

AUTUNNO

Il nostro PerIodico

ANNO 2023



E' Tempo di... Leonidi

Le Leonidi sono uno dei più importanti sciami meteorici: un evento annuale che raggiunge il suo picco a metà novembre, formato da particelle emesse dalla **cometa Tempel-Tuttle** durante il suo passaggio accanto al Sole.

Il loro punto radiante si trova nella costellazione del Leone, dalla quale sembrano originare le meteore e dalla quale deriva il nome.

Osservarle può sembrare un privilegio da esperti astronomi che conoscono le costellazioni, ma le Leonidi sono per tutti, in quanto sono **visibili a occhio nudo** anche dagli amatori.

Nel novembre del 1833, le Leonidi hanno prodotto la prima grande tempesta dei

tempi moderni, registrando un tasso di 100.000 meteore all'ora. Una tempesta che ha inciso significativamente sull'evoluzione dello studio scientifico incentrato sulle meteore.

Le meteore Leonidi volano a una velocità di 71 chilometri al secondo, lasciando una lunga scia verde-blu.

I suoi strascichi di vapore possono restare nel cielo, sotto forma di enormi anelli di fumo, per ben cinque minuti. Il fenomeno è visibile pressoché in tutto il mondo: basta puntare lo sguardo al cielo verso l'orizzonte orientale, per poi seguire la Costellazione del Leone.

Buon cielo a tutti



La Parola del Mese: ACCOGLIENZA

Se leggiamo l'**etimologia** della parola **ACCOGLIERE** sul vocabolario *Treccani*, scopriamo che deriva dal latino *Accolligere*: termine che si compone da *Ad-* *colligere*.

∞ Il prefisso *Ad-* indica un moto di luogo con senso di avvicinamento.

∞ *Colligere* invece si compone a sua volta da *co-* (insieme) e *legere* (raccolgere). Ossia "raccolgere insieme".

Dunque *accogliere* significa "raccolgere insieme vicino a sé" - il "senso di avvicinamento" indicato dal prefisso *Ad*.

Il dizionario definisce il termine come "ricevere, ammettere nel proprio gruppo, temporaneamente o stabilmente..." facendo riferimento anche "al modo, al sentimento, alle manifestazioni con cui si riceve..."

Accogliere è sinonimo di **accettare** e implica un atteggiamento positivo che

include un'apertura d'animo. Rappresentata quindi non solo un'accoglienza in senso fisico - come accogliere nella propria dimora, stato o luogo in generale - ma anche qualcosa di più profondo, interiore, che riceviamo in noi stessi: rappresenta l'**ospitare nella casa dell'anima ciò che accetto di ricevere**.

L'atto dell'accoglienza prescinde dalla volontà di prevaricare il prossimo, adattando un cambiamento, ma implica una completa apertura al nuovo: che derivi da una persona o un evento della vita.

Accogliere è una parola che accompagna incessantemente l'operato della Fondazione Turati, nel pensiero, nei gesti, nelle storie di relazione che si sviluppano tra i residenti che sono fonte di ispirazione e insegnamento per ognuno di noi.





Invecchiamento: disturbi cognitivi e psicologici dell'anziano e l'ingresso in RSA

- Dott.ssa Valentina Magrini - Psicologa

La Rubrica della Psicologa

Con l'invecchiamento le persone vanno incontro inevitabilmente a molti cambiamenti non solo fisiologici, ma anche emozionali e mentali.

Fino a non molto tempo fa i problemi psicologici dell'anziano venivano trascurati da chi si occupava di salute mentale. Attualmente con il continuo aumento dell'aspettativa di vita, è diventato sempre più importante approfondire le conoscenze sui disturbi della popolazione anziana e sui modi più efficaci per intervenire.

Benché la maggior parte delle persone anziane non soffra di disturbi cognitivi, questi problemi sono al primo posto tra le patologie geriatriche come causa di ricoveri e ospedalizzazioni.

I due tipi principali di disturbo cognitivo della senilità sono: la demenza, che comporta un deterioramento delle abilità cognitive, e il delirium, uno stato confusionario mentale associato ad altri problemi cognitivi, emozionali e comportamentali. La condizione di delirium è reversibile grazie al trattamento mirato della causa (abuso farmaci, infezioni, interventi chirurgici, traumi cranici, problemi cerebrovascolari).

Nella demenza il funzionamento intellettuale della persona declina progressivamente; la memoria, il linguaggio, il pensiero astratto e la capacità di giudizio si deteriorano, fino alla completa compromissione del suo funzionamento individuale, sociale e relazionale. Diverse malattie possono causare tale declino, la più comune è la malattia di Alzheimer, una patologia progressiva, irreversibile. Le altre forme di demenza comprendono la demenza fronto-temporale, la demenza vascolare e la demenza con corpi di Lewy.

Per quanto riguarda i disturbi psicologici come ansia e depressione, spesso si tratta di recidive di disturbi che hanno avuto esordio in una fase precedente della vita.

I disturbi d'ansia sono quelli più comuni nell'anziano, e spesso sono associati agli stress che accompagnano l'invecchiamento. La depressione può invece associarsi a disturbi cognitivi rilevanti, per questo è molto importante fare diagnosi differenziale rispetto alla demenza.

Quando il deterioramento della salute fisica o delle abilità cognitive diventa troppo grave perché la persona possa continuare a vivere in una situazione comunitaria, spesso si ricorre al ricovero in una struttura, dove l'anziano possa ricevere una maggiore e più idonea assistenza. Tale decisione, spesso non presa dall'anziano in questione quanto più dai suoi familiari o dalle persone che se ne occupano, rappresenta una soluzione per fronteggiare una situazione di grande bisogno.

L'ingresso in una struttura residenziale è uno degli eventi più delicati e difficili nella vita di un anziano, rappresentando un cambiamento radicale per la sua vita e per la sua famiglia.

L'anziano si trova a fare i conti con la perdita parziale o totale della propria autonomia, e con tutte le conseguenze e reazioni psicologiche che ne derivano e che vanno di pari passo con il processo di invecchiamento.

Nella fase iniziale di ricovero l'anziano si trova ad affrontare una fase di adattamento, della durata di circa un mese, le quali ripercussioni psicologiche sono soggettive e dipendono anche dalle cause (malattie, disturbi ecc.) e modalità (scelta autonoma o di altri) di ingresso.

Nel corso del primo mese, l'anziano può andare incontro a confusione o rallentamento mentale, rifiuto, ostilità, apatia o agitazione, correlati anche a vissuti emotivi negativi.

Superato questo primo periodo la cui durata è soggettiva, inizia una fase di accomodamento alla nuova fase di vita, e si può assistere ad un ripristino delle condizioni cognitive e psicologiche precedenti al ricovero, oppure ad un progressivo deterioramento.

Tale peggioramento può essere correlato allo sviluppo di demenze o altri disturbi e patologie, nonché alle caratteristiche di personalità dell'anziano, la presenza o meno di una rete sociale di supporto o di conflitti familiari, la capacità di fronteggiare lo stress ed i cambiamenti (resilienza) ed il vissuto emotivo e psicologico correlato alla propria condizione di salute psicofisica.

Lo stravolgimento delle proprie abitudini, orari e routine, la convivenza e socializzazione "forzata" con altri residenti, la possibile dipendenza nella gestione delle proprie autonomie ed intimità, la gestione degli spazi personali e condivisi, comporta stress ed un cambiamento profondo di vita, a cui non sempre gli anziani riescono a far fronte in maniera equilibrata senza un adeguato supporto.

Per garantire un buon adattamento alla fase di vita e promuovere il benessere psicologico dell'anziano, è fondamentale individuare e saper rispondere ai suoi bisogni fondamentali, che non sono solo quelli di assistenza e cura, ma anche bisogni a carattere emotivo-affettivo, relazionali, sociali, ricreativi e ludici.

La persona ha bisogno di percepire un ambiente facilitante, nel quale continuare ad essere se stesso e mantenere per quanto possibile la propria autonomia e libertà di scelta, la capacità di autodeterminarsi e di porsi nuovi obiettivi da raggiungere, funzionali alla promozione dell'autostima e del senso di auto-efficacia.

È importante che l'anziano non si senta abbandonato, ma sia supportato e facilitato nel mantenere, là dove possibile, legami con l'ambiente esterno e relazioni con i propri familiari, amici e conoscenti che fanno parte della sua rete sociale.

Per favorire l'adattamento alla vita comunitaria in struttura è necessario anche promuovere la socializzazione, attraverso attività di gruppo che prevedano la collaborazione e l'interazione positiva tra i partecipanti, al fine di stabilire nuovi legami soddisfacenti.

Le attività individuali proposte dovrebbero essere il più possibile personalizzate, tenendo di conto della storia personale di vita, interessi e preferenze, e delle capacità residue dell'anziano, in modo che siano gratificanti e stimolanti anche dal punto di vista cognitivo e multi-sensoriale.

Nel perseguire tali obiettivi, la figura dello psicologo può essere di aiuto per l'anziano tramite interventi diretti e indiretti; potendo collaborare sia con i familiari che con gli operatori socio-sanitari che si occupano di lui. La cooperazione tra le diverse figure professionali è una risorsa e uno strumento di lavoro, che può garantire una presa in carico del residente integrata e completa, che abbia obiettivi comuni e condivisi; lo scopo ultimo è il benessere del residente.

Lo psicologo può intervenire con diverse competenze: può implementare un intervento di valutazione e mantenimento delle abilità cognitive e relazionali, e fornire uno spazio protetto di accoglienza, ascolto e aiuto per l'anziano che ne ha bisogno.

Mettere al centro l'anziano, nel rispetto della sua unicità come essere umano, nel rispetto della sua storia e dei suoi bisogni, è il primo passo per aiutarlo ad affrontare al meglio questo nuovo capitolo della sua vita, che non deve focalizzarsi solo sulla perdita (delle capacità o degli affetti), ma soprattutto su nuove esperienze e acquisizioni, cercando di valorizzare quello che ancora è grado di fare, vivere e godere.



La Ricetta della Stagione:

Farinata di Cavolo Nero

Per un perfetto comfort food autunnale, ecco la farinata di cavolo nero, detta anche cavolata nella tradizione della cucina pistoiese. Con l'utilizzo del cavolo nero - tipico degli orti invernali toscani - la farina di mais e i fagioli borlotti - sempre presenti nelle dispense di ogni famiglia - ecco la ricetta più classica che Ivan, cuoco della nostra Casa, condivide con voi.

Ingredienti

- ❖ 250 gr farina di mais
- ❖ 3 mazzi di cavolo nero
- ❖ 200 ml olio Evo
- ❖ Brodo vegetale
- ❖ 1/2 cipolla, 1 carota, 1/2 costa di sedano per il soffritto.
- ❖ 2 spicchi d'aglio e 3 foglie di salvia
- ❖ 1 cucchiaino doppio concentrato di pomodoro
- ❖ 250 gr di fagioli borlotti lessi
- ❖ Sale e pepe.

Procedimento:

In una casseruola preferibilmente in terracotta, preparare un soffritto con l'olio Evo, l'aglio e la salvia.

Aggiungere le foglie di cavolo lavate e tagliate grossolanamente, aggiungere il doppio concentrato di pomodoro salare e pepare a piacere (se gradito si può aggiungere del peperoncino piccante) coprire con il brodo vegetale e cuocere per circa 20 minuti.

Aggiungere quindi i fagioli borlotti e la farina di mais versata a pioggia mescolando di continuo.

Dopo circa 25 min e comunque dopo aver raggiunto una consistenza bella cremosa, servite caldissima aggiungendo un generoso giro di olio extravergine che in questo periodo è fresco di spremitura e darà un profumo delizioso.

Buon Appetito Ivan

IL LUOGO del CUORE



Sono nata a Cerreto, un paese in provincia di Prato, all'età di quattro anni, assieme alla mia famiglia, mi sono trasferita a Santa Lucia.

Mio marito Niccolò invece veniva da Canneto, ma ci siamo conosciuti a Santa Lucia.

Il mio luogo del cuore è senza dubbio San Vincenzo in provincia di Livorno.

Li abbiamo trascorso le nostre vacanze estive da quando mia figlia Monica aveva cinque anni.

Partivamo con il nostro carrello tenda e una volta arrivati al campeggio cercavamo sempre di sostare nella piazzola a ridosso dei pini marittimi in modo da sfruttare l'ombra nelle giornate più calde.

La brezza estiva allietava i riposini di Monica durante il pomeriggio.

Una volta, agli inizi di settembre, ci fu un violento temporale estivo e durante la notte i fulmini si abbattono sul nostro campeggio.

Due pini si incendiarono e ricordo nitidamente che noi tre ci abbracciavamo stretti dentro alla tenda mentre fuori la pioggia scrosciava e sembrava voler portar via tutto.

Nonostante l'acqua che scendeva la resina dei pini faceva da isolante e il fuoco continuava a bruciare i rami dei pini. Il temporale durò per tutta la notte e il mattino successivo, fortunatamente, dovevamo fare ritorno a casa perché le ferie erano finite, così preparammo i bagagli per tornare a Santa Lucia.

Abbiamo continuato ad andare in campeggio a San Vincenzo per tanti anni e per un certo periodo sono venuti con noi anche i miei due nipoti.

Ricordo bene quei tempi, a volte mi capita perfino di sognarmelo!

Eravamo felici, pur avendo poco, quando ci stringevamo tutti e tre dentro la nostra tenda non avevamo bisogno di nient'altro.

Marcella T.

A Passo Lento

Romeo un cane scaltro e goloso

Da alcuni mesi condividiamo le giornate in residenza assieme alla signora Paola C.

Paola è "una fiorentina doc", un vulcano di idee, sempre pronta allo scherzo, appassionata di lettura e assidua partecipante di ogni laboratorio e attività proposta.

Le piace molto raccontare aneddoti e storie di vita vissuta e nei giorni scorsi mi ha regalato un bellissimo ricordo di Romeo, un amico a quattro zampe che per diversi anni ha allietato le sue giornate.

Romeo era un pastore ungherese, un Puli, allegro, scodinzolante e ben educato.

Paola si divertiva molto con Romeo e spesso lo prendeva in giro per la particolarità del suo pelo definendolo più che un cane un mocio vileda!

Se ne prendeva cura ogni giorno ricercando anche le crocchette più gustose per farlo sentire ancor più amato.

Romeo gradiva molto le attenzioni di Paola e per dimostrarle il suo rispetto era diventato così ubbidiente che per portarlo fuori a passeggio non era più necessario usare il guinzaglio. Trotterellava ai suoi piedi senza allontanarsi e ascoltava diligentemente i comandi che lei gli impartiva senza protestare.

Un giorno Paola notò che il cane non aveva più il solito appetito e si avvicinava alla sua ciotola svogliatamente senza interesse per ciò che conteneva.

Questa cosa l'aveva un po' preoccupata ma dato che una delle caratteristiche più marcate della personalità della nostra Paola è quella di guardare al domani con fiducia e positività, accantonò i brutti pensieri sicura che da lì a poco Romeo avrebbe ritrovato il consueto appetito.

Una mattina Paola doveva recarsi all'ufficio postale per sbrigare delle commissioni e decise di portare anche Romeo.

Lungo il tragitto Romeo seguiva ogni passo della padrona e arrivati in Piazza della Signoria Paola decise di fermarsi alla pasticceria Scudieri per prendere un caffè.

Romeo, da buon cane ubbidiente quale era, rimase fuori seduto davanti alla porta.

Mentre Paola sorseggiava il suo caffè notò che la commessa al banco si era allontanata per parlare con qualcuno vicino alla vetrina dove erano esposte le brioches e le varie leccornie.

Paola non ci fece caso più di tanto e pensò che, molto probabilmente, doveva essere entrato un cliente della pasticceria.

Ad un tratto, però, senti la commessa pronunciare queste parole "Romeo fai il bravo torna fuori e ci vediamo domani mattina alla solita ora."

Paola sgranò gli occhi e in quel momento capì che la commessa stava proprio parlando con il suo Romeo che nel frattempo era entrato nella pasticceria e si era seduto davanti al bancone.

Si affrettò a scusarsi con la commessa ma rimase di stucco quando questa le raccontò quanto e come fosse scaltro Romeo.

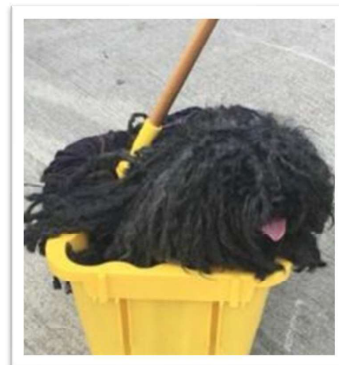
Ogni mattina, infatti, alle sette in punto, quando veniva alzato il bandone della pasticceria per l'apertura al pubblico, la commessa trovava Romeo seduto educatamente davanti alla porta in attesa che gli venissero offerte le brioches invendute del giorno prima.

La commessa era ben contenta di vederlo ogni mattina ed era sempre così educato e puntuale da meritare un premio.

Dopo aver fatto un'abbondante e dolce colazione Romeo se ne tornava a casa sazio e soddisfatto.

Ecco spiegata l'inappetenza che tanto aveva preoccupato Paola.

Elisa e Paola



RSA

Gli Alberi

Il nostro Halloween

Anche nella nostra casa abbiamo omaggiato l'antica festa di origine celtica, nata in Irlanda, per celebrare la fine dell'estate e l'inizio dell'inverno. Halloween è legato alla festa di Ognissanti, in quanto deriva da "All Hallow's Eve", che in inglese antico significa proprio la vigilia di Ognissanti.



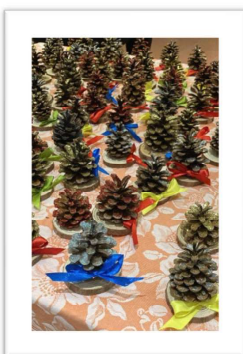
La festa celtica si lega, oltre che ad Halloween, a una serie di feste in onore dei morti, sia religiose che non religiose

Condividiamo con voi le immagini delle creazioni nate dal nostro laboratorio



Non tutti possiamo fare grandi cose, ma possiamo fare piccole cose con grande amore.

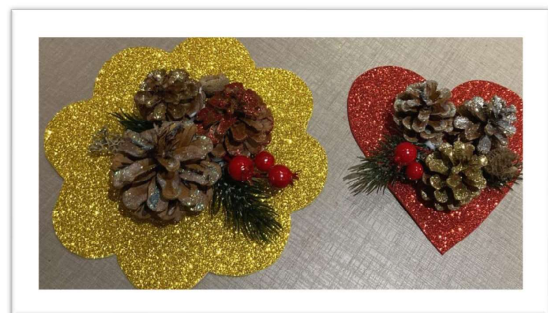
- Madre Teresa di Calcutta -



RSA

I Fiori

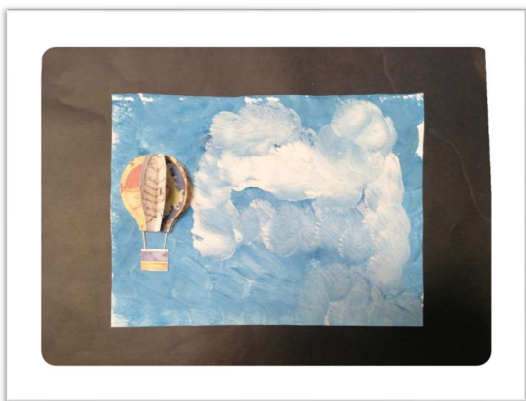
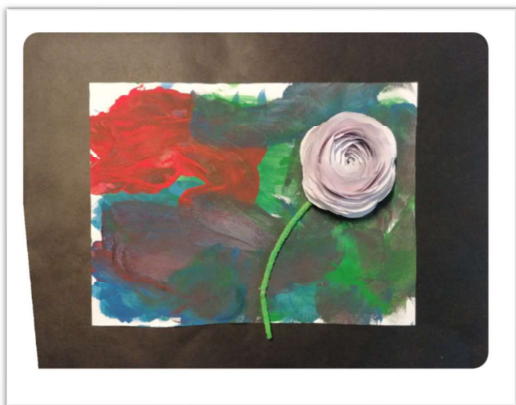
Aspettando il Natale



Un grazie speciale ai residenti per le bellissime decorazioni che hanno preparato e che potete visionare integralmente sul sito della Fondazione Turati.



Il Natale è un momento atteso da grandi e piccini e nella nostra casa sono in corso i preparativi per rendere questo periodo speciale. I residenti, assieme allo staff animativo, stanno creando bellissimi addobbi per allestire la *loro casa* e non solo... Nell'ambito dei progetti ricreativi è stato ideato il laboratorio "La casa di Babbo Natale", che prevede l'allestimento della nostra serra a forma di casa, per accogliere Babbo Natale e i bambini della zona. Ecco alcune immagini delle bellissime creazioni che accoglieranno i bambini... *Stay Tuned*



RSD

I Prati Gite e creatività



Le gite sono sempre i momenti più attesi dai nostri residenti. In una delle ultime uscite dalla *Casa* i nostri residenti, accompagnati dai volontari dell'associazione San Gregorio Magno, sono stati ospiti della Misericordia di Pracchia, la quale ha offerto loro il pranzo e un bellissimo pomeriggio in cui hanno avuto la possibilità di intrattenersi in attività ludiche. I residenti hanno partecipato in maniera attiva all'uscita, mostrandosi sereni e felici di condividere la giornata: lo dimostrano le opere che ne sono emerse, per mezzo delle quali i residenti hanno espresso le proprie emozioni utilizzando la creatività.



La direzione e lo staff ringraziano sentitamente i volontari della Misericordia per la meravigliosa accoglienza e tutto il gruppo del San Gregorio Magno per la solidale e proficua collaborazione che da tanti anni portano avanti con costanza e impegno. La gioia dei ragazzi quando sono con loro parla più di ogni parola.



Preferisco il disegno alle parole. Il disegno è più veloce e lascia meno spazio per le bugie.

- Le Corbusier -





Eventi Digitali

Progetto Ciao!

Viaggi digitali con Lucus:

Viaggio a Milano: lunedì 4 dicembre - ore 10.15

Viaggio ad Alberobello: lunedì 11 dicembre - ore 16.30

Viaggio a Padova: lunedì 18 dicembre - 10.15

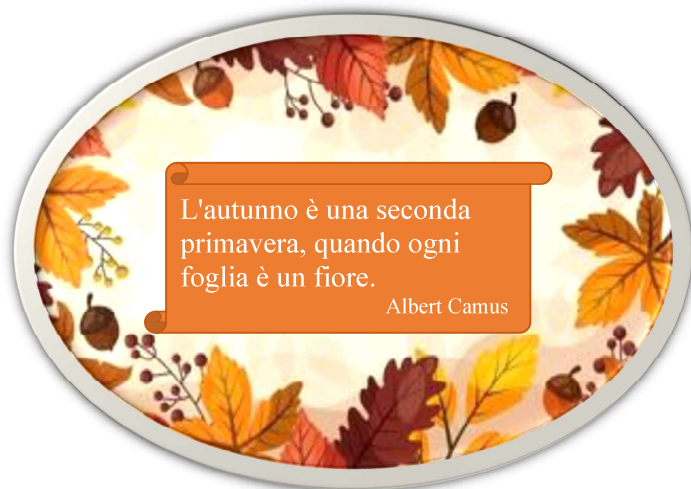
Viaggio a Parigi: venerdì 15:45



Lezioni di Yoga

con MondoYoga

Ogni martedì e venerdì alle 10:15



Caffè-concerto con la compagnia Gino Franzì

Giovedì 7 ore 10:15: da Nilla Pizzi a Milva

Venerdì 12 ore 15:45: Le donne

Giovedì 21 ore 10:15: Natale



Buone Feste!



Menu delle Feste

8 Dicembre

Antipasto dell'immacolata
Crespelle di ricotta e spinaci in salsa rosa
Mezzepenne al salmone
Filetto di maiale in crosta di mandorle con salsa alle mele
Polpo o patate
Verdure miste fritte
Insalata
Pan di Spagna con crema chantilly e frutti di bosco

24 dicembre

Antipasto: Gamberi in salsa rosa con avocado e arancia; Vol-au-vent ripieni; Formaggio e miele
Primi: Linguine alle vongole
Maccheroni al ragù
Secondi: Tempura di pesce
Vitella arrosto
Contorni: Carciofi prezzemolati Insalata
Dolce: Tiramisù

Natale

Antipasto: Salumi Toscani e di Selvaggina con Crostino al Burro Aromatico; Insalata di Melograno; Polenta Fritta
Primi: Tortellini in brodo di Capponi; Panzerotti con Burrata e Asparagi
Secondi: Capponi della Tradizione; Filetto di Manzo con prugne e frutta secca
Contorni: Patate Sabbiose; Insalata Mista
Dolce: Tronchetto di Natale

Santo Stefano

Antipasto: Tortino di verdura con Formaggio Fuso; Olive ascolane
Primi: Pappardelle al cinghiale; Risotto ai formaggi
Secondi: Arrosto misto; Anelli di totano in umido
Contorni: Patate fritte; insalata
Dolce: Panettone natalizio