

## Sommario

**La vita alla fine della vita** Pag 1  
Gian Andrea Rivadossi, Direttore Sanitario  
Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

**Come sarò da vecchio?** Pag 3  
Lauretta Biaris O.S.S., Settore AMB  
Intensità Assistenziale Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

**L'assistenza in struttura...** Pag 4  
Giuseppe Minetto O.S.S., Settore AMB  
Intensità Assistenziale Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

## Rubrica "Lo sai che...":

**Forum della non-autosufficienza** Pag 5  
Ufficio qualità, Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

**XXI settembre: Giornata Mondiale  
Malattia Alzheimer** Pag 8

**Ora raccontare storie si chiama** Pag 9  
Adriana Givone, Infermiera esperta del settore

**Il giorno più lungo** Pag 9  
Paola Garbella, Direzione generale  
Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

**Lions Bugella:  
la serata dei services** Pag 10

**Rilevamento della soddisfazione** Pag 11  
Ufficio qualità, Opera Pia Cerino Zegna ONLUS

**La giornata dei 600** Pag 13

**Lo Yoga della risata** Pag 13

**Il clean green award** Pag 15

**Rubrica "Donazioni"** Pag 16

## LA VITA ALLA FINE DELLA VITA "Così ho pensato di presentarmi ... perché sono convinto che ogni individuo è sempre il frutto del suo vissuto"

- Cominciai presto a percorrere le lande desolate e deserte di terre sconfinite che nessuno osava esplorare per paura d'incontrare la morte.
- Ho deciso di parlarne, dopo 45 anni, per chiudere finalmente il capitolo più devastante della mia vita, mai concluso fino ad ora, per mia precisa volontà, ed un po', anche per paura.
- L'articolo di Alessandro Vineis "Il silenzio dell'innocente" è stato la chiave che ha aperto il mio scrigno dei ricordi e, subito, tutto è apparso come allora.
- A quindici anni sono stato il testimone silenzioso ed impotente dell'ultimo viaggio senza ritorno di mio padre, che, dopo un intervento al cervello, è rimasto in coma irreversibile per cinque interminabili mesi.
- Da quattro anni e, dopo tre interventi che lo avevano ridotto emiplegico ed epilettico, lottavo imperterrito contro il tumore che lo stava devastando, e, con la sua serenità era diventato il simbolo vincente del paese. Io, quando non ero in collegio, gli stavo praticamente incollato, per paura che la morte me lo portasse via, ero il suo bastone quando si passeggiava, le sue mani quando giocava a carte, ero il suo cuscino nel momento delle crisi epilettiche, insomma eravamo davvero uniti.

Nei primi anni 60' la Neurochirurgia era agli inizi e si operava ogni cosa, figuriamoci un tumore che si riformava ogni anno.

Ricordo che durante le vacanze natalizie di quel 1964, prima del mio ritorno in collegio, papà mi comunicò l'ennesimo intervento: "Ho deciso che ai primi di gennaio andrò a fare il mio solito viaggio, quando torno ti racconterò tutto, intanto tu studia e stai tranquillo".

Decisi di rimanere al gioco: "Dove vai questa volta? papà".

E lui di rimando "molto lontano, mi spingerò fino ai confini del mondo".

"Dove papà, devo saperlo, così ti penserò mentre sarai via" dissi tutto ansimante e preoccupato: "In Patagonia e nella terra del fuoco, posti d'avventura e coraggio". Scioccato da quella risposta e non cono-



scendo i posti citati, lasciavi cadere l'argomento, fidandomi della buona stella di mio padre. Era già successo in precedenza che mi dicesse: "Sai sono andato fin su in Paradiso, ho bussato, ma San Pietro mi ha rispedito quaggiù con te, perché hai ancora troppo bisogno e non sei preparato alla mia assenza". Quando parlava, anche vagamente della sua morte, io sempre reagivo scappando, incazzato, non volevo sentire, ero impotente di fronte ad un mistero più grande di me.

Ma, arrivò gennaio, l'intervento neurochirurgico fu troppo invasivo ed il mio grande papà non si risvegliò più. ... Il sottoscritto, in collegio, intanto cominciava a scoprire tutto sulla Patagonia e la terra del Fuoco, tanto da sentirsi come un vero e proprio gaucho. Finalmente un sabato pomeriggio qualcuno si ricordò che esisteva e venne a prendermi per portarmi all'incontro con mio padre, spiegandomi che era in uno stato di sonno continuo ... lo vidi finalmente, pallido, con la testa fasciata e sotto la tenda ad ossigeno ....

Un tubo in gola per respirare, un sondino nel naso per essere nutrito, un ago in iugulare per i liquidi, era LUI, purtroppo era LUI quel signore sofferente ed indifeso, era LUI senza sorriso e senza parole, era il papà che mi dovevo abituare a conoscere, ormai privo del corpo, privo di tutto.

Il Prof. che lo aveva operato mi spiegò tutto e mi spiegò il grande coraggio col quale era entrato in sala operatoria e, stringendomi a lui, mi disse anche che papà non si sarebbe più ripreso.

Non capii, o non volli capire quelle parole, ma forte era la voglia di toccarlo, di imporgli la mia presenza e di scappare con lui. Infilai la mia mano sinistra nella tenda ad ossigeno e gli afferrai la sua fredda e scarna, cominciai a stringerla con tutto l'affetto che in quel momento il mio corpo era in grado di sprigionare ... e ... improvvisamente, la sua mano strinse forte la mia!!!

Eravamo rimasti soli, il mio cuore cominciò a saltare ed il mio corpo rigido non si mosse per un'eternità, stavamo sorvolando la penisola di Valdez in Patagonia e potevo vedere le migliaia di pinguini e di elefanti marini e poi giù, fino allo stretto di Magellano ed ecco il lago Argentino col Perito Moreno. Sì! Era il nostro viaggio, mi stava portan-



do con sé, in un'avventura senza fiato, emozionante e bellissima, tanto da non accorgermi della presenza di mia madre che nel frattempo era entrata per portarmi a casa. Non

dissi nulla della stretta di mano, era il nostro segreto, ma avevo capito che ancora una volta mio padre avrebbe vinto il male.

Passarono le settimane, i mesi ed

ogni sabato io andavo da lui, gli davo la mano, la stringeva e ... via in Patagonia e Terra del Fuoco. Non mi accorgevo di come si stava consumando, finché un sabato il Prof. ci comunicò che lo avrebbe dimesso, per farlo morire a casa.

Lo affrontai con rabbia, dicendogli che stava sbagliando, perché io ero sicuro che mio padre si sarebbe svegliato e sarebbe venuto via con le sue gambe, e tutto fiero gli svelai il "nostro segreto", pregustandomi la vittoria.

Sono passati 45 anni, ma ho ancora dentro di me l'amaro sapore della sconfitta più atroce e violenta di tutta la mia vita fino ad ora.

"La stretta di mano non è volontaria, ma un riflesso automatico sottocorticale dovuto al coma", fu la chiara spiegazione del Prof. e ne seguì anche una breve dimostrazione con una pallina, che data nella stessa mano, che mi aveva portato in Patagonia, venne stretta allo stesso modo.

In quel preciso momento sono morto come figlio, come parente di un malato in stato vegetativo, come credente, lo sguardo nel vuoto, senza fantasia, senza ricordi, senza parole, senza futuro.

A 15 anni ci vuole poco per prendersela con il mondo intero ed io con tutto quel peso di morte addosso ero diventato intrattabile, solitario e muto. Avevo paura, una tremenda paura, perché non sapevo cosa sarebbe stato di me senza di lui.

Quando lo accompagnammo a casa, successe una cosa bellissima e per me inaspettata; tutto il paese lo stava aspettando e si strinse attorno a noi con solidarietà ed amicizia. Di giorno e di notte c'era sempre qualcuno a fargli compagnia e la casa si riempiva di facce nuove, serene e pronte a sostenere i nostri momenti tristi e difficili.

Di notte dormivo col mio nonno paterno e quella notte fummo svegliati improvvisamente, sapevo di cosa si trattava, mi alzai, mi vestii e cominciai a correre verso casa mia. Salii le scale facendomi strada tra gli amici di mio padre, entrai finalmente nella camera da letto dei miei genitori, tutti ci lasciarono soli e qualcuno chiuse la porta.

Fu allora che il mio fantastico papà mi regalò l'ultima magia d'amore, che mi sarebbe servita per tutta la vita. Ero in piedi accanto a lui, orfano, disperato, distrutto, disfatto, sconfitto, con la voglia di urlare tutta la mia rabbia al mondo inte-





ro, lo guardai per l'ultima volta e vidi il suo sorriso per un attimo, un arcobaleno di pace, che mi accarezzò, come soltanto lui sapeva fare, a garanzia che mai più avrei avuto paura della morte! E così fu. Aveva 41 anni, mi sdraiai sul letto accanto a lui e gli presi la fredda mano dei nostri viaggi, gli diedi un bacio e lo lasciai andare nelle verdi praterie dei suoi racconti.

La rabbia, la delusione, il dolore scomparvero con l'ultimo soffio della sua vita. Ero finalmente libero, perché lui non soffriva più, è vero che non lo avrei più rivisto, toccato, accarezzato, ma non soffriva più e questa era la certezza!

Finirono gli anni del liceo ed anche se non avevo più parlato con nessuno era cresciuto in me il desiderio di conoscere cosa era veramente successo a mio padre dopo l'ultimo intervento.

L'iscrizione alla facoltà di Medicina era una cosa scontata, lavoravo con mia madre e studiavo, anzi divoravo ogni testo, anche se agli esami non rendevo per quello che studiavo, ero veramente troppo coinvolto. Appena mi fu consentito diventai interno a Neurologia ed a quel punto, giorno dopo giorno, il cervello è diventato l'album di figurine, la squadra del cuore, la chiave per aprire finalmente la porta di casa ed uscire a conoscere il mondo.

Sono diventato Neurologo, ho fatto sette anni di Psicanalisi Freudiana, per comprendere le emozioni ed essere sempre il più vicino possibile alla sofferenza senza mai sottovalutarla.



Posso tranquillamente dire di aver sempre lottato fino all'ultima goccia di speranza contro i tumori del cervello, di essere stato sconfitto, ma mai vinto,

perché ho sempre portato con me il ricordo di quell'ultimo sorriso paterno. Ho seguito casi di coma, stati vegetativi, accertamenti di morte cerebrale ed ogni volta l'ammalato aveva tutto il mio rispetto, ma anche tutto l'affetto incontenibile che si sprigionava dal mio cuore, fino a creare un binomio di forza assoluta in grado di sconfiggere qualsiasi cosa tranne il destino.

Dai 30 anni ad oggi, che ne ho compiuti 65, ho girato il mondo, appena potevo, per un mio bisogno di conoscenza dell'altro e soprattutto per capire come nei paesi poveri la malattia, la morte e l'aldilà siano vissuti.

Ebbene sì! Sono giunto alla conclusione che siamo proprio noi del mondo ricco ad essere i più complicati con la morte, perché non è accettata e quindi non se ne deve parlare.

Negli anni di servizio in ospedale mi è successo parecchie volte di dover constatare la morte di un paziente e comunicare con i parenti disperati e rimasti soli.

E' inutile dire che la mia esperienza da ragazzo mi ha sempre motivato ad essere vicino alla sofferenza dei congiunti e nel dare spiegazioni sulla morte con la semplicità più assoluta, ma è anche vero che spesso ho trovato un muro ostile di omertà e di paura, comprensibili ma non realistici.

La morte nel terzo millennio non è più accettata, infatti si muore sempre meno a casa e sempre di più in ospedale, in solitudine e segretezza, quasi che non dirlo non farlo sapere equivalga alla negazione dell'evento. Ma non così nella maggior parte delle culture orientali, dove invece la morte è accettata come un beato ritirarsi in una solitaria condizione di pace, di riposante liberazione dagli affanni, dalle preoccupazioni, dalle pene e dalle complicazioni. Probabilmente la verità sta nel mezzo come sempre, quindi meno problemi ci creiamo su questo argomento, prima riusciremo a convincerci che tutto avviene per legge naturale e per i credenti anche per legge divina, ma poi dobbiamo fermarci, perché tutto il resto sono soltanto chiacchiere.

**Dr. Gian Andrea Rivadossi,**

*Direttore Sanitario Opera Pia Cerino Zegna Onlus*

## COME SARÒ DA VECCHIO?

**Chi non si è mai posto questo quesito!?**

Ad un certo punto del cammino della nostra vita ci troviamo, volenti o nolenti, nelle condizioni di dover pensare, anche solo per qualche istante, a come sarà la nostra vecchiaia. Vuoi perché un nostro caro ha raggiunto un'età non più giovane,



vuoi perché ci si trova a dover combattere quotidianamente con un mondo a noi sconosciuto e tanto temuto: "la demenza". Oppure perché per scelta o meno lavori ogni giorno con PERSONE che hanno un vissuto più lungo del tuo.

Certo sarebbe buona cosa avere una sfera di cristallo, sapere cosa ci riserva il futuro, poter vivere al massimo la vita in previsione di quello che già sappiamo. Un'esistenza vissuta in PREVISIONE DI ... Terribile! Non sarebbe più la nostra vita ma recitare un copione.

Non possiamo evitare i passaggi dell'età che avanza, è inutile combattere l'invecchiamento. Sarebbe forse decisamente saggio imparare a conoscere e, in qualche modo, vivere questa realtà tanto temuta. A piccoli passi, lasciandoci catapultare nel mondo, passato e presente, dei nostri ospiti; un dono immenso per poter immaginare chi e come saremo.

L'anziano è una PERSONA, con un canale comunicativo soggettivo, che varia a seconda della patologia o l'età. E' un'enciclopedia di vita. Si racconta come gli è possibile. Saper ascoltare il silenzio, udire le parole del movimento del corpo è un'esperienza indescrivibile. Ci stanno raccontando la storia del loro vissuto, "chiacchierano" con noi, ci dicono che si sentono a disagio, hanno paura o sono felici.

Ci è concessa una fantastica opportunità, **ascoltare le parole non dette**.

Nell'era del caos, immersi quotidianamente in infiniti "discorsi" con e senza senso, pronunciati per riempire il vuoto dell'anima, per respingere il disagio della convivenza con il nostro simile, abbiamo perso il dono più grande. Quello appreso da bambini, perso nel cammino della vita, **ascoltare il silenzio**. Un dono che potremo "riacchiappare" quando saremo "non più giovani".

Dobbiamo contribuire a "distruggere" il luogo comune, per cui anziano equivale a morte. Fino all'ultimo filo di fiato c'è vita, fino all'ultimo secondo esistenziale abbiamo d'innanzi a noi un **essere umano**, una PERSONA.

Manteniamo i dubbi e le paure di quel che sarà, godiamoci i momenti. Non perdiamo la possibilità di entrare in una magica realtà, un *mondo* ricco di conoscenza, un *mondo* alternativo, un fantastico *mondo* fatto di gioie e dolori.

Viviamo i nostri anziani per quello che sono diventati, non per quello che vorremmo fossero, ascoltiamo ed accettiamo le loro *parole non dette*, utilizziamo lo stesso loro canale comunicativo, ricordiamoci sempre che ci dicono e chiedono un'infinità di cose. Non dimentichiamo mai che non possiamo sapere se capiscono o meno ciò che diciamo e cosa accade attorno a loro, avere la convinzione che non percepiscono più nulla ci impedirà di com-

prendere quello che anche noi saremo. Non sono diventati diversi, la vecchiaia non deve essere vissuta come un'alienazione obbligata, cambia l'aspetto fisico, cambia la modalità espressiva, ma non la PERSONA.

A noi la volontà di capire, accettare il cambiamento per percorrere questi anni serenamente insieme.

Ecco chi sarò da vecchia! Con qualche ruga in più, i capelli grigi, i tatuaggi indecifrabili, indelebili sulla pelle poco tonica, la vista indebolita o magari assente ed un linguaggio tutto mio: inventato?? Assolutamente no! Dettato da quello che ero, dalla mia vita, da quella che sono stata da "giovane".

**Quella che ero e quella che sono, con qualche anno in più.**

*Lauretta Biarisi, Operatore Socio-Sanitario  
Settore AMB Opera Pia Cerino Zegna Onlus*

## L'ASSISTENZA IN STRUTTURA: ricordi di un tempo passato

La mia prima esperienza di assistenza inizia con il volontariato nel sociale.

Avevo 16 anni, era il 1976 e la struttura ospitava disabili e anziani. I primi giorni mi rimasero impressi poiché vedevo queste persone in difficoltà nell'esprimersi, nel parlare, camminare, mangiare o lavarsi da sole.

La mia "carriera" con gli anziani inizia nell'anno 1982 in casa di riposo, dove gli ambienti non erano accoglienti, il materiale a disposizione era veramente poco: ricordo i cameroni a 8 letti, di ferro, gli arredi poveri.

Mettevamo gli anziani più gravi in sedia a rotelle attorno ad un tavolo grande, gli altri seduti in fila nei corridoi.

Non esistevano poltrone, carrozzelle basculanti, culle. Le donne incontinenti venivano sedute sulle comode tutto il giorno fino a sera.

Io, come altri operatori giovani di allora, chiedevo di migliorare, di cambiare per lavorare meglio, di avere camere e ambienti con colori diversi e, per noi stessi, classificati come "inservienti", una preparazione professionale adeguata.

A quei tempi c'erano poche infermiere professionali, per cui si collaborava tutti assieme come si poteva. Ricordo un collega, Settimo, che faceva terapia su disposizione dell' I.P., passava con un carrello con i farmaci e leggeva nel suo dialetto veneto: baralgina, novalgina, "sé lo stesso" e somministrava lui quel che voleva.

Durante le emergenze rispondeva una suora: erano ormai poche e anziane, la più giovane aveva 60 anni, era di origine napoletana, si chia-



mava Genoveffa e quando la interpellavo per qualche emergenza mi diceva:

“Giuse’, dacci nu’ cucchiaio di maloox che poi vengo io e gli faccio una baralgina”, senza ascoltare se l’anziano avesse la febbre o altri disturbi, dolori. Ricordo che avevamo pochissimi pannoloni e usavamo traverse di cotone per gli incontinenti allettati. Quando utilizzavamo i pannoloni chiusi, c’erano solo quelli e potevano procurare in alcune persone arrossamenti e decubiti sacrali: non esistevano né mutande a rete, né materassini antidecubito. Penso che le colleghe più anziane si ricordino della fatica, non c’erano sollevatori di nessun genere, bagni assistiti, barelle per bagno, sedie per doccia. E’ iniziata poi la cultura del cambiamento dell’assistenza, con la riqualificazione degli operatori e infermieri, con la ristrutturazione delle case di riposo, con materiale e strumenti

nuovi per lavorare meglio. Sono arrivati i primi fisioterapisti, quindi non si faceva solo assistenza, ma anche riabilitazione quando possibile.

Confrontandomi con questi ricordi, non dico che adesso la fatica sia diminuita, perché ogni giorno noi ci rapportiamo ancora sempre con il dolore e la sofferenza sia fisica, che mentale, ma certo molto è migliorato. L’importante per me è la relazione, saper cogliere gli aspetti positivi della persona in quanto tale perché ogni individuo è unico per la sua storia e stato sociale.

Un altro aspetto fondamentale è la collaborazione tra colleghi ed equipe professionale: sapere ascoltare, confrontarsi, discutere e trovare un punto di incontro per lavorare bene insieme.

P.S. I nomi citati nello scritto sono inventati.

**Giuseppe Minetto**, Operatore Socio-Sanitario  
Settore AMB Opera Pia Cerino Zegna Onlus

# Rubrica

## “Lo sai che...”

### FORUM DELLA NON-AUTOSUFFICIENZA

#### Di cosa si tratta

Si tratta di un evento per operatori, studiosi ed esperti del settore per affrontare le politiche per la “non autosufficienza” e gli interventi nella pratica quotidiana d’aiuto, nei confronti delle persone che per cause diverse hanno perduto la propria autonomia fisica, psichica, cognitiva. E’ inoltre un momento di confronto sulle azioni di supporto e sollievo per chi si assume il lavoro di cura.

#### Come si articola

Il Forum sulla non autosufficienza propone un ricco programma di convegni in sessione plenaria e workshop curati da qualificati esperti del settore.

Il tema del ben-essere sul lavoro “incontra” la

Politica volta al miglioramento continuo del Cerino Zegna nell’anno 2005, in un percorso atto a promuovere la salute, ed il benessere, del Personale.

La *Promozione della Salute* è:

una prospettiva di investimento per Enti ed Istituzioni che sempre più hanno compreso e sperimentato *quanto sia diretta la relazione tra la buona salute dei dipendenti di un’azienda e la “buona salute” dell’azienda stessa (espressa in termini di produttività)*

un vero e proprio spazio personale nel quale assumere stili di vita volti favorire la propria salute fisica e psichica: **noi stessi diventiamo promotori della nostra ed altrui salute.**

**Il filo conduttore del Cerino Zegna nella storia della partecipazione al FORUM:**

**Il Cerino Zegna, per la prima volta nel 2009, presenta a Bologna la sua esperienza di studio e percorso al Ben-essere dell’operatore. Negli anni successivi, il successo del workshop, porterà alla richiesta di ripresentare l’argomento, approfondendolo.**



## ANNO 2009:

### "presentare l'innovazione"

Il Gruppo Maggioli organizza per il primo anno questo evento e ci invita a parteciparvi.

#### I principali argomenti trattati nelle Conferenze:

"Come migliorare l'assistenza agli anziani non autosufficienti in Italia" e "Qualità delle cure e continuità assistenziale, linee guida e protocolli nelle aree cardine dell'integrazione socio-sanitaria".



**I principali temi dei convegni:** "l'Alzheimer, l'assistenza domiciliare e residenziale, le residenze assistenziali territoriali, il curare chi cura, il ruolo degli operatori, il ruolo di chi assiste familiari non autosufficienti, i diritti dei malati, l'informazione e i percorsi privilegiati".

**Nei workshop e laboratori,** l'Opera Pia Cerino Zegna Onlus in collaborazione con Centro Studi Perusini Alzheimer PN ha presentato l'intervento: **"Occuparsi di risorse umane: dalla gestione al benessere di chi cura"** **Proposte e ricerche nei servizi d'assistenza per le persone anziane**

#### Presentazione ed obiettivi

*Il Benessere Organizzativo: una sfida ad un modello sociale, per introdurre cambiamenti di carattere culturale ed individuale. Questa visione interessa i progetti, le strategie, i programmi e la capacità organizzativa aziendale; coinvolge i dipendenti, come risorsa umana essenziale per il raggiungimento degli obiettivi.*

**Questa ottica può generare un circolo virtuoso che tende ad alimentarsi, all'interno del quale lavorare meglio significa vivere meglio e vivere meglio conduce ad un migliore impegno lavorativo. La risultante di questa dinamica incide positivamente sulla qualità di vita dell'utente verso il quale il servizio è rivolto.**

Interventi a cura di:

- P. Garbella, Direzione Generale Opera Pia Cerino Zegna Onlus
- A. Zucconi, Presidente Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona (IACP)
- L. Espanoli, Centro Studi Internazionale Perusini Alzheimer
- A. Sebastiano, Ricercatore CREMS, Coord. Osservatorio Settoriale RSA - Università C. Cattaneo LIUC - Castellanza (VA)

## ANNO 2010:

### "la sfida progettuale"

Nella prima giornata è stato presentato da parte di NNA (Network non Autosufficienza) il 2° rapporto sull'assistenza agli anziani non autosufficienti in Italia, e da qui sono partite le analisi su tutte le molteplici dimensioni del lavoro con gli anziani.



*I temi della non autosufficienza e dell'integrazione impegnano tutte le forze politiche e sociali nella programmazione, nella reperibilità delle risorse e nelle politiche di sostegno alle fasce disagiate. E' dunque prevista anche una presenza degli amministratori, dei rappresentanti delle forze politiche sociali e del mondo del volontariato e dell'associazionismo.*

**Nei workshop e laboratori,** l'Opera Pia Cerino Zegna Onlus ha presentato l'intervento:

#### "Occuparsi di Risorse Umane: dalla gestione al benessere di chi cura"

**Paola Garbella,** Direttore Generale-Opera Pia A.E. Cerino Zegna Onlus BI

#### Presentazione ed obiettivi

*Il tema, quest'anno, è in relazione allo stress correlato all'attività lavorativa: un argomento spinoso e difficile, soprattutto per un'organizzazione, come il Cerino Zegna, di servizi alla persona, in particolare anziana e fragile.*

**Per il Cerino Zegna la sfida, nell'ottica del benessere organizzativo, è stata quella di andare a ricostruire l'ente tramite una strada di crescita delle persone, unita alla crescita aziendale, per raggiungere degli obiettivi comuni; questo è stato per noi uno degli obiettivi più importanti.**

*Si è trattato di creare un gruppo di persone dedicate alle attività e ai progetti dell'Ente; una strada sicuramente complessa, pensata istintivamente ed empiricamente.*



**ANNO 2011:**

**"la misurabilità del percorso"**

La III edizione del Forum della Non-Autosufficienza vede la luce in un momento di intensa trasformazione dell'intero settore socio-sanitario.

Aumenta il numero di anziani non autosufficienti. La famiglia, principale care-giver

nella gestione di tali anziani, svolge un lavoro di cura "socialmente apprezzabile" ma dai costi finanziari e psicologici molto elevati. Lo scollegamento dalla rete dei servizi sociali e sanitari, non garantisce la competenza della cura e porta a situazioni non sostenibili.



**I principali argomenti trattati nelle Conferenze:**

"Assistenza ed integrazione: l'unica via percorribile" "I veri bisogni dell'anziano e la "giusta" consistenza dei servizi".

Nei workshop e laboratori, l'Opera Pia Cerino Zegna Onlus ha presentato l'intervento:

**"Occuparsi di Risorse Umane: dalla gestione al benessere di chi cura"**

**Alberto Peretti**, Ass. Fabbrica Filosofica - Master "Wellbeing management- Costruire ben essere nel lavoro

**Presentazione ed obiettivi**

Il workshop, a richiesta, riprende l'argomento, dell'anno precedente, ma analizza la possibilità di una misurabilità e progettabilità. **Consente di individuare e di misurare, con un buon margine di oggettività, una serie di opportunità lavorative eudaimoniche. Permette di rilevare le condizioni e le dinamiche organizzative di base in grado di garantire una soglia di ben essere nel lavoro.**

Vuole condurre il gruppo allo scambio di esperienze e all'identificazione di possibili progetti di miglioramento, con la realizzazione di una rete di contatti fra Enti che operano nel campo della relazione di aiuto, in modo da poter continuare a confrontarsi oltre alla giornata formativa.

**ANNO 2012:**

**"proposte e sviluppi futuri"**

La IV edizione del Forum della Non-Autosufficienza propone strumenti, idee e soluzioni per l'innovazione sociale, in un contesto in continua trasformazione.

**Il programma dei convegni** trova una sintesi in "innovare il welfare cultura ed etica, tecnologie e persone, equità e sostenibilità".

Nei workshop e laboratori, l'Opera Pia Cerino Zegna Onlus ha presentato l'intervento:

**"Occuparsi di risorse umane: dalla gestione al benessere di chi cura"**

**Moderatrice Paola Garbella**,

Direttore Generale Opera Pia A. E. Cerino Zegna Onlus BI



**Gli interventi**

**IL PERCORSO DEI WORKSHOP SUL BENESSERE DELLE RISORSE UMANE TRIENNIO 2009-2011 E SVILUPPI FUTURI**

Anna Collobiano, Psicologa Opera Pia Cerino Zegna

**COME LE ORGANIZZAZIONI DI CURA POSSONO DIVENTARE SISTEMI CURANTI?**

Luz Cardenas, psicologa consulente ricercatrice nell'ambito dello sviluppo organizzativo e delle risorse umane

**LA REALIZZAZIONE DI CARTE ETICHE COME STRUMENTI PER FAVORIRE E RADICARE LOGICHE E DINAMICHE DI BENESSERE NELL'ORGANIZZAZIONE**

Alberto Peretti, Associazione Filosofica - Master Wellbeing

Management Costruire benessere nel lavoro

Nota: tutte le presentazioni sono disponibili presso l'Ufficio Qualità

**ANNO 2014:**

**"Strumenti e tecniche pratiche di "ben-essere"**

Il nostro Ente per il quinto anno è invitato a partecipare all'evento, con un workshop dal titolo:

**"Il lavoro e la vita: trovare significato all'esistenza lavorativa e costruire Benessere nelle comunità socio-sanitarie"**

**Merina Colaiacomo**, Dottore in Somatopsichica, Coordinatore Infermieristico Medicina Riabilitativa Degenza e Facilitatore della formazione presso l'ASL di Biella



## Presentazione e Obiettivi

Il workshop si propone di promuovere la salute e il benessere dei partecipanti attraverso l'utilizzo di strumenti e tecniche pratiche per favorire l'efficacia personale e lo sviluppo del proprio potenziale, trasformando in opportunità i momenti e le situazioni difficili.

**In pratica, come poter gestire stress e stanchezza, ossigenare rapidamente il corpo, recuperare vitalità, rilasciare tensioni, ansia, fatica e rabbia, mantenere la focalizzazione sui propri obiettivi. Inoltre, gettare le basi per armonizzare vita familiare e lavorativa, ottimizzando la gestione del tempo e migliorare la qualità della propria vita, portando fluidità tra corpo, emozioni e mente.**

Uff. qualità Opera Pia Cerino Zegna Onlus

## XXI settembre: la giornata mondiale della Malattia di Alzheimer

L'Alzheimer è una malattia degenerativa che si ritiene colpisca in genere le persone di una certa età. Tuttavia è ormai noto come l'età si sia progressivamente abbassata e, in certi casi, interessa anche persone relativamente giovani.

A tutt'oggi non esiste una cura definitiva, ma soltanto alcuni mezzi per controllare i sintomi. Come in molti altri casi, la prevenzione resta pertanto il modo migliore per combattere l'epidemia di demenza che sta facendo il giro del mondo.

L'Alzheimer poi è una di quelle patologie che, per così dire, attacca anche chi sta intorno al malato: nel senso che coinvolge emotivamente – e non solo – i familiari della persona i quali si ritrovano spesso a convivere con situazioni molto difficili senza che peraltro vi sia la possibilità di ottenere un aiuto. Spesso l'esperienza di convivenza con una persona cara che sia colpita dalla malattia si rivela altrettanto devastante.

**Per sensibilizzare e informare sulla malattia si celebra ogni anno, il 21 settembre, la Giornata Mondiale dell'Alzheimer.**

Numerose le iniziative in tutto il mondo.

**Quest'anno l'Opera Pia Cerino Zegna Onlus si è unita all'ASL di Biella, all'Associazione AIMA sezione di Biella ed alla Cooperativa Anteo, per la realizzazione di una giornata altamente professionale.**

La giornata, più scientifica nel programma della mattinata, il pomeriggio è stata dedicata agli interventi chiamati "Psicosociali", ovvero, che migliorano nettamente la qualità di vita nella perso-

na con demenza. In quest'occasione si è posta l'attenzione particolarmente agli "approcci non farmacologici", confrontandoli anche con esperienze olandesi.

Responsabile scientifico dell'evento Dr. Bernardino Debernardi, Direttore S.O.C. Geriatria Post Acuzie ASL BI.

Le sessioni pomeridiane, proprio per le tematiche trattate si sono aperte ad Associazioni, Enti e a tutta la cittadinanza interessata.



## Il Cerino Zegna presenta l'esperienza del Caffè Alzheimer.

Nell'ottobre del 2009 presso il bar interno dell'Opera Pia Cerino Zegna si è inaugurato il primo caffè Alzheimer del Biellese. Ne è seguito un progetto sperimentale che si è consolidato con la visita di alcuni professionisti dell'Opera Pia Cerino Zegna e A.I.M.A. Biella, operanti nel settore Alzheimer, nel settembre del 2010, in Olanda a conoscere l'ideatore del Caffè Alzheimer Bere Miesen, così da apprenderne direttamente da lui le modalità di svolgimento.

Questo rende unica la nostra iniziativa rispetto ad altri Caffè Alzheimer realizzati in Italia.

Fino ad aprile 2012 gli incontri si sono svolti nella realtà protetta del Bar del Cerino Zegna per un numero di 27 Caffè Alzheimer, da maggio dello stesso anno il "Caffè Alzheimer" è stato trasferito al Bar/Ristorante Tigella di Biella.

**Per l'anno 2013-2014**, le risposte positive dal territorio, la sempre maggior partecipazione di famiglie colpite dalla malattia, le collaborazioni attive da parte di Associazioni di Volontariato ci hanno indotti ad inaugurare il "Caffè Alzheimer" nella zona orientale del biellese, con centralità nella città di Cossato.

**Un ringraziamento va alla Compagnia San Paolo di Torino che ha sostenuto tale iniziativa con un finanziamento tra il 2013-2014.**

## OBIETTIVI:

- Combattere l'isolamento;
- Creare reti di solidarietà e amicizia;
- Fornire uno spazio in cui potersi esprimere;
- Ricevere informazioni generali sulla malattia.





## Ora raccontare storie si chiama ...

Il 10 e l'11 Aprile si è tenuto a Città Studi un Convegno Nazionale organizzato da ASL Biella "Pensieri Circolari": alcune riflessioni...Ora, quando si raccontano storie, si fa dello "storytelling"- E' un processo inseribile nel settore letterario, verbale ed audiovisivo.

Narrare per ricordare, per fermarsi e cercare/trovare un senso o il senso delle cose, come apertura della mente, come autoanalisi e, questo narrare, ha anche più senso se condiviso (così è stato detto).

Da il Dio d'Acqua, dice Hogotemmel a Griaule: *"tutto quello che io narro è perché la parola non cessi di circolare; se la parola non circola l'uomo muore"*.

Meglio scrivere e, comunque, in qualche passaggio nell'approntamento della storia, usare la penna, il pennino, l'inchiostro, la carta Fabriano, la filigrana... Le cose esistono se le noti, se le nomini.

Nella genesi di tanti popoli il demiurgo ha detto "mare" e quello fu, l'antenato degli aborigeni australiani è uscito dal terreno e vedendo un grosso sasso ha detto "Uluru" (strano!) che è l'Ayers Rock in lingua aborigena, gli esquimesi hanno 100 nomi per la neve. Le nostre piccole parole raramente hanno uditori attenti, quasi subito gli occhi cercano una via di fuga, si è poco propensi all'ascolto o l'ascolto e la parola inducono ad intramettersi in quel pensiero per contrastarlo o demolirlo. Lo scritto è nostro e secondo me è specialmente per chi lo scrive e, ciò, con buona pace del capo Dogon, lui, però, aveva importanti mondi da tramandare, mentre, escludendo l'utilizzo della narrazione in situazioni terapeutiche, le nostre piccole cosette al massimo dovrebbero girare in un piccolo cerchio di persone che, però, anche loro ...scrivono, che condividono con noi questo modo esplicito di presentarsi, e, forse, questa è la condizione x cui ci si sente liberi di dare un pezzetto di noi ad altri.

Raccontare storie è seguire una mappa ed avere una mappa aiuta a ritrovare il senso delle cose e della loro storia: narrare uno spot di vita è mettere ordine alle cose caotiche della vita.

Ci vuole tempo, un tempo lento per riflettere per rappresentare in scrittura un pensiero "pensato".

Ho recentemente visto delle immagini della grotta Chauvet: sito del paleolitico superiore nell'Ardeche scoperta nel 1994 e chiusa al pubblico.

Per la precisione 47.000 anni fa, quando la mente umana era giovane



ed i nostri progenitori ancora poco numerosi si raccontavano storie – Abbiamo come specie una vera dipendenza da queste anche quando il nostro corpo dorme e la mente sta sveglia tutta la notte narrando storie a se stessa: l'imperativo umano a produrre e consumare storie e da queste siamo inzuppati fino alle ossa.

Storie scritte lette su libri, su pietre, su quadri.

Prendersi tempo in una pinacoteca per leggere i quadri. Con calma scoprire dettagli non visti altre volte che la maggior sensibilità o conoscenza ti fa ora vedere: l'alito di vento che fa girare un foglio in un quadro di Antonello da Messina ad esempio o una più personale interpretazione del bar in un quadro di Hopper.

Ora si fa anche della biblioterapia: il medico coi farmaci prescrive anche libri adatti allo scopo, il medico chiede al paziente di raccontargli la propria storia (dal polittico alla sacra conversazione!), i carcerati hanno uno sconto di pena se dimostrano di aver capito certi libri terapeutici utilizzando una lettura ed una scrittura riflessiva.

Libri, stilo, tavolette, rotoli di papiro, biblioteche bruciate, biblioteche ritrovate: fino al 5 ottobre "La biblioteca infinita" (ma non è uno scritto di Borges?) anfiteatro Flavio – Roma – prezzo biglietto intero 12 € e ridotto 7,50.

**Adriana Givone**

*Infermiera esperta del settore*

## Il giorno più lungo

### Un ringraziamento ammirato

Sabato 21 giugno 2014, è stato il "giorno più lungo", non solo perché solstizio d'estate, ma anche perché giornata dedicata alle persone che vivono con la malattia di Alzheimer ed a coloro che li accudiscono, le cui giornate durano ... 36 ore!

Iniziativa promossa dall'Associazione A.I.M.A.





sede di Biella e dall'ASL BI, **un convegno alla mattina**, presso Palazzo Gromo-Losa, con nomi illustri di esperti del settore:

- *Patrizia Spadin: Presidente A.I.M.A. Nazionale*
- *Gianfranco Zulian: Direttore ASL BI*
- *Adriano Guala: Primario Emerito di geriatria cofondatore di AIMA Biella*
- *Bernardino Debernardi: Direttore S.O.C. Geriatria-post acuzie ASL BI*
- *Stefania Caneparo: Psicologa esperta sulle "terapie non farmacologiche"*
- *Anna Collobiano: Psicologa esperta per il Caffè Alzheimer*

con l'intervento di Manuela Tamietti: socia AIMA ed attrice che ha dato voce ad esperienze vissute e le conclusioni di Franco Ferlisi: Presidente A.I.M.A. Biella **un pomeriggio molto speciale**

presso la Residenza Maria Grazia di Lessona e Cossato.

**Ed è proprio all'organizzazione di questa seconda parte della giornata che, in qualità di Direttrice dell'Opera Pia Cerino Zegna, dedico un particolare ringraziamento.**

La Responsabile e le "ragazze" dello staff della Residenza, hanno illustrato a tutti i presenti alcuni momenti molto significativi delle attività che la Struttura offre agli ospiti compromessi.

Nel giardino, di nuova realizzazione, pensato appositamente come spazio libero e rigenerante per gli ospiti, si sono condivise, con un altissimo livello di professionalità, **tecniche di Kinaestetica**, ovvero una scienza che studia il movimento e la movimentazione; **una seduta di Yoga della risata** a cui hanno partecipato ospiti, famigliari e volontari che le conduttrici hanno saputo coinvolgere talmente da contagiare anche gli spettatori. **Uno spazio di arte creativa**, coadiuvato da Federica Modolo, pittrice, e Elena Bertone, musicoterapeuta, con possibilità di suoni e pitture per tutti, dove alcuni ospiti con strumenti a percussione, hanno dato il ritmo di danza agli operatori ed agli invitati stessi. Il tutto accompagnato dalla musica dei ragazzi delle scuole medie di Lessona, Samuele ed Edoardo Bono, Matilde Bozonetti, Andrea Monte ed Edoardo Tritto, coadiuvati dall'insegnante Elisabetta Caprioglio.

*Paola Garbella, Direzione Generale  
Opera Pia Cerino Zegna Onlus*

## Lions Bugella, la serata dei services

(la Nuova Provincia, 18/06/2014)

**BIELLA (cas)** Nei giorni scorsi si è svolta la consegna dei service da parte del Lions Bugella Civitas, tradizione appuntamento che prelude al termine dell'anno sociale. La serata è un'ottima occasione per ripercorrere l'impegno "We Serve" profuso dal Club Lions Biella Bugella Civitas nel corso dell'anno. La presidente **Margherita Strona**, nel richiamare gli ideali fondanti dell'etica lionistica ha ringraziato le socie e tutti coloro che in vario modo hanno collaborato alla concretizzazione dei services: "E' stato un anno intenso in cui noi socie siamo riuscite a realizzare numerosi progetti, che sono il segno reale del nostro essere Lions".

Alla presenza di numerosi ospiti sono stati quindi con-



segnati i Service all'associazione Angsa Biella: il contributo servirà per gli arredi del giardino esterno della Casa per l'Autismo di Candelo, aperta nel settembre scorso e desti-

nata a rispondere in maniera integrata alle molte esigenze delle famiglie di persone autistiche. il premio è steso consegnato ad **Alberto Florina** già presidente e socio fondatore di Angsa Biella Onlus

Altro contributo è stato assegnato alla **Opera Pia Cerino Zegna di Occhieppo Inferiore** per l'ammodernamento della Stanza Bianca destinata a terapie di stimolazione multisensoriale non farmacologiche per i malati di Alzheimer: il premio è stato consegnato al presidente **Salvatore Aprile** e alla direttrice **Paola Garbella**.

Premiata anche la **Domus Laetitiae** di Saggiario Micca con un contributo consegnato alla presidente **Federica Collinetti** e destinato alla sistemazione del parcheggio per disabili

Ultima, ma non in ordine di merito, la **Banda Provinciale Giovanile** destinataria di Borsa di studio intitolata ai benefattori "Augusto e Ada Barberis Fortina". Il premio è stato donato dalle famiglie **Barberis Mosca** e consegnato al direttore della Banda maestro **Riccardo Armari** direttamente dalle signore **Mariella e Giovanna Mosca**.

Ospite della serata il professore **Giuseppe Becchi**, già primario di Chirurgia all'Ospedale di Biella negli anni 80, che è stato accolto calorosamente dai tanti ospiti presenti, anche amici ed ex colleghi che hanno colto l'occasione di rincontrarlo ed ascoltare una "lectio magistralis" sul tema "Qualche notizia e qualche riflessione sulla vecchiaia".

**E' con un sentito ringraziamento che l'Amministrazione, la Direzione Generale ed il personale tutto, ricevono questo service da destinarsi al miglioramento continuo dei servizi per i nostri Ospiti.**



## Rilevamento della soddisfazione

Affrontare il tema della qualità percepita in una struttura residenziale per anziani, significa ragionare sulla **qualità della vita** e non solo sulla qualità dell'assistenza e sulla soddisfazione in merito alle varie prestazioni erogate.

L'idea di misurare la **qualità percepita dagli utenti** che a titolo diverso usufruiscono della Struttura, matura quindi in conseguenza ad un generale interesse sulla qualità della vita che la suddetta Struttura propone.

**Si entra dunque nella logica del miglioramento continuo della qualità.**

Nel campo dei servizi alla persona ed in particolare alla "persona anziano", per definire un concetto di qualità è necessario confrontarsi sempre con alcuni elementi determinanti:

- la coesistenza di aspetti soggettivi ed oggettivi;

### Il Percorso



### Obiettivi

- Dare l'opportunità a Ospiti, Parenti, Personale e Volontari di riflettere sui vari aspetti della vita in Struttura, così da approfondirne la conoscenza e migliorare il loro coinvolgimento.
- Valutare il livello di soddisfazione da parte degli

*la qualità non è una proprietà assoluta ed indipendente dalle percezioni delle persone;*

- l'esistenza di diverse definizioni di qualità per lo stesso servizio, variabile a seconda di preferenze, conoscenze, desideri, cultura, ecc.;
- la coesistenza di diversi punti di vista poiché i vari attori implicati nell'erogazione dell'assistenza (personale, utenti, personale, ecc.) leggono il servizio da prospettive differenti;
- l'evoluzione continua delle conoscenze scientifiche e tecnologiche unite alla variabile delle risorse destinate e destinabili ai vari servizi.

Ecco perché il Cerino Zegna ha scelto, per la rilevazione della soddisfazione, il coinvolgimento di tutte le persone che partecipano alla vita in Struttura: ospiti, famigliari, dipendenti e volontari.

Sono stati approntati questionari indirizzati agli Ospiti della struttura, ai Parenti dei medesimi, ai Dipendenti ed ai Volontari del Cerino Zegna.

Requisito comune a tutti i questionati è l'assoluto **anonimato**.

utenti in senso esteso rispetto alla qualità di vita nella Struttura.

- Individuare punti deboli, punti di forza ed informazioni finalizzati ad una progettazione mirata al miglioramento continuo.

#### Rispetto è ...

possibilità di vedere riconosciuti dall'organizzazione il rispetto dei tempi e ritmi di vita personale, degli spazi privati, della privacy e della riservatezza dei dati, della dignità della persona e dei suoi valori

#### Umanizzazione è...

possibilità di essere accolti nella propria globalità con una presa in carico attenta all'ascolto, alla personalizzazione degli interventi ed alla dimensione umana e relazionale dell'assistenza

#### Libertà è ...

possibilità di agire e muoversi liberamente entro limiti di rischio ragionevoli e correlati alle proprie capacità residue, esercitando la libertà di scelta nel rispetto delle regole della civile convivenza e partecipando alle decisioni dell'organizzazione riguardanti la vita quotidiana dei residenti

#### Vivibilità è ...

possibilità di vivere in un luogo caldo, accogliente, confortevole, pulito, con un'atmosfera stimolante e rispettosa delle esigenze dei residenti e del contesto della vita comunitaria.



## Presentiamo l'indagine 2014

Per sua natura, il progetto non prevede una conclusione, ma una periodicità nella raccolta dei dati, questo consente un'osservazione dinamica della realtà per fare confronti e tracciare tendenze.

La responsabilità dell'indagine è affidata ad un gruppo di lavoro interno, Direzioni, Ufficio Qualità/Comunicazione e Responsabili di Settore, in sintesi:

1. Stesura questionari
2. Distribuzione degli stessi per Familiari, dipendenti e volontari

3. Raccolta dati entro 30 novembre 2014 tramite urna che sarà collocata presso Centralino/Portineria
4. Elaborazione e restituzione dati inizio 2015

**Ospiti:** previsti 2/3 focus tra ottobre e dicembre

**Famigliari:** questionario distribuito presso i Nuclei dal 15 di ottobre 2014

**Dipendenti:** questionario con busta paga ad ottobre/novembre

**Volontari:** questionario reperibile presso locale volontari a partire dal 15 ottobre 2014

### Spett.le Familiare

Grati dell'aiuto che ci è pervenuto dai suggerimenti raccolti con i questionari degli anni precedenti, Le chiediamo anche quest'anno di rispondere alle domande per aiutarci a migliorare la qualità dell'assistenza.

Il questionario è anonimo e una volta compilato La preghiamo di restituirlo entro il **30 di novembre 2014**, inserendolo nell'urna che troverà presso il Centralino/Portineria.

E' importante che nel formulare i Suoi giudizi si basi sull'esperienza vissuta da Lei e dal Suo familiare nella nostra Struttura. Questi dati ci saranno di estrema utilità per capire come migliorare il nostro servizio e la vostra soddisfazione.

La ringraziamo sin d'ora per la Sua preziosa collaborazione e se necessita di qualche delucidazione la Referente dell'Uff. Qualità e Comunicazione Daniela Sandri è a disposizione.

*Cordiali saluti*

*La Direzione Generale  
Paola Garbella*

### Gent.mo Collega

Grati dell'aiuto che ci è pervenuto dai suggerimenti raccolti con i questionari degli anni precedenti, Ti chiediamo anche quest'anno di dare il Tuo contributo per aiutarci a migliorare la qualità dell'assistenza.

Il questionario è anonimo e una volta compilato Ti preghiamo di riportarlo entro il **30 di novembre 2014**, inserendolo nell'urna che troverà presso il Centralino/Portineria.

Questi dati ci saranno di estrema utilità per capire come migliorare il nostro servizio.

Contiamo molto sul Tuo contributo, e Ti ringraziamo sin d'ora per la Tua preziosa collaborazione!

Se necessiti di qualche delucidazione la Referente dell'Uff. Qualità e Comunicazione Daniela Sandri è a disposizione.

*Cordiali saluti*

*La Direzione Generale  
Paola Garbella*

### Caro Volontario/a

Grati dell'aiuto che ci è pervenuto dai suggerimenti raccolti con i questionari degli anni precedenti, Le chiediamo di rispondere anche quest'anno per aiutarci a migliorare la qualità dell'assistenza.

Il questionario è anonimo e una volta compilato La preghiamo di riportarlo entro il **30 di novembre 2014**, inserendolo nell'urna che troverà presso il Centralino/Portineria.

Questi dati ci saranno di estrema utilità per migliorare la nostra Casa di Riposo soprattutto crescere la soddisfazione dei nostri anziani ricoverati.

Contiamo quindi molto sul Suo contributo, e la ringraziamo sin d'ora per la Sua preziosa collaborazione!

Se necessita di qualche delucidazione la Referente dell'Uff. Qualità e Comunicazione Daniela Sandri è a disposizione.

*Cordiali saluti*

*La Direzione Generale  
Paola Garbella*



**GIORNATA DEI 600** da il Biellese 08/07/2014

# “La giornata dei 600”, nonostante la pioggia

Da tutto il territorio biellese, ma anche da Piverone, Omegna, Varallo Sesia, Saluggia e Serravalle

Nonostante la pioggia “La giornata dei 600” - l'incontro conviviale delle Residenze per anziani biellesi - venerdì ha animato il parco del “Cerino Zegna”, a Occhieppo Inferiore. Una grande festa - ormai tradizione - che ha visto la partecipazione di molte case di riposo del territorio e anche con ospiti provenienti da Piverone, Omegna e Varallo Sesia, Saluggia. Appuntamento che, tuttavia disturbato dalla pioggia, ha costretto gli organizzatori a terminare la festa subito dopo il pranzo. Sacrificata l'animazione musicale con Giorgio Carollo che è rimasto ad allietare il lavoro degli addetti al ripristino dell'area verde. “La giornata dei 600” è stata comunque occasione di incontro e ha registrato la partecipazione di numerose autorità. A salutare i convenuti è stato il presidente del “Cerino Zegna”, Salvatore Aprile, mentre il Vescovo monsignor Gabriele Mana ha benedetto tutti i partecipanti. Dopo l'alzabandiera a cura degli Alpini di Occhieppo Inferiore, il pranzo. La grigliata è stata preparata dagli Alpini,



Alcuni momenti della “giornata dei 600” - l'incontro conviviale cui partecipano gli ospiti delle case di riposo - accolta nella tarda mattinata di venerdì nel grande parco del “Cerino Zegna” ad Occhieppo Inferiore. [Foto COMBA]

mentre alla loro fanfara si è aggiunta quest'anno quella dei Bersaglieri. La manifestazione è stata promossa dal Cerino Zegna con il patrocinio dei Comuni di Occhieppo Inferiore e di Biella. Tra i sostenitori dell'iniziativa la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, presente con un “info point” di



Spazio Cultura, con il progetto “Obiettivo Ricordo” e immagini dei negozi storici di Biella. Per l'occasione anche alcune opere tratte dalla mo-

stra “Apriamo una finestra sul Territorio” dell'associazione Dopo di Noi. A fare gli onori di casa la direttrice del “Cerino Zegna”, Paola Garbelli.

stra “Apriamo una finestra sul Territorio” dell'associazione Dopo di Noi. A fare gli onori di casa la direttrice del “Cerino Zegna”, Paola Garbelli.

stra “Apriamo una finestra sul Territorio” dell'associazione Dopo di Noi. A fare gli onori di casa la direttrice del “Cerino Zegna”, Paola Garbelli.

## La GRIGLIATA del Cerino Zegna

La Residenza per anziani Opera Pia Cerino Zegna ONLUS con il Gruppo Alpini di Occhieppo inferiore, il patrocinio del Comune di Occhieppo Inferiore e del Comune di Biella ORGANIZZANO ormai dal 1995, al Cerino Zegna nel Parco Fondazione Famiglia Caraccio, l'appuntamento annuale della grigliata “LA GIORNATA DEI 600”, aperta alle residenze per anziani del territorio.

La giornata ha inizio alle ore 10,30 con l'accoglienza degli invitati da parte dell'Associazione Naso in Tasca e dello staff dell'Ente con l'accompagnamento musicale delle fanfare degli Alpini e dei Bersaglieri. L'Alza Bandiera aprirà ufficialmente l'evento e dopo, come da tradizione, ci sarà il saluto e la benedizione da parte del Vescovo di Biella. Per il secondo anno consecutivo la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, che sponsorizza l'evento, è stata presente con un Info Point dello Spazio Cultura della Fondazione che esporrà immagini di due progetti:

- Obiettivo Ricordo
- Immagini dei negozi storici di Biella

Quest'anno il Parco e il corridoio di ingresso, inoltre, si sono arricchiti dall'esposizione delle opere tratte dalla mostra “Apriamo una finestra sul territorio” dell'Associazione Dopo di Noi”.

Come ogni anno, si sono invitati, oltre ai Sindaci patrocinatori dell'evento molte Autorità dalle principali istituzioni in particolare la Direzione della Azienda Sanitaria, i Presidenti dei Consorzi socio-assistenziali, il Presidente della Comunità Montana, che con la loro presenza, dimostrano la loro vicinanza agli anziani e alle loro famiglie e alle Strutture Residenziali che rappresentano una importante realtà Biellese.

## Dalle ore 12,00 DISTRIBUZIONE GRIGLIATA con BRUSCHETTA e GELATO

Il servizio ai tavoli è stato possibile grazie alla minuziosa organizzazione del personale del Cerino Zegna ed ai moltissimi Volontari presenti da tutte le Associazioni che operano al Cerino Zegna soprattutto l'Associazione Amici del Cerino Zegna, Gruppo di Volontariato Vincenziano, Associazione Lessone di Volontariato e i ragazzi della associazione Dopo di Noi



di Biella. Ogni Struttura partecipante inoltre ha collaborato con gli accompagnatori. Nel pomeriggio animazione musicale con Giorgio Carollo fino a chiusura della giornata, o allo "sfinimento" dei danzatori.

## Ringraziamo

**gli Alpini di Occhieppo Inferiore** che hanno cotto la grigliata per tutti i partecipanti, circa 600 in rappre-



sentanza di circa 29 Strutture da tutta la provincia e alcune anche dalla provincia di Vercelli.

**e gli altri sponsor** che da anni ci affiancano in questo evento:

- Impresa Bertagnolio Bruno, costruzioni e ristrutturazioni
- GABBA Salumi
- Guizza Fonte Caudana SpA
- G. Menabrea e Figli
- EDILNOL
- Ditta SODEXO



## Lo yoga della risata

Verso la metà degli anni **1990**, lo Yoga della Risata si praticava la mattina presto, nei parchi, e i praticanti erano per lo più uomini in età avanzata. Il primo Club fu avviato da Kataria il 13 marzo **1995** a Mumbai, con solo cinque persone, in un parco pubblico. Nel **2011**, si contano, in tutto il mondo, oltre 8000 Club in 65 paesi. Le sessioni di Yoga della Risata iniziano con semplici esercizi di riscaldamento, che comprendono stretching, vocalizzazioni, battito delle mani e movimenti del corpo. Tutto ciò aiuta a far cadere le inibizioni e a sviluppare sentimenti di giocosità. Gli esercizi di respirazione si usano per preparare i polmoni alla risata; sono poi seguiti da una serie di "esercizi di risate", che combinano elementi di teatro (azione sostenuta da tecniche di visualizzazione) con la giocosità. Questi esercizi, quando si combinano con le dinamiche di gruppo, portano a una risata incondizionata, prolungata e sostenuta. Gli esercizi di risate sono intervallati dagli esercizi di respirazione. Venti minuti di risate sono sufficienti per sviluppare benefici fisiologici importanti. Una sessione di Yoga della Risata può terminare con la cosiddetta "Meditazione della Risata". Quest'ultima è una sessione di risate destrutturate, dove i partecipanti sono seduti o sdraiati e lasciano che la risata naturale scorra dall'interno come una fontana. Alla fine, possono essere inseriti alcuni esercizi di rilassamento guidato.

## A LIFE CHANGING EXPERIENCE

così l'ha definita il dr. Madan Kataria, l'ideatore dello **Yoga della risata**.

Un'esperienza che arricchisce la vita di quella freschezza che gli adulti hanno dimenticato: **ridere a**

**partire dal corpo**. Ciò che sanno fare benissimo i bambini. Ciò che fanno coloro che hanno mantenuto la giocosità del genuino senso della vita. Ecco in cosa consiste questo metodo semplice, divertente e tanto efficace a contrastare lo stress:

1. Lo **Yoga della risata** è un concetto unico, originale, in cui si ride senza motivo. Cioè senza dipendere dall'umorismo, dalle barzellette o dalle commedie. E tutti lo possono fare.
2. Come si fa? Si ride in gruppo come esercizio e quando ci si guarda la risata da indotta diventa subito spontanea. La risata è contagiosa e attraverso il contatto visivo si crea presto il divertimento spontaneo. Con lo **Yoga della risata** infatti si ritrova la giocosità dei bambini.
3. Si chiama **Yoga della risata** perché si uniscono alla risata degli esercizi di respirazione. In questo modo si ha un'immissione maggiore di ossigeno al cervello e a tutto il corpo. Il risultato è un aumento dell'energia e un miglioramento della salute.
4. Lo **Yoga della risata** è fondato sul dato scientifico che il corpo non distingue la risata forzata, scelta, da quella spontanea. Perciò si ottengono gli stessi benefici terapeutici per quanto riguarda la salute e lo stesso giovamento dal punto di vista psicologico e relazionale.
5. Questo metodo è stato ideato nel 1995 dal medico indiano Dr Madan Kataria e da sua moglie Madhuri. Iniziato con cinque persone, **Yoga della risata** è oggi presente in 65 paesi al mondo con quasi 7000 Club della risata.

## IL PERCORSO DELL'ENTE

L'approccio a questa disciplina parte dalla responsabile di Settore della Residenza Maria Grazia.

Emanuela, già l'anno scorso, si era interessata ai possibili risvolti di questa tecnica sui nostri ospiti.



A fine 2013 alcune figure professionali, Responsabile, Infermiera e Operatrice, hanno seguito il primo livello del percorso di formazione allo "yoga della risata". Le sedute tenutesi a partire da quest'anno presso la residenza, sono state accolte con entusiasmo, non solo dagli ospiti, ma anche dal personale e dai famigliari, come è stato evidenziato nel pomeriggio di sabato 21 giugno, in occasione del "giorno più lungo", dedicato ai care-giver dei malati di Alzheimer.

L'approfondimento di questa disciplina ci ha portati a conoscere la Dr.ssa **LETIZIA ESPANOLI\*** che citiamo:

**"E' possibile portare gioia in una struttura per anziani? E' possibile mirare alla creazione del benessere della triade terapeutica (residenti, familiari e operatori)?**

La pratica dello Yoga della risata, promossa direttamente dagli operatori socio sanitari, si è rivelata oggi davvero una disciplina fantastica capace di portare all'interno della quotidianità serenità, gioia, buon umore ma soprattutto tanta salute in più.

Le scoperte della psico neuro endocrino immunologia ci interpellano come professionisti della salute e ci indicano che la strada per il benessere non è certamente fatta solo di farmaci o di attività convenzionali (animazione, fisioterapia).

Essa è anche arricchita dalle emozioni e dalle esperienze di serenità che contribuiscono ai nostri neurotrasmettitori di creare vita serena.

Oggi, in molte realtà italiane sotto la mia supervisione scientifica, si stanno applicando progetti per la realizzazione di sessioni di yoga della risata per gli anziani, per le persone affette da demenza, per le loro famiglie e per lo sviluppo della creatività degli operatori".

**UNA PROPOSTA FORMATIVA:** organizzata da CBA Group - Area Consulenza e Formazione in cooperazione con ANSDIPP-Aria Piemonte e Opera Pia Cerino Zegna Onlus

**Presentiamo il corso di YOGA DELLA RISATA, che si realizzerà presso la Residenza Maria Grazia l'1 e 2 dicembre.**

**OBIETTIVI:**

Imparare la disciplina dello **Yoga della Risata** e poterla praticare all'interno delle case per anziani.

**CONTENUTI:**

- tecniche per stimolare la risata;
- tecniche di respirazione e rilassamento dello Yoga;
- tecniche di risata per rimuovere le inibizioni ed acquisire più stima di sé;
- meditazione della risata;



- tecniche di Grounding e radicamento;
- linee guida per dare inizio e gestire un Club della risata;
- linee guida per lo YDR come professione: marketing, promozione, presentazione, consigli.

Nell'ultima giornata saranno presentate le linee guida per la stesura di un progetto educativo, gli outcomes gerontologici misurabili (saranno fornite ai partecipanti numerose scale validate). Al termine del Workshop verrà rilasciato il Certificato Internazionale di Laughter Yoga Leader riconosciuto dalla Kataria School Of Laughter Yoga® e riconosciuto in tutto il mondo e il manuale ufficiale di Yoga della Risata.

**DESTINATARI:** OSS, infermieri professionali, educatori professionali, responsabili socio sanitari, terapisti della riabilitazione, logopedisti e altre professioni sanitarie.

**ISCRIZIONI:** [www.cba.it](http://www.cba.it) nella sezione **Calendario Corsi di Formazione e Iscrizioni.**

**Crediti ECM:** Il corso è accreditato ECM per figure che svolgono professioni sanitarie come: Medici, Infermieri, Fisioterapisti, Educatori Professionali, psicologi ecc.

**DOCENTE:** **Letizia Espanoli\*** (formatrice\* in area socio-sanitaria, educativa. Life e business coach, leaser certificato di yoga della risata, Master reiki Komyo, Usui e Karuna ed autrice di numerose pubblicazioni)

**INFORMAZIONI - ISCRIZIONI:**

Il corso è a **numero chiuso, si prega di effettuare il versamento entro il 25 novembre 2014. E' possibile prenotare il pranzo, che avverrà presso la sede del Corso, nel form d'iscrizione. PER ULTERIORI INFORMAZIONI:** [formazione@cba.it](mailto:formazione@cba.it) – Tel. 0464 491635

**IL CLEAN GREEN AWARD**

Il **Clean Green Award Afidamp** è il riconoscimento annuale ai prodotti, sistemi e servizi del settore della pulizia professionale e industriale che abbiano una forte "vocazione" ambientale. Falpi, nel 2009 si è aggiudicata il premio per la categoria attrezzature con il carrello Microrapid 2 (primo carrello con certificazione EPD). Nel 2010 e 2011, per due edizioni consecutive, Falpi è stata insignita delle Menzioni di dalla Giuria e definita quale "...azienda driver nel settore della Pulizia Professionale in campo ambientale...".

Nel 2014, per la quarta edizione del concorso, l'impegno ambientale ha ricevuto un ulteriore riconoscimento con l'attribuzione del premio alla nuova **frangia in microfibra Ultrarapid Ecolabel EU.**



Ricordiamo che FALPI è per noi rappresentata dalla Ditta ETA service che ci fornisce prodotti per pulizia e sanificazione.

## La Falpi, “oscar” dell’ambiente

(il Biellese, 15/07/2014)

■ Campione di pulizia e di ambiente made in Biella. La Falpi di Ponzone porta a casa il riconoscimento europeo ai “Clean Green Award” presentando la frangia in microfibra ultrarapid, l’ultima scoperta uscita dallo stabilimento di Andrea Loro Piana. L’azienda mette in bacheca un premio che viene attribuito a prodotti, servizi o sistemi del settore della pulizia professionale e industriale con forte vocazione ambientale. Nella motivazione della giuria viene sottolineato «il continuo impegno della Falpi nella ricerca per un sempre minore impatto sull’ambiente». Grazie a un’innovazione brevettata il prodotto risulta avere un ciclo di vita superiore alla media delle altre frange della stessa gamma e dimostra l’attenzione dell’azienda all’ambiente. La novità di Falpi è proprio quella di raccogliere l’esperienza nel tessile per trasportarla nel settore della pulizia.

«Nei prodotti tessili abbiamo espresso tutta la nostra tradizione di azienda biellese» spiega il titolare Andrea Loro Piana «La qualità e la ricercatezza nascono dalla tecnologia che si cela in ogni singola fibra tessile. Sono il risultato dell’esperienza di generazione di filatori, tessitori e tintori che per secoli hanno lavorato nella nostra terra. Nel produrre non scendiamo a compromessi». Il primo riconoscimento all’azienda è arrivato nel 2009 per l’attrezzatura ( carrello Microrapid 2), poi tra 2010 e 2011 Falpi è stata insignita delle menzioni dalla giuria e definita «azienda driver nel settore della pulizia professionale in campo ambientale». L’avventura di Loro Piana è partita nel 1987 e la Falpi si è velocemente affermata come una delle aziende più innovative e competitive nella produzione di articoli per la pulizia industriale. **D. B.**

# Rubrica Donazioni (secondo trimestre 2014)

Oblatori	Euro	Utilizzo
Mosca, Martiner, Staccini	200,00	a ricordo della Sig.ra Maria Vanda
Luca Mercandetti	511,03	a ricordo del papà Dante per Polo Alzheimer
Vilma Bisacco	100,00	a ricordo della mamma Teresa Volpe
Oblazione	20,00	contributo Libera Banda
Lions Club Biella	6.500,00	Service per acquisto arredo stanza multisensoriale
Oblazione	2.000,00	contributo giardino sensoriale Lessona
Oblazione Amici del Cerino	4.500,00	contributo per acquisto barella doccia

**Accompagnati con un sorriso**

**21 settembre**  
**XX GIORNATA MONDIALE**  
**ALZHEIMER**

