



Maggio. Che mese, maggio. Ci sbilanciamo? Sbilanciamoci: il mese più bello dell'anno. Ecco fatto. Facilissimo. Adesso che la vita se ne esce così, con orchestre di fiori, promesse di frutti e agguati d'erba appena tagliata, diventa più semplice anche per noi battezzare le cose con il primo nome o il primo aggettivo che ci salta in testa, senza stare troppo a riflettere. Sarebbe un esercizio da fare tutto l'anno, una mezz'oretta al giorno. Così, per giocare. Sai quante cose si rinnoverebbero? Con la natura, anche il nostro linguaggio. E con il linguaggio, anche il nostro pensiero. Buon maggio a tutti.

Una
parola tira l'altra

Quante storie. Questo è il bello

Conversazione con Barbara Pilan, coordinatrice del SAD e di Corso Turati 55 - Luogo della Cura

Ciao Barbara. Quando hai cominciato a lavorare nella nostra cooperativa?

Nel 2000, ma già dal 1987 ero nel settore.

Qual è stato il tuo primo servizio?

L'assistenza domiciliare, nel ruolo di coordinamento, lo stesso che svolgo attualmente.

E prima di che cosa ti occupavi?

Ho cominciato come educatrice in un servizio di educativa territoriale della cooperativa Aggancio, che si occupava di progetti per minori. Mano a mano, sono passata a un ruolo di gestione.

Quale lavoro sognavi da bambina?

(Barbara ride, incerta, sincera. La domanda è inaspettata.) Non ricordo. Non sognavo forse di lavorare, da bambina. (Ritorna seria.) Comunque, speravo in un futuro in cui avrei potuto essere utile e, allo stesso tempo, divertirmi.

E i progetti che hai fatto da più grande?

Non pensavo, non immaginavo quello che poi è stato. Non era nella mia ottica fare un lavoro del genere. Ho una laurea in filosofia conseguita senza pensare all'occupazione lavorativa futura. Per esempio, non ho mai pensato di insegnare, strada possibile per il mio percorso di studi. Non sono una persona che progetta a lungo termine. Quando ho cominciato a lavorare in Aggancio, ho esordito dichiarando: «Questo per me sarà un lavoro transitorio». Poi - non so più come - mi sono assunta una serie di responsabilità e sono rimasta nella cooperativa più a lungo di altre persone, più convinte di me.

Di che cosa si occupa il SAD?

Offre un'ampia gamma di servizi integrati a supporto della domiciliarità, rivolti a persone con temporanee o progressive limitazioni dell'autonomia, che faticano a stare a casa da sole.

L'altro progetto di cui mi occupo, il Luogo della Cura di Corso Turati, in realtà va visto nella stessa ottica: sono due progetti fortemente integrati. A mio avviso, sono modi diversi per affrontare lo stesso tema, quello del sostegno alle famiglie, inteso in senso allargato. Le occasioni di supporto sono anche opportunità relazionali. In Corso Turati, oltre a servizi, sono allocati momenti culturali di incontro e scambio.

Nei progetti di cui mi occupo, il tema della casa è fondante. La casa è un concetto con una forte valenza evocativa. È un luogo con il quale fare i conti, uno specchio che riflette la tua identità e che ti aiuta a costruirla. Talvolta, può diventare una terribile gabbia, anche a causa delle barriere architettoniche. Lavorare per sostenere il valore della domiciliarità significa lavorare per e in forte collegamento con il contesto territoriale, con tutto ciò che è fuori dalla casa e intorno ad essa. Il territorio deve diventare la casa della casa.

Un aspetto spiacevole del tuo servizio?

Assistendo persone che sono alla fine della propria vita, incontriamo, com'è naturale, molti eventi luttuosi. La cosa più spiacevole, però, a mio avviso, non è vedere una vita che finisce, ma sperimentare come spesso quel momento venga avvelenato da relazioni familiari tremende. In una situazione già difficile - in cui l'autonomia personale si riduce progressivamente e la tristezza è il tono di fondo - mi colpisce molto incontrare veleni che provengono da lontano, da cose non risolte, da rancori e rimorsi.

D'altro canto, questo ti dà occasioni per riflettere su di te e sulle tue relazioni, sui desideri e le possibilità per il tuo futuro.

Un aspetto piacevole, invece?

Ascoltare le storie delle persone è la cosa che mi piace di più. (Barbara fa una pausa, come le richiamasse tutte, quelle storie.) Il racconto resta saldo nella mia memoria e mi consente - nonostante il SAD si occupi di circa 300 famiglie in un anno - mi consente, dicevo, di individuare una persona

ripensando alla sua storia, ripescando la sua vita, ovvero ciò che più le appartiene.

Alcune sono storie incredibili, altre molto tristi. Ognuna ha il suo sapore, è speciale per qualche aspetto. Sono tutte - come posso dire? - estremamente vitali. L'elemento che mi colpisce di più è la differenza: la differenza delle trame, delle coincidenze, delle opportunità che le persone hanno

incontrato e costruito. La differenza è il tratto che rende ogni vita speciale, ogni racconto una storia a sé, rendendo complesso ciò che appare semplice. Voglio dire, una persona diventa davvero piena e completa, acquista sfumature e profondità, nel momento in cui trova le parole per dire il suo passato, con tutto il calore e l'emozione che questo atto di fiducia porta con sé.

Un altro aspetto molto bello del servizio è che ti insegna ad apprezzare il tempo lento. Quello degli anziani è un tempo lungo di per sé. Il tempo non passa mai, quando non ci sono molte occasioni di occuparlo. Ogni azione, inoltre, richiede più tempo, perché il corpo risponde con meno prontezza.



<http://www.famrazionale.org/data/famrazionale/casac.gif>

(continua sul retro)

(segue)

E poi, alla fine della vita si percepisce con estrema evidenza che tutto passa. Il tempo diventa una serie di attimi, ognuno con un valore prezioso, fatto di durata e significato, forse perché ogni momento potrebbe essere l'ultimo.

Aggiungerei, se posso, un altro elemento positivo. Coordinando questo servizio, ho incontrato tanti operatori che si spendono veramente per gli anziani e che, pur nella fatica, cercano sempre di portare vicinanza e calore in situazioni di estrema solitudine. Per riuscire a far questo, non ti puoi risparmiare, ti devi mettere in gioco come essere umano, pur mantenendo distanza e professionalità: avere voglia e capacità di ascoltare, accogliere, cercare di dare rimandi positivi, lasciare un sorriso sulla porta prima di chiuderla. Questo può essere davvero molto difficile, quando ti presenti - magari un venerdì alle cinque del pomeriggio - da una persona che non vede nessuno da una settimana intera e si aspetta - come dire? - si aspetta da te, semplicemente, *vita*. Anche se sei stanco, quella vita, dentro di te, la devi trovare.

Se dovessi associare Crescere Insieme a un libro oppure a un film, che cosa ti viene in mente?

(Barbara sorride.) Ma non era un piatto?

Le persone si preparavano, quindi la domanda è cambiata.

(Barbara riflette a lungo. Poi se ne esce, sicura) Esercizi di Stile di R. Queneau, perché è la molteplicità dei punti di vista e dei linguaggi, dei toni e degli stili. È la possibilità di stare insieme mantenendo la propria differenza.

C'è pasta per te!

La pasta vede gli italiani primi al mondo per produzione, esportazione e - con 28 chili all'anno pro capite - per consumo.

Composta prevalentemente da carboidrati (80%), lipidi (1,5%), proteine (11%) e fibra (2,7%), è un alimento praticamente privo di grassi, ma non per questo dietetico: in seguito all'assunzione di questo tipo di carboidrati si determina un rapido aumento della glicemia, che stimola il pancreas a produrre insulina. L'insulina, a sua volta, attiva il meccanismo di lipogenesi, cioè conversione degli zuccheri in grassi. Quindi pur non assumendo grasso, lo si produce. Determinante in questa attivazione non è tanto il quantitativo di carboidrati consumati, ma la velocità del loro assorbimento. Più lo zucchero (pane, pasta, riso, crackers...) è raffinato, maggiori sono la velocità di assorbimento e l'efficienza di conversione in grasso. Questa conversione determina un repentino calo di zuccheri nel sangue, attivando lo stimolo della fame. Si innesca quindi una specie di circolo vizioso che, oltre a farci ingrassare, aumenta il rischio di sviluppare patologie come l'arteriosclerosi e il diabete. Questi i rischi. La soluzione?

Non certo l'eliminazione dei carboidrati dalla nostra dieta, necessari al nostro benessere, ma un consumo di zuccheri a lento assorbimento, che non portano brusche variazioni della glicemia. Pasta e riso non vanno consumati in bianco, con semplice olio e parmigiano, ma sempre con verdure, in quantità almeno pari a quella della pasta.

Così si aggiungono gli zuccheri di fibre che ne rallentano l'assorbimento a livello intestinale, limitandone la conversione in grassi e inducendo un senso di sazietà che si protrae più a lungo.

Buon appetito, quindi, con pasta pesto e fagiolini, broccoli e pinoli, cavolfiore e uvetta e altre fantasie di verdure, dettate dal vostro gusto e dalla vostra creatività...



a cura di
Dott.ssa Felicina Biorci
Biologo Nutrizionista
3470820421
feli.biorci@libero.it

Assemblea dei Soci 16 giugno alle ore 17,00

presso la sede di Via Lulli 8

Sarà un'assemblea importante, con un ricco ordine del giorno, di cui riportiamo i due punti più significativi.

Dovremo innanzitutto approvare il bilancio di esercizio 2008, che quest'anno verrà presentato con il bilancio sociale. È la prima volta che redigiamo un bilancio sociale vero e proprio e dobbiamo dire che la sua costruzione ha evidenziato diverse sorprese.

Altra questione fondamentale sarà il rinnovo delle cariche. Questo consiglio è arrivato a scadenza e dunque sceglieremo a chi affidare la guida della nostra organizzazione per i prossimi tre anni.

Si tratta di un incontro dove decidere e discutere di cose rilevanti, un momento a cui crediamo valga la pena partecipare.

Non mancate.

Mauro e Ivana

appunti di viaggio

incontro
per i
genitori

Venerdì 22 maggio
alle ore 21,00

MOMENTI DIFFICILI:
COME POSSO DIRTI
CHE...

serata a tema
condotta da dott.ssa
Eloisa Pasqualotto,
psicologa dell'età
evolutiva
presso la sede del
Centro Famiglie
Via Cappuccini 14
Chivasso

Si garantirà
l'intrattenimento dei
bambini dai 2 ai 10 anni.

provaci
anche tu

Sabato 27 giugno

Bimbi ed educatori di
Mafalda partecipano a
Provaci anche tu
13a edizione
karaoke e spettacoli vari
all'Oratorio di B.go Revel
organizzati da
Gruppo Arcobaleno

In caso di pioggia,
l'iniziativa si svolgerà nel
Teatrino di Mafalda

domenica con banchetto

Domenica 24 maggio per tutto il giorno

Comunità Mafalda e Abcilegia saranno presenti con banchetto espositivo e animazione durante l'iniziativa 100 strade per giocare, prevista nelle vie di Chivasso. Vieni anche tu?

per info sulle iniziative: Comunità Mafalda, tel. 011 91 88 239