

# La Voce Serena

Periodico a divulgazione interna, finalizzata al confronto e alla attività ricreativa e di gruppo della casa di riposo di Sommariva Bosco. Realizzata a cura degli anziani ospiti e del gruppo animatori operanti nella struttura.

## il Nostro Presepe



All'ingresso della struttura si può ammirare il nostro Presepe. E' stato realizzato dagli ospiti che dal mese di Ottobre, con l'aiuto dell'animatrice e di alcuni volontari, hanno iniziato a lavorare sodo per poterlo esporre. Abbiamo pensato di preparare un Presepe fai da te con materiale di riciclo, il doversi ingegnare a pensare a come realizzare il tutto ha fatto sì che si instaurasse un clima di collaborazione tra gli ospiti.

Molti i nonni che hanno pitturato: i visi delle statuine; i tetti, le porte, le finestre delle casette; le corone dei Re Magi. Come si può vedere dalle foto gli anziani erano molto felici di passare delle ore insieme a realizzare un progetto comune.

Mentre si lavorava non poteva mancare la musica di sottofondo, tra una pennellata e l'altra si cantava una canzone e si viaggiava con la fantasia.

Alcune signore, molto abili con ago e filo si sono proposte come sarte per realizzare i vestiti delle statue.

C'è chi non ha messo in campo le sue abilità manuali ma ha dato il suo contributo sul pensare a come realizzare delle parti del Presepe.

Ad esempio l'idea di come costruire le palme è stata di Giovanni e la mano che le ha realizzate quella di Domenico. Un grazie va anche a Francesco che con le sue "manone" ha realizzato tutte le finestrelle e le scalette per le case del Presepe.

La capanna è stata costruita da Piero, un volontario, che ci ha anche donato le pietre per le casette, la segatura per il deserto e un prezioso aiuto il giorno che abbiamo deciso di allestirlo.

Il pomeriggio del 4 Dicembre c'era un gran trambusto all'ingresso della struttura, ospiti, volontari e animatrice hanno esposto finalmente il Presepe. Vederlo è stato un momento speciale, momento in cui si sono raccolti i frutti di un lungo lavoro fatto insieme.

A turno nei giorni a seguire l'animatrice ha accompagnato gli ospiti che non erano presenti quel pomeriggio a vederlo. Sul viso dei nonni un grande sorriso e un'aria fiera e orgogliosa per ciò che sono riusciti a compiere.

C'era chi come Margherita e Luigi commentavano dicendo: **"facciamo delle foto e mandiamole su qualche giornale perché è veramente bello"**.

Aver creato tutto ciò è il modo degli ospiti per regalare a tutti voi un pensiero di Natale!!!



## *Mandala e pittura con la tempera per realizzare il nostro salotto!!!!*

Durante questi mesi gli ospiti si sono impegnati a colorare con i pennarelli i mandala. I mandala sono particolari forme geometriche concentriche di origine buddista e induista. Secondo la tradizione orientale i mandala sono una rappresentazione dell'universo e immergersi dentro di essi per riempirli di colori può essere un modo per esprimere il proprio mondo interiore. Colorare, infatti, è un'attività benefica per la mente. Aiuta gli ospiti a migliorare le loro capacità di attenzione e di concentrazione, stimola la creatività e la memoria. Nel corso del laboratorio gli ospiti hanno dovuto esercitare la vista (sicuramente quello dei quattro sensi che tutti percepiscono come il più carente) e prendere coscienza del fatto che nonostante gli occhi non siano più quelli di una volta è ancora possibile utilizzarli; hanno dovuto scegliere quali colori usare mettendo in campo il proprio desiderio; hanno interagito tra di loro per poter chiedere consiglio su come rendere migliore la loro piccola opera d'arte; hanno messo alla prova la loro motricità fine nell'utilizzare pennarelli spesso sottili e dunque per loro più difficili da maneggiare; e infine hanno dovuto portare a termine il proprio mandala. Inoltre colorare concilia il rilassamento del corpo e della mente e la musica di sottofondo che ha accompagnato i pomeriggi di attività creativa ha sicuramente contribuito al rilassamento di tutto il gruppo.



Gli ospiti si sono divertiti e rilassati, anche chi ha partecipato poco o solo passivamente ha comunque potuto sfruttare la stimolazione sensoriale tramite la musica e la condivisione di uno spazio comune attivo e creativo. Il clima che si è creato è stato un ricco di armonia, ospiti sorridenti e impegnati a cantare. Il prodotto di questo laboratorio è un cartellone che tramite la tecnica del collage riunisce tutti i mandala in una grande opera comune, perché non è tanto il risultato che conta, quanto l'impegno e la passione che si impiegano nel cercare di raggiungerlo.

Pitturare sprigiona la fantasia e la creatività. E' un'attività manuale che stimola la motricità fine e i movimenti che richiede contribuiscono a rilassare e liberare la mente da preoccupazioni e turbamenti. Per lo svolgimento dell'attività sono stati utilizzati i colori a tempera primari (rosso, blu, giallo), il bianco e il nero, mentre i colori secondari e terziari sono stati creati dall'educatrice su richiesta dei singoli partecipanti. I supporti invece sono stati preparati dagli stessi ospiti durante gli incontri di attività occupazionale. Gli ospiti hanno ritagliato dei cartoncini e incollato dei fogli bianchi sopra. Molti anziani hanno avuto bisogno di una consegna specifica all'inizio (creare un paesaggio, un fiore, ecc) in quanto non si sentivano capaci e avevano bisogno di prendere confidenza con i materiali. Tuttavia una volta provato si sono divertiti a dipingere soggetti di loro invenzione, liberamente.



Ovviamente gli ospiti con maggiori difficoltà, soprattutto motorie, sono stati aiutati e supportati dall'educatrice e dai volontari presenti. Durante uno degli incontri, ad esempio, la Professoressa Romano, volontaria AVO, ha guidato gli ospiti nella creazione di un paesaggio. Gli anziani si sono divertiti. Molti di loro non avevano mai pitturato o disegnato prima ed è stato davvero interessante far apprezzare loro la spensieratezza che si può provare attraverso l'arte. È importante infatti mostrare e dimostrare agli anziani quanto ancora loro sono capaci di fare nonostante la vista, il tatto e l'udito non siano più quelli di una volta. La fase di restituzione delle opere creative è infatti fondamentale per attivare nell'anziano processi di resilienza, migliorare l'autostima e la conoscenza di sé, proprio per questo il cartellone con i mandala e i disegni fatti dagli ospiti sono stati appesi nel salone di Largo Vanni, dove grazie a queste piccole opere d'arte si è riuscito a ricreare un piccolo salotto, allegro, colorato e un po' artistico dove i nostri ospiti trascorrono insieme i pomeriggi. Non dimentichiamoci anche del copritavolo tutto colorato cucito dalla nostra volontaria Rina che ha reso il salone più elegante. Per non farci mancare nulla nei nostri laboratori abbiamo anche creato un bellissimo centro tavola di fiori.



## **CICLO DI INCONTRI CON I BIMBI DELL'ESTATE RAGAZZI DELL'ORATORIO**

Durante i mesi di Giugno e di Luglio sono venuti a trovarci per quattro incontri i bimbi dell'Estate Ragazzi dell'oratorio di Sommariva Bosco con i loro animatori. Gli incontri si sono svolti nel giardino della struttura e ad ogni incontro gli ospiti hanno conosciuto gruppi con bimbi di età diversa. Ci hanno cantato le loro canzoni preferite imparate al centro estivo, hanno ballato per noi buns e balli di gruppo, partecipato insieme agli anziani ai giochi di prestigio con le carte proposti dai loro animatori. Gli ospiti della casa di riposo erano divertiti e sorridenti, contenti di poter trascorrere il pomeriggio all'aria aperta e in compagnia di bambini così allegri e vivaci. Abbiamo poi tutti insieme consumato la merenda preparata e offerta dai volontari "Amici Degli Anziani" che hanno sempre partecipato numerosi. Sono stati pomeriggi davvero spensierati e rallegranti per i nostri ospiti, che hanno ritrovato con i bimbi e gli animatori quell'animo fanciullino rimasto sopito per anni, ma sempre presente.



**Un grazie ai  
bambini e alle  
maestre della  
scuola dell'  
infanzia di  
Sommariva del  
Bosco che tutti  
gli anni vengono  
a farci visita per  
la festa dei  
nonni e per il  
Natale!!!!  
Portate sempre  
una ventata di  
allegria e spen-  
sieratezza .**



## IL LABORATORIO DI MEMORIA AUTOBIOGRAFICA

Nel Laboratorio di memoria autobiografica si cerca di dar valore ai ricordi personali scambiati e confrontati tra le persone che vi partecipano. Ricordare qualcosa di sé e poterlo raccontare è una esperienza vitale, lo sappiamo tutti, ma a volte possono venir meno le occasioni per farlo. Se i propri ricordi tacciono, scompaiono o si crede che non valga più la pena raccontarli, se manca l'ascolto, ci sentiamo inutili, vuoti, depressi. Ma ripescare nella memoria momenti di vita e proporli ad altri fa sentire vivi e presenti perché coi ricordi emergono emozioni, esperienze vissute, considerazioni personali, desideri; ricordare ci aiuta anche a poter immaginare un po' di futuro, e ci si sente meglio.

C'è anche un altro vantaggio, quello di allenare quella memoria che gli esperti chiamano "episodica", che è un po' fragile e risente dell'avanzare dell'età.

Se poi ciò che viene raccontato prende forma scritta diventando uno stampato che raccoglie ricordi e fotografie personali e può circolare tra i partecipanti e i loro familiari, allora si attiva un ulteriore circuito di reciproco riconoscimento.

Ci siamo trovati in gruppo, due gruppi di sei - otto persone con l'educatrice - prima Caterina, ora Elena - e nella prima esperienza, durata sei incontri per gruppo, abbiamo fatto circolare fotografie di momenti di vita portate dai partecipanti: genitori, infanzia, matrimonio, lavoro, tempo libero, ecc. e sollecitato il racconto. L'esperienza è stata ben vissuta, confermata dall'attesa di ritrovarsi al prossimo appuntamento ed è confluita in un quaderno stampato. Queste pagine personali sono state rilette alla presenza di tutti i componenti del gruppo e le persone hanno vissuto l'importanza e la vitalità dei loro bagagli di memoria.



Nel secondo ciclo, in corso, le fotografie non vengono più passate di mano in mano ma sono proiettate in modo che tutti allo stesso tempo possano meglio tener desta la loro attenzione.

C'era chi all'inizio dell'esperienza accettava con piacere di raccontare di sé, c'era chi esordiva dichiarando di non aver più ricordi, di averne perso la memoria, ma poi, quando con lo stimolo dell'immagine o del racconto di qualcun'altro diventava possibile ripescare i propri ricordi, questi affioravano con tutta la loro vitalità. Ci sembra che questa esperienza possa far star meglio e farci sentire meno inutili perché ciò che portiamo dentro di noi ci dà sostegno e valore, soprattutto se qualcuno lo riceve, lo ascolta e lo condivide.



## La colonia di Entraque

Un luogo di ricordi molto amato dai sommarivesi.\*

Situata nel piccolo comune cuneese (poco più di 800 abitanti a circa 900 metri di altezza), La colonia -soggiorno estivo di Entraque ha una capacità ricettiva di 50 posti letto.

Grazie alla donazione avvenuta nel 1966 da parte della "molto reverenda" Suor Orsola Donini, la Casa di Riposo di Sommariva del Bosco ne è divenuta proprietaria.

La colonia, "CASA DELLA GIOVANE MARIA IMMACOLATA", è nata con lo scopo di ospitare, nei mesi estivi, le giovani orfanelle del paese.

Successivamente l'ingresso alla colonia è stato allargato a tutti i giovani.

Utilizzata dagli animatori della parrocchia per il "ritiro" di coloro che frequentavano il corso di catechismo, la colonia è diventata immediatamente un punto di riferimento per ragazzi e genitori sommarivesi; questa tradizione continua ancora oggi.



Da alcuni anni essa è stata concessa in “ Comodato d' Uso” al Comune di Sommariva del Bosco che continua ad utilizzarla per gli stessi scopi.

Per una migliore gestione è stata creata una Associazione denominata “Amici di Entraque” che provvede a convogliare i flussi dei gruppi da ospitare e mantenere efficiente l' intero complesso.

A questo proposito, grazie alla buona volontà e gratuita disponibilità di volontari e artigiani di Sommariva , numerosi sono stati gli interventi effettuati per migliorare il soggiorno. Altri interventi seguiranno in modo da ottenere la massima efficienza dell' immobile che è considerato un bene prezioso da custodire da parte di tutti i sommarivesi.





## News

1- A partire dal 18 Dicembre sono incominciati i lavori per la costruzione del nuovo salone polivalente della Casa di Riposo. I lavori verranno svolti dalla ditta "Cornaglia Fratelli s.r.l di Caraglio.

2- L'amministrazione comunale ha donato agli ospiti in occasione delle festività natalizie un nuovo Altoparlante con microfono fisso e 2 microfoni senza filo da utilizzare durante le feste e le attività ricreative in struttura. Inoltre ha anche regalato due dvd blu ray per poter proiettare filmati.

Si ricorda che l' animatrice ha sottoscritto la tessera in biblioteca dove si possono noleggiare libri e dvd.

## AUGURI!!

Il presidente, i membri del Consiglio di Amministrazione, e tutto il personale della struttura porgono sentiti auguri di buon Natale e Felice Anno nuovo agli ospiti e ai loro fami-  
liari



Il presidente Bernardino Borri  
I consiglieri  
Pietro Demichelis  
Gemma Diato  
Ugo Sobrero  
Giovanni Santomauro