoca pre-Covid: oggi poco meno della metà), 215 dipendenti, 31 collaboratori, 202 ospiti nella residenza, 10 ospiti nell'hospice
- **11.375 mq:** la superficie della nostra Casa
- **34.126 m³:** il suo volume complessivo
- **2.261 luci** (incluse le luci di emergenza)
- **212 posti letto** (una RSA tra le "grandi")
- **145 dispositivi** per riscaldamento/raffrescamento
- **50 macchinari** tra cucina e lavanderia
- **9 ascensori**

Prospettiva dal giardino della Casa della nuova facciata interna (render)





Lettera del Direttore Generale di Entesy

La prima pietra non è mai la prima, ha detto la drssa Masperi. Condivido il suo pensiero per le ragioni che ha richiamato e per il fatto che quella pietra è sempre l'esito di **un impegno che viene da lontano**.

Anzitutto, dall'analisi combinata di innumerevoli fattori sui quali si fonda lo studio di fattibilità, e a seguire dal progetto disegnato, computato al millimetro come si dice in gergo, cioè misurato in ogni più piccolo dettaglio. Ma proviene anche da tutte le pietre posate in precedenza. Nel caso di Entesy, la società che dirigo specializzata in ingegneria e sistemi tecnologici per l'efficienza energetica, le pietre sono molte. Posate in molteplici contesti, anche di particolare complessità come quello sanitario-assistenziale. Complessità legate all'articolazione delle strutture e dei servizi, al profilo energivoro dell'attività cioè bisognoso di tanta energia per funzionare, alla necessità di **rispettare al massimo grado le**

istanze dei residenti, un'intera comunità assimilabile a una piccola cittadina, perché composta da centinaia di persone che condividono spazi e risorse comuni, ma ciascuno con le sue esigenze inderogabili e le sue routine.

Di questo cantiere seguiremo con il massimo scrupolo ogni fase, nel **pieno rispetto del dettato normativo, ma anche dei bisogni e commenti** che voi e i vostri cari vorrete manifestarci, così da **rispondere e intervenire in modo tempestivo e risolutivo**.

Per quanti vorranno seguire il cantiere da remoto, un sito web documenterà con fotografie, clip video, report e schede tecniche lo stato di avanzamento dei lavori, fornendo dati tecnici, informazioni sulle scelte progettuali, sui capitoli di spesa, e via via sugli esiti degli interventi in quanto a **risparmio energetico, efficienza** procurata, **miglioramento del comfort** e **tutela ambientale** che sono gli obiettivi prioritari di questo grande progetto.

Francesco Orlandi

www.energiaperlavita.com

SOSTENIBILITÀ

La definizione "sviluppo sostenibile" (Commissione Brundtland, 1987) esprime l'idea di soddisfare i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri. Chiama in causa le idee fondative della civiltà: la libertà, l'uguaglianza, il rispetto, la responsabilità. La sostenibilità è dunque un sistema di valori, un percorso da compiere insieme, una scelta che si rinnova nel tempo.

CONSUMI DA EFFICIENTARE

ENERGIA ELETTRICA (attiva):
849mila kWh (Kilowattora) nell'ultimo anno a regime pre-Covid;
825mila kWh annui (media sui cinque anni) dei quali:
170mila kWh per luci (l'impiego di e.e. più rilevante),
130mila kWh per gruppi frigo,
220mila kWh per i sistemi di riscaldamento,
127mila kWh per la cucina,
62mila kWh per la lavanderia,
120mila kWh per gli ascensori,
20mila kWh per gli impieghi residuali.

• **GAS**: 188mila Smc annui (Standard Metri Cubi) per riscaldamento e acqua calda sanitaria, il 90% dei quali concentrato da ottobre ad aprile.

• **Performance**: 82 kWh/mq (incluso l'energia reattiva). Questo è il punto di partenza, dal quale muovere per portare efficienza in modo sostenibile: non solo il quanto, ma anche il come! Ne parleremo sul prossimo numero.



La Musica è vita (e terapia)

Il progetto che vede l'ampliamento e il rinnovamento di Casa Prina arriva in un momento di rinascita dopo i due lunghi anni di pandemia. Noi operatori della Casa abbiamo adattato il nostro lavoro **al servizio degli Ospiti**, cercando di mantenere viva in loro la voglia di vivere e di combattere nonostante l'isolamento. E ciò che già sapevamo, e che abbiamo ancora una volta constatato, è che **la relazione è la linfa vitale della nostra gioia** e del desiderio di andare avanti.

La difficoltà del vedersi e del mantenere i rapporti con i Familiari ha assorbito molte energie agli educatori e sottratto tempo alle attività solitamente dedicate agli Ospiti, che desideriamo e dobbiamo riattivare al meglio. Dallo scorso febbraio, ad esempio, è nuovamente possibile riempire i reparti di proposte, energie e relazioni, preziose per riaccendere la vitalità che ancora scopriamo negli anziani. **Finalmente è ripartita la musicoterapia**, presente in Ca' Prina dal 2000 in tutti i reparti, nelle camere e in sala di musicoterapia per interventi di vario tipo: individuale, di piccolo gruppo, di reparto.

La musica è centrale nella vita di tutti, ci accompagna per tutto il corso della nostra esistenza e di certo non ci lascia durante gli anni dell'età avanzata, anzi!

La nostra biografia potrebbe essere raccontata attraverso i suoni e le musiche che l'hanno nutrita di colori, emozioni, ricordi fatti di immagini, colori, profumi, odori e anche suoni, impronte sonore.

“ A volte le parole non bastano. E allora servono i colori. E le forme. E le note. E le emozioni.”

Alessandro Baricco

La sensorialità è un filo sotterraneo, suoni e musica sono il tappeto sul quale poggiano le nostre emozioni, i nostri ricordi, gli affetti, le relazioni.

Ripercorrere insieme queste tappe musicali intesse fili, rinsalda i ricordi, fa riemergere il vissuto emozionale, e quando questa esperienza è condivisa, diventa importante per il benessere.

Su queste basi è concepito il mio lavoro di musicoterapista in RSA. Vivere insieme momenti di musica per creare una relazione che possa unire, far emergere ricordi e contenuti profondi che raccontano chi siamo e che cosa abbiamo vissuto nella nostra vita. **Rivivere emozionalmente i ricordi** vuol dire continuare a provare gioia e attaccamento alla vita, ridare un senso al passato e rielaborarlo **attraverso il percorso sensoriale che la musica ci offre**.



“La musica è l’arte
che è più vicina
alle lacrime
e alla memoria.”

Oscar Wilde

Si è creduto per anni che l’ascolto della musica fosse un’attività passiva, mentre si ricorreva al termine di “musicoterapia attiva” solo quando vi era coinvolgimento nel suonare uno strumento. Oggi sappiamo, grazie anche alla scoperta dei neuroni specchio, che l’ascolto è tutt’altro che passivo, e che mette in moto processi interni complessi che ci fanno muovere insieme alla musica che ascoltiamo. Ascoltare e suonare non sono attività così differenti in quanto a coinvolgimento. E chi ascolta insieme ad altre persone sa bene quanto sia vivo e pieno di significato quanto si muove tra i partecipanti a una seduta.


Durante una sessione di musicoterapia l’emozione è palpabile, i visi si illuminano, i corpi vibrano, le parole rievocano. I contenuti che emergono spontanei necessitano di un luogo e un clima di fiducia che si costruiscono nel tempo e in uno spazio dedicato.

La seduta di musicoterapia è quindi uno **spazio insieme intimo e condiviso** dove poter sognare, ricordare, parlare, tacere, emozionarsi e provare insieme all’altro o agli altri, senza alcuna richiesta esplicita di prestazioni, una sensazione di rilassamento profondo, di gioia, di relazione fiduciaria.

Nel corso degli anni il lavoro di musicoterapista mi ha permesso di conoscere tante persone meravigliose, di poter godere della fiducia di chi si adagia e si culla nell’ascolto e nel lasciarsi andare a ricordi che dona, perché sa che saranno custoditi.

Anche per chi non ha più una mente in grado di formulare pensieri e parole, rimane

il linguaggio del corpo e degli affetti che si attiva durante l’ascolto e crea una relazione altrettanto significativa e comunicativa. Il linguaggio della musica è universale, è sotto e sopra le parole, è dentro i sentimenti e unisce le persone.



“Dopo il silenzio,
ciò che meglio esprime
l’inesprimibile è la musica.”

Aldus Huxley

La musica in RSA è sempre presente: nelle feste, nelle camere, nella sala di musicoterapia, nei reparti durante i momenti di animazione musicale. Senza musica avremmo spazi vuoti e tristi, animi spenti, immobilità. **La musica è respiro, ritmo, movimento, gioia e dolore. La musica è vita e terapia.**

**Drssa Maria Cristina Gerosa,
Musicoterapista**

Se hai commenti o proposte,
una poesia o un ricordo che
desideri pubblicare
sul prossimo numero,
o se vuoi inviare un
messaggio dentro la Casa,
scrivici a:

radici@energiaperlavita.com



energia per la vita



Memo Remigi per Noi

Cari Ospiti e Familiari,

è con vivo piacere che vi porto i miei saluti, e con voi a tutti gli amici di **Ca' Prina**, da sempre **fibra e telaio del tessuto sociale della nostra Erba**, mia città di origine di cui ho un ricordo grato, perché qui hanno abitato molti miei amici d'infanzia, anche se nel frattempo la mia famiglia si era spostata in Brianza e poi io a Como.

Mi è piaciuto molto il nome di questa rivista perché le Radici non sono solo qualcosa che ci accomuna tutti, come l'essere figli, ma è proprio qualcosa che ci nutre e ci avvicina. L'aver vissuto una stessa epoca rappresenta una radice comune, le radici di una stessa città o persino di uno stesso quartiere, l'aver vissuto insieme un'esperienza importante. E poi **dalle radici del nostro carattere**



“ Non smettiamo mai di guardare al futuro, e coltiviamo sempre l'energia e il gusto per la vita. ”

discendono la forza e il coraggio, perché ce ne vogliono sempre, anche nella fragilità, la vita lo sappiamo non è mai una passeggiata di salute... Per questo è importante coltivare la gioia nel cuore, trarre energia dagli affetti e dalle piccole occasioni quotidiane di condivisione.

Da bambini si guarda col naso in su alle gru dei cantieri come a grandi macchine meravigliose; quando si è anziani la prospettiva cambia e quell'incredibile braccio da 50 metri diventa una gran seccatura! Però a volte è utile guardare le cose dalla giusta prospettiva, vederne il lato positivo. In questo caso, il grande progetto che riqualifica l'amata Casa Prina porterà ai residenti benefici preziosi, e sarà di esempio e guida per molte case di riposo in Italia, perché sono le persone più fragili ad avere più bisogno di un ambiente salubre, più luminoso, vivibile, comodo, e di tecnologie all'avanguardia che aiutano a vivere meglio, e anche a lavorare meglio se pensiamo agli operatori e al grande impegno quotidiano con cui si prendono cura dei loro Ospiti.

Non smettiamo mai di guardare al futuro, e coltiviamo sempre l'energia e il gusto per la vita!

Un grande abbraccio a tutti, tanti auguri a quanti tra voi compiono gli anni, come me, in questa stagione e complimenti a tutta la squadra di Ca' Prina, siete una forza!

Memo

“ La musica è la stenografia dell'emozione. ”

Lev Tolstòj

Energia per la vita

Che cos'è l'energia? E quante forme di energia conosciamo?

L'enciclopedia ne indica 26 tipi diversi*, anche se quella che ci piace di più, incredibilmente, non è indicata. È l'energia spirituale, quella che viene dalle nostre radici e idee, dai nostri affetti e da tutto il nostro essere in costante mutamento.

La termodinamica, la scienza dell'energia, ci insegna che l'energia non si crea né si distrugge, ma sempre e solo si trasforma. Non sarà allora che perdiamo energie quando smettiamo di cambiare, e di volerlo fare?

Lo sosteneva già Aristotele 2370 anni fa che l'essenza della vita è l'energia della nostra mente, gli faceva eco Jean-Jacques

E	R	E	V	I	R	C	S	O	L	E
R	I	P	O	S	O	A	M	A	R	L
A	C	R	G	P	E	N	S	A	R	E
I	E	E	O	I	A	T	M	L	I	F
N	T	G	I	O	C	A	R	E	M	A
S	T	A	C	E	E	R	C	A	E	R
P	A	R	L	A	R	E	E	S	C	C
P	O	E	S	I	A	C	I	S	U	M
E	N	A	L	O	B	M	O	T	E	L
C	E	R	E	G	G	E	L	U	O	R

~~AMAR~~, ~~GIOCARE~~, ~~LEGGERE~~, ~~SCRIVERE~~, ~~CANTARE~~, ~~FILM~~, ~~CARTE~~, ~~TOMBOLA~~, ~~RIME~~, ~~RIPOSO~~, ~~POESIA~~, ~~PREGARE~~, ~~RICETTA~~, ~~SOLE~~, ~~MUSICA~~, ~~PENSARE~~

In questa tabella sono "nascoste" alcune cose che si possono fare da soli o in compagnia ad esempio "CANTARE", "AMAR", "CARTE". Sono scritte in orizzontale (da destra a sinistra oppure da sinistra a destra), in verticale (dall'alto in basso, ma anche dal basso in alto) o in diagonale (in tutti i versi possibili). Quando ne individui una, cerchi tutte le lettere che la compongono. Le rimanenti formeranno una frase che ha a che fare con una grande energia vitale.

RADICI

Rousseau 250 anni fa: "l'uomo che ha vissuto di più non è quello che può annoverare il maggior numero d'anni, ma colui che più intensamente ha sentito la vita" e lo conferma la scienza nelle sue ricerche più evolute: tenere la mente viva e reattiva ci rende più energici, adattabili, resistenti, quindi più longevi. Forse anche più felici, senza esagerare.

Che fare allora quando la mente si indebolisce, e le energie ci abbandonano?

Nutrire il desiderio, appassionarci.

Perché la chiave che sprigiona l'energia, la chiave per una vita lunga e interessante, capace di creare una reale forza interiore è proprio il desiderio. Anche il desiderio, al pari del sole del vento della terra e delle maree, è volubile ma capace di rinnovarsi ogni giorno, e non si esaurisce con l'uso, anzi l'uso lo rafforza.

Nutrire la mente, stimolarla con esercizi, giochi e musica, disciplinarla con impegno a coltivare pensieri positivi e a esprimerli. Per restare vitali, per preservare l'autonomia e le relazioni, la capacità di prendersi cura di sé e degli altri.

*Atomica, chimica, cinetica, elastica, elettrica, elettromagnetica, di estrazione, gravitazionale, interna, di legame, libera, luminosa, magnetica, meccanica, mutua, nucleare, oscura, potenziale, di punto zero, raggiante, reticolare, a riposo (o di quiete), di soglia (o critica), sonora, superficiale, totale (Enciclopedia Treccani).

“ Ho energia di collera da vendere. No, quelle sono tossine. ”

Erri De Luca



Laboratori della Memoria

Mi ricordo...

La grande inquietudine odierna non è la paura di crescere in un futuro incerto, ma di smettere prima o poi di sognare di restare uguali a sé stessi.

Quando ci si trova nell'epoca del tramonto, quando il corpo non è più amico fedele, **è nella memoria che si ridice tutto.**

Il ricordo è lo spazio possibile che chiede udienza perché può ripetere quell'importante che è rimasto nella mente e nel cuore.

Malgrado gli impicci fisici e la costellazione di perdite che segnano la tarda età, **la storia di sé** - cioè il suo racconto attraverso i frammenti di ricordi - **aiuta**

a ricostituire quella pluralità che abita ognuno di noi, acquisita e sperimentata nei tempi, luoghi ed eventi legati allo stare al mondo.

Qui in Casa Prina, nei laboratori della memoria organizzati per i nostri anziani, non c'è dunque solo attenzione alla riattivazione cognitiva, ma anche alla narrazione

autobiografica dove, all'interno del gruppo, lo scambio di ricordi ed emozioni consente di condividere esperienze comuni nell'affrontare le sfide che la vita nel suo dispiegarsi propone.

Certo fa capolino la nostalgia, ma quanta magia nel rievocare stralci del passato (oggi ormai sconosciuti alle nuove generazioni), dove si gioiva con poco ed esistevano ancora il desiderio e l'attesa; quanta la soddisfazione di poter raccontare i sacrifici con cui il superamento delle difficoltà si è rivelato molto maggiore di quanto incompiuto.

“ Chi siamo noi, chi è ciascuno di noi se non una combinatoria d'esperienze, d'informazioni, di letture, d'immaginazioni? Ogni vita è un'enciclopedia, una biblioteca, un inventario di oggetti, un campionario di stili, dove tutto può essere continuamente rimescolato e riordinato in tutti i modi possibili. ”

Italo Calvino
(Lezioni americane)



Come affrontavano i nostri anziani il tema dell'energia?

La stufa era di ghisa con uno sportello per introdurvi la legna. Sopra, degli anelli concentrici servivano a regolare la temperatura del fuoco e si potevano togliere per cucinare. In basso, un cassetto per raccogliere la cenere. Sul fianco, invece, c'era una piccola caldaia che teneva sempre a disposizione l'acqua calda. Attorno alla stufa c'erano delle panche di legno dove stavamo seduti a scaldarci. La stufa economica era stata un notevole progresso, perché così non ci si doveva più scaldare nella stalla!

Quando si andava a letto, ci si vestiva con indumenti di lana (fatti da noi), e prima di coricarsi si mettevano i mattoni caldi sul materasso, oppure il "prete" - conosciuto anche come la "monaca" - un attrezzo in legno con due archi a forma di barchetta, che veniva posto sotto le coperte. Non come adesso che ci sono le termocoperte!



Voci di una memoria antica, dense di amore per il passato, ora che il presente lo ha spazzato via per sempre. Eppure in queste parole è racchiuso un potente veicolo di trasmissione culturale per le generazioni più giovani, un ponte necessario per **leggere e comprendere la storia della nostra collettività**.

Ecco perché **è importante farci "custodi" dei ricordi di chi ci ha preceduto**.

La strada del possibile e del progresso passa anche di qui, perché loro, ancora prima di noi, hanno imparato che si prosegue sempre "verso l'avanti delle cose", là dove lo sguardo si posa sul futuro.

Grazie

**Drssa Luciana Quaia,
Psicologa**

“ Il ricordo non esiste se non in rapporto ad altri ricordi. ”

Luis Sepúlveda

Soluzione del gioco di pagina 11: **La gioia nasce e cresce nel cuor.**

Energia per la Mente

Faccenda seria, invecchiare.

Le forze ci lasciano, molte funzioni sono rallentate, la memoria si fa labile, e il corpo non recupera più come prima.

Tuttavia è dimostrato che il corpo - anche il cervello! - ha una sua plasticità, sa adattarsi, compensare i deficit e persino auto-ripararsi.

È poi appurato che fare esercizio aiuta a tenerlo in forma più a lungo.

Quale esercizio? Non uno ma molti! E poi, per *tutto* il corpo, anche la testa! Perché anche il cervello al pari del cuore, dei polmoni e delle ossa ha bisogno di cure, attenzioni e stimoli, e di una "dieta su misura" fatta di ossigeno, acqua, micronutrienti, e pensieri positivi.

1 Sorridere

Una situazione buffa, una battuta di spirito, uno sfottò affettuoso, una vignetta. Proviamo a sorridere anche di noi e dei nostri stessi difetti. E a guardare con indulgenza alle piccole manie altrui.

ESERCIZIO: scrivi ogni giorno su un post-it un pensiero allegro, uno qualsiasi, e ogni tanto lasciane uno in giro (non è necessario firmarlo). Chi lo troverà, sorriderà!



2 Condividere

Quanti **anelli** hai? Come gli alberi, anche tu porti i segni del tempo vissuto: alcuni visibili, altri interiori.

In ogni caso la tua storia è unica e speciale!

Hai vissuto intensamente una vita non sempre facile, ma ricca di esperienze importanti.

ESERCIZIO (da fare in due, o anche in gruppi di tre - quattro): scegli un'epoca della tua vita e racconta ciò che ricordi, dove ti trovavi e che cosa facevi, com'eri tu a quel tempo, chi c'era nel tuo microcosmo e com'era il mondo attorno a voi, le cose che ti e vi piaceva fare, una difficoltà che hai superato. E poi ascolta a tua volta con attenzione il racconto di un'altra persona.

“ Sii generoso con la tua energia. Sii generoso con i tuoi sorrisi. ”

(Proverbio giapponese)

3 Meditare

Lo scopo principale è la pace interiore.

Meditare non vuol dire "riflettere", ma qualcosa di simile al suo opposto: liberare la mente, ascoltarla.

ESERCIZIO: in camera, assumi una posizione seduta o sdraiata, e per alcuni minuti usa **tutti i tuoi sensi** per percepire il respiro, per avvertire l'aria entrare dalle narici.

Prova a coglierne l'odore, la temperatura, la densità, e mentre inspiri, guida l'aria lungo il percorso: su per il naso e attraverso la gola e oltre, fin nei polmoni, a gonfiare il torace, per poi spingersi giù in fondo, oltre l'ombelico, e in tutto l'addome.

Se un respiro normale dura pochi secondi e non richiede certo la tua attenzione, con questo esercizio proverai invece a rallentarlo, inspirando un filo d'aria sottile, molto sottile, che guiderai piano dentro di te. Quando avrai inspirato tutta l'aria che ti va, potrai espirarla più lentamente che puoi ma senza sforzarti, in modo rilassato, liberando prima l'ultimo punto raggiunto, cioè l'addome e poi, risalendo, i polmoni, pronti così a riempirsi di nuovo ossigeno. Perché c'è tutta l'aria che vuoi, non c'è alcuna fretta, è lì per te e per il tuo bene.

Energia per il Benessere

"Chi non desidera essere felice? Chi non vorrebbe lo fossero le persone amate? Tuttavia lo abbiamo sperimentato: la felicità è rara e transitoria. Meglio allora coltivare la gioia e la serenità interiore che procurano una felicità forse meno intensa e seducente, ma più stabile e duratura. Come? I problemi personali, la tristezza e la solitudine che talvolta ci assalgono, i conflitti e le ingiustizie del mondo scoraggiano e deprimono, ma... coltivare l'armonia si può, in ogni situazione, a ogni età.

1 Parole

“Nella vita non c'è nulla da temere, solo da capire.”

La parola giusta al momento giusto può salvare la vita. Per una parola sbagliata, ogni momento è sbagliato! Ed è sempre tempo di una parola gentile. Alle radici dei nostri momenti clou ci sono le parole, che danno forma ai pensieri. Non è mai troppo tardi per imparare a sceglierle. Quali? Le tue! Ogni giorno scegli una parola che ti suona bene, che ti evoca pensieri felici, memorie sopite, desideri ed emozioni, e usala... Mettila nelle tue frasi, scrivila in una cartolina...

2 Fiducia

Un vecchio adagio, attribuito a Mark Twain, dice che è meglio essere ottimisti ed avere torto, piuttosto che pessimisti ed avere ragione. Una visione che ha a che fare con la nostra personalità, con il grado di fiducia e speranza con cui guardiamo il mondo. Tu che ne pensi? Una chiave la offre Martin Lutero che osservò come la speranza sia madre di tutte le cose. Speranza nel futuro, fiducia in sé e nella propria capacità di imparare, amare e creare, perché è questo che ci rende giovani a lungo e vivi per sempre.

“ Non giudicare sbagliato ciò che non conosci, cogli l'occasione per comprendere.”

Pablo Picasso

3 Fede

Benedetto l'uomo che confida nel Signore, e il Signore è sua fiducia. Egli è come un albero piantato lungo l'acqua, verso la corrente stende le radici; non teme quando viene il caldo, le sue foglie rimangono verdi; nell'anno della siccità non inaridisce, non smette di produrre i suoi frutti.

Geremia 17, 7-8

4 Valori

Il tuo valore, prima di tutto. E poi, i tuoi valori, che hanno guidato le tue scelte e sostenuto i tuoi sacrifici. Quali sono i valori in cui hai creduto? Sono il tuo più grande punto di forza! Ma sono preziosi anche per i tuoi cari e per noi tutti, sono l'eredità spirituale che un giorno lascerai.



energia per la vita

www.energiaperlavita.com