IL NOSTRO PERIODICO

10

IO SON SOTTEMBRE

Io son settembre, il mese cortese,
ai poverelli rifaccio le spese;
bagno le botti, porto le mele,
i fichi, l'uva ed ogni piacere.
Io porto chiacchiere alle lunghe veglie,
di starne e lodole riempio le teglie;
onoro l'angelo Michele e Maria,
e parto il giorno di santa Sofia.

(Canto dei 12 mesi)

L'ANGOLO del DIRETTORE

Salve, in questo numero voglio parlarvi del progetto "Un ponte Sospeso: solidarietà tra generazioni", in corso di svolgimento presso la RSA "I Fiori".

Questo progetto, finanziato con fondi messi a disposizione da Intesa San Paolo e curato da Cesvi, ci ha permesso di realizzare le strutture e acquistare le attrezzature necessarie per organizzare una serie di laboratori didattici intergenerazionali. Infatti, grazie all'intervento strutturale è stato possibile ricavare una sala interna, ottenuta separando al bisogno con pareti mobili insonorizzate una parte della grande sala giorno ubicata al piano terra della RSA "i Fiori", e un grande spazio esterno, composto da una tettoia e da piccoli gazebo in legno ecosostenibile. Tutti questi spazi sono stati arredati con le attrezzature utili alla realizzazione dei laboratori previsti nel Progetto: vasche rialzate per orticoltura, tapis roulant e pannelli di terapia occupazionale interni ed esterni per corsi di ginnastica dolce, poltrona e panchina multisensoriale per favorire il rilassamento e la conoscenza della musica, tavoli, sedie e quant'altro necessario.

Nei mesi di febbraio, marzo e aprile si è svolto, in collaborazione con i ragazzi della Cooperativa Gemma di Quarrata un laboratorio, tenuto da remoto per motivi sanitari, inerente all'uso dello smartphone e di internet che ha permesso ai nostri ospiti di acquisire maggiori conoscenze sull'utilizzo delle più semplici funzioni del "telefonino", ma anche di scoprire che con il computer si può anche viaggiare standosene comodamente seduti a casa. Questo laboratorio è stato talmente apprezzato che verrà ripetuto in ottobre e novembre. È inoltre in corso dal mese di aprile un laboratorio tenuto dal cantante professionista Riccardo Azzurri che prevede incontri settimanali in cui gli ospiti della RSA "I Fiori" ed i ragazzi della RSD "I Prati" settimanalmente si riuniscono per passare in rassegna le canzoni più ascoltate del loro tempo. Un modo per unire due generazioni musicalmente diverse. Infine, dalla fine di maggio è iniziato il laboratorio di orticoltura e floricoltura che

vede impegnati i nostri ospiti ed i bambini del territorio nella semina, coltivazione e raccolta dei più comuni prodotti dell'orto.

Nei mesi prossimi verranno organizzati altri laboratori che riguarderanno le Letture d'autore, sedute di ginnastica dolce e terapia occupazionale, un laboratorio d Scacchi e un laboratorio sulla memoria storica del territorio, di cui sarà nostra cura relazionarvi nei prossimi numeri.

La realizzazione di questi laboratori didattici, che stanno coinvolgendo i ragazzi del territorio e i nostri ospiti hanno l'obiettivo di sostenere momenti di incontro e complicità tra giovani e anziani, momenti in cui insieme queste due generazioni sperimentano, imparano e creano divertendosi immersi nella natura, in un luogo dove musica, teatro e arte portano in vita storie, ricordi e sogni. Il Progetto, si prefigge di coinvolgere nei prossimi mesi tutte le realtà territoriali interessate, con lo scopo di divenire un punto di aggregazione socioculturale fruibile da più soggetti, nonché uno scrigno di memoria, dove custodire le tradizioni e apprendere le innovazioni, nell'ottica della stimolazione del pensiero solidale.

Nonostante il periodo di limitazioni dovuto alla pandemia da Covid-19, continua l'impegno della Fondazione nel garantire a tutti gli ospiti momenti di aggregazione e socializzazione finalizzati ad un miglioramento della qualità di vita all'interno di tutte le nostre residenze.

Prima di salutarvi vorrei invitare tutti i lettori a inviare alla mail ***iodico@fondazioneturati.it*** gli articoli che chiedete di inserire sul prossimo numero, la cui pubblicazione verrà valutata dalla redazione in sintonia con la linea editoriale del periodico.

Un saluto a tutti.
Il Direttore Andrea Fiaschi

ELEZIONI POLITICHE
25 SETTEMBRE 2022

Sarà possibile votare anche per i nostri residenti, infatti **domenica 25.09.2022** sarà allestito il seggio elettorale in struttura.
Vi ricordiamo i **documenti necessari** per poter esprimere il proprio voto:

- Tessera elettorale personale, o un suo attestato sostitutivo;
- Documento di riconoscimento in corso di validità.

Coloro che desiderano partecipare alle votazioni possono mettersi in contatto con la reception o con lo staff animativo **entro il 15.09.2022**, in modo da predisporre quanto dovrà essere inviato agli uffici competenti.

LA RICETTA del MESE

INSALATA DI POLPO ALLA VIESTANA

Mi chiamo **Saveria Ferrara**, lavoro da più di 30 anni per la Fondazione Turati e ho portato all'interno della mia attività lavorativa la mia **passione culinaria**. La cucina è un'arte e quest'arte l'ho appresa dalle mie origini pugliesi. A **Vieste**, il paese dove sono nata, mettiamo **amore, passione e tradizione** in ogni piatto. Preparare una pietanza assume un significato molto profondo e ampio del semplice nutrire. La parola nutrire, quindi, non nutre esclusivamente il corpo ma anche la mente e la convivialità. Nutrire è una forma di **accudimento** verso noi stessi e per le persone per cui si prepara un piatto. Spero che la mia ricetta sia di vostro gradimento e che sia d'ispirazione per una cena con amici e parenti.

INGREDIENTI

Per 6 persone

- 2 Kg di polpo
- 750 gr di patate
- Aceto q.b.
- Sale
- Pepe
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Alloro qualche foglia
- Aglio
- Olio extra vergine di oliva

PROCEDIMENTO

- Lessare il polpo in acqua e aceto con le foglie di alloro.
- Cuocere le patate, sbucciarle e lasciarle freddare.
- Pulire il polpo e tagliare a pezzetti della dimensione che si desidera.
- Lasciare freddare e poi tagliare le patate a pezzetti.
- Unire il polpo, le patate e condire con aglio, prezzemolo, sale, pepe, peperoncino.
- Infine, aggiungere olio evo e **servire con amore**.

Buon appetito da Saveria

LA PAROLA del MESE

GRATITUDINE:

"(gra-ti-tù-di-ne) dal latino gratitudo, sentimento di affettuosa riconoscenza per un beneficio o un favore ricevuto e di sincera completa disponibilità a contraccambiarlo"

La parola di questo mese racchiude un sentimento importante e fortemente radicato in coloro che, come noi, operano nell'ambito delle **relazioni di assistenza**. La Gratitudine è uno dei pilastri della psicologia positiva e dell'abitudine alla felicità: è aprirsi all'altro, offrire la possibilità di **fare e ricevere del bene** ed è proprio sul bene che la Fondazione Turati organizza il suo **agire quotidiano**.

Cicerone affermava che "La gratitudine non è solo la più grande delle virtù, ma il genitore di tutte le altre", come struttura di accoglienza desideriamo perseguire tale pensiero e operiamo per **mettere a disposizione** dei nostri

residenti quanto di meglio sia possibile offrire sotto ogni aspetto: materiale, psicologico, emotivo.

La nostra gratitudine è volta principalmente agli **ospiti che accogliamo**. Sono loro che ci permettono di esprimere le nostre capacità e che ci insegnano a comprendere e rispettare le loro; che ci mettono alla prova e ci arricchiscono emotivamente; che raccontano storie, esprimono pensieri ed emozioni oppure che, in silenzio con la sola espressione del volto, parlano ancor più forte e chiaramente, attraverso sguardi intensi che solo anime antiche possono avere. Quando incontri quegli sguardi non puoi che sentirti grato e felice di poter contribuire a renderli sereni.

Per coloro che amano questo lavoro i nostri residenti sono un dono meraviglioso, da proteggere e ringraziare ogni giorno.

La **Giornata mondiale della gratitudine** viene festeggiata proprio in questo mese, il giorno 21. È una ricorrenza istituita nel 1965 alle Hawaii, divenuta poi universale con la denominazione di World Gratitude Day: una data significativa che ricorda l'importanza di una questa semplice, meravigliosa parola: **GRAZIE**, parola che desideriamo dedicare a tutti voi **residenti, famiglie e colleghi operatori di ogni settore**.

GRAZIE
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
GRAZIE
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
GRAZIE
Grazie
GRAZIE
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
GRAZIE
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie
Grazie

ACCADDE il...

LA MONGOLFIERA DI SANTA CELESTINA A SAN MARCELLO P.SE

Rif. tuscanymountain.it

"Il Pallone" di Santa Celestina è una mongolfiera realizzata in carta e alimentata solamente da aria calda che viene lanciata ogni anno **l'8 settembre** a San Marcello Pistoiese in occasione della ricorrenza di **Santa Celestina, patrona della Montagna pistoiese**.

Nel **1832** i fratelli Tommaso e Bartolomeo **Cini**, durante un viaggio in Francia e Svizzera, conoscono ad Annonay Elia, il figlio di Joseph **Montgolfier**. Contraccambiando la visita nel 1835 Elia Montgolfier dona ai Cini, proprietari della cartiera de La Lima, una formula per la produzione di carta per palloni ad aria calda e, molto probabilmente, anche alcuni disegni per la loro costruzione. La data del lancio del primo aerostato è incerta. Con buona probabilità risale al **1838** in occasione della festa in onore della famiglia Cini premiata con la medaglia d'oro alla prima esposizione dei prodotti delle manifatture toscane, organizzata dall'**Accademia dei Georgofili**. Per l'occasione fu anche ripristinata la solenne **processione** religiosa in onore di **Santa Celestina, patrono di San Marcello Piteglio** accompagnata dalla banda musicale diretta dal maestro Giovanni Rettori. I colori scelti per il Pallone furono quelli della bandiera della **Guardia Civica** di cui Bartolomeo Cini era comandante: bianco e turchino, mutato poi in **bianco, rosso e verde disposti in orizzontale**. Nella parte centrale lungo tutta la sua circonferenza il Pallone era guarnito da **stelle a otto punte, simbolo della famiglia**. La costruzione avviene, sino al 1953, ad opera degli operai della cartiera Cini; la mongolfiera, tenuta sospesa da una fune, veniva poi gonfiata dietro il palazzo Cini-Cartoli, demolito nel 1960, mediante stracci imbevuti di alcol e petrolio e lanciata. Nel 1911, a causa di una epidemia di tifo e del conseguente divieto di assembramenti, viene lanciato il cosiddetto **Pallone Crumiro**, di dimensioni ridotte. La Prima guerra mondiale ne interrompe i lanci; gli anni del Fascismo sono caratterizzati dalla presenza del fascio littorio. **L'ultimo lancio anteguerra nel 1939**, avviene in una

CASSA DI RISPARMIO DI PISTOIA E PESCIA

OTTICA
Angioli

giornata molto ventosa tanto da farlo incendiare, simbolo di pessimo presagio. La costruzione **riprenderà nel 1953**, non più ad opera della Cartiera Cini, con la tradizionale foggia tricolore ancora utilizzata. **La tradizione dice** che se il Pallone supera il campanile sarà un anno fortunato per tutta la Montagna, altrimenti no. Durante il periodo di alimentazione continuata col fuoco vivo durante il volo, l'aerostato percorreva notevoli distanze difatti vi sono testimonianze di suoi ritrovamenti in **Lazio, Veneto e Croazia**. Viste queste situazioni veniva allegata al pallone una **lettera-cartolina**. Una volta trovata e presentata all'azienda pubblica di soggiorno a San Marcello Pistoiese dai fortunati possessori, l'epistola era convertita loro in una **vacanza** di due giorni nel territorio comunale, completa di vitto e alloggio. Oggi invece il tragitto è assai più breve, quindi nel momento della posa a terra i ragazzi presenti nella piazza principale del borgo si dirigono verso il luogo di caduta del pallone, per entrare in possesso di una porzione dello stesso (a patto che si trovi in un sito accessibile). In alternativa a ciò l'aerostato viene recuperato dai Vigili del Fuoco per poi essere smaltito.
Il Pallone è costituito da **24 spicchi di carta** incollati nei colori bianco, rosso e verde con gale tricolori e azzurre, cinto di bianco guarnito di stelle blu a cinque punte (di anno in anno piene o centrate di bianco). È **alto 15 metri con una circonferenza di 30 metri con un volume totale di 450 m^3 e un peso di circa 100 kg**. Attualmente è alimentato soltanto da aria calda che viene soffiata nel Pallone prima del lancio. Nel corso della sua storia è stato alimentato prima da stoppacci imbevuti di petrolio e poi da combustibile solido. **L'arte della costruzione della Mongolfiera è tramandata dalla Famiglia Pierazzi**.

A PASSO LENTO

Quanto sono lunghi **cent'anni**?? Tutto ovviamente dipende a chi viene chiesto. Per la povera farfalla, che muove le sue ali solo per poche settimane, sentir parlare di cento anni è un'utopia, un tempo impossibile ed irreale. Cento anni invece, visti da una stella che brucia e splende per miliardi di anni sono solo pochi attimi in cui nemmeno si rende conto di cosa stia accadendo. E poi cento anni, lunghi o brevi che siano, possono essere importanti o inutili, dipende tutto da ciò che riusciamo a fare. I venti giorni della farfalla quindi possono essere assai più importanti dei quattro miliardi di anni di una stella. E per un uomo invece? Sono tanti o pochi cent'anni? Non sono un'utopia come per la farfalla, ma sono tanti, tantissimi: è il desiderio di chiunque vedere che la propria età passa da due a tre cifre. È un **traguardo** raro, quasi simbolico, che capita a poche persone.

Questa è parte della storia di un signore che non solo ha raggiunto i cento anni, ma li ha addirittura superati. Il protagonista si chiama **Aldo Zinanni, classe 1920**, che con i suoi quasi **102 anni** è una delle persone più vecchie del comune di San Marcello Piteglio. Ed è anche il mio pro-pro zio. Già solo il fatto di aver vissuto per più di un secolo, e che secolo, fa di lui un personaggio. Ma la cosa interessante è che, anche se non fosse stato così anziano, sarebbe stato comunque un personaggio che insieme ad altre persone ha fatto letteralmente volare in alto la nostra comunità.

Prima di parlare dello Zio Aldo però e necessario fare un piccolo passo indietro, e tornare all'**8 settembre 1939**, quando lui che all'epoca aveva diciannove anni, e vide volare **l'ultimo Pallone di Santa Celestina**. Fu probabilmente il suo ultimo giorno di pace, perché in quegli stessi giorni la Germania stava mettendo a ferro e fuoco buona parte della Polonia, e la Seconda guerra mondiale stava per portare morte e distruzione in tutta Europa. Quel ragazzo che era all'epoca non solo non vide più il Pallone volare, ma come tutti coloro che vissero in quegli anni fece i conti con la paura e con la distruzione. Durante il periodo bellico dovette pure prestare

servizio nell'esercito come scrivano militare, e fu pure fortunato, perché lui al fronte non venne mai mandato.

La storia a volte ci fa degli scherzi interessanti, perché quando Badoglio proclamava l'armistizio era l'8 settembre 1943, proprio il giorno di Santa Celestina, ed erano quattro anni che la mongolfiera non volava. Lo zio Aldo stava rientrando a San Marcello, dove negli anni che seguirono lavorò alla fabbrica SMI, insegnando meccanica nelle scuole di avviamento di Campo Tizzoro. Finita finalmente la guerra, lo zio Aldo si sposa con la Zia Berta, che va ad abitare con lui a San Marcello.

In questo paese però, nonostante quei terribili eventi fossero fortunatamente un ricordo, il Pallone non era ancora tornato a volare. Fu così che un gruppo di vari sanmarcellini, fra cui c'erano lo zio Aldo e la zia Berta, cercarono di **far risorgere questa tradizione** che per lungo tempo aveva caratterizzato la nostra montagna. Lo zio spesso raccontava di quel gruppo che riscoprì l'usanza del lancio di quella maestosa mongolfiera di carta, e fra le tante persone che collaborarono a questa impresa ricorda sempre Alberto Medini ed i coniugi Fenzo ed Elisa Guerrini. Proprio Elisa e la zia Berta furono le signore che per molto tempo seguirono la **costruzione del Pallone**, perché lo zio Aldo, dopo qualche anno e a seguito della morte di Fenzo, si occupava più del lancio che della costruzione.

Dopo un po' di tempo però è giusto lasciar andare il testimone, così la costruzione del pallone venne affidata a Paolo Romagnani, un'icona di San Marcello e di Via Roma che per alcuni anni si è dedicato alla sua costruzione. Agli inizi degli anni ottanta però, lo zio Aldo e la zia Berta insegnarono a costruire il pallone ad un altro ragazzo, questa volta un po' baffuto, con i capelli neri come la pece e gli occhi vispi e furbi di nome **Alberto**, che aveva sposato **Antonella**, la loro nipote. Fu così che lo zio Aldo e la zia Berta, i quali insieme a molti altri riuscirono a riscoprire la tradizione, furono capaci di tramandarla nel tempo.

Dopo quasi quarant'anni Alberto costruisce ancora la mongolfiera, e anche se i suoi baffi hanno perso quel nero corvino per passare ad un più formale brizzolato, conserva ancora l'energia e la furbizia di quando aveva inco-

minciato quest'avventura. Nel mentre Alberto è diventato babbo, e non si è scordato di **tramandare la tradizione** così, come lo zio Aldo aveva fatto con lui, **ha insegnato a me e mio fratello la costruzione del Pallone**.

In questa storia un po' particolare posso dire di aver avuto degli ottimi maestri, ma soprattutto ho avuto il privilegio di conoscere chi, dopo la guerra, si è impegnato per far tornare a volare questo Pallone.

Oggi lo zio Aldo ha 102 anni, vive in casa accudito da sua nipote Antonella, la mia mamma, e anche se i ricordi a volte sono un po' offuscati, appena gli rammentiamo il Pallone subito si mette a ridere e a domandare "quanto manca a Santa Celestina". Giusto pochi giorni fa, mentre ero nella sua stanza per dargli una caramella, mi chiese dove andassi. Io gli risposi che andavo a fare il Pallone, ed in men che non si dica mi rispose "Bravo bimbo. Facciamo che io mi faccio il pisolino e vengo più tardi, però incollo, almeno sto seduto, perché oggi non mi reggono le gambe". Ancora oggi, dopo mezzo secolo che non la costruisce, si ricorda come e cosa bisogna fare per trasformare la carta e tirare fuori quella grande e bella palla colorata.

Non so dire se cent'anni siano tanti o pochi, né se siano stati spesi bene, tantomeno se siano più importanti del battito d'ali di una farfalla o dell'ardore di una stella, ma non sono abbastanza per smettere d'emozionarsi pensando al volo del Pallone di Santa Celestina.
Buona festa a tutti, e grazie allo Zio Aldo.

Andrea Pierazzi

PROGRAMMAZIONE EVENTI **DIGITALI**

"PROGETTO CIAO"

Il *Progetto Ciao* prima di andare in ferie ha regalato ai nostri residenti e a tutto lo staff un bellissimo **concerto estivo**, tra le note di una volta e il sogno di estati passate e future.

I residenti hanno partecipato attivamente: tramite la piattaforma Webex e utilizzando lo schermo gigante donato da Amplifon, hanno **votato le canzoni preferite** da ascoltare nel repertorio proposto l'11 agosto.

VIAGGI DIGITALI CON MIRAVILIUS

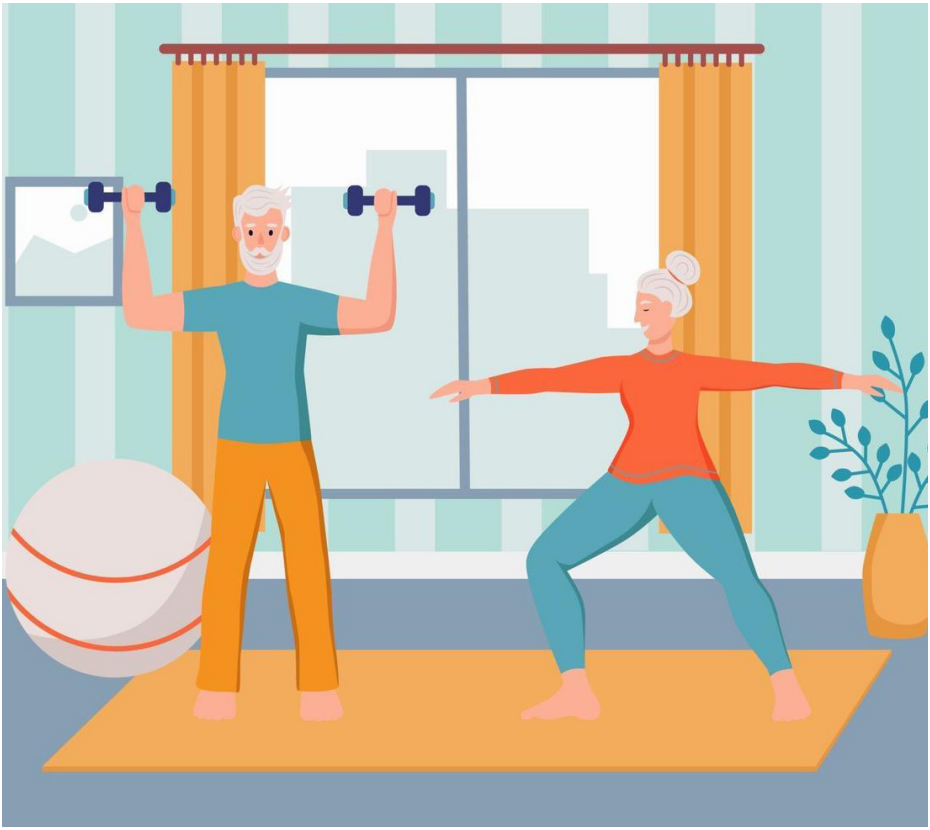
- lunedì 5 settembre – ore 10.15 – viaggio digitale a **Parigi**
- lunedì 12 settembre – ore 15.45 – viaggio digitale a **Catania**
- lunedì 19 settembre - 10.15 – viaggio digitale **Budapest**
- lunedì 26 settembre - 15.45-16.30 – viaggio digitale **Treviso**

LEZIONI DI YOGA con MONDO YOGA

Tutti i **martedì** e **venerdì** del mese di settembre ritorna a grande richiesta **alle 10.15** presso *Sala Il Giglio*.

CAFFÈ CONCERTO CON LA COMPAGNIA DI GINO FRANZI

- giovedì **1°** settembre – ore 15.30 - #14 puntata **"Il filone demenziale"**
- giovedì **15** settembre – ore 15.30 - #15 puntata **"Il mito americano"**
- giovedì **29** settembre – ore 15.30 - #16 puntata **"Sanremo"**



ALTRI EVENTI del MESE

- ogni **lunedì e giovedì** - 10:00 - 12:00 - **Lettura** in musica in compagnia di **Monica Manchi**
- ogni **martedì pomeriggi musicali** accompagnati dalle note di **Riccardo Azzurri**
- **8 settembre** festeggiamenti di **Santa Celestina**, patrona del comune di San Marcello Piteglio

In questo mese in occasione di **Santa Celestina, patrona del nostro comune**, i residenti iniziano a festeggiare con laboratori creativi che andranno ad allietare i tavoli del pranzo servito l'**8 settembre**. Il menù del giorno di festa sarà scelto direttamente da loro durante i **Circoli dei Residenti**: momenti importanti di condivisione e ascolto, per mezzo dei quali ognuno ha la possibilità di esprimere i propri desideri e richieste, oltre a richiamare l'attenzione su eventuali dinamiche da affrontare.

Per poter partecipare ai festeggiamenti anche a distanza, saranno **proiettati sullo schermo gigante video e foto** della festa più importante della montagna pistoiese.

IL NOSTRO ORTO

Anche quest'anno l'attività dell'orto ha dato i suoi risultati grazie all'impegno e l'amore costante dei nostri residenti. Questa attività, a volte condotta assieme ai bambini, crea un'atmosfera familiare nella quale i residenti raccontano e insegnano alle nuove generazioni il lavoro della terra e la pazienza dell'attesa.

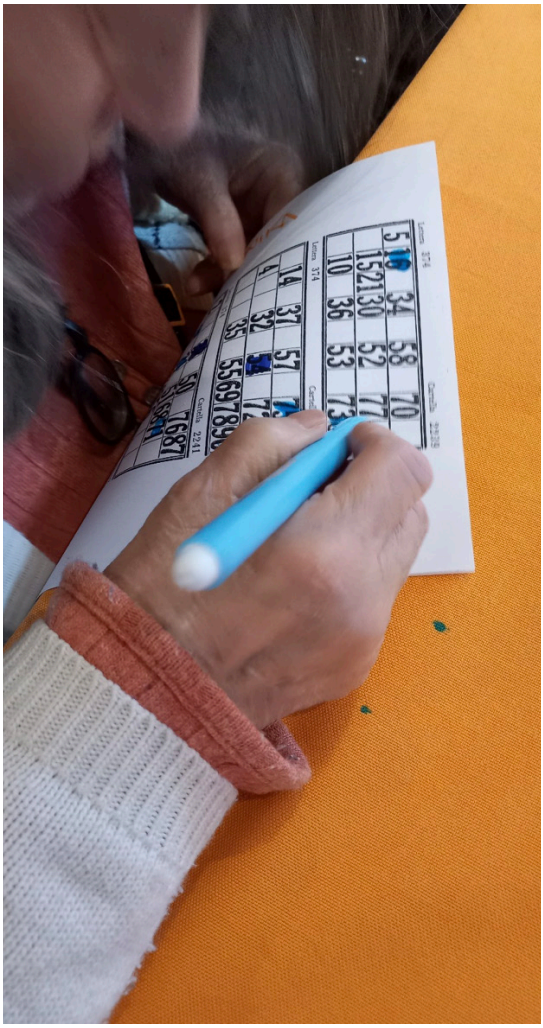
È bello aspettare i frutti del lavoro svolto assieme. Come dice un nostro residente **"Ricordate bambini: studiate perché la vanga è più pesa della penna"**.

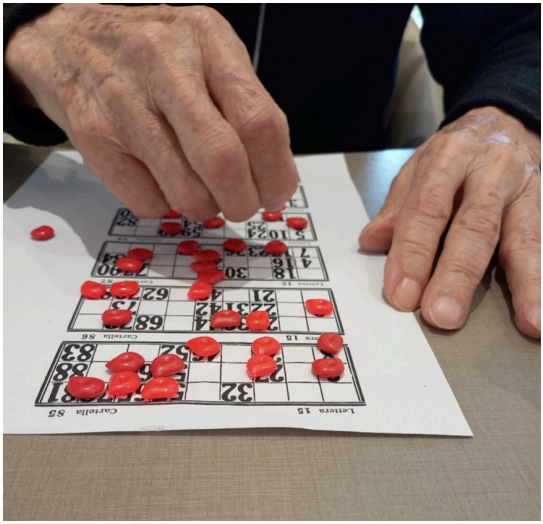
MEMORIE DI AGOSTO

I festeggiamenti della ricorrenza di Ferragosto hanno visto l'impegno delle **Rsa *I Fiori*** e ***Gli Alberi*** in laboratori creativi, durante i quali i nostri residenti hanno condiviso la propria operosità realizzando fiori di carta crespa e farfalle colorate utilizzate per abbellire e personalizzare i tavoli da pranzo e dare così un tocco di freschezza a questa calda estate.

Su richiesta dei residenti sono state organizzate **tombole** estive: pomeriggi in allegria con premi e tanta voglia di stare insieme.

Un caro saluto dallo Staff di animazione





IL LUOGO del CUORE

Questo mese il luogo del cuore sarà raccontato da **Evangelina, Marcello e Mauro**, residenti nella RSA I Fiori, che hanno condiviso con noi i loro pensieri.

TORINO

Era il 17 maggio del 1957, eravamo al Valentino a Torino dove mio marito si dichiarò...io avevo 17 anni ed era già da due anni che ero innamorata di lui...e mentre attraversavamo la strada e scattava il semaforo verde si dichiarò. Avevamo fatto una lunga camminata lungo il Po, dove parlavamo di tutto ma senza accennare nulla del nostro amore. Siamo stati insieme 32 anni, abbiamo avuto due figli meravigliosi.

È stata una bellissima storia d'amore.
Evangelina

PISTOIA

Il mio posto del cuore è Canapale a Pistoia dove abitava mia moglie. Di caratteristico a Canapale scorre il fiume Brana. Poche sono le case ma l'atmosfera del paese è meravigliosa.
Un giorno a Canapale ho fatto la dichiarazione alla mia futura moglie e accompagnandola a casa una domenica mattina mi sono presentato al padre, uomo snello, alto con il cappello di panno nero che portava sempre di domenica...si chiamava Angiolino. Lui mi dà il benvenuto e a quel punto la mamma fa uscire mia moglie da casa: il fidanzamento è ufficiale.

Ci siamo sposati nel 1968 il 2 settembre a San Paolo...questa è la mia storia.
Marcello

CORTONA

Il mio luogo del cuore è Cortona, e il santuario di santa Margherita perché mi affascina la storia di vita di questa Santa. Ecco la storia...

"Un principe passando per la campagna si innamora di lei, contrariamente al volere dei genitori, essendo una contadina, sposa il principe che però dopo poco viene trovato ucciso da una freccia nel bosco...lei si convertì in religione per il dispiacere provato tenendo con sé un amico fedele: un piccolo canino."

A Cortona ho vissuto fino ai 12 anni dove ho iniziato l'avviamento commerciale alla scuola di Sant'Agostino e poi mi sono trasferito a Castiglion Fiorentino proseguendola scuola. La materia che ho studiato ed è rimasta nel mio cuore è la Stenografia. Di caratteristico, nella zona di Cortona, nel periodo pasquale è il pane con i ciccioli.

Mauro

LA RUBRICA della PSICOLOGA

Sebbene l'inizio dell'anzianità si collochi ancora ufficialmente a 65 anni, la Società Italiana di Gerontologia e Geriatria ha suggerito la definizione di "anziano" solo a partire dai 75 anni. L'allungamento della speranza di vita e la qualità della vita stessa, infatti, hanno reso necessario una definizione di anzianità più articolata che individua quattro sottogruppi: i "giovani anziani" (persone tra i 64 e i 74 anni), gli "anziani" (tra i 75 e gli 84 anni), i "grandi vecchi" (tra gli 85 e i 99 anni) e i "centenari". Inoltre, gli studi più recenti hanno riscontrato che un 65enne di oggi ha la forma fisica e cognitiva di un 40-45enne di 30 anni fa e un 75enne quella di un individuo che aveva 55 anni nel 1980.

Quando si pensa alla vecchiaia, tuttavia, rimane ancora la tendenza a concepire questa fase di vita in termini negativi e ci si concentra soltanto sulle perdite, su ciò che non si può più fare o alle rinunce. Il corpo spesso diventa il centro di ogni preoccupazione: gradualmente è più affaticato, si ammala, qualche parte fa male o non funziona più in maniera ottimale. E anche la mente cambia, senza dubbio: si può fare più fatica a ricordare le cose e a concentrarsi, si è meno interessati alle novità e ci si può sentire tristi e nostalgici.

Ma se, invece, provassimo a pensare alla vecchiaia come ad una fase della vita caratterizzata anche da conquiste e vantaggi? Il "peso degli anni" è, infatti, anche fortemente influenzato dal significato che ciascuno di noi dà all'invecchiare: tanto più la lettura sarà negativa e catastrofica, tanto più gli stessi dolori, le stesse perdite e le stesse limitazioni diventeranno causa di sofferenza. Questo può accadere per diversi motivi, tra i quali la tendenza a guardare al passato come a un periodo felice ma irrecuperabile della propria vita e al futuro come un destino doloroso al quale arrendersi.

E allora vi propongo un esercizio: provate a rimanere nel vostro presente e a pensare a ciò che ora potete fare per stare bene. Basta una cosa piccola: osservare il panorama dalla finestra, ascoltare della buona musica, leggere un libro con calma, fare giardinaggio o due chiacchiere con qualcuno. Se ci riflettete bene, forse alcuni di voi si accorgeranno che tutto questo era impossibile negli anni della giovinezza, quando il ritmo della vita era frenetico e il tempo per se stessi non era facile da trovare. E anche la consapevolezza che il tempo futuro è limitato può aiutare a valorizzare il presente: è proprio ora il momento per godersi le persone amate, per esprimere ciò che si prova e condividere quello che si ha. Per non parlare di quanto è preziosa la memoria del passato per tramandare alle generazioni di oggi conoscenze ed esperienze personali che solo grazie ai vostri racconti i giovani possono imparare e scoprire.

Ed ecco che a questo punto, magari, qualcuno di voi sta iniziando a cambiare il modo di guardarsi...

D.ssa Barbara Atzori

Settembre è un periodo di transizione, non solo tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno, ma si rivela un mese di bilanci personali e ricerca di equilibrio: di nuovi buoni propositi, rafforzativi o sostituti di quelli che hanno intrapreso il cammino a gennaio e si son persi per strada; di rientri al quotidiano; di progetti approdati e di nuove partenze.
Nei giorni di settembre ricorrono alcune date affini all'operato del nostro Centro, che sentiamo particolarmente care e che vi propongo legate dal nostro filo d'Arianna:

Il **giorno 8** di questo mese, oltre a celebrare Santa Celestina, patrona del comune di San Marcello Piteglio, ricorre la **Giornata mondiale della fisioterapia**. Tale data coincide con quella di fondazione della Confederazione Mondiale di Fisioterapia (WCPT: *World Confederation for Physical Therapy*) nata nel 1951 a Copenaghen. Si tratta di una giornata ideata con l'obiettivo di evidenziare il ruolo determinante svolto dalla professione nel **recupero funzionale e nel mantenimento di autonomia e qualità della vita**. Il tema per quest'anno si concentrerà sul ruolo dei fisioterapisti nella prevenzione dell'**osteoartrosi** e nella gestione delle persone affette da tale patologia.
La Fondazione Filippo Turati è parte attiva nella sfera operativa della riabilitazione dispone infatti di **Centri di riabilitazione e Terapia fisica** convenzionati con il Sistema sanitario nazionale a **Pistoia**, **Gavinana** (Pt), **Zagarolo** (Roma) e **Vieste** (Fg), nei quali operano in sinergia équipe multidisciplinari.

Per saperne di più è possibile visitare il nostro sito all'indirizzo web
https://www.fondazioneturati.it/centri-di-riabilitazione-e-terapia-fisica/.
Il personale presente quotidianamente nei reparti sarà lieto di supportare tecnologicamente i residenti che hanno piacere di visionare il nostro sito.

Per questa importante ricorrenza abbiamo chiesto ai nostri fisioterapisti alcuni **consigli sul tema** affrontato quest'anno, li proponiamo di seguito:

L'**artrosi** è una malattia dovuta all'usura e all'invecchiamento delle articolazioni, che colpisce soprattutto le sedi più sottoposte al carico, cioè le anche, le ginocchia e la colonna vertebrale; più raramente può interessare anche le articolazioni di mani e piedi.

SINTOMI

L'artrosi ha sintomi comuni a tutti i tipi di artrite, come ad esempio:

- Dolore, rigidità, limitazione nell'utilizzo dell'articolazione più intensi durante o dopo l'uso dell'articolazione;
- Difficoltà di movimento, gonfiore, rigidità articolare (presente soprattutto nella prima mezz'ora dopo il risveglio);
- comparsa di rumori articolari o crepitii durante il movimento.

CONVIVERE CON LA MALATTIA

- evitare la sedentarietà
- praticare sport che non sovraccarichino l'articolazione, come ad esempio il nuoto
- non fare sforzi eccesivi
- tenere sotto controllo il peso corporeo
- seguire un'alimentazione equilibrata
- bere molta acqua o tisane a base di erbe
- fare fisioterapia o ginnastica correttiva

RIMEDI NATURALI

Ai rimedi della medicina tradizionale è possibile aggiungere quelli naturali, ossia quelli che fanno uso di erbe medicinali o abitudini tramandate dai nonni per alleviare i sintomi dell'artrosi. Per l'osteoartrite possono essere utili le seguenti piante:

- tè di foglie di ortica
- estratto di corteccia di salice
- estratto di radice di artiglio del diavolo
- crema a base di arnica
- creme a base di soia, avocado e zenzero

Il **21 settembre** oltre alla **Giornata mondiale della gratitudine** – alla quale abbiamo fatto riferimento nella rubrica "La parola del mese "– si festeggia anche la **Giornata internazionale della pace** e la **Giornata mondiale dell'Alzheimer**. Desideriamo celebrare questi eventi attraverso le parole di una collega dedicate a tutti gli anziani. Parole che esaltano con dolcezza le loro peculiarità, la capacità di tramandare **memoria** e di insegnare la **lentezza** e la **pace**.

Mi chiamo Tiziana
e sono una mamma che lavora alla Fondazione Turati da 23 anni. Mi trovate al Centro di Riabilitazione come responsabile delle OSS, gli angeli che vi assistono ogni giorno. Oltre a essere mamma ho il privilegio di essere anche la nipote di una nonna meravigliosa di 93 anni, alla quale con tutti quegli anni, capita ogni tanto di scordarsi le cose. D'altra parte, con 93 anni di ricordi e informazioni, è possibile e giusto scordare qualcosa.
Scrivo queste righe per voi anziani perché mi piacerebbe che foste consapevoli del fatto che ***siete un dono del cielo****. Siete persone preziose per i "giovani", e tra i "giovani" mi ci metto anch'io che di anni ne ho 43. Siete una risorsa per i bambini. Siete fondamentali per la comunità.*
*A proposito della "****vecchiaia****".*
Se avete la sensazione che il vostro essere "vecchi", possa apparire come un peso, vi assicuro che vi state sbagliando.
Siete i ***custodi della memoria****.*
La storia narrata da voi, dalle vostre mani, dai vostri occhi e dalle vostre parole semplici, non è noiosa come quella dei tomi di scuola perché è raccontata in modo autentico e trasuda vita, emozioni, sacrifici. I libri scrivono date, parole difficili, eventi lontanissimi che sembrano accaduti secoli prima. Ma riferiti da voi profumano di famiglia, hanno sapore di casa. Perché quando raccontate che era normale sopportare il freddo, vivere con poco, camminare tante ore per spostarsi da un luogo all'altro, per noi, che prendiamo la macchina per fare un chilometro, che con 18° in casa abbiamo freddo, diventate degli ***autentici eroi****. Avete visto arrivare la luce nelle case, il telefono, la costruzione di nuove strade. Avete visto arrivare gli americani che regalavano la cioccolata e le sigarette. Avete assistito a così tanti cambiamenti, innovazioni, miracoli della tecnologia e senza lamentar-*

vi ci siete stati, vi siete adattati. E vi adattate ancora, che spippolate su un telefonino per guardare le fotografie, per videochiamare i vostri cari tenuti lontani dalla pandemia.
*A proposito della "**lentezza**".*
Se avete la sensazione che il vostro sentirvi "rallentati", possa apparire come un peso, vi assicuro che vi state sbagliando.
*Avete il dono di farci conoscere **la bellezza della lentezza**.*
*Viviamo in un mondo frenetico fatto di intelligenze artificiali, dove il lavoro manuale viene sostituito con quello delle macchine e dei computer. Dove gli oggetti vengono fatti in serie e hanno il pregio della perfezione. Dove non si legge più un libro perché si può vedere l'estratto di una storia in quello che noi "giovani" chiamiamo post oppure tweet. Voi **ci insegnate** che gli oggetti prodotti con le vostre mani, con tempo e tanta pazienza, hanno un'anima. Hanno dentro l'anima di chi li crea.*
*Insegnateci la **pace** di quando rimanete in **silenzio**. Insegnateci a **rallentare**, a ridurre la velocità. Noi "giovani" siamo ossessionati dalla paura di sprecare tempo.*
*Prima di parlare voi fate una cosa bellissima: **respirate**. E nell'attimo del respiro c'è il **riconoscimento del valore della lentezza** che ci permette di fermarci ed ascoltarvi.*
*Saper affrontare la vita con lentezza, vivere il famoso **qui e ora** senza alcuna fretta, senza frenesia, è una grande libertà che ci potete trasmettere.*

Io vi ringrazio dal più profondo del cuore per quello che ho imparato in questi 23 anni vicino a voi.
*Non dimenticate mai che avete ancora tanto da insegnare. E se vi dovesse capitare di sentirvi soli, preoccupati o addirittura spaventati, cercatemi attraverso gli operatori che si occupano di voi, **sarò felice di fermarmi e ascoltare**.*

Con affetto, Tiziana.

Il giorno 21 il filo d'Arianna si colora di lavanda e si annoda a fiocco per ricordare e celebrare la **Giornata mondiale dell'Alzheimer**. Un evento importante, nato con l'obiettivo di diffondere conoscenza, sensibilizzare le persone a questa malattia e annullare lo stigma che la circonda.
Quest'anno sarà la Regione Toscana ad organizzare l'**Alzheimer Fest**, dal 9 all'11 settembre a **Firenze**, in piazza della Santissima Annunziata. L'evento sarà organizzato in collaborazione con il Comune di Firenze, Aima Firenze, l'Istituto degli Innocenti, la Basilica della Santissima Annunziata, la Fondazione Caritas, i Musei toscani per l'Alzheimer e molte altre realtà del territorio.

La Fondazione Filippo Turati di Gavinana è particolarmente sensibile al tema. All'interno della **RSA Gli Alberi** è attivo infatti, ormai da molti anni, un **nucleo cognitivo comportamentale** con dodici posti letto per l'accoglienza di ospiti affetti da demenza e che presentano disturbi del comportamento. Un luogo la cui caratteristica è la familiarità e l'armonia che si crea tra gli operatori e i residenti, nel quale l'organizzazione dello spazio è utilizzata come strumento terapeutico per contenere da un lato la perdita spazio-temporale e dall'altro colmare l'esigenza incontrollabile di camminare, il così detto wandering. Un nucleo strutturato in modo da garantire protezione e sicurezza unito ad un programma di attività volte a **stimolare e mantenere le funzioni cognitive**, anche con l'ausilio di **Terapie non Farmacologiche**.

Prima di salutarvi vorrei legare al fiocco color lavanda la testimonianza di Simona, collega che ha vissuto il nucleo come familiare.

Durante la malattia di mio Papà ho tenuto un diario. Scrivere mi ha aiutato ad affrontare i giorni difficili, a stare meglio. Il mio diario aveva un titolo "In viaggio con Papà": è l'ultimo viaggio che abbiamo fatto insieme, uniti da un Amore immenso. Condivido una piccola parte di quello che ho scritto.

Ci stai lasciando il tuo corpo, un involucro di ciò che sei stato. Lentamente ci stai salutando. Senza la mente non abbiamo valore. Metti insieme i pezzi della tua vita e li incolli senza ordine in discorsi infiniti, scollegati, senza inizio né fine. Ritrovo le tue dediche sui libri, il tuo amore, i tuoi consigli, i nostri dialoghi. Dove andrà a finire tutta questa Vita?

Sono tornata a Genova per accompagnarti ad eseguire la risonanza magnetica. Avevamo paura che facessi opposizione. E invece siamo andati, tranquilli. Ho iniziato a pensare di averti perso. C'è una macchia scura, un alone. Encefalopatia vascolare. È un fantasma che si mangia la tua capacità di ricordare, di fare un conto, di sapere che giorno è oggi, se è estate o inverno, ti confonde e non sai più dove hai messo il portafoglio, le chiavi di casa. E quindi è un affanno continuo ad inseguire pensieri, movimenti, ricordi.

Mettiamo da parte il giudizio e lasciamo posto alla comprensione.

Oggi mi hai dato tanti bacini in fila. Vuol dire che il mio amore ti raggiunge. Questa malattia è inesorabile, c'è solo il tempo per guardarsi allo specchio e riconoscere una nuova parte di noi. Perché si, nonostante tutto, abbiamo un nostro rapporto e mi hai aiutato a trovare una nuova parte di me. Quindi mi regali ancora qualcosa: mi aiuti ad essere una Persona migliore. È tutto così faticoso, sono faticose le emozioni. Ma ti ringrazio. Perché ci sei, e mi riconosci ancora. Perché mi aiuti ad essere fedele a me stessa. Mi aiuti a non giudicare. Mi sei vicino. E forse abbiamo recuperato qualcosa che avevamo perso per strada.

Ti voglio bene, papà. Per sempre ti ringrazio. Perché mi hai sempre abbracciato e il tuo amore era il tuo braccio alzato in un saluto. Quello per me sei tu.

Mi sembra di non avere la forza e il coraggio per superare tutti questi giorni in fila, sempre uguali. Sempre con il dolore nel cuore. I tuoi occhi sono chiari e distanti, e a momenti mi guardi, da lontano. Ho la presunzione di pensare che tu sappia che quella di fronte a te sono proprio io, tua figlia. Nessuno saprà mai la verità. Però è certo che ti arriva il mio Amore, e non un amore qualunque. Il mio Amore negli occhi che si guardano, nelle mie mani che ti accarezzano, il mio Amore nel prendermi cura di te. Proprio quell'Amore sono io.

Ti abbraccio forte papà, come sempre, anche malato. Alza un pochino la spalla, è il tuo modo per rispondere al mio abbraccio.

Mi hai dato tanto papà. E dopo ci sarà tempo di raccogliere i pezzi per unire quello che è stato.

Oggi mi manchi. Il tuo saluto lontano. Aspetto. Aspetto che le immagini della malattia si facciano sempre più sfuocate. E riaffiori il ricordo di noi. Della vita vera, quando il legame era uno scambio. Di affetti, parole, idee. Oggi fatico a ricordare. Fatico a ricordare la serenità. Ma aspetto paziente. Che tu torni a trovarmi, quando eri tu, mio papà intero. E non un pezzo di te. Mi hai donato tanto anche così, e non hai mai smesso di insegnarmi qualcosa. Grazie, papà, ti devo molto. E poi si smette di essere figli. Ti porto nel cuore. Per sempre.

Simona

Parla con me
Consuelo
Responsabile di Presidio
c.cinotti@fondazioneturati.it

Alzheimer Fest
RINASCI-MENTI
L'ARTE DELLA CURA
La Toscana
ha mille meraviglie,
e le persone fragili
sono un tesoro
da non perdere,
un tesoro
che va restaurato
proteggendo
l'innocenza dell'età,
mettendo in piazza
sogni e bisogni.
Perché ogni vita
è un capolavoro
di bellezza e verità
Tutti protagonisti:
sani e meno sani,
familiari e operatori,
medici e artisti,
donatori di benessere
e di competenze
FRAGILE
ALZEIMER FEST
Programma
Firenze, 9-11 settembre 2022
Piazza della Santissima Annunziata

DIARIO

Ai primi di settembre, dopo due anni di soggiorno, lascerò questa casa che mi ha accolto in un momento difficile. Mi dispiace andarmene perché qui, fin da subito, non mi sono mai sentita in un posto estraneo, ma come in una famiglia.

Ho trovato sia negli altri ospiti che nel personale disponibilità alla conoscenza e all'amicizia che mi ha aiutato a non sentirmi lontana da casa e sola.

Ringrazio tutti per l'aiuto che ho ricevuto perché ognuno, nel proprio ruolo con grande professionalità mi ha aiutata a ricominciare a camminare e gestirmi da sola; lo staff fisioterapico e logopedico che mi hanno supportato in tutto il periodo, gli e le Oss che dalla mattina alla sera risolvono tutte le nostre necessità piccole e grandi che siano. Lo staff animativo che ci intrattiene con interessanti iniziative e con diversi lavoretti che con pazienza ci spronano a creare, il servizio psicologico che mi ha aiutato nei momenti più difficili.

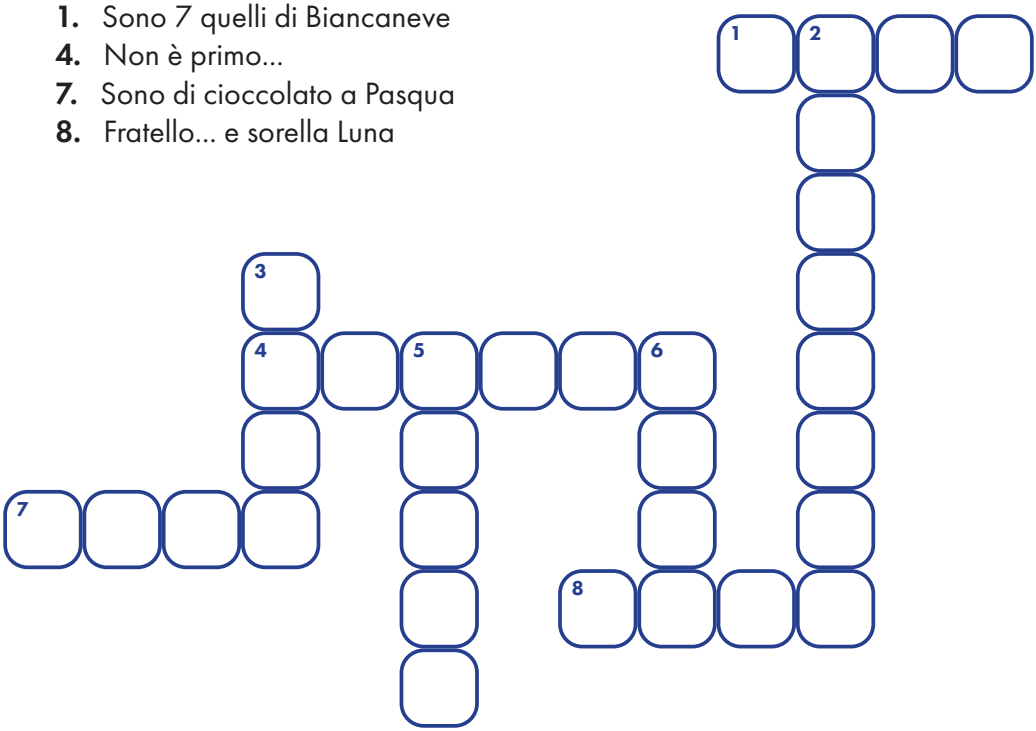
Voglio ringraziare le ragazze dell'impresa di pulizie che curano le nostre camere e il servizio ristorazione che ci deliziano il palato. Me ne vado da questo luogo in mezzo ai boschi con un buon ricordo che porterò sempre con me e con un grandissimo abbraccio a tutti rinnovo la mia riconoscenza e ringraziamenti

Grazie,
Albarosa.

CRUCIALBA

ORIZZONTALI

1. Sono 7 quelli di Biancaneve
4. Non è primo...
7. Sono di cioccolato a Pasqua
8. Fratello... e sorella Luna



4 1 8 2 3 7 5 6

VERTICALI

2. Vola quando c'è vento
3. Può essere piena o nera, a volte storta
5. Una delle facce della moneta
6. È verde ma non sempre è cattivo

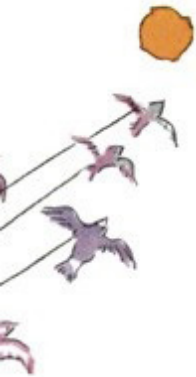
PROVERBIO del MESE

"SETTEMBRE L'UVA È FATTA
E IL FICO PENDE."

AGOSTO
TANTI AUGURI A

SABATO 3	Saura B. e Marcello F.
MERCOLEDÌ 7	Nicola G.
GIOVEDÌ 8	Domenico L.
DOMENICA 11	Alessandro Mario P.
MARTEDÌ 13	Pina M.
GIOVEDÌ 15	Giovanni B.
SABATO 17	Viviana B.
DOMENICA 18	Concetta P.
LUNEDÌ 19	Rosario T.
MARTEDÌ 20	Romano B.
VENERDÌ 23	Lucia G.
SABATO 24	Tiziana G.
MARTEDÌ 27	Nella S.

UN SALUTO ALLA CARA DORIANA



Fondazione Filippo Turati Onlus

Centro Socio Sanitario di Gavinana