



PARCO
SAN ROCCO

news

Curare il tempo dell'anima



Negli scorsi numeri abbiamo illustrato il modello di cure che il Parco San Rocco intende mettere in pratica e l'importanza dei collaboratori che all'interno della casa fanno in modo che questo modello viva. L'intenzione è dunque quella di valorizzare la persona, sia essa residente, ospite della casa per un giorno o collaboratore. Incontriamo il Prof. Dr. Graziano Martignoni per raccogliere il suo contributo sul tema.

Secondo lei cosa significa "mettere la persona al centro" nella Casa per anziani?

La parola "casa per anziani" non mi piace. Indica un tempo cronologico e biologico della vita, ma non l'anima che può abitare l'esistenza, un'anima, un soffio, che chiamerei giovinezza, che nulla ha a che fare con il tempo che scorre. E' la brezza del tempo giovane che può appartenere alla prima vita come alla stagione degli addii. "Il paziente al centro della cura", innumerevoli sono i significati che diamo a questa affermazione, che dovrebbe guidare il nostro quotidiano gesto di cura e le nostre istituzioni, che devono piegarsi proprio su quella centralità. Ma al centro di che cosa? La malattia, come la vecchiaia dolorosa, da distinguere da una vecchiezza creativa, che appartiene alla ter-

za vita di ognuno di noi, è prima di tutto crisi di esistenza, lacerazione di quel tessuto, di quell'ordito identitario, costruito su quattro assi la Soggettività, la Singolarità, la Situazionalità e la Storicità. E' di questi fili, di questo tessuto che ci si deve occupare, accompagnando, custodendo, sostenendo, animando la vita sino all'ultimo saluto.

Nella nostra Filosofia delle cure si parla di "autodeterminazione", cosa si intende con questo termine?

L'autonomia è parola "tirannica" perché domina non solo il nostro gesto di cura, ma anche l'orizzonte valoriale del nostro tempo. Fuori da questa parola sembra che ci sia solo malattia e incapacità. Io faccio al contrario l'elogio della dipendenza, capace di incontrare la nostra vulnerabilità. Una dipendenza non come passività, rassegnazione ma come ospitalità e reciprocità. L'autonomia ospita infatti in sé, nascostamente, un gemello, che ha molti nomi: vulnerabilità, precarietà, fragilità. Non curiamo dunque solo l'autonomia, un valore che nessuno contesta, ma non trattiamola come fosse una nuova religione. Ascoltiamo con attenzione e sollecitudine la voce della vulnerabilità, che ha bisogno di protezione, di sostegno e soprattutto di amore solidale e generoso. La vulnerabilità abita il mondo come l'acrobata sta sul suo filo teso tra il cielo e la terra. Così sospeso vive incessantemente l'imminente rischio di cadere, ma anche il miracolo di rimanere in equilibrio sul quel minuscolo frammento di mondo. La vulnerabilità è condizione esistenziale dell'uomo, anche lui sospeso tra naufragio e salvezza. Ritroviamo allora in noi stessi, operatori di cura e di aiuto, la

nostra ferita, per riconoscerci guaritori feriti, condizione necessaria per essere infine veri curanti.

Il Parco San Rocco vede la casa per anziani quale centro di quartiere, luogo attivo e aperto alla popolazione. Quali sono i benefici per il residente? E per la società?

Non tutte le case sono una casa. Vi sono case accoglienti, capaci di ospitare i corpi e le anime anche quelle che soffrono, ma vi sono anche case vuote, fredde come i più sterili letti di ospedale. Vi sono letti di ospedale o di casa anziani che "fanno casa" e vi sono "letti di casa" che sono solo inospitali. Ecco perché la casa, il quartiere, il villaggio, in cui si vuole inserire la casa di cura, deve rispondere ad una domanda. Qual è il modo migliore per dare e ricevere amore, per creare felicità, per dare senso all'esistenza, quando il tempo si fa stretto e la luce arrischia di spegnersi. E' la mano amica, la mano calda del gesto di tenerezza e di dolcezza, lo sguardo e la parola accogliente che fa ospitale una casa, che da significato ad un quartiere. Qui sta la forza dell'atmosferico e del paesaggio, che deve essere curato prima delle mura. Al di là dalle necessarie competenze tecniche l'operatore socio-sanitario, che lavora dentro il quartiere, è sempre più chiamato a curare con tatto, prudenza ma a volte anche con forza proprio la casa, proteggendola dalle tormentate e dai venti impetuosi, così come dalle calme piatte, che la malattia soprattutto cronica porta con sé. Operatori di aiuto e di cura come tessitori di reti spesso spezzate o lacerate proprio dalla dura presenza del destino.

A scuola di intergenerazionalità



La posizione dello stabile che ospita le Scuole Elementari avvicina fisicamente l'ambiente scolastico al nuovo Parco San Rocco che sorgerà a Coldrerio, offrendo la possibilità di nuove sinergie. Ne parliamo con Alessandro Solcà, direttore dell'istituto scolastico.

La scuola dell'infanzia, la scuola elementare, il centro polivalente e la casa per anziani si troveranno tutti all'interno del Parco San Rocco. A suo modo di vedere, esistono i presupposti per creare nuove sinergie tra enti che sembrano perseguire obiettivi distinti tra loro?

“Sicuramente la vicinanza e la collaborazione nata grazie al progetto del Parco San Rocco aprirà molte nuove porte. In passato abbiamo già cercato di creare dei legami in questo senso (ad esempio con il gruppo anziani di Coldrerio) e questa esperienza ci ha resi attenti a mantenere un approccio sensibile. Sarà importante strutturare bene gli spazi comuni per evitare di invadere quelli che sono gli spazi vitali dei bambini ma anche degli anziani che vivranno nella casa per anziani o negli appartamenti all'interno del Parco. Un esempio tangibile della volontà di creare opportunità di incontro e trarre vantaggio dalle nuove sinergie è dato dalla biblioteca scolastica che sarà posizionata all'interno del centro polivalente e sarà quindi a disposizione di tutti. Oltre a ospitare le attività dei bambini delle diverse classi, potrà favorire sia momenti di lettura individuale

che di scambio tra bambini e adulti. Con lo stesso fine il centro polivalente ospiterà anche uno spazio laboratorio, che andrà a sostituire l'attuale 'aula creativa', dove gli utenti delle diverse strutture, ad esempio in periodi particolari come il Natale, potranno effettuare attività creative.”

Per la direzione scolastica, qual è il vantaggio di essere coinvolta sin da subito quale parte attiva del progetto?

“L'essere stati coinvolti sin dall'inizio in questo progetto devo ammettere che “fa sognare”. Mette tutti noi in condizione di pensare positivamente al futuro e di riflettere su una tematica particolarmente sensibile. Come direzione ci siamo già chinati più volte a pensare a quella che sarà la nuova organizzazione scolastica e l'essere parte attiva ci dà a tutti gli effetti una forza maggiore nel portare avanti i lavori. Gli esempi della biblioteca e del laboratorio vanno proprio in questo senso, abbiamo individuato questi due ambienti come luoghi di scambio e abbiamo tutto l'interesse nel renderli attivi una volta realizzati.”

Potranno nascere nuove opportunità formative per gli allievi delle scuole? Come si potrebbero sviluppare all'interno del Parco?

“Un'opportunità potrebbe essere quella di rafforzare un metodo di insegnamento basato sul tutoring, dove una persona, che non è un docente, mette a disposizione le sue competenze per insegnare

ai bambini. Se pensiamo al contesto di Coldrerio, un'attività possibile potrebbe essere la cura degli orti o delle aiuole da parte dei bambini con la supervisione e gli insegnamenti di un anziano. La biblioteca stessa potrebbe essere un interessante luogo di scambio e apprendimento dove i bambini più grandi leggono per e con gli adulti e a loro volta gli adulti possono proporre letture ai bambini più piccoli. Oltre a questo vanno considerati i nuovi piani di studio proposti dal Cantone che puntano a valorizzare competenze trasversali quali il rispetto, la collaborazione e la comunicazione. Il contesto che potrebbe venirci a creare all'interno del Parco San Rocco permetterebbe indirettamente ai bambini di allenare queste competenze attraverso la condivisione degli spazi. La possibilità, ad esempio, di trascorrere la ricreazione nel parco davanti alla casa per anziani, porterebbe i bambini ad interagire maggiormente con persone di età diversa, aumentandone anche la responsabilizzazione e la capacità di condivisione. Nelle nostre valutazioni entreranno in gioco diversi aspetti quali la sicurezza dei bambini, l'accompagnamento didattico e l'organizzazione.”

A Coldrerio sembra quindi esserci una grande volontà di valorizzare i contatti umani e la condivisione di spazi e di tempi. Un parco che vuole essere un prezioso contenitore di esperienze per tutti, nel pieno rispetto reciproco.

Un centro nel cuore della comunità



Il centro sociale diurno di Vacallo è attivo dall'aprile del 1994, giorno in cui ha avuto luogo la prima tombola, diventata poi negli anni un appuntamento fisso nel calendario settimanale di Vacallo. Incontriamo Moreno Beretta, responsabile del centro, per parlare delle attività future e delle possibili collaborazioni con il Parco San Rocco che sorgerà a Vacallo.

Il centro sociale diurno negli anni ha assunto un ruolo sempre più importante per la comunità. Ci racconta come si sono evolute le esigenze degli utenti negli anni?

“Per molte persone il centro rappresenta un punto di riferimento. Al di là delle attività di intrattenimento, gli utenti sono coscienti del fatto che noi ci siamo per loro. Sono le persone e il rapporto che si crea tra loro ad essere importanti soprattutto per le persone un po' più sole e che necessitano sostegno. Il centro vive quindi dei suoi utenti e dei circa 50 volontari che nei modi più diversi mettono a disposizione il loro tempo libero. Il centro diventa così un'estensione della propria casa, con abitudini personali e attività preferite. Ci sono anche persone che per vari motivi personali approfittano del centro diurno per pranzare in compagnia e fermarsi magari in seguito per qualche attività. Altri amano trascorrere gran parte della giornata al centro e altri invece ci raggiungono solo una volta alla settimana. Da sottolineare il fatto che anche la frequenza ad attività puramente ludiche come la tombola in realtà ha una valenza molto grande a livello sociale perché ci permette di incontrare la persona e di informarci sul suo benessere.

Siamo passati quindi da un centro di intrattenimento a un centro socio- assistenziale che non si rivolge solo agli anziani ma è aperto a tutti per favorire l'interazione tra generazioni.”

Viste le esigenze e le attività attuali del centro, come reputa la futura collaborazione con il Parco San Rocco di Vacallo? È ipotizzabile a suo modo di vedere una collaborazione tra gli operatori delle diverse strutture per quanto riguarda la proposta di animazione giornaliera?

“Una stretta collaborazione con il futuro Parco San Rocco è necessaria e possibile. Abbiamo già avuto modo di collaborare con la casa di Morbio Inferiore per l'organizzazione di qualche tombola e per le vacanze estive. Queste prime esperienze si sono rivelate molto positive sia per i nostri utenti che per i residenti della casa. In futuro quindi vedo la possibilità che alcuni nostri utenti partecipino alle attività della casa e che alcuni residenti possano approfittare ad esempio di una gita organizzata dal centro. Ritengo che sarà molto importante per il centro avere una casa per anziani sul territorio e sarà altrettanto interessante pensare alle possibili collaborazioni perché insieme saremo in grado di offrire molto di più alla comunità. In un primo momento penso sia opportuno però mantenere una distanza fisica tra

i due luoghi. Questo perché nella mentalità di alcuni anziani purtroppo la casa per anziani rappresenta il luogo dove si va a passare l'ultimo periodo della vita e potrebbe esserci una certa reticenza nell'avvicinarsi a questo tipo di struttura.”

Sembra importante quindi guardare alla Casa per anziani con altri occhi e staccarsi dall'idea del vecchio ricovero. Come può cambiare secondo lei questa visione?

“La visione può cambiare con il tempo e soprattutto vivendo la casa per anziani come sostegno alla vita che continua. Una collaborazione graduale aiuterà ad eliminare questa reticenza e a vedere la nuova casa per anziani come luogo di vita e 'piazza del paese'. In quel momento il centro sociale diurno potrebbe diventare parte integrante del Parco San Rocco dove persone con diverse necessità condividono momenti, spazi e servizi. Quando la casa anziani rappresenterà agli occhi di tutti la piazza, allora sarà il paese stesso a popolarla.”

La costruzione della casa per anziani di nuova generazione rappresenta una sfida culturale per tutta la società che avrà la possibilità di trovare nuove risposte e soluzioni per il benessere della comunità attraverso la sua partecipazione attiva e una valida collaborazione tra istituti.



Il contributo degli esperti per un'alimentazione sostenibile



Il Parco San Rocco da luglio 2017 propone a cadenza mensile delle conferenze sul tema dell'alimentazione. Gli incontri sono parte integrante del progetto di Alimentazione Sostenibile presentato ad aprile 2017 e promosso dall'Ufficio Federale per lo Sviluppo territoriale (ARE). L'obiettivo delle serate è quello di costruire, grazie alla partecipazione attiva del pubblico presente e dei relatori, una maggiore consapevolezza e conoscenza sul tema dell'alimentazione. La prima serata ha visto partecipare l'**associazione Tavolino Magico** con la presentazione del loro progetto di recupero alimentare. Un progetto dal forte impatto sia sociale che ecologico, come spiega **Simonetta Caratti** responsabile della comunicazione: "L'associazione è un ponte tra sprechi e povertà in una Svizzera dove ogni anno vanno al macero 2'000'000 di tonnellate di cibo a fronte di 590mila persone al limite o sotto la soglia di povertà

(fonte UFS e Foodwaste). Tavolino Magico nel 2016 ha salvato nella Svizzera italiana 550 tonnellate di cibo che sono state distribuite ad oltre 1'700 persone bisognose attraverso una rete di 13 centri di distribuzione gestiti da 260 volontari.

Una goccia in un mare di sprechi." Durante la seconda serata invece la **die-tista Vanja Paveri Ender** ha illustrato al pubblico le differenze tra intolleranza e allergia alimentare. Cerchiamo di capire con la relatrice la portata di questo fenomeno. "Le allergie alimentari tendenzialmente sono in sensibile aumento, non esistono però al momento dati precisi. Buona parte delle persone sono inviate in consulenza dal medico con un'allergia/intolleranza diagnosticata. Altre persone che si presentano per essere seguite nella perdita di peso, credono di essere allergiche a qualche alimento, pensando che questo possa essere la causa dell'aumento ponderale. Le due cose non sono invece collegate. Interessante notare che, nei sondaggi, fino al 20% della popolazione risponde di soffrire di allergie alimentari quando i casi diagnosticati sono 5-8% nei bambini e 2-4% negli adulti."

Il **Dr. Massimo Tettamanti** ha concluso il primo ciclo di conferenze parlando dell'impatto che le nostre scelte alimentari hanno sull'ambiente. Situazione ambientale che a livello mondiale sembra diventata insostenibile ma che, come ci conferma il Dr. Tettamanti, può ancora essere modificata. "Le Nazioni Unite identificano gli allevamenti di animali e i sistemi di produzione di prodotti animali tra le più impattanti

IL NUOVO SITO
DEL PARCO SAN ROCCO
È ONLINE!

www.parcosanrocco.ch

Troverete interessanti informazioni sul modello di cura del Parco San Rocco, sui servizi e le attività proposte nella sede di Morbio Inferiore, sui progetti di costruzione delle sedi di Coldrerio e Vacallo.

e pericolose attività relativamente ai consumi di risorse e alle fonti inquinanti. Le conclusioni dei loro studi sono chiare: un modello alimentare basato maggiormente su alimenti di origine vegetale come verdure, frutta, cereali integrali, legumi, noci e semi, e meno o, ancora meglio, privi di alimenti di origine animale è più utile per la salute ed è associato a minor impatto ambientale."

Il secondo ciclo di conferenze ha visto il pubblico interagire con il Dr. Med. Roberto Ostinelli che ha parlato della relazione tra alimentazione, salute e benessere e con l'Arch. Massimo Mobiglia (presidente WWF Svizzera Italiana) che ha illustrato il tema dell'alimentazione sostenibile mettendo in evidenza il rapporto di WWF con le imprese e in particolare con Migros. La conferenza "Mangiare al tempo della leggerezza" del Prof. Dr. Med. Graziano Martignoni chiuderà il secondo ciclo di conferenze ed è in programma giovedì 14 dicembre alle 19:00.

VENERDÌ 15 DICEMBRE ALLE 16:00

Vi aspettiamo per il consueto Concerto di Natale del coro "I Reseghitt". A seguire la panettonata da condividere insieme.

Buon Natale e Felice 2018



Chiunque fosse interessato ad inviare un proprio commento o un proprio contributo all'iniziativa, può contattarci al seguente recapito: info@parcosanrocco.ch.