

In collaborazione con **Centro Sollievo Morena**



Periodico de I FIORI <u>DE TESTA ODV</u>

n. 1 - APRILE 2025



CARISSIMI

dopo una lunga militanza nel settore dell'assistenza, mi ritrovo a fare esperienza di assistito. Confrontando e integrando tali esperienze arrivo a comprendere e motivare atteggiamenti umani osservati in tantissime occasioni. Mi scalda il cuore ripensando a sguardi e parole di gratitudine rivoltimi per anni da malati e familiari per adempimenti che a me sembravano doverosi. La pace nei ricordi è una bella compagnia! Ora mi rivedo nelle cure sollecite di chi mi assiste e ne comprendo appieno l'importanza.

C'è un aspetto che merita un discorso a parte e di cui ho capito l'importanza solo provandolo: è il potere taumaturgico della vicinanza dei bambini anche piccolissimi. Mi sono convinto, provandolo con la mia nipotina di un anno, che esista una specie di scambio vitale fra chi da poco esiste, senza esserne ancora consapevole e chi conosce tutto della vita e ne sperimenta le fragilità.

Gli sguardi affettuosi del nonno stilano un elenco di auspici positivi che diventano un' aura protettrice per il bambino e i gridolini, i gesti, i sorrisi infantili e poi i primi giochi, le prime parole e tutto ciò che indica la nuova partenza per crescere, sono miracoli di energia spirituale, benefici anche per il fisico più sofferente; provare per credere!

Ecco quindi il mio appello alle famiglie, comunque stiano i vostri malati favoritene la vicinanza frequente con i vostri bambini, avverrà un miracoloso scambio d'amore che darà a entrambi più VITA.

Francesco Chiodin

Presidente Onorario Associazione "I FIORI DE TESTA"

Mentre siamo
in stampa con
questo numero
giunge la dolorosa
comunicazione
che Francesco
ci ha lasciato...
per ora prevalgono
la sorpresa e un
grande vuoto...





IL RISVEGLIO

È bello constatare come uomini, animali, natura, tutto intorno a noi, nel momento in cui si saluta l'anno vecchio e inizia il nuovo, tutto adotti un'ottica diversa nell'osservare le cose e punti a riprogrammare il futuro. Fin da subito infatti si pensa in termini di risveglio, di rinascita ...

Deve essere una consapevolezza ancestrale perché anche le tradizioni, le feste laiche e religiose riflettono questo condizionamento.

Fedeli all'istintivo ottimismo che caratterizza le ripartenze anche qui da noi fervono idee, progetti, iniziative originali che quest'anno abbiamo deciso di collegare al concetto per eccellenza di rinascita: la Pasqua di Resurrezione.

Vogliamo concretizzare la simbologia spirituale con un percorso fisico manuale naturale adatto a noi tutti, comunque entusiasti di sopperire col movimento ai percorsi mentali, diventati più difficili.

Il sodalizio, ormai pluriennale, con Sesa del territorio ci fornisce generosamente piantine, semi, terriccio per l'orto in cassetta e per gli addobbi floreali del giardino.





TEATRO AL CENTRO MORENA: ALZA... il Sipario!

È pasqua!

"Xe Pasqua xe Pasqua che caro ca ho se magna fugassa e anca el coco'.
Go visto in cusina ghe iera l'agnelo se vede che usa magnare anche quelo e tutti i putini ga dito cussì magari che Pasqua vegnesse ogni dì"

... e partono i primi ricordi che subito diventano incalzanti...

"che bello, ve ricordeo quando par colorare i ovi li fasevimo boiari co le ontrighe ?" "Sì sì xe vero e li cusinavimo così tanto che i diventava verdi anca drento!"le risate riempiono il centro e i ricordi si accavallano. Giuseppe allora a bruciapelo rilancia "chi sa perché le uova sono un simbolo pasquale?" "Parché in primavera le galline le scomizia a fare tanti ovi e se fa anche la torta margherita!" "E perché proprio a Pasqua?" "Parchè l'ovo rapresenta la vita del polastrin e quindi la vita in generale che in primavera rinasse nella natura e a Pasqua ghe xe la rinascita del nostro Signore con la resurrezione!"





IL RICORDO

LETTERA D'AMORE (Rifa)

Poesia di Irene Gianello 31/03/25 - h.12:25

Con quanto soave sostegno mi tieni Taciuto il peso di mille fatiche A reggere il mondo ti impegni mio sposo Ti guardo da dentro, ma non so più parlare.

Noi insieme una vita d'amore lasciammo Non serve tu dica nulla di più I gesti ogni giorno han dato la prova D'immenso sostegno e bene infinito.

Qui sono e ti sento, ti ho sempre sentito Il corpo soltanto non dava risposta Ma anima e vita parlavan con te Dense d'amore e grate nel cuore.

Ora che l'aria riempie le vesti Ora che il cielo riprende il mio corpo Ritorno mio amato, miei figli, miei cari Per mai più lasciarvi nei nuovi sipari.



STEFANO

Se ti chiedessimo

Tu ora dove sei

E cosa fai?

Faresti il solito sorriso

Affettuoso. schivo. ironico...

"Non so dove ne' cosa

Ora però sono, finalmente sono!

Mandala per sempre coloro

Ovunque vi porto nel cuore

Danzanti ricordi nel mio

Arcobaleno!"





I PROFESSIONISTI AL CENTRO SOLLIEVO

L'EDUCATRICE

Mi chiamo Claudia e da Gennaio sono la nuova educatrice del centro sollievo Morena. Questa è una nuova realtà per me, ho sempre lavorato in RSA, ma ho voluto intraprendere un nuovo percorso che mi ha portato fin qui. Ho trovato da subito un accoglienza bellissima, i volontari sono persone splendide, che donano il loro tempo a questo progetto accompagnando i nostri utenti nel corso della giornata.

Il mio lavoro sarà sempre di cercare, in sinergia con i volontari presenti, di proporre attività adeguate e mirate rispetto alle esigenze delle persone coinvolte e al livello delle loro abilità, e portare nuovi stimoli perché come dice sempre uno dei nostri utenti: "Qui veniamo per allenare la mente".

Oltre ad allenare la mente, cercherò di proporre attività di socializzazione attraverso una modalità relazionale che mira al racconto di sé e del proprio passato.

Tutto questo è reso possibile perché l'ambiente che circonda le persone che frequentano il centro, è un ambiente sereno, accogliente e soprattutto non giudicante, in cui ci si sente a proprio agio nel dire e raccontare.

Per concludere il mio discorso posso affermare di essermi trovata immersa in un luogo allegro, sereno e stimolante, con volontari preparati, formati e che operano per un unico obiettivo, che è anche il mio: quello di sostenere la persona che frequenta il centro, mantenerne le abilità e soprattutto promuoverne il benessere sia della mente che dello spirito. Auguro a me e a voi di continuare per questa rotta e buon lavoro a tutti.

Claudia



LO PSICOLOGO

Volontario: *Che giorno è?*

Maria: *È oggi*

Volontario: *Ah, è il mio giorno preferito!*

Ti sei mai chiesto chi, nel corso della tua vita, ha lasciato il 'segno'?

Hai mai pensato a quali parole, gesti abbiano contribuito a 'tirar fuori' le possibilità di diventare la persona che sei oggi?

Soprattutto: hai mai osservato in che modo la tua presenza, i tuoi significati e le tue decisioni hanno permesso di tracciare una rotta nel mare che hai navigato fin qui? È importante fare attenzione. A non svuotare di senso, a non dare per scontato quello che invece ha un valore incalcolabile.

I percorsi che costruiamo si nutrono anche dei passi di chi li percorre insieme a noi.

Se non teniamo conto che la strada la facciamo insieme, tralasciamo la cosa più importante: che non c'è volontariato lì dove si ritiene di fare, dare, trasmettere qualcosa 'A' qualcuno (e a 'volontariato' potremmo sostituire tante parole come 'educazione', 'insegnamento', 'solidarietà', 'psicologia' ecc...).

E molti potrebbero legittimamente far notare: 'lasciamo il 'segno' a ciò o a chi si lascia cambiare'. Giusto! Ma a ben guardare, quando succede, è perché ancor prima siamo riusciti a creare le condizioni affinché ciò avvenga. Per una volta, togliamoci dalla testa il verbo essere. Togliamoci dalla testa che le cose 'sono' o 'non sono'

e accettiamo di prendere parte alle cose che diventano. E così anche le persone: diventano. Vivono. Si muovono. E continuano a diventare anche se non seguono delle traiettorie a noi chiare o leggibili. Anche se si esprimono in modi che noi non comprendiamo. Anche se non sappiamo cosa

se non sappiamo cosa dire e cosa fare, cosa poter 'tirare fuori', continuano a costruire realtà magari in modo più situazionale e contingente; a costruire storie sulla base del singolo istante; e quindi ad avere sentimenti, volontà, sensibilità; continuano a diventare.

Non conta poi tanto se quella storia, se quello che si dice è vero o è realmente accaduto piuttosto se quella storia, se quel racconto è funzionale al contesto e al momento che stiamo condividendo; perchè non solo chi parla o chi racconta ha la responsabilità di quello che si sta generando, può offrire un contributo a quella storia che si sta costruendo. Si tratta di una conversazione continua, nel senso etimologico del termine: cum vertere - cum verso, cioè indirizzarsi verso una meta.

Noi abbiamo questa possibilità: stare insieme all'altro, accanto all'altro, in questo modo, con quello che fino a quel momento siamo diventati, noi con loro, loro con noi; infondo non serve altro. E' nell'interazione che si costruisce e tutti possono offrire un contributo.

Si: il mare è incerto, spesso pure in tempesta e la nostra imbarcazione nemmeno tanto attrezzata e robusta ma la navigazione deve rimanere decisa.

È indispensabile pertanto, in certi momenti più di altri, tenere a mente che chi dona continua a ricevere da colui o colei che, mentre riceve, (in realtà) sta donando a sua volta.

E improvvisamente ti accorgi che mentre provi a lasciare un segno negli altri, sono gli altri che ti hanno segnato.

Pasquale





BIODANZA SRTA —Il movimento è vita, la vita è movimento

Ho conosciuto il bellissimo gruppo del Centro Sollievo Morena lo scorso anno e per me è stato amore a prima vista. Sono operatrice di Biodanza Srta, un'attività che si occupa del movimento del corpo, utile per riscoprire la gioia di vivere e il piacere della relazione con se stessi, gli altri e l'ambiente. Mi sono innamorata di questa attività fin da subito, perché ho sentito che il movimento libero del corpo accompagnato dalla musica mi faceva star bene, mi permetteva di esprimere le emozioni al di là delle parole, mi ha aiutato a sciogliere pensieri e tensioni, ridonato fiducia e stima in me stessa e, per ultimo ma non per ultimo, mi ha fatto ritrovare l'entusiasmo per la vita e il mio sorriso. Mi ha anche supportata moltissimo, qualche anno dopo, quando ho dovuto fare i conti con una malattia importante ed ora, eccomi qui a danzare la vita con rinnovata energia e forza.

Aristotele (384 a.C. - 322 a.C.), il filosofo della Grecia antica, riteneva che "La vita è nel movimento".

Credo proprio che a distanza di anni, la scienza non abbia nessun elemento per contraddire la sua tesi, anzi, tutto conferma che siamo completamente immersi in un sistema vivente creativo che si rinnova continuamente grazie all'interazione di tutto quello che ci circonda. La vita è in ogni cosa, nulla è immobile e nulla è impermanente. Le nuvole, il sole, le emozioni, i polmoni che si espandono quando respiriamo, i pensieri, il cuore che batte... tutto è collegato e tutto è funzionale alla vita e al suo sviluppo, in un movimento perpetuo che non si arresta mai. E noi, non siamo esclusi da que-



sistemi interni che si integrano tra loro per garantire l'omeostasi, il benessere psico-fisico. Addirittura il movimento del corpo si attiva ancor prima della parola e del pensiero. Pensiamo al bambino appena nato, che fa? Come conosce il mondo che lo circonda? Muovendosi! Mettendosi in bocca tutto quello che trova, gattonando, toccando, allungandosi, gesticolando... Inconsapevole inizialmente ma poi, via via sempre con più intenzione e volontà, attivando così i vari processi di esplorazione, conoscenza, crescita, trasformazione, apprendimento, rinnovamento, di relazione con se stesso e l'esterno. Si può dire quindi che il movimento è vita tanto quanto la vita è movimento.

Ecco perché è importante continuare a porre attenzione verso la mobilità del corpo, anche e soprattutto durante l'età dell'oro, più riusciamo a mantenerci attivi e dinamici, più possibilità abbiamo di rimanere in forma e in salute.

A proposito della terza età, il Prof. Rolando Toro Araneda (1924-2010), psicologo e antropologo, creatore della Biodanza, riteneva che la vecchiaia potrebbe essere una risorsa e non una patologia come invece si pensava un tempo, l'idea che l'anziano abbia in corso un processo di deterioramento è discutibile. Secondo il suo pensiero e le sue ricerche, la vecchiaia è un tempo di vita, nel quale possono ancora emergere e manifestarsi i propri potenziali genetici, grazie alla stimolazione del movimento e dell'ascolto di sè in modo armonico, graduale, gioioso e perché no, anche giocoso e allegro. Le neuroscienze, infatti, hanno dimostrato che, se una persona vive in un ambiente ricco di stimoli e affettivamente integra-

ta, possono attivarsi nuove connessioni neurali e di conseguenza nuove risposte e azioni. Potrebbe quindi, verificarsi che si sviluppino qualità o abilità rimaste silenti o inespresse durante il corso della vita per vari motivi. Quindi, anche se le prognosi di decadimento cognitivo o di Alzheimer sono già state fatte, ricordiamoci sempre che la vicinanza, gli stimoli creativi, l'attenzione, il movimento guidato e sostenuto, la presenza empatica, la cura, l'ascolto e le varie proposte, rappresentano tutte un àncora alla quale aggrapparci "... per mantenere viva la parte sana della persona, quegli abbozzi di creatività dell'individuo, ciò che rimane del suo entusiasmo, le sue occulte capacità espressive, la sua repressa necessità di affetto, la sua sincerità". Rolando Toro Araneda cit.

Ecco qual'è il messaggio principale della mia amata Biodanza: farci sentire che siamo vivi; che possiamo provare ancora emozioni; che possiamo essere creativi e che possiamo dare e ricevere ancora tanto dalla vita stessa. Non una terapia ma un prezioso aiuto in grado di favorire momenti di socializzazione autentica e di crescita affettiva.

Iniziare la settimana incontrando il gruppo del Centro, per me è una continua gioia. Invitare gli ospiti a camminare e a danzare seguendo i ritmi delle musiche degli anni 40-50-60-70, invitarli a guardarsi negli occhi, a prendersi per mano, a giocare al battipalmi come quand'erano bambini, a scambiarsi di coppia, a prendersi cura di sé anche attraverso il tocco gentile, sentirli cantare ricordando le parole delle canzoni, accogliere le richieste di alcune musiche che anch'io non avevo mai sentito prima e vederli muoversi con ritrovata spensieratezza ed entusiasmo è essere testimone di quanto bella è la vita, nonostante tutto. E' un'ulteriore conferma che "la vita è nel movimento" come diceva Aristotele, concordate anche voi?

Nell'ultimo periodo ho inserito anche degli esercizi di movimento dolce un po' più strutturato per variare la proposta e non creare abitudine. La risposta del gruppo? "Ea ginnastica fa sempre ben". Per cui avanti tutta, con molta delicatezza e rispetto del corpo. Propongo esercizi da seduti e/o in piedi, necessari per rafforzare la stabilità, la coordinazione, l'equilibrio, l'attenzione, la prontezza di riflessi, la resistenza, la fluidità, la concentrazione, il sinergismo, la flessibilità, l'estensione e l'agilità.

A questo proposito, ritengo molto utile sottolineare che, anche se non tutti riescono ad eseguire gli esercizi perfettamente per ovvie ragioni, l'importante è che siano presenti e che guardino quello che si propone. Lo stesso scienziato Giacomo Rizzolatti, dopo aver scoperto i neuroni specchio nel 1992, è riuscito a spiegare fisiologicamente la nostra capacità di porci in relazione con gli altri. In pratica accade che, quando osserviamo un nostro simile compiere un particolare gesto, si attivano nel nostro cervello, gli stessi neuroni che entrano in gioco quando siamo noi a compiere quella stessa azione. Ecco perchè ritengo sia utilissimo incontrarsi in presenza e condividere insieme l'esperienza.

Che dire quindi, anche se ora il movimento è tremolante, se i riflessi non sono più quelli di una gazzella, se non ricorderemo più che giorno è oggi, la vita ci dimostra che del passato rimmarrà sempre una traccia registrata in qualche parte della nostra memoria, che ne siamo consapevoli oppure no.

Concludo ringraziando tutti per l'accoglienza e la fiducia, per tutti i sorrisi scambiati e le calde mani sfiorate come fossero pagine di un libro che raccontano la propria vita. Ringrazio anche le difficoltà e le fragilità perché, spesso, è da queste che nascono le possibilità. Lo stesso Galileo Galilei diceva "Dietro ogni problema c'è un'opportunità".

E come alla fine dei nostri incontri del lunedì: "Volare oh, oh. Cantare, oh, oh. Nel blu degli occhi tuoi blu. Felice di stare quaggiù. Nel blu degli occhi tuoi blu. Felice di stare quaggiù. Con te".

Nel blu, dipinto di blu di Domenico Modugno.

Un abbraccio, a lunedì prossimo.

Emma

TUTTI SIAMO UNO

di Rolando Toro Araneda

La forza che ci conduce è la stessa che incendia il sole, che anima le maree che fa fiorire i ciliegi.

La forza che ci muove è la stessa che fa vibrare il seme e il suo messaggio di vita immemore.

La danza genera il destino seguendo le medesime leggi del fiore sospinto dalla brezza.

Nel girasole dell'Armonia tutti siamo Uno.







A ghe xe stà in te sti ani tanti cambiamenti sociali, ma nesun cusì grande! come quei che riguarda le done! na olta ste pore creature dele femane le jera sempre maltratà e i omani gà inventà on deto "LA DONA! CHE LA PIASA, CHE LA TASA E CHE LA STAGA SEMPRE IN CASA", in tuti i modi le jera mese in te on canton e mese da can, po' se non le se maridava le stasea tanto male e le se domandava "MA MI SOI PEZO DE CHE LE ALTRE? "E PAR COSA XE' CHE NESUN ME TOLE? "E se po' le stava da maridare le jera "LE PUTE "o "ZITELE "e se le vivea in casa le jera le serve de i fradei o de calche altro omo che ghea sposà na so sorea, se le se maridava, le jera schiave prima dei veci e morti i veci de so mario che intanto el jera deventà vecio anca elo e cusita lore non le podea costumare "EDUCARE" sto omo quando che el jera jovine, persa l'ocasion jera pi fadiga farlo! insoma le jera sotomesse e considerà come el dò de cope quando che el ndasea a spade! quando ghe capitava de nare in te na sità non le catava gnanca on ceso parchè i cesi i jera pensà solo par i omani, lore invese le jera costrete a tegnersea fin che le rivava a casa opure de drio na pasaia o sol culo del foso pena che le jera fora sità... Se so mario par pasatempo ghe fasea on par de corni nesun ghe disea gnente anzi el jera lodà e anca invidià parchè el jera on bel furboto, ma se i corni fuse stà la dona a farli alora versate cielo, la jera so la boca de tuta la zente, fin che la campava poareta! Mai na volta che la colpa fuse del'omo! anca quando che el alsava le man imbriago tronco e non gavea gnanca on sesi par darghe da magnare ai so fioi e gnanca a la so femena costrinzendola par fame a darse a altri omani par dirla come che la jera na olta la dona la dovea esare de CESA de CUSINA da LETO e de CASA, le uniche done che non stasea in casa, le stasea in CASIN anca lì a servire i omani secondo le so esigenze. Ma adesso i tempi i xe cambià: a scola a ghe xe tante done che insegna, maestre, profesoresse, in tridunale avocati,

in tei ufici, in television, in parlamento e ultimamente anca in caserma, se spetemo on poco le cataremo anca in seminario, insuma le done le xe da partuto, ma qualche lavoro non i lo ga miga abandona quelo sui marciapiè de note! adeso non le se ciama putane ma escort, le xe deventà solo più profesionali in tuti i laori che lore le fa i lo fa meio dei omani.

Anca le casalinghe le xe drio organisarse a livelo internasionale e le gà discusso del problema in television del raporto con i so omani.

Prima ghà parlà na tedesca: me ciamo BRIGHITE e ho detto a mio marito che non lo servo pì e me ne vado, il primo giorno non ho visto niente, il secondo giorno non ho visto niente, ma il terzo giorno e arrivato mio marito in mercedes a prendermi con tante scuse e tanti baci. Dopo ha parlato l'americana, la MERILY, mio marito è un petroliere texsano ed è un PORCO e per questo vado via per protesta, il primo giorno non ho visto niente anche il secondo giorno non ho visto niente, il terzo giorno mi e arrivato in albergo on sesto de rose e tanti dollari con un biglietto con tante scuse e pregandomi di tornare da lui. Par ultima gà ciapà la parola la PINA da Padova, me marìo fa el muraro la ga dito! e pì de calche volta el vien casa cargo de raboso, a ghe gò ditoa ghe gò ditovarda ca vago a stare par conto mio! el primo dì non go visto gnente, el secondo di non go visto gnente, el terso di go cumisià a vedarghe calcosa parchè me se gà sgonfià i oci... Invese nialtri omani volemoghe ben ale nostre done parchè sa ghe pensemo ben semo nati da na donna! e chi xè che ne conose mejo de la dona ca ghemo al nostro fianco da tanti ani "MA VARDA CHE XE DIFISILE NARE DA CORDO CON NA DONA" me disea el me amico Nane "LA VOLE SEMPRE AVERE RASON" asa che la gabia la rason! basta che l'ultima parola te la gabi sempre tì "VA BEN TESORO, VA BEN, VA BEN COME CHE TE DISI TI"



GRAZIE

Al gruppo dei *VOLONTARI DI OSPEDALETTO EUGANEO APS* e a tutti i *DONATORI* perchè la loro generosità è sostegno fondamentale per le nostre iniziative.

Alla Azienda *BORSARI* di Badia Polesine per il dono di "dolcezze" che rendono molto attese le nostre pause-ristoro quotidiane.

Alla **SOCIETÀ ESTENSE SERVIZI AMBIENTALI (SESA)** per essere sempre presente con la fornitura di piante ad ogni stagione per dare vita e bellezza agli spazi che abitiamo.

Alla **AUTOFFICINA ESTENSE DI GALLO LUIGI** di Ospedaletto Euganeo che con competenza puntualmente e generosamente garantisce la manutenzione del nostro pulmino.

A **VALENTINA MASULLO** perché se riusciamo a comporre e pubblicare è grazie a lei.

DICHIARACI IL TUO AMORE

Anche quest'anno nella tua Dichiarazione dei Redditi (Cud, 730 e UNICO) hai la possibilità di fare una donazione con il 5 per mille a favore della Associazione

I FIORI DE TESTA

onlus di diritto, senza alcun onere per il contribuente. E' sufficiente indicare nell'apposito spazio il codice fiscale

91020780283

Questo semplice gesto diventerà una dichiarazione che dà ancor più speranza alle persone a cui offriamo la nostra disponibilità

Associazione iscritta al Registro Unico Nazionale Terzo Settore

Questi i recapiti:

I FIORI DE TESTA ODV

cell. **327 7611141** e-mail **ifioridetesta@gmail.com**

Questi sono i nostri recapiti per la vostra **generosità**:

I FIORI DE TESTA ODV

Conto corrente postale N.9018975

Conto corrente bancario banca di credito cooperativo Prealpi

IBAN: IT93X0890462562031000000265

SANTA MESSA

Ogni mese nella Basilica di Santa Maria delle Grazie di Este (Pd) viene celebrata una Messa per i defunti della del Centro Sollievo Morena.

Direttore Responsabile: Michele Santi

Direttore: Mario Morello

Editrice: Associazione I Fiori de Testa ODV

Direzione e Amministrazione:

v. P. Nenni, 24 - 35045 Ospedaletto Euganeo PD

cell. 327 7611141

e-mail: ifioridetesta@gmail.com

Stampa: Editori Fratelli Corradin, Urbana PD

Rivista online: www.ifioridetesta.it

Registrazione effettuata presso il Tribunale Civile di Padova

17 luglio 2011 n.2276

Assicuriamo la massima riservatezza sugli indirizzi custoditi nei nostri archivi elettronici (come da Dlgs 196/2003). Sono utilizzati esclusivamente per inviare informazioni associative.



Auguri di Budna dal Centro Morena

A TUTTI COLORO CHE COLLABORANO PER L'USCITA DI QUESTO GIORNALINO GIRALINO