Semestrale d'informazione no. 26 / 12.2019

uno sguardo verso il lago

Fondazione
Casa San Giorgio
Istituto per anziani
6614 Brissago

Copertina	*Uno sguardo verso il lago da Pensevrone*	1
Editoriale	*L'ascesa dei Verdi al Nazionale*	3
Benessere	*Le Direttive anticipate*	6
	Una tragedia sul Gridone	8
Attività	*"Oktoberfest" al Gruppo energia*	10
Cure	*Curare con la luce: cromopuntura*	12
Benessere	*Volontariato un impegno che vale*	13
	Il caregivin e l'amore: legame indissolubile	14
Diversivo	*Ridere fa bene alla salute*	16
Pagina storica	*Le Scuole private di Porta e Piodina*	17
Attività	*Aromaterapia per coccolare anima e corpo*	20
Cosa bolle in pentola	*Brasato di manzo*	22
Riflessione	*La felicità secondo Papa Francesco*	23
Profili	*Residente: Signora Carmen Moretti*	24
	Ausiliaria sala mensa: Doriana Bergonzoli	25
La ruota gira	*Residenti: benvenuti, arrivederci e addio*	26
	Auguri di buon compleanno	27
	Collaboratori in movimento	28
Diversivo	*Un po' di umorismo non guasta*	29
Donazioni	*Elenco donazioni secondo semestre 2019*	30
Diversivo	*Ridere fa bene alla salute*	31
Il vecchio saggio	*In Canadà*	32

Hanno collaborato a questo numero
Giuseppe Berta, Dr. Mario Corti, Chiara Demarta, Tania Gottraux, Monica Margaroli, Barbara e Claudia Profumo, Prof. Marco Trabucchi, Armin Torelli, Michela Zanoli

Avete dei consigli, dei suggerimenti o delle osservazioni anche critiche in merito al nostro giornalino d'informazione?
Fatele pervenire e saremo lieti di valutare le vostre considerazioni.

Fondazione
Casa San Giorgio
Via San Giorgio 4
Casella postale 361
6614 Brissago

conto corrente postale 65-2974-1
conto Banca Stato 65-433-5
IBAN: CH81 0076 4113 1593 C000 C
tel. 091 786 11 00
fax 091 786 11 11
e-mail: info@casasangiorgio.ch
sito internet: www.casasangiorgio.ch

L'ascesa dei Verdi al Nazionale, porterà beneficio anche agli Anziani?

Care lettrici, cari lettori,
il lungo periodo di elezioni per il rinnovo del parlamento Federale, iniziato domenica 20 ottobre con le elezioni al consiglio Nazionale, seguito poi dalla votazione di domenica 17 novembre con il ballottaggio per il Consiglio degli Stati e per terminare con la (ri)nomina del Consiglio Federale avvenuta lo scorso 11 dicembre, è ormai concluso il periodo dei sondaggi, delle strategie e dei lunghi dibattiti politici. Quindi, prima di immergerci nuovamente nella politica per le prossime elezioni comunali bando alla politica e strada ad un'altra corsa sfrenata; quella per il Natale.
A bocce ferme, nella speranza di non ledere nessuno, mi permetto di esternare una riflessione che mi frulla per la mente e che pure mi preoccupa un po'. L'onda verde sembra aver conquistato gli elettori elvetici: al Consiglio nazionale il partito ecologista ha guadagnato 17 seggi, portando così verdi e verdi liberali assieme ad occupare un totale di ben 44 seggi. Un risultato da record determinato soprattutto dalle donne e dai giovani. I rappresentanti dei Verdi sono infatti stati scelti da 16% delle donne e dal 17% degli elettori di età compresa tra i 18 e i 34 anni. Ma il partito ecologista è anche riuscito a portare alle urne molte persone che quattro anni fa avevano invece disertato le elezioni, tra questi probabilmente molti giovani.
Da un sondaggio proposto da Tamedia, sembra che la scelta sia stata determinata soprattutto dalla questione climatica. La maggior parte degli elettori dei Verdi (45%) afferma infatti che il partito propone soluzioni «a problemi urgenti». Con certezza un ruolo importante l'ha verosimilmente avuto anche l'attivista svedese Greta Thunberg. Una figura che la maggior parte dei Verdi (si parla del 65%) trova «fantastica». Di tutt'altra opinione sono invece elettori di altri gruppi politici che si sono espressi ritenendo addirittura che sia «fastidiosa».
Aldilà delle teorie, dei sondaggi e delle valutazioni più o meno di parte, sta di fatto ora che il Parlamento è costituito e bisogna iniziare a lavorare e non è certo con gli slogan e le manifestazioni (anche se queste sono lecite) che si consolidano le basi per governare un paese. Da qui le mie paure a riguardo del tema della socialità e più in generale nei riguardi della terza età. Seguendo molti dibattiti e riflessioni fatte con e dai giovani, con stupore mi è parso di capire che il tema della terza e quarta età, non riguardi che gli interessati o gli addetti ai lavori.
Fortunatamente però, sono stato in parte smentito (sempre dai sondaggi) in quanto benché negli ultimi mesi ovunque si sia parlato in ogni occasione solo di problemi climatici e d'inquinamento in generale, non tutti gli elettori sembrano aver focalizzato i loro obiettivi su questi temi. Pur trattandosi di un tema di strettissima attualità costantemente alla ribalta specialmente dei media, la questione climatica paradossalmente non sembra essere il problema più urgente, ma si tratta di un tema che sta a cuore alla maggior parte dei simpatizzanti dei Verdi e dei Verdi liberali. Infatti, se si considera l'elettorato nel suo complesso, si osserva che la questione più sentita (si parla del 62% delle preferenze) è quella relativa ai costi della salute. Quindi la salute prima dell'ambiente è una questione che, secondo il 31% degli interpellati, dovrebbe essere prioritaria per il Parlamento federale.
Detto questo, a tutti i politici che siedono nelle diverse stanze del Parlamento, indifferente di che colore siano, Auguro buon lavoro e tante soddisfazioni.

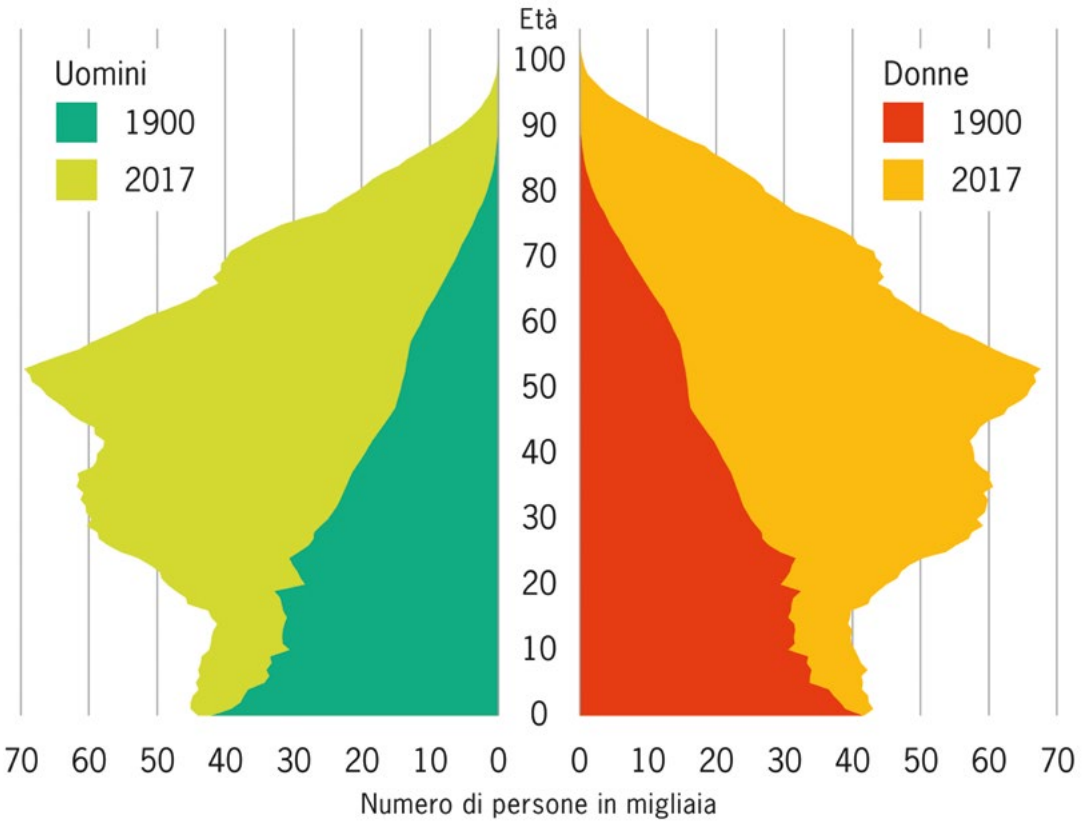
Sempre nel contesto della salute, il tema dell'invecchiamento della popolazione e la crescita demografica sono al centro degli sviluppi demografici e sociali. Il cambiamento della struttura dell'età della popolazione e l'aumento della popolazione più anziana rispetto alle generazioni più giovani pongono la Svizzera di fronte a grandi sfide nei decenni a venire.
L'invecchiamento demografico significa che sul totale della popolazione la quota relativa

alle generazioni più anziane (65 anni o più) aumenta e quella relativa ai giovani (0–19 anni) diminuisce. Ci si attende che la punta della piramide dell'età si allarghi poiché gli anni del boom demografico stanno raggiungendo le fasce d'età superiori, e che la base si allarghi o restringa a seconda che le nascite aumentino o diminuiscano.

Nel 1900 la popolazione di 65 anni e più ammontava a 191 593 persone, nel 1990 a 983 352 e nel 2016 ha raggiunto 1,52 milioni di persone. Questo gruppo di popolazione aumenterà fortemente nel corso dei prossimi anni.
La piramide dell'età mostra chiaramente che la proporzione delle persone anziane in Svizzera cresce, a causa del debole tasso di fecondità e dell'allungamento della speranza di vita. Questo fenomeno è inoltre rinforzato dall'entrata dei baby-boomer nella fascia d'età della pensione. Parliamo del 2050, e le previsioni demografiche sono abbastanza attendibili: la combinazione tra crescente longevità e denatalità farà presumibilmente aumentare l'età media della popolazione, questo a causa della denatalità in corso in questi anni. Questo dovrebbe farci capire che le politiche a favore degli anziani devono partire da lontano, dal sostegno ai giovani genitori, dal sostegno all'infanzia, dagli incentivi che permettono ai genitori di coniugare lavoro e cura dei figli (e anche dei propri anziani, tra l'altro).

Si tratta di interventi che promuovono la na-

Piramide dell'età



talità?; lo Stato non deve immischiarsi nelle scelte dei suoi cittadini, e la scelta di avere figli è una delle più private, intime. Ma lo Stato può fare molto per agevolare i genitori che vorrebbero avere figli, possibilmente più di uno. Come? Con una adeguata e moderna politica familiare, sostenendo le giovani famiglie finanziariamente quando con la nascita di un figlio rischiano la povertà. Sussidiando strutture come gli asili nido, ma anche le famiglie diurne e i doposcuola per permettere alle mamme di lavorare. In particolare, quest'ultimo aspetto sarà ogni anno più importante. Se crediamo alle proiezioni demografiche, e non abbiamo motivo di non farlo, il rapporto tra persone attive, che lavorano e anziani che percepiscono una rendita sarà preoccupante ben prima del 2050. In Ticino si calcola che tra una decina d'anni, un quarto della popolazione avrà più di 65 anni, vale a dire l'età del pensionamento AVS. Si riduce così, progressivamente, il numero delle persone attive che concorrono al finanziamento della AVS, il cosiddetto primo pilastro. Un semplice indicatore: nel 1950 vi erano in Svizzera sei persone attive per ogni pensionato; oggi il rapporto è sceso a quattro attivi per un beneficiario di rendita e nel 2040 il rapporto sarà di due a uno. Non sarà così solo in Svizzera. Anche nel resto d'Europa e in Giappone due persone dovranno lavorare e sostenere, oltre che sé stesse e i loro figli, anche un anziano. Come sarà possibile? Certo non sarà possibile con lo stesso impianto assicurativo: l'AVS è stata creata quando, come detto, per ogni anziano che riceveva una rendita erano circa sei i lavoratori dai cui salari venivano prelevati i contributi assicurativi.

Il tema è importante e le sensibilità in gioco sono molte, da qui la speranza che coloro che si sono messi a disposizione per governare il nostro paese, non abbiano a cuore soltanto il tema dell'inquinamento, che è certamente fondamentale per l'umanità intera, anche se dobbiamo considerare che la Svizzera è responsabile della creazione di un millesimo di C02 del totale di quanto giornalmente viene immesso nell'atmosfera da tutti i paesi industrializzati, ma abbiano anche un occhio di riguardo agli Anziani oltre che alle giovani generazioni.

Concludo questa mia riflessione, con i più candidi Auguri per le prossime festività a tutte le persone che in qualsiasi forma sono vicine alla Casa San Giorgio: evidentemente partendo dai nostri cari Residenti e dai loro Familiari, a tutte le Risorse umane che giornalmente si adoperano per prestare un servizio di qualità, senza dimenticare i numerosi Volontari che ci sostengono nelle nostre attività con grande amore e impegno, per concludere con tutti i funzionari nei diversi consessi, sempre a nostra disposizione e naturalmente agli Amministratori della Fondazione che, anch'essi a titolo gratuito, si impegnano per il bene comune della nostra istituzione.

A tutti, Buon Natale e un felice Anno Nuovo ricco di serenità e tanta salute.

Giuseppe Berta
Direttore

Le Direttive anticipate

Negli ultimi anni il dibattito sul testamento biologico è molto acceso, nonostante ciò in Svizzera la percentuale di coloro che hanno redatto le direttive anticipate è relativamente esigua. Ma cosa sono esattamente le direttive anticipate? Si tratta di una dichiarazione scritta e firmata da una persona nella sua piena capacità di intendere e volere, su ciò che immagina di desiderare per sé stessa nel momento in cui un incidente o una malattia dovessero renderla incapace di esprimere le proprie volontà. Ovviamente non è obbligatorio redigere tali direttive, ma è senza dubbio un diritto.
Una volta redatte possono essere sia modificate che annullate dalla persona in qualsiasi momento. Le direttive possono essere custodite a casa o presso il medico di famiglia.
In Svizzera il Codice civile prevede che, in presenza di direttive anticipate, il personale curante è tenuto a rispettarle.
Se una persona non si sente di redigerle, può designare una persona di fiducia per iscritto, che potrà collaborare con i curanti per fare in modo che le decisioni siano conformi con quanto pensato.
Le informazioni vengono riportate nella cartella clinica del residente per essere usate da tutto il personale curante. In caso di trasferimenti le direttive vengono condivise. In generale contengono informazioni relative al rifiuto e all'accettazione di atti diagnostico-terapeutici e la volontà dopo il decesso.

La casa San Giorgio offre la possibilità di redigere le direttive anticipate a coloro che lo desiderano. I residenti sono sostenuti e ben informati dal medico curante, che spiegherà ogni punto, specialmente quelli correlati agli atti medici. Sono disponibili diversi moduli di differente lunghezza e livello di approfondimento.
Con un modello prestabilito si ha certezza che le disposizioni siano corrette sotto l'aspetto giuridico e facilmente comprensibili per l'equipe curante.
In generale permettono di riflettere sui propri valori e sui propri atteggiamenti nei confronti della vita, ossia su ciò che è importante veramente per noi. Vengono qui chiariti i dubbi, le paure, le aspettative, in relazione alla vita, alla patologia e alla morte.

Il proprio atteggiamento nei confronti della malattia e della vita può modificarsi con il progredire della malattia. Ciò si riflette

sulle disposizioni nelle direttive anticipate. Tra i punti di maggiore interesse ci sono i seguenti:

- la rianimazione cardiopolmonare: il residente può scegliere se essere rianimato in una situazione di grave pericolo per la vita o meno, tenendo conto che l'efficacia e i postumi della rianimazione non sono prevedibili.

- liquidi e cibo: La scelta di procedere con l'idratazione e l'alimentazione artificiale, mediante sonda PEG o parenterale, alla presenza di malattie gravi. Ciò può essere gravoso per il paziente, in quanto in caso di patologie croniche infauste, questi trattamenti potrebbero prolungare la vita, senza però garantirne una buona qualità.

- Ospedalizzazione: Il residente può decidere, in caso di patologie ingravescenti e croniche e in seguito a un peggioramento del quadro clinico, se accettare un ricovero ospedaliero o meno.

È fondamentale che il paziente sia a conoscenza delle conseguenze derivanti dall'attuazione delle misure mediche, come pure di quelle legate al loro rifiuto.
Più è informato sui sintomi e sulle conseguenze dei trattamenti, più potrà decidere a cosa intende rinunciare.
Qualora il paziente rifiutasse qualsiasi misura di mantenimento della vita, verranno attuate solo le misure diagnostiche e terapeutiche correlate alle cure palliative.
Qui di seguito parte del documento presente in casa san Giorgio.

Disposizioni in caso di prognosi di danno irreversibile a seguito di malattia e/o infortunio

Se dovessi essere vittima di un grave danno cerebrale con perdita durevole e irreversibile delle mie capacità mentali/comunicative (stato vegetativo permanente, stadio avanzato di una grave malattia degenerativa del cervello) o se il processo della morte fosse già iniziato, rifiuto ogni misura diagnostica o terapeutica finalizzata all'allungamento della vita.
☐ si ☐ no

Desidero trattamenti farmacologici che allungano la vita, ma non operazioni e neppure l'impiego di apparecchiature mediche.
☐ si ☐ no

In caso di bisogno desidero l'apporto di liquidi mediante sondino o infusione.
☐ si ☐ no

In caso di bisogno desidero alimentazione mediante sondino o infusione.
☐ si ☐ no

In caso d' infezione desidero un trattamento con antibiotico.
☐ si ☐ no

In caso di emergenza desidero la rianimazione.
☐ si ☐ no

Desidero siano adottate tutte le misure palliative possibili (mediche, infermieristiche, di fisioterapia ecc.) per favorire il maggior benessere possibile, in particolare in caso di dolori, difficoltà di respirazione o sofferenze psichiche.
☐ si ☐ no

Questi solo alcuni spunti per introdurvi a questo importante tema, il documento completo lo trovate sul nostro sito: www.casasangiorgio.ch.

Claudia Profumo
Infermiera specialista in geriatria

Una tragedia sul Gridone

"La montagna stava là, a oriente. Una lunga cresta imponente, dentellata da quattro cime protese in alto, a più di duemila metri, come gigantesche dita tronche e deformi. Le rocce del Gridone erano dotate di un fascino inquietante. Pareti scure a strapiombo dal profilo frastagliate, austere, torrioni irregolari, pinnacoli di massi frantumati, stirati in alto come guglie, forre, tutto dava vita a un paesaggio alieno trapiantato fra il Lago Maggiore e la linea gentile della Valle Vigezzo". Inizia così il bel libro di Paolo Mazzarello, Professore di Storia della Medicina all'Università di Pavia e Curatore dei Musei Scientifici della città, intitolato "L'Inferno sulla Vetta" e edito in Italia da Bompiani.

La vicenda che si svolge tra il 24 e il 25 settembre 1896 vede tragici protagonisti i fratelli Raffaello e Alfonso Zoia, di 27 e 19 anni, e il medico pure ventisettenne Filippo de Filippi, esperto alpinista, l' unico che riuscirà a salvarsi da un rapido e improvviso e del tutto imprevisto rivolgimento atmosferico che Mazzarello, così descrive: "Erano ancora seduti a contemplare la bellezza del luogo quando nel modo più imprevedibile, senza che potessero rendersene conto, da nord il tempo cambiò con una rapidità inimmaginabile. In meno di dieci minuti i tre amici erano "avvolti da una nube densa" che toglieva la vista a pochi metri di distanza e cominciò a nevicare fittamente a grosse falde, che imbiancarono rapidamente la roccia, e dopo un quarto d'ora l'avevano ricoperta di quasi un palmo di neve. Intanto il vento "fattosi forte sbatteva furiosamente il nevischio" e le raffiche gelide, sorte all'improvviso dal nulla, iniziarono a dardeggiare i malcapitati.

Il Gridone, come un gigante assopito, si era destato ebbro e incollerito". I fratelli Zoia erano figli del grande anatomista Giovanni Zoia, titolare della Cattedra di Anatomia all'Università di Pavia, la cui dissezione di un cadavere (così il Professor Zoia iniziava l'anno Accademico) rappresentava per l' Ateneo pavese quasi un evento mondano. La madre Adriana era a sua volta figlia del grande anatomista Bartolomeo Panizza, precursore e maestro di Zoia sulla cattedra pavese, ed era stata fidanzata in gioventù ad uno dei fratelli Cairoli, precocemente scomparso durante l'epopea dei Mille con Giuseppe Garibaldi: Cairoli un nome che è sinonimo di Risorgimento in Italia. La tragica vicenda consumatasi sulla vetta del Gridone colla morte per assideramento dei fratelli Zoia offre il destro a Paolo Mazzarello, attraversò memorie di famiglia, registri dell'Università e archivi storici, di tracciare uno splendido ritratto della Pavia della seconda metà dell'Ottocento e della sua celebre Università dove insegnavano le migliori menti italiane.

Così l'Autore, dopo aver ricostruito in testi precedenti l'incontro di Cesare Lombroso col genio di Lev Tolstoi, la scarica elettrica che fece innamorare Alessandro Volta di una cantante e le accuse confezionate ad arte per screditare Lazzaro Spallanzani, traccia

in questo romanzo mozzafiato un bellissimo ritratto storico-scientifico della vivacità accademica e culturale della "Universitas Ticinensis" col suo microcosmo di rivalità, gelosie e invidie, colla contrapposizione fra i suoi collegi cinquecenteschi, il laico Ghislieri (anche se fondato dal Papa San Pio V, quello della battaglia di Lepanto) e il confessionale cattolico e conservatore San Carlo Borromeo. Uno straordinario ritratto della fine dell' Ottocento, un' epoca sempre definita come "bella" dagli storici, ma che nutriva nel suo grembo tutte le contraddizioni che sarebbero poi sfociate nella Prima Guerra Mondiale, nella Rivoluzione Russa e nelle leggi razziali (e qui torna prepotentemente in gioco Lombroso colle sue Teorie della Razza e la sua Antropologia Criminale). Così allo scadere dell'Ottocento questa disgrazia dei fratelli Zoia diventa la preveggente metafora del secolo successivo. I fratelli Zoia erano studiosi estremamente promettenti: Alfonso allievo in Medicina di Camillo Golgi (futuro Premio Nobel della Medicina nel 1906 per le sue scoperte sulla struttura del sistema nervoso), Raffaello precoce genio della biologia marina, ma contrastato nella propria carriera accademica (gli era stata rifiutata la libera docenza nonostante grandi scoperte e numerose pubblicazioni) per le proprie idee socialiste e darwiniane, profondamente impregnate di una spasmodica tensione alla giustizia sociale, anche se egli era un riformatore e non un rivoluzionario, idee che si scontrarono grandemente coi benpensanti e il conservatorismo dell'epoca. Due vite protese alla conquista di un futuro migliore per l'umanità attraverso lo studio, la ricerca e la lotta politica per una migliore giustizia sociale, vittime del capriccio e dell'imprevisto di una natura tanto amata per la sua maestosa bellezza quanto crudele nella sua mutabilità e forza dirompente. Giovanni Zoia sopravvisse alla tragedia solo tre anni. Come scrive Camillo Golgi "né la famiglia né la scuola" poterono procurare una terapia "a quel cuore sanguinante". Visse tuttavia fino alla fine cercando di osservare "il precetto della tragedia greca: nei grandi lutti proseguire le opere doverose della vita verso la famiglia e verso la società". La madre Adriana Panizza, distrutta dal dolore "visse fino al 1928, con sempre accanto l'ombra angosciosa del misterioso e tragico destino che aveva segnato la sua esistenza". Solo col tempo e grazie a Luigi, unico figlio rimastole, Medico di grande maestria, per un breve periodo Rettore dell' Università di Pavia e fondatore nel 1924 della Clinica Medica della nuova Università degli Studi di Milano (e a lui la città meneghina ha dedicato una via) riuscì a tornare in qualche modo alla vita. Quando Adriana morì "lascio" un legato testamentario alla Sezione Milanese del Club Alpino Italiano grazie al quale, nel 1929, venne costruito in Valtellina il Rifugio Zoia, a 2021 metri, nel cuore del gruppo del Bernina. E il fratello Luigi volle ricordare gli scomparsi tornando meno di un anno dopo sulla vetta del Gridone. Così Paolo Mazzarello descrive quella giornata di pietà e memoria. "Il 31 luglio 1897 sulla cresta del Gridone si tenne una cerimonia "mesta e pietosa". Alcune persone con l'aiuto di un tagliapietre fissarono sulle rocce due croci di ferro verniciato a fresco, nere, senza fregi e nei pressi piantarono un piccolo rovere. Luigi Zoia realizzava Così il sogno dei suoi genitori: ricordare Raffaello e Alfonso a poco meno di un anno dalla scomparsa con due simboli di sofferenza e forse di speranza da conficcare proprio sul luogo che aveva visto gli ultimi istanti di vita dei due fratelli. Poi, quasi come se il Gridone avesse ridestato tutte le sue minacce nel segno della famiglia Zoia, il cielo si rabbuiò e "dense folate di nebbia spinte da una brezza tagliente" montarono dal fondo della Valle Cannobina mentre il tuono rumoreggiava. Così, tutti si affrettarono al ritorno. All'imbrunire erano a Brissago, sul Lago Maggiore". Così il nostro borgo metteva la parola fine a una tragica vicenda ora riportata viva e palpitante dal libro di Paolo Mazzarello.

Dr. Mario Corti
Medico FMH specialista in medicina generale, fisiatria e riabilitazione

“Oktoberfest” al Gruppo energia

L’Oktoberfest è una delle festività più popolari al mondo e ha origini ben più antiche di ciò che si possa pensare. Nel 2012 ha compiuto duecento anni e anche se nel secolo scorso ha subito una battuta d’arresto, negli ultimi decenni ha visto aumentare in modo esponenziale i visitatori provenienti da tutto il mondo.

È una calorosa festa popolare tedesca difficilmente imitabile e superabile.
Vista l’importanza culturale e folkloristica dell’evento, Tania ed io abbiamo deciso di farla “approdare” a Casa San Giorgio durante l’attività del Gruppo Energia.
Abbiamo sfruttato i ritmi e le musiche tipiche dell’originale festa bavarese per creare delle danze dai ritmi allegri e sostenuti, cosi da proporre una ginnastica attiva e goliardica che i nostri residenti hanno molto apprezzato.

… E dopo l’energica attività fisica, una meritata pausa a suon di …. birra 😄.

Dove non sono mancati i tipici "bretzel" ad accompagnare un bel brindisi in compagnia e allegria.

L'attività è stata arricchita anche da indovinelli, curiosità e immagini inerenti la festa originale; il dato che ha sorpreso maggiormente i nostri residenti e che uno di loro ha quasi indovinato è stato il consumo di boccali di birra: nell'edizione del 2011 è stato stimato attorno ai 7,5 milioni!!!

Con queste belle foto ricordo, il Gruppo Energia coglie l'occasione per estendere il suo brindisi ai cari lettori del nostro giornalino e porge gli **Auguri di Buone Feste e Buon Anno Nuovo a tutti**.

La Fisioterapista e l'Animatrice
Monica Margaroli e Tania Gottraux

Curare con la luce

cromopuntura – cromoterapia - medicina esogetica

Come nasce il dolore cronico?

Il dolore cronico è dato dagli impulsi nervosi che si rendono autonomi. Una o più cellule nervose inviano al cervello impulsi troppo lunghi o che durano troppo. In questo modo, viene modificato il metabolismo delle cellule. Una volta che il motivo acuto del dolore è passato da un bel pezzo e non si riesce più a trovarne uno che giustifichi il dolore, le cellule nervose non sono più in grado di "spegnere" e continuano ad inviare al cervello i propri impulsi.

Si suppone che le cellule abbiano sviluppato una "memoria del dolore". Quindi, nel momento in cui il dolore si è reso autonomo (cosa che avviene dopo circa tre - sei mesi) si parla di "malattia del dolore". Tra l'altro si discute del fatto che per esempio stress, influssi ambientali e agenti atmosferici possano attivare o potenziare i dolori. Inoltre, è possibile che diverse forme di dolore confluiscano in una malattia del dolore cronica. Comunque sia, oggi è chiaro che chiunque ha una **"memoria del dolore"** che inonda le strutture olografiche del cervello facendo scattare continuamente l'informazione del dolore. Inoltre anche tutta la superficie del corpo è dotata di strutture olografiche. Tutte le conoscenze acquisite fino ad oggi mostrano che l**a pelle a livello superiore ha la funzione di un cervello**. Qui troviamo la centrale di commutazione tra "fuori" e "dentro". Peter Mandel è sempre più convinto del fatto che l'ologramma sulla pelle del corpo sia un'antenna per vibrazioni, forme d'onda e quindi informazioni di livello superiore, che senza alcuna perdita di tempo e tramite canali non ancora scoperti o non compresi possono scatenare direttamente reazioni nella persona. Egli da cinquant'anni raccoglie zone riflesse sul corpo che possono eliminare dolori e ne cerca le spiegazioni.
La medicina esogetica risulta quindi essere una valida alternativa alla medicina tradizionale, anche per questo tipo di disturbi (dolori in generale e dolori cronici).

Michela Giacomini
Terap. Complementare EMR/ASCA
Dipl. in cromopuntura secondo P. Mandel
www.michelagiacomini.ch

Volontariato: un impegno che vale

Hai tempo da dedicare agli altri? Vuoi contribuire a migliorare la qualità di vita dei nostri Residenti? Contattaci per verificare le tue possibilità di sostegno che puoi dare!

Perché diventare volontario a Casa San Giorgio? Il volontariato è arricchente e creativo. Permette di sgravare i nostri collaboratori da compiti non riconosciuti dallo Stato e che sono molto graditi dai nostri Residenti. Soltanto per fare un esempio, la gestione del bar non sarebbe possibile senza il grande impegno dei volontari. Ma vi sono anche altre possibilità d'impiego che spaziano dal semplice fare compagnia, alla partecipazione alle cure o alle uscite e/o manifestazioni di svago, all'organizzazione dei regali di compleanno, attività quest'ultima sostenuta con grande impegno dagli Amici di Casa San Giorgio.

Il Volontariato è una missione molto importante per la Casa San Giorgio, la quale può contare del contributo di 25 persone per il servizio Bar, tombola, animazione, assistenza e cura, cucina. Una vera forza che se venisse a mancare, tante delle attività citate, verrebbero certamente a cadere.

Quindi chi fosse interessato, può contattarci e saremo lieti di incontrarvi per valutare le vostre aspettative e confrontarle con la nostra offerta.

Cogliamo qui l'occasione per ringraziare di cuore tutti coloro che senza pretese e con grande modestia, sono sempre disponibili per sostenerci nelle diverse attività.

Sparirà con me ciò che trattengo,
ma ciò che avrò donato resterà
nelle mani di tutti.
(Rabindranath Tagore)

Mi è piaciuta questa frase: "I fiumi non bevono la propria acqua; gli alberi non mangiano i propri frutti. Il sole non brilla per se stesso; ed i fiori non disperdono la propria fragranza per se stessi. Vivere per gli altri è una regola della natura. La vita è bella quando tu sei felice, però la vita è molto meglio quando gli altri sono felici per merito tuo!" La nostra natura è di essere al servizio:
"**Chi non vive per servire, NON serve per vivere**"

Il caregivin e l'amore: legame indissolubile

Un contributo del Prof. Marco Trabucchi, Presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatria e della Fondazione Leonardo

La cura delle persone ammalate di demenza diviene progressivamente sempre più impegnativa per la singola persona che deve assistere e sempre più critica sul piano collettivo. Moltissime indicazioni della letteratura e dettate dall'esperienza indicano che è ***sempre più difficile identificare persone adeguate alla presa in carico di anziani "difficili"***, come sono spesso quelli affetti da alterazioni cognitive, aggravate da problematiche comportamentali. La ricerca delle cosiddette badanti diviene per molte famiglie un'impresa complessa, talvolta frustrante; l'incontro tra le aspettative, le ansie, talvolta le pretese delle famiglie con la disponibilità di persone di esperienza e di sensibilità cui affidare i nostri cari è spesso un'operazione che richiede tempo, tentativi andati male, trattative sugli orari o sulle dimensioni economiche. Il realismo impone però di accettare questa situazione, perché i servizi formali sono praticamente assenti (in Italia!) e non vi sono prospettive concrete per una loro strutturazione che garantiscano il mantenimento nella loro casa delle persone affette da demenza. Quindi il futuro non permette di sperare in un cambiamento; anzi, il numero delle persone affette da demenza è destinato ad aumentare come conseguenza dell'invecchiamento della popolazione, nonostante vi siano dati che indicano una diminuzione dell'incidenza a causa del miglioramento complessivo delle condizioni di vita.

Quindi diventa sempre più importante agire sulla ***formazione tecnica e umana delle persone che devono assistere***. Ciò va bene sia per il famigliare che spende la sua giornata al servizio di chi è ammalato sia per il personale retribuito che si impegna nel lavoro assistenziale. La formazione tecnica è necessaria, perché la condizione di salute degli ammalati presenta sempre nuovi quadri clinici, che pongono problemi rispetto alla gestione dei disturbi comportamentali, delle alterazioni alimentari, nelle problematiche legate all'eventuale allettamento, nella somministrazione di farmaci e nella valutazione dei relativi effetti collaterali.

La formazione tecnica dei cosiddetti caregiver non può però essere separata da ***una formazione psicologica, volta a dare un senso all'opera di cura*** e quindi alla fatica che viene consumata nell'assistenza. Chi accompagna la vita dell'ammalto deve essere convinto che il suo impegno ha un ruolo importante nel conservare quantomeno una condizione di stabilità, impedendo un peggioramento. Per ottenere questo risultato deve adottare

comportamenti nel processo di cura caratterizzati da attenzione all'ammalato e al suo ambiente, da tolleranza, gentilezza, adattamento alle condizioni di crisi.

Ma soprattutto l'educazione tecnica e quella che insegna la relazione devono

sapersi ispirare ad un criterio di disponibilità verso il paziente/parente/amico... Molte volte abbiamo constatato che l'amore è l'unico strumento in grado di costruire un ponte tra chi soffre e chi dona un supporto. Recentemente sono stati pubblicati due volumi che hanno messo al centro della loro descrizione il rapporto con le persone affette da disturbo cognitivo e come in questo sia centrale l'atto di amore che continua senza fine anche nelle giornate difficili. Flavio Pagano ha scritto in Oltre l'Alzheimer che nulla vi è di più utile nella cura delle dimostrazioni concrete di amore. Sulla copertina del volume si legge: "questo libro è diretto a scoprire come, curando gli altri, esploriamo e curiamo prima di tutto noi stessi". Sullo stesso piano, Michela Marzano in Idda descrive il rapporto verso la suocera caratterizzato da un'assoluta disponibilità, caratterizzata da un amore senza fine e senza confini, che non viene nemmeno scalfito da atteggiamenti negativi che talvolta caratterizzano la persona con gravi disturbi comportamentali. "È Idda che mi ha aiutato a capire ciò che resta quando si perdono pezzi interi della propria storia, la forza dell'amore che sopravvive all'oblio, potenza carsica delle relazioni affettive…". Recentemente una famosa rivista scientifica tra le più importanti a livello internazionale ha riportato un editoriale molto interessante nel quale l'autore afferma che "***il caregiving è una questione d'amore*** e che il lavoro di assistenza è una strada per ringiovanire i nostri cuori inariditi".

Qualcuno può sostenere che questa insistenza sull'amore come criterio dominante nel rapporto di cura farebbe pensare che si voglia forzare un comportamento lontano dalla realtà, patrimonio solo di alcune persone particolarmente votate per motivazioni personale di ordine morale e religioso. Ma non è così: la scelta dell'amore è quella che permette di curare e il fondamento operativo se si vuole ottenere qualsiasi risultato nel ridurre il dolore e la sofferenza…

Sempre più in evidenza l'importante ruolo svolto dai caregiver. Sono 8,5 milioni (dati Istat) coloro che in Italia si prendono cura di una persona che per malattia, infermità o disabilità non è autosufficiente, e necessita di un'assistenza totale e continua. Nella maggior parte dei casi sono donne e hanno una età compresa tra i 45 e 64 anni e nel 60% dei casi hanno abbandonato la loro attività lavorativa per svolgere questo nuovo compito.
Nel convegno organizzato nei giorni scorsi dal Centro Nazionale Tecnologie Innovative in Sanità Pubblica (Cntisp) e dall'Associazione Scientifica per la Sanità Digitale (Assd) è emerso come sia fondamentale il ruolo ricoperto dai caregiver. A riconoscimento dell'importanza che questa figura svolge, la legge di Bilancio 2018 ha istituito un fondo di 20 milioni di euro l'anno per il triennio 2018-2020.
I dati della ricerca Istat evidenziano anche che nel caso di caregiver familiari, sono gli anziani che si occupano a loro volta di altri anziani più fragili, perché spesso per ragioni economiche non hanno la possibilità di trovare altre forme di assistenza.

Ridere fa bene alla salute

Le Scuole private di Porta e Piodina:

già prima dell'avvento della scuola pubblica obbligatoria voluta da Stefano Franscini

A Brissago, secondo gli atti dell'archivio parrocchiale, la scuola pubblica voluta da Stefano Franscini, iniziò il 5 novembre 1843. Ma prima di allora, a Brissago erano funzionanti due scuole private, quelle di Porta e Piodina, organizzate e gestite dalla parrocchia.

La Scuola di Porta e Gadero

La scuola privata di Porta ebbe un inizio travagliato ed era attiva con l'insegnamento di preti o di personale laico. Nasce nel 1779 con la "Cappellania di Porta", grazie al testamento olografico del 16.4.1753 di un facoltoso mecenate, Francesco Fontana e, tra l'altro, prevedeva che … *i bambini intelligenti delle terre di Porta, Gadero e Rossorino debbano essere ammaestrati nella latinità cioè almeno sino a tutta la grammatica inclusa, e li altri solamente in legere, scrivere e non altro!* L'istituzione della cappellania (estratto dall'Abschied di Locarno del 1778) *specificava di istruire la Gioventù nelle lettere e nella Dottrina Cristiana e ne' Buoni costumi.*

"Ricevo 90 lire cantonali per la scuola da me fatta in adempimento della Cappellania Fontana, in fede Gaetano Bazzi, Brissago li 31 ottobre 1827", mentre un altro documento riporta: *"Scuola fatta a 4 figli per mesi 6, che son 24 mesi a soldi 30 al mese. Ricevo il saldo da Fedele Poncini. In fede Gaetano Bazzi*.

Si arriva al 1840, con l'inizio e lo studio dei progetti per una scuola pubblica e Stefano Franscini invia al Vicario di Brissago don Fedele Poncini, una copia del suo "Appello a Compatrioti", *pregandolo di sostenerlo e raccomandarlo a persone interessate alla cosa pubblica*. Ma questo invito non trovò risposta e probabilmente i genitori preferivano la scuola parrocchiale, tanto che il 22 novembre 1844 la Municipalità di Brissago in veste del sindaco Giulio Cesare Branca scriveva a Don Poncini che mancano ancora alla scuola femminile 58 fanciulle e a quella maschile 35 fanciulli e si rivolgono a lui affinché voglia raccomandare ai genitore disubbidienti di mandare i loro figlioli alla Scuola, anche perché la legge ordina che tutti gli individui dai 6 ai 14 anni la debbano frequentare. Nel frattempo i rapporti fra le autorità e il Vicario peggiorano. La Municipalità, vista la disponibilità finanziaria della Cappellania e, che i ragazzi di Porta frequentano le Scuole comunali, chiede al Vicario di pagare una retta per i ragazzi di Porta e, tra l'altro, viene anche inquisito per aver sparlato della Scuola pubblica.

Una risoluzione del Consiglio di Stato del 8.2.1845, presieduto da Stefano Franscini stabilisce che: *"Visto gli aggravi che emergono dagli atti intorno alle manifestazioni del sacerdote Poncini Parroco di Brissago, contro la pubblica istruzione, la Commissione ritiene che all'indennizzo da retribuirsi per i fanciulli della Terra di Porta che vengono mandati alla Scuola Comunale, detto Parroco abbia a pagare Lire 10 per ogni scolaro di Porta che interviene alla Scuola comunale, tanto per l'anno scorso che per i successivi, finché non sia provvisto di un abile Capellano maestro*. Si può considerare che il Vicario avrebbe dovuto gestire la Scuola parrocchiale di Porta con un insegnante adeguato.

Ma di pagare la tassa il Vicario non ne vuol sentire parlare. E qui inizia una dura lotta fra le due parti. Dopo diverse intimidazioni il pagamento delle richieste 294 Lire avverrà tramite riscossione esecuzione militare con la presenza a casa del Sacerdote del sergente Gerosa, fino a pagamento avvenuto. Un vero e proprio sequestro di persona domiciliare. Ma non avendo i soldi richiesti, don Poncini propone un pagamento equivalente in oro e argento. Dell'incresciosa azione militare se ne rammarica Don Cesare Bertoglio, Vicario Provisitatore che dal Seminario consiglia di … pagare.

Sembra che in quel mese di febbraio si stava organizzando un'asta pubblica, ma non esiste notizia certa, quindi è probabile che la

somma per il pagamento venne racimolata. In seguito i contrasti furono appianati, tanto che nel luglio del 1949 il Municipio chiede aiuto al Vicario per organizzare gli esami finali all'Oratorio del Sacro Monte Addolorato, in mancanza di altri spazi adatti.

La scuola di Piodina

Anche a Piodina ci fu una Scuola gestita dalla Parrocchia e dai Terrieri prima di quella pubblica, probabilmente nell'edificio poi adibito ad Asilo Infantile di Piodina.
Una lettera inviata al Curato e Vicario Poncini da parte di Luigi Mutti e Girolamo Crivella (?) il 30 settembre del 1835 sollecita una risposta da parte dell'autorità religiosa alla richiesta di istituire una scuola: *"Avendo fino dai giorni 16 del mese di agosto del corrente anno, gli infrascritti amici, a nome dei Terrieri di Piodina, frazione della Parrocchia di Brissago, avanzato ricorso a Sua Eminenza Cardinale Arcivescovo di codesta diocesi sul merito di provvedere alli urgenti bisogni Spirituali colla celebrazione della S.Messa, e temporali per la Scuola dei ragazzi cola presenza del Rev., Sacerdote Ignazio Oliva della Val Capriasca, già domiciliato costì da tre mesi compiti con edificante esemplare condotta. Essendo gli infrascritti privi di riscontro interpongono la premura del Sig. Curato Vicario affinché si interessi con zelo efficace presso chi di dovere, acciocché il ricorso abbi suo effetto quanto da tutti bramano altrettanto indispensabile per codesta popolazione di Piodina"*.

Asilo infantile di Piodina nel 1895

Con il testamento del 24 febbraio del 1853, Francesco Chiappini fonda una cappellania, con la dote di una casa a Piodina e un credito di 7910 franchi verso il Comune di Brissago. Nell'atto si legge che, oltre a celebrare due messe in ciascuna settimana nell'oratorio di San Macario escluso il giorno di sabato, *avrà, due volte al giorno l'obbligo della Scuola, leggere, scrivere, conteggiare e Dottrina Cristiana ai figli maschi della suddetta terra di Piodina dal giorno consecutivo alla Festa di San Carlo Borromeo alla Vigilia dell'Assunzione*. Si può arguire che la Scuola era riservata solo ai maschietti, ma non si comprende perché le ragazze ne erano escluse.
Nel 1859, Caterina Marcacci lascia tutti i suoi beni al legato della Scuola di Piodina, che sommato ad un altro legato Marcacci e a quello del Chiappini serviva per fondare una scuola per i ragazzi di Piodina.

In un documento (presumibilmente del 1840), si legge che la Terra e Costa di Piodina pretende dal nuovo parroco di Brissago di avere un sacerdote cappellano o maestro di scuola e che il Parroco gli contribuisca annualmente lire 800 Cento Cantonali, *"e questo per contemplazione di quanto il Sig. Maestro o Cappellano opererà a sollievo dell'Istesso Sig. Parroco in qualità di confessore anche nella parrocchia ed a riflesso ancora de la Costa di Piodina ha pesi maggiori delle altre due Squadre sopra dei Suoi fondi, come ognuno lo sa"*.

Si ritiene che il salario percepito fosse maggiore di quello per la Scuola di Porta e Gadero, ritenendo i piodinesi che la loro frazione fosse più importante. Non esiste però alcuna documentazione scritta attestante quanto richiesto.

"Dal giorno 5 ottobre a tutto luglio il Rev. ndo Maestro farà la scuola ai ragazzi di quelle famiglie che contribuirono o contribuiranno all'aumento della Fondazione scolastica, insegnano loro a leggere, scrivere e conteggiare, ed anche principi della latinicità sino alla grammatica a quei ragazzi che dimostrano talento, purché i loro genitori lo richiedono".

Inoltre, il Maestro soggiornerà nella Terra di Piodina in un alloggio conveniente; un giorno per settimana farà ai ragazzi un po' d'istruzione cristiana annunciata dalla campana dell'Oratorio, assisterà gli ammalati; riceverà un contributo di lire cinquecento di Milano; ogni famiglia componente la Terra di Piodina contribuirà annualmente con un carico di buona legna grossa e un altro di minuta; si accorda al Rev. Maestro *"d'assentarsi per suo diporto, quando voglia prevalersene, tutto il mese di ottobre, ben inteso che sarà sua premura di dare il commodo della messa nel giorno dei Santi Simone e Giuda …* e infine, se per motivi suoi volesse abbandonare questo impiego, dovrà avvisare la Terra con quattro mesi anticipati, e questo è reciproco.

In questi capitoli, tra il Sig. Maestro di Scuola e la Costa di Piodina o i suoi Benefattori, appare per la prima volta l'insegnamento del latino, in special modo per i ragazzi talentuosi, così da spiegarsi l'avvio verso studi che prevedevano l'uso del latino come diritto, medicina o studi in seminario.

Questa scuola terminò nel 1849 con l'inizio di quella pubblica obbligatoria istituita da Stefano Franscini.

Chiara Demarta, Ex Segretaria
(tratto da "La donna operaia all'inizio del Novecento" di Lucia Bordoni)

Aromaterapia per coccolare anima e corpo

Dopo diversi corsi di formazione, grazie alla collaborazione tra il settore cure, ergoterapia e animazione, quest'anno è stata introdotta l'Aromaterapia all'interno del nostro Istituto.
Ma che cos'è l'Aromaterapia? Cerchiamo di spiegarvelo nelle prossime righe in modo semplice.
È l'utilizzo di oli puri ricavati principalmente da fiori, steli, piante, radici e resine in grado interagire sia a livello fisico che emotivo influendo positivamente sull'umore.

Gli oli essenziali hanno origini antiche, anche oggi giorno risultano essere i rimedi più potenti tra le diverse medicine naturali. Diversi studi scientifici ne confermano infatti la loro efficacia.
Grazie alla loro grande varietà e alle molteplici proprietà, sono in grado di fornire una soluzione naturale a diversi disturbi quotidiani.
L'Aromaterapia può essere utilizzata anche come un valido supporto nella cura di svariate malattie. Gli oli essenziali, grazie alla loro azione bio-chimica, riescono a scatenare delle reazioni fisiologiche all'interno dell'organismo in grado di RIEQUILIBRARE LE VARIE DISFUNZIONI FISICHE/PSICHICHE/EMOZIONALI apportando, come detto, benessere a più livelli.
Tutte le persone possono quindi trarne beneficio, anche coloro che hanno perso il senso dell'olfatto, in quanto gli oli essenziali terapeutici non sono semplicemente delle fragranze profumate ma bensì, grazie alla loro composizione chimica, sono in grado di agire direttamente a livello del sistema limbico (chiamato comunemente "cervello emozionale"). Per essere efficaci a livello terapeutico risulta pertanto basilare utilizzare oli essenziali puri e certificati affinché le loro proprietà possano essere sfruttate correttamente.

All'interno della struttura questi oli vengono utilizzati in diffusione e a livello topico come supporto e/o prevenzione con lo scopo di:

- Incentivare la difesa batterica/fungina
- Incentivare la difesa immunitaria
- Incentivare la riparazione dei tessuti
- Stimolare la comunicazione con noi stessi a livello emozionale

Da quando l'aromaterapia è stata introdotta a Casa San Giorgio, i riscontri sono stati generalmente positivi non solo per la piacevole fragranza ma anche come influenza positiva sull'umore e sull'attenzione, da parte dei Residenti, del personale curante ma anche da parenti e visitatori.
Nel periodo invernale è stata introdotta a livello di diffusione una miscela di oli essenziali con proprietà antibatteriche ed antivirali, come supporto e prevenzione nei trattamenti di raffreddori e malattie delle vie respiratorie; oltre che per donare ai locali un profumo gradevole che ricorda un "profumo di spezie Natalizie".

Do seguito alcuni esempi di oli essenziali e delle loro proprietà primarie:

- *Olio essenziale di eucaliptus radiata*: ha la proprietà di favorire sensazioni di rilassamento e tenere libere le vie respiratorie.
- *Olio essenziale di limone*: ha proprietà energizzanti, purificanti e che risollevano l'umore.
- *Olio essenziale di lavanda*: apporta benefici a mente e corpo grazie alle sue proprietà rilassanti in grado di favorire un sonno sereno.
- *Olio essenziale di arancia dolce*: ha proprietà energizzanti in grado inoltre di risollevare mente e corpo.

Nella speranza di aver attirato la vostra cortese attenzione, in conclusione vi diciamo che se non sapete cosa regalare a Natale, potete sempre farvi consigliare un olio essenziale profumato.

Tania Gottraux, Animatrice
e Michela Zanoli, Ergoterapista

Brasato di manzo

In questo 2019 uno degli ambiti dove abbiamo cercato di dare una svolta per migliorare i pasti che vengono serviti ai Residenti è sicuramente quello della preparazione delle diete frullate. Una delle espressioni che va per la maggiore quando si parla di cibo è che prima si mangia con gli occhi e poi con la bocca. Io e il mio staff abbiamo quindi svolto delle formazioni con lo scopo di riuscire a preparare dei bei piatti con una consistenza pureata, ma chiaramente che si rivelino completi anche da un punto di vista nutrizionale. Abbiamo quindi, con il supporto della direzione, acquistato degli stampi in silicone che riproducano nel più fedele modo possibile le forme di alimenti come ad esempio scaloppine di carne, filetti di pesce, rosette di broccoli, ecc. Gli alimenti dopo essere stati cotti e ridotti in purea vengono conditi e viene aggiunto un legante a base di uova, patate e altri tipi di amidi. Questo composto viene ripartito negli stampi e poi cotto al vapore per 20 minuti. Infine i prodotti finiti vengono sformati e serviti. Nell'immagine a lato potete vedere un brasato di manzo con purea di patate e broccoli

Ora non mi resta altro che presentarvi la ricetta del brasato di manzo, un piatto della tradizione, che spesso ritroviamo sulle nostre tavole nei giorni di festa.

Per 4 persone avremo bisogno:

- 1 kg di aletta di manzo (circa metà)
- 1 litro di vino rosso
- 200 grammi di verdura a cubetti (carote, porro, sedano, cipolle e aglio)
- 30 grammi di concentrato di pomodoro
- 1 litro di brodo di manzo
- Olio di arachidi
- Sale, pepe ed aromi (rosmarino, paprica, timo, …)
- Legante (maizena o soffritto di burro e farina)

Come prima cosa mettiamo a marinare la carne con il vino rosso, le verdure e gli aromi per una giornata. Asciughiamo quindi la carne dalla marinata, togliamo le verdure e condiamo la carne. La rosoliamo quindi in olio bello caldo fino a quando ha preso un bel colore. Aggiungiamo le verdure e le facciamo sudare anch'esse qualche istante. Aggiungiamo il concentrato di pomodoro e deglassiamo con il vino usato per la marinata. Facciamo ridurre leggermente, bagniamo con il brodo, copriamo e facciamo cuocere in forno per almeno 2-3 ore, fino a quando la carne risulta bella morbida. A questo punto non ci resta che finire la salsa, togliamo quindi le verdure, rettifichiamo di gusto la salsa se necessario e la leghiamo con maizena o un soffritto di burro e farina. Buon appetito e buone feste a tutti!

Armin Torelli
Responsabile cucina

La felicità secondo Papa Francesco

La sostanza del discorso pronunciato da Papa Bergoglio nell'omelia di domenica 23 dicembre 2018, forse se applicata potrebbe aiutarci a vivere meglio.

Puoi avere difetti, essere ansioso e perfino essere arrabbiato, ma non dimenticare che la tua vita è la più grande impresa del mondo. Solo tu puoi impedirne il fallimento. Molti ti apprezzano, ti ammirano e ti amano. Ricorda che essere felici non è avere un cielo senza tempesta, una strada senza incidenti, un lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni. Essere felici significa trovare la forza nel perdono, la speranza nelle battaglie, la sicurezza nella fase della paura, l'amore nella discordia. Non è solo godersi il sorriso, ma anche riflettere sulla tristezza. Non è solo celebrare i successi, ma imparare dai fallimenti. Non è solo sentirsi felici con gli applausi, ma essere felici nell'anonimato. Essere felici non è una fatalità del destino, ma un risultato per coloro che possono viaggiare dentro se stessi. Essere felici è smettere di sentirsi una vittima e diventare autore del proprio destino. È attraversare i deserti, ma essere in grado di trovare un'oasi nel profondo dell'anima. È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita. Essere felici é non avere paura dei propri sentimenti ed essere in grado di parlare di te. Sta nel coraggio di sentire un "no" e ritrovare fiducia nei confronti delle critiche, anche quando sono ingiustificate. È baciare i tuoi figli, coccolare i tuoi genitori, vivere momenti poetici con gli amici, anche quando ci feriscono. Essere felici è lasciare vivere la creatura che vive in ognuno di noi, libera, gioiosa e semplice. È avere la maturità per poter dire: "Ho fatto degli errori". È avere il coraggio di dire "Mi dispiace". È avere la sensibilità di dire "Ho bisogno di te". È avere la capacità di dire "Ti amo". Possa la tua vita diventare un giardino di opportunità per la felicità ... che in primavera possa essere un amante della gioia ed in inverno un amante della saggezza. E quando commetti un errore, ricomincia da capo. Perché solo allora sarai innamorato della vita. Scoprirai che essere felice non è avere una vita perfetta. Ma usa le lacrime per irrigare la tolleranza. Usa le tue sconfitte per addestrare la pazienza. Usa i tuoi errori con la serenità dello scultore. Usa il dolore per intonare il piacere. Usa gli ostacoli per aprire le finestre dell'intelligenza. Non mollare mai .. Soprattutto non mollare mai le persone che ti amano. Non rinunciare mai alla felicità, perché la vita è uno spettacolo incredibile.

Carmen MORETTI

La signora Moretti è nata nella città di Siviglia in Spagna nel marzo 1941. Ricorda la vita in Spagna bella e conserva con se dei bei ricordi.

All'età di 18 anni con l'amica Luisa per motivi di lavoro arriva in Svizzera ad Orselina. Nella sua vita lavorativa la signora Carmen ha lavorato prima ad Orselina come baby sitter e poi nella ristorazione come tutto fare a Brissago. Proprio a Brissago, la Signora Carmen conosce suo marito e si sposa.
Da questo matrimonio sono nate due figlie: Cristina e Loretta. Ormai vedova da diversi anni ha reagito alla prematura morte del marito con il lavoro. Ha due nipoti ormai grandi figli di Loretta. La Signora Carmen durante un periodo in cui la salute è venuta meno, con un'ulcera e poi una polmonite, dice di essere stata in punto di morte e di aver visto l'aldilà, il Signore e dei suoi parenti defunti che erano come in attesa di lei; questo racconto colpisce per la sua semplicità ed unicità.
La signora Moretti è entrata a Casa San Giorgio lo scorso giugno, è benché sia qui da poco tempo, essa si è contraddistinta per la sua simpatia e solarità con il personale curante e con gli altri residenti. Si presenta sempre sorridente e con una buona parola per tutti e noi le auguriamo di rimanere a lungo con noi e di far conoscere maggiormente la propria personalità.

Segno zodiacale	pesci
Colore preferito	rosso
Tratto principale del mio carattere	la schiettezza
Principale difetto	non vede i suoi difetti
Interessi principali	ballo e cucina, le piace cucinare
Fiore preferito	le piacciono tutti i fiori
Quel che apprezzi negli amici	la sincerità
Musica preferita	predilige la musica spagnola ad altre musiche
Cibo preferito	non ho preferenze, le piace il cibo spagnolo e italiano
Sogno nel cassetto	nessuno, sta bene come così come sta
Un mio motto	non ha motti particolari

Doriana BERGONZOLI

Doriana nasce nel Verbano-Cusio-Ossola nel 1976. Da sempre vive a Sant'Agata un piccolo paese in prossimità della vicina Cannobio ed è sposata da qualche anno con Davide, colui che definisce "l'uomo e l'amore della sua vita"; un altro piccolo uomo è suo figlio Tommaso ormai adolescente. Doriana presso la Casa San Giorgio ha sempre svolto il ruolo di assistente di cura, dal mese di Novembre 2019 ha iniziato a svolgere il ruolo di assistente in refettorio anche in questo caso in percentuale. Doriana è una persona attiva e creativa che nella sua vita ha avuto ed ha diversi interessi tra cui il canto, il ballo, la realizzazione di piccoli lavori manuali inoltre ultimamente si è interessata ai trattamenti shiatsu e quindi sta frequentando un corso per ampliare le sue conoscenze. Doriana è una donna semplice ma complessa con molteplici interessi che la contraddistinguono, come una persona dinamica e con la voglia di scoprire ciò che più le interessa e che può far suonare le corde della sua personalità.

Segno zodiacale	capricorno
Colore preferito	rosso
Tratto principale del mio carattere	sensibilità
Principale difetto	impulsività
Interessi principali	il canto
Fiore preferito	il girasole
Quel che apprezzi negli amici	il rispetto
Canzone preferita	50 primavere" dei Pooh"
Cibo preferito	le lasagne
Dono di natura che vorrei avere	la diplomazia
Un mio motto	non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te

Residenti

Sotto questa rubrica leggete le informazioni relative ai nuovi arrivi, alle partenze e agli eventi che riguardano i nostri cari Anziani, nel periodo relativo al secondo semestre di quest'anno.

Benvenuto a

06.08.19 *Gian-Piero BACIOCCHI*
1943, Brissago

08.08.19 *Marianne VORBRODT*
1938, Brissago

12.09.19 *Daniele GHILARDI*
1951, Minusio

16.09.19 *Elisabeth FONTI*
1939, Locarno

21.10.19 *Luigia CLEMENTE*
1936, Brissago

29.10.19 *Giacomina COLOMBO*
1930, Losone

Arrivederci a

30.07.19 *Anna BOSI*
1937, Gordola – rientro a domicilio

17.09.19 *Caterina SCHWEIZER*
1937
Ronco s./Ascona – rientro a domicilio

Addio a

24.07.19 *Giuseppe BOMMARITO*
1935, Locarno

24.08.19 *Giuseppe PRATO*
1929, Brissago

15.10.19 *Vittoria CERUTTI*
1924, Ascona

21.10.19 *Daniele GHILARDI*
1951, Minusio

Auguri di buon compleanno a

luglio	9	Guglielmina PERLI - 96
	18	Alberto BINDA - 76
	24	Rosalma CHIAPPINI - 90
agosto	2	Mariangela LEHMANN - 98
	5	Doris MINOGGIO - 81
	6	Edgardo MUTTI - 78
	17	Zaezilia Cécile BISCHOF - 84
	20	Emma PELLASCIO - 95
	30	Aldiva ZWYER - 93
settembre	5	Elfride LUDER - 79
	10	Fausto JELMONI - 86
	12	Eva CSONTOS SZABADOS - 90
	13	Gian-Piero BACIOCCHI - 76
	20	Robert MAECHLER - 85
	29	Giuliano PANTELLINI - 75
ottobre	1	Antonio ALBERTINI - 60
	9	Iris BRIZZI - 65
	9	Gerda DOERING - 85
	11	Vittoria MESCHINI - 85
novembre	11	Marsilia BARATTI - 84
	26	Miryana DJORDJEVIC - 71
dicembre	2	Rosanna FUMAGALLI NODARI - 68
	5	Arcangela PRATO - 79
	8	Paolo ARNOLD - 82
	9	Vanda STEFANONI - 77
	9	Luigia CLEMENTE - 83
	19	Marta PELLANDA - 90
	28	Albina PESCARMONA - 95

Collaboratori

Di seguito elenchiamo il *"turnover"* registrato tra le risorse umane nel secondo semestre di quest'anno.

Nuove entrate

01.07.19	Federico TIBONI	Infermiere
01.08.19	Valerie GIANINI	Apprendista OSS
01.07.19	Tanja MASLAROVA	Apprendista ACSS
01.07.19	Jan FRANSCELLA	Apprendista ACSS
11.07.19	Ilaria PENCHINI	Rientro dal congedo maternità
01.09.19	Carlos RODRIGUES ALVES	AUP aus. cucina al 90%
01.09.19	Maia PETROVA	Ass. cura rimpiazzante
09.09.19	Ana MAJIC	Allieva OSS
09.09.19	Wendy SCOLLA	Allieva OSS
01.10.19	Jaline REDONDO ESTEVES	Stagiaire cure
01.10.19	Elisa RODOSTI	Stagiaire ergoterapia
28.10.19	Martina DOMENIGHETTI	Allieva Scuola infermieri
01.11.19	Magali SARTORI	Ausiliara di cura
01.11.19	Teresa Sofia PINTO DA SILVA	Assistente di cura
01.11.19	Francesca MAZZA	Infemiera
04.11.19	Natalja SOFINA	Stage orientativo settore cure

Uscite

31.07.19	Gil STALLONE	Termine contrattuale
31.08.19	Veronica LUPO	Fine apprendistato
25.10.19	Ana MAJIC	Termine formazione
25.10.19	Wendy SCOLLA	Termine formazione
31.10.19	Donato ZANETTI	Termine contrattuale
31.10.19	Silvana NARBONE	Termine contrattuale
31.10.19	Jaline REDONDO ESTEVES	Termine stage
22.11.19	Natalja SOFINA	Termine stage

Modifiche

11.07.19	Ilaria PENCHINI	Rientro al 70% dal congedo maternità
01.07.19	Corin MUNK	Aumento percentuale d'impiego all'80%
01.08.19	Roberta BRUNO	Ass. cura rimpiazzante
01.08.19	Barbara VALSESIA	Rientro all'80% dal congedo maternità
01.11.19	Doriana BERGONZOLI	Ausiliaria in sala mensa al 70%

Complimenti a chi ha festeggiato i seguenti traguardi d'impiego:

01.07.2019	Fiorenza CHIAPPINI	Ausiliaria sala mensa, 30 anni
01.07.2019	Barbara PROUMO	Infermiera, 10 anni
01.10.2019	Giuliana COCCO	Infermiera, 10 anni
01.10.2019	Clara PRECIADO	Ausiliaria di pulizia, 10 anni

A tutti i collaboratori indistintamente,
un grazie sincero per il lavoro svolto
e auguri vivissimi per un futuro sereno e frizzante

Un po' di umorismo non guasta

Donazioni

Come consueto in questo spazio, vi elenchiamo tutte le donazioni ricevute nel secondo semestre di quest'anno. A nome degli Amministratori e certi di interpretare il pensiero di tutti i Residenti, i quali beneficiano direttamente anche di questi fondi per scopi diversi non sussidiati, ringraziamo tutti di cuore per il prezioso sostegno ricevuto.

Cognome e nome	designazione dell'offerta	mese
Chiappini Alessandro e Heidi, Brissago	Luciano Biffi	giugno
Baccalà Giorgio, Marli e Edith, Brissago	Luciano Biffi	
Balestra Feodora e Fabio, Brissago	Luciano Biffi	
Bondietti Marcelle, Ascona	Luciano Biffi	
Ceppi Graziella e G. Franco, Brissago	Luciano Biffi	
Berta Renato, Brissago	Luciano Biffi	
Martinetti Mauro, Brissago	Luciano Biffi	
Kuchler Regula, Brissago	Luciano Biffi	
Carcano Claudia, Losone	Luciano Biffi	luglio
Comune di Ronco s./Ascona	contributo	
Murer Silvia e Wütrich Myrtha, Brissago	Luciano Biffi	
Berta Francesco, Brissago	Luciano Biffi	
Storelli Maura e Diego, Brissago	Luciano Biffi	
Pantellini Gerda e Giovanni, Brissago	Luciano Biffi	
Vedana Maddalena, Brissago	Luciano Biffi	
Andina Alfonso, Brissago	Luciano Biffi	
Arnold Miriam, Brissago	offerta	
Spigolon Giorgio, Brissago	offerta	agosto
Colora SA, Locarno	Giuseppe Prato	
Balestra Feodora e Fabio, Brissago	Giuseppe Prato	
Cristea Lenuta, Ghiffa	Cristea Constantin	
Murer Silvia e Wütrich Myrtha, Brissago	Giuseppe Prato	
Khan Saeede e Luciana, Brissago	Giuseppe Prato	
Rose Biffi, Brissago	Luciano Biffi	
I Pitoc de Brisag, Brissago	offerta noleggio tavoli	settembre
Arnold Mirian, Brissago	offerta	ottobre
Fam Fabbro, Ronco S. Ascona	offerta - pesa della zucca	
Giugni-Cerutti Carla, Ascona	diversi mobili	
Arnold Miriam, Brissago	offerta	novembre
Colora SA, Locarno	Ugo Minoggio	"
N.N.	Luciano Biffi	dicembre
N.N.	Ilario Fidanza	"
N.N.	Giancarlo Kuchler	"
Ferruccio Marcacci Rossi	donazione	"
Totale delle donazioni nel secondo semestre 2019		**Fr. 4'042.90**

Grazie a tutti per la consueta vicinanza alla Casa San Giorgio

Ridere fa bene

Dedicata a tutti i nonni 😂😂😂

SEGRETERIA TELEFONICA DEI NONNI:
Non siamo in casa. Risponde la segreteria telefonica .
Lasciate un messaggio dopo il bip.
Se sei uno dei nostri figli digita 1 e poi da 1 a 5 x riconoscimento.
Se volete che vi teniamo i bambini digitate 2.
Se vi serve la nostra auto digitate 3
Se vi serve lavaggio e stiraggio dei panni digitare 4
Se volete lasciare i bambini a dormire stanotte digitate 5.
Se volete che andiamo noi a prendere i bambini a scuola digitate 6
Se volete il cibo cucinato per domenica digitate 7
Se volete venire domenica da noi digitate 8
Se volete che vi mandiamo le pentole digitate 9
Se vi servono soldi digitate asterisco 0
Se volete invitarci a teatro oppure a cena , parlate pure, siamo qui a casa e vi ascoltiamo.

In Canadà

Questa poesia dialettale, come le precedenti, è opera di Renato Agostinetti, membro storico del Cabaret della Svizzera italiana. Grazie al Signor Renato per la gentile messa a disposizione e a voi buona lettura.

Jè tanti ann che sum spusaa
Dess guardee un po' cus'm'è capitaa
Un bel dì un mè soci al ma fa
Mi a vo a pesca in Canadà

Adess l'è propi la giüsta stagion
Per la pesca al salmon
Dài alura vegn inzema a mi
Nemm in Canadà per quindas dì

Un mument a g'ho da digal a la mè mié
Va ben che la sa gnanca l'Canadà in du che l'è
Ga disi vo in America a pescà i pèss
A fa nagott tant per lee l'è istess

Quand pö g'ho dii che vo a pescà
In di fiüm dal Canadà
Lee la m'ha dii guarda che t'sé vecc
Tö sü na maja ciapa mia frecc

Töri sü da tütt mi a g'ho dii
Guarda che sto via almen dees dì
A vo inzema al Pepp al mè amiis
E lee l'ha cuminciaa a preparamm la valiis

La m'ha metüü dent tri para da calzon
Sett u vott camiis e cinch u sees majon
Tre cravatt e un para da guant
Quatar cintüür e dü u trii tirant

Guarda che vo a pesca a g'ho di mi
Vo mia in vilegiatüra com ta pensat ti
Cosa m'an fo da tütt sti robb
M'l'ha dii anca l'mè soci tö pö mia sü tropp

E pö sa po' portà sü l'aeroplan
Al massim na valisa e un bagali a man
E lee la fa un salto adess dim mia
Che ta vé in aereo e mia in ferovia

E no vo cula barca dì mia sü scemaad
Traversi l'oceano cun do o trè remaad
Comunque sum nai e quand sem rivaa là
Em cuminciaa sübit a pescà

Gh'è rivà scià un ranger e l'm'ha dii fé attenzion
Guardee che gh'è di limitazion
Al massim sa po' pescà un salmon
Per evità che i pess i naga in estinzion

Al pess a l'ho ciapaa dopu dees minüt
E dopu sta pescada gh'era già finii tütt
L'ho metüü in dala cesta e inzema al mè amiis
Sem turnaa in albergo a preparà i valiis

L'era gnanca un'ura che serum rivà lì
Orca la miseria gh'era tütt finii
E l'mè amiis al diis a gh'è un problema adess
Come fem a portà a cà i pess?

In valisa so mia a l'è già piena iscì
In dal bagali a man a s'pudress tegnii dent lì
Bèla idea ma diis al mè amiis
Sempar mej che schisciai in di valiis

Quand em ciapà l'aereo per turnà a cà
Sti pess da la malura jà cumincià a spüzzà
Al aeroplano a l'era pien da gent
Che dava segn da sveniment

Ghè rivà fö l'pilota l'ha verdüü la porta
Al faseva impression cu sta facia smorta
L'ha dii signori un po' da pazienza
A g'ho da fa un scalo d'emergenza

Chi l'atmosfera l'è un po' impestada
Ma funziona pü l'aria condizionada
E come la verdü la boca per tirà l'fiaa
A l'è crodaa in tèra stu poru disgraziaa

Gh'è rivà la hostess l'ha prövaa a fal rinvegnì
L'è svenüda anca lee e l'è restada lì
A jera tücc in coma per fortüna ghè restaa
Al pilota automatic che al m'ha portà a cà

TIPOGRAFIA PONCIONI SA - LOSONE