



FONDAZIONE
G.SCOLA
O N L U S

Bruggora oggi

N. 23 - Settembre 2018

Periodico d'informazione
della **FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS**

Autorizzazione del tribunale di Monza
n. 1457 in data 27.04.2011



Residenza Aperta

14-15-17 giugno 2018

Don Alessandro Casiraghi - 60° Anniversario dell'ordinazione sacerdotale

Lorenzo Guzzetti - Il nuovo Direttore Amministrativo

CUORE E SAPORI La zucchini - **I RIMEDI DI UNA VOLTA** Acqua

Residenza Sanitaria
Assistenziale
Nucleo Alzheimer
Centro Diurno Integrato
Mini Alloggi Protetti



FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS
Via Cavour, 27 - 20842 Besana in Brianza (MB)
Tel. 0362.91711 - Fax 0362.919331
www.fondazionegscolaonlus.com
Partita IVA 00985740968
Codice Fiscale 83000310157

Centralino
Tel. 0362.91711

Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP)
Tel. 0362.917148
Lunedì-martedì-giovedì-venerdì-sabato
ore 9-12; mercoledì ore 15-17
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com

Presidente
Avv. Aldo Perego
Tel. 0362.917153 (su appuntamento)
presidente@fondazionegscolaonlus.com

Direzione Amministrativa
Dott. Lorenzo Guzzetti
Tel. 0362.917153 (su appuntamento)
ufficio.segreteria@fondazionegscolaonlus.com

Direzione Sanitaria
Direttore Sanitario
Dr.ssa Raffaella Pozzoli
Tel. 0362.917148 (su appuntamento)
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com
Responsabile dei Servizi Assistenziali
Sig.ra Luisa Malacrida
Dr.ssa Anna Mariani
Settore B1, Alzheimer, BC3 - Martedì ore 17-18
Dr.ssa Nadia Attafi
Settore BC2 - Mercoledì ore 17-18
Dr.ssa Federica Fumagalli
Settore A0, A1, A2, A3 - Lunedì ore 17-18
Dr.ssa Giulia Mottadelli
Settore A0, A1 - Venerdì ore 17-18
Dr. Davide Mazzoleni
Centro Diurno Integrato

- 1 **Editoriale**
- 2 **Lorenzo Guzzetti**
Il nuovo Direttore Amministrativo
- 4 **Residenza Aperta**
14-15-17 GIUGNO 2018
- 8 **Don Alessandro Casiraghi**
60° Anniversario dell'ordinazione sacerdotale
- 10 **Luisa Malacrida**
Responsabile dei servizi assistenziali
- 12 **Invecchiamento della pelle**
Inevitabile trasformazione fisiologica
- 13 **Luigi Guanella**
Avvocato degli ultimi
- 14 **Storie di vita** Marina Ludrini
- 16 **Cuore e sapori**
Crema di zucchine e caprino
- 18 **"I rimedi di una volta"**
Acqua, sorgente di vita
- 20 **Posta**
Riceviamo e pubblichiamo
- 21 **Agenda**

Brugora
oggi

Numero 23 - Settembre 2018

Periodico d'informazione
della FONDAZIONE G. SCOLA ONLUS
Autorizzazione del Tribunale di Monza n. 1457
in data 27.04.2011 - Tiratura 2000 copie

Direttore Responsabile:
Raffaella Pozzoli

Comitato di Redazione:
R. Pozzoli, D. Redaelli, C. Rinallo, A. Riva

Immagini fotografiche:
Sebastiano Ponessa, Servizio Animazione,
Archivio Fondazione G. Scola

Progetto grafico e impaginazione:
A&B - Besana in Brianza (MB)

Direzione e Redazione:
URP Fondazione G. Scola
Via Cavour, 27 - 20842 Besana in Brianza (MB)
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com

Abbiamo cambiato “direzione”

Siamo giunti a metà del cammino di questo Consiglio di Amministrazione che ha dovuto e deve affrontare problemi di crescita e problemi di modifiche necessarie a seguito della nuova normativa del settore.

Un primo cambiamento è stato la sostituzione della persona che rivestiva la qualifica di Direttore Amministrativo e, dal 2 luglio 2018, il CdA ha nominato in sua vece il Dr. Lorenzo Guzzetti, che si presenta nell'articolo successivo di questo periodico.

Un altro cambiamento necessario e utile per un miglior andamento del quotidiano è stato attuato con la decisione assunta nel mese di luglio 2018 di indire una gara d'appalto per la sostituzione del fornitore a cui era affidato il servizio di lavanderia: il tutto però con una diversa distribuzione dei carichi di lavoro all'interno del settore specifico e una diversa suddivisione di compiti nei vari settori della Fondazione.

Ma il cambiamento non finisce qui dal momento che sono in scadenza altri contratti attualmente appaltati, che devono necessariamente avere una diversa prospettiva rispetto alle necessità attuali che devono tenere conto delle attuali esigenze del servizio offerto nonché delle modifiche di cui la struttura necessita in alcuni settori.

Occorre poi considerare quelle che saranno le necessità che gli ospiti della Fondazione, attuali e futuri, avranno da ora in poi e le prescrizioni che l'Ats di zona chiede a chi si occupa di anziani e disabilità in generale.

Tutto questo presuppone un grosso sforzo da parte del CdA che, nel periodo rimanente e nel rispetto dei termini previsti dalla normativa, dovrà assumere decisioni di notevole portata che, per essere pienamente attuate, richiederanno necessariamente il supporto complessivo di tutti coloro che operano all'interno della Fondazione.

A tutti un cordiale saluto e un augurio di buon lavoro.

Il Presidente
Avv. Aldo Perego

Lorenzo Guzzetti

Il nuovo Direttore Amministrativo



È con grande gioia e senso di amicizia che ho accettato l'invito a "presentarmi" in questo bellissimo periodico "Brugora Oggi", di presentarmi dopo aver assunto, dal 2 luglio scorso, la carica di Direttore Amministrativo della vostra prestigiosa Fondazione G. Scola.

Ringrazio innanzitutto il Presidente e tutti i componenti del Consiglio di Amministrazione per avermi scelto e offerto questa grande opportunità che leggo come un segno della Provvidenza dentro al

mio percorso di crescita personale e professionale.

Sono Lorenzo Guzzetti, ho 36 anni e vengo da Uboldo in provincia di Varese: a molti di voi questo nome non dirà pressochè nulla anche se per anni sarete stati, sicuramente, consumatori dei biscotti della Lazzaroni di Saronno, nostro paese confinante e ben più rinomato nel mondo, biscotti in realtà prodotti e lavorati sul nostro territorio da tante donne e mamme della mia comunità. Per gli appassionati di sport, Uboldo è il paese del

"Diablo", Claudio Chiappucci, uno dei più grandi ciclisti italiani degli anni 90, grande rivale di Miguel Indurain.

Vengo quindi da lì, da quelle zone, dove mi sono prima diplomato ottenendo la maturità scientifica e proseguendo gli studi a Milano, presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore, dove mi sono laureato prima in Scienze della Comunicazione e poi in Scienze Politiche.

L'incontro con il cosiddetto "Terzo Settore", il mondo della risposta al bisogno, è stato quasi immediato anche se la vocazione ad occuparmi di questa spinosa tematica viene da molto più lontano, dalla mia infanzia e la mia adolescenza, trascorse integralmente tra la Parrocchia e l'Oratorio del mio paese.

E' nel 2008 la folgorazione con questo settore importante del mercato del lavoro italiano che oggi rappresenta una percentuale consistente del PIL italiano e lombardo. Ho lavorato per anni come libero professionista in molte aziende del privato sociale specializzandomi in particolar modo in tre settori: la formazione, il lavoro e, soprattutto, il settore della gestione d'impresa del welfare. Con questo lavoro ho girato praticamente tutta la Lombardia nelle province di Bergamo, Brescia, Lodi,

Pavia, Como, Monza e Brianza dove sono cresciuto professionalmente aprendo uffici, coordinando strutture, occupandomi altresì di progettazione regionale ed europea. Mi definisco semplicemente un innamorato del mio lavoro. Mi appassiona la persona, in tutta la sua interezza, nei suoi bisogni, nell'esigenza di una risposta.

Per questa ragione studio costantemente e mi tengo aggiornato, soprattutto in questo momento dove il nostro settore è all'alba di una riforma epocale che lo Stato ci chiede di fare e che impatta in maniera virtuosa sulla Riforma Sanitaria della Lombardia che ormai da qualche anno è partita e che in maniera incisiva cambierà completamente il modo di fare welfare nella nostra splendida Regione.

La Fondazione Scola per me è una sfida avvincente e bellissima che arriva in un momento della vita che sento davvero particolare: non prometto grandi cose, prometto di metterci il cuore e tutto il mio impegno perché credo davvero che questa struttura e questa Fondazione possano diventare un punto di riferimento importante per il territorio di Besana e per tutta la vostra comunità. Occorre puntare in alto, avere grandi sogni, mirare sempre all'eccellenza, sentirsi una squadra che insieme raggiunge gli obiettivi: questi sono gli ingredienti per poter arrivare ai risultati che il Presidente e il Consiglio d'Amministrazione hanno in mente e che io sposo in pieno perché vanno nella direzione giusta. La Fondazione Scola non deve porsi limiti, andando verso una direzione più integrata a tutto il mondo

del welfare e della risposta al bisogno in un territorio, quello della operosa Brianza, che già coltiva diverse eccellenze rinomate in ogni angolo della Lombardia e dell'Italia.

Una cosa che mi ha affascinato fin dall'inizio, fin dal primo colloquio, è che questa Fondazione è dentro a un monastero: è davvero bellissimo per me che ho studiato e approfondito negli anni l'organizzazione aziendale sul modello dei monasteri benedettini, filosofia di management che negli anni non solo si è affermata ma che ha dato ottimi frutti.

Occorre quindi tornare all'origine, tornare a ciò che era questa nostra Fondazione: *"la vera rivoluzione del pensiero di San Benedetto, la sua provocazione al mondo di ieri e di oggi, sta nell'aver rimesso al centro di tutto il suo operato, dell'interno suo progetto, l'uomo. L'uomo, ogni singolo uomo, con tutte le sue contraddizioni e speranze, dubbi e progetti, che diventa di nuovo oggetto e soggetto della sua crescita personale e professionale, capace di generare nuovamente attorno a sé quell'energia, quelle idee, quella forza che, sole, sono capaci di guidare le persone e le cose."* (Massimo Folador)

La sfida che lancia a tutti i nostri collaboratori, agli stakeholder della nostra Fondazione è proprio questa: tornare all'origine, fare in modo che il nostro monastero possa tornare ad essere cuore pulsante di una comunità non solo da un punto di vista semplicemente socio-sanitario ma anche culturale e sociale. Riscoprire quindi le nostre radici e capire che l'urgenza educativa che dobbia-

mo avere parte da quella cosa fondamentale che si chiama desiderio, la scintilla che fa muovere l'uomo per cercare di migliorare la sua condizione, qualsiasi essa sia. Farsi carico delle situazioni di fragilità deve diventare la nostra mission integrale della nostra Fondazione a partire proprio dai motivi ultimi che hanno creato questa storia di cui noi, semplicemente, siamo solo dei protagonisti temporanei che dovremo cedere il nostro testimone a chi verrà dopo di noi.

Infine permettetemi un ultimo pensiero di vivo ringraziamento a tutte le persone che mi hanno fatto sentire accolto in questa nuova esperienza. Ogni cambiamento, ogni passaggio, è sempre un po' traumatico in ogni corpo sociale aziendale, quale è la nostra Fondazione. Il mio timore iniziale di essere percepito un po' come un estraneo è stato subito vinto da un'accoglienza davvero libera e serena.

Come già detto, oltre ai vertici della Fondazione, in tal senso il mio grazie più sincero va alla Dott.ssa Raffaella Pozzoli, la Direttrice Sanitaria, che mi ha davvero accolto in maniera fraterna e amichevole, guidandomi e aiutandomi in maniera leale e sincera in questi primi mesi di lavoro insieme. Così come tutto lo staff socio-sanitario e amministrativo della Fondazione, i dipendenti e i volontari che ogni giorno riescono nel miracolo di far sì che questa opera sia un bene per tutti.

La Fondazione, siete voi e sono loro. Ricordatevelo sempre.

Ripartiamo da chi siamo e dalle nostre radici.

Viva la Fondazione Scola! . ■



Evento in Fondazione

a cura del Servizio Animazione

Residenza Aperta

14-15-17 giugno 2018

Il mese di giugno per la Fondazione Scola significa **"Residenza Aperta"**. L'evento più importante per la nostra struttura è ormai giunto alla decima edizione. L'evento consiste in tre giorni di festa dedicati agli ospiti, le loro famiglie, i loro conoscenti e visitatori che hanno varcato i cancelli della sede. I momenti principali sono stati tre anche quest'anno. Gio-

vedì 14 giugno è stata celebrata la S. Messa dedicata al sessantesimo anniversario di sacerdozio del nostro prete Don Alessandro Casiraghi, conosciuto da tutti come Don Sandro.

Venerdì 15 giugno si è tenuta la visita guidata dell'ex Monastero Benedettino a cura di Igor Zardoni.

Ultimo momento ma non per importanza è stato quello di

domenica 17 giugno.

Il filo conduttore dell'evento è stato lo slogan "Vedere, toccare, sentire, odorare, gustare".

Il tempo è stato favorevole e ha garantito un piacevole pomeriggio all'aria aperta.

Sono state presenti anche quest'anno le figure referenti di ogni servizio Fisioterapia e Animazione che hanno dedicato il loro tempo a fornir-



re informazioni utili per conoscere meglio la struttura. Era rappresentata anche la parte degli Uffici Amministrativi (Ufficio Relazioni con il Pubblico, la Responsabile del Sistema Qualità, l'Ufficio Tecnico e l'Economato).

Immane anche il Servizio Infermieristico aiutato dai preziosi tirocinanti del Corso di Laurea in Infermieristica. Presente anche il Servizio Assistenziale.

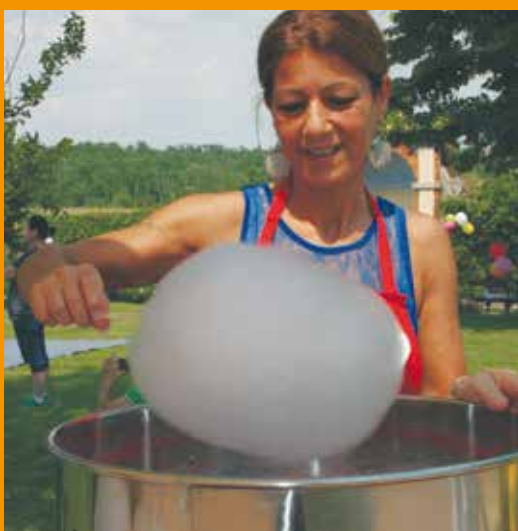
Come di consueto la festa è anche pensata per i bambini con differenti e soprattutto divertenti attività: dal trucca bimbi, alla lettura delle carte della Zingara fino ad arrivare ai gonfiabili. Erano presenti anche due animatrici dell'Oriatorio di Montesiro che hanno intrattenuto i bambini con baby dance e laboratorio di bolle di sapone.

Novità di quest'anno ad animare la festa sono arrivati degli altissimi trampolieri che hanno catturato l'attenzione e lo stupore generale di Ospiti e parenti.





Residenza Aperta è giunta alla **decima edizione**. Tre giorni di festa dedicati agli ospiti, le loro famiglie, i loro conoscenti e ai tanti visitatori che hanno varcato i cancelli della nostra struttura.





A fare da cornice alla giornata di festa è stata la musica coinvolgente di Marilena e Walter che ha fatto ballare e cantare i nostri ospiti.

È importante ricordare e ringraziare anche l'aiuto dei nostri volontari AVULSS e ANTEAS che nella giornata di festa così come quotidianamente collaborano e offrono un enorme supporto alla Fondazione.

A deliziare il palato dei partecipanti della festa è stato il cuoco Fabio che con il personale della cucina "Ristorazione Oggi". Anche i nostri ospiti hanno avuto modo di gustare un ottimo dessert e della fresca anguria.

Ringraziamo inoltre i dipendenti che hanno collaborato nella realizzazione e nell'organizzazione della festa, dall'aiuto al servizio del buffet al trasporto degli ospiti. ■



Don Alessandro Casiraghi

60° Anniversario dell'ordinazione sacerdotale

Giovedì 14 giugno 2018 presso la Sala del Coro della Fondazione G. Scola è stato celebrato con S. Messa solenne il 60° anniversario dell'ordinazione sacerdotale di Don Alessandro Casiraghi, il sacerdote che da alcuni anni vive ed opera presso la Fondazione. Conosciamo la sua biografia. Don Sandro Casiraghi na-

sce a Missaglia, in provincia di Lecco, il 15 dicembre 1935. Compie i suoi primi studi nel paese natio e nel 1946 si trasferisce a Erba, presso l'Istituto degli oblati di Cristo Re, per frequentare le scuole medie. Nel 1949 si sposta a Seveso, nel seminario di San Pietro martire, dove frequenta il ginnasio. Dal 1951 studia a Venegono Inferiore, al semi-

nario arcivescovile, dove porta a termine la propria formazione liceale e segue il corso di teologia. Inizia in questi anni, con lo studio dell'organo e dell'*harmonium*, la sua passione per la musica. L'ordinazione sacerdotale avviene il 21 giugno 1958 e celebra la sua prima S. Messa il giorno seguente nella chiesa di San Faustino e Giovita di Ma-



resso. Viene destinato a Sesevo per sette anni dove insegna italiano, latino, storia, geografia e canto al seminario San Pietro Martire. Successivamente si trasferisce a Lissone per tredici anni in qualità di coadiutore e di assistente dell'oratorio femminile. Assume anche la direzione della corale "Giuseppe Verdi". Nel 1978 viene trasferito a Busto Arsizio dove si occupa dei tre oratori femminili parrocchiali, diventa direttore della corale "Santa Cecilia" e può approfondire i suoi studi musicali. Dal 1979 al 1984 studia presso il Pontificio Istituto Ambrosiano di musica sacra a Milano, dove ottiene il Magistero in canto gregoriano con una tesi sui codici di canto ambrosiano conservati nella prestigiosa Biblioteca capitolare di Busto Arsizio. Negli anni successivi svolge il ruolo di consigliere d'amministrazione e insegnante presso l'Istituto Magistrale "Francesco Olgiati". Nel 1998, dopo vent'anni di servizio a Busto Arsizio Don Sandro viene chiamato a un nuovo incarico come parroco della chiesa dei Santi Magi in Legnano. Si dedica con impegno all'opera di rinnovo della chiesa dell'Olmina ed accoglie la visita pastorale del cardinal Carlo Maria Martini.



Nel 2012, all'età di 75 anni rimette il mandato sacerdotale al Cardinale Dionigi Tettamanzi e si concede un anno sabbatico passato al Monastero dei Cistercensi di Piona, nella diocesi di Como. Rientrato a Milano si stabilisce per qualche mese alla Villa Sacro Cuore di Tregasio e successivamente approda alla Fondazione Giuseppina Scola come residente ma anche con l'impegno di animare religiosamente la comunità degli ospiti della struttura geriatrica. Nel suo operato è prioritaria la celebrazione eucaristica della domenica e del giovedì, con la particolarità di organizzare celebrazioni significative, presso la Sala del Coro, con personalità religiose in occasione delle festività. Dice Don Sandro: "Il contatto con gli ospiti è fatto con l'intento di accompagnarli nel prosieguo

del cammino della "lunga vita", con spirito alleggerito dall'oppressione vecchiaia e della malattia. Si affrontano gli anni pesanti con realismo positivo, dove l'espressione religiosa non vuole cancellare o mettere a tacere la concretezza faticosa della vita, ma superare il senso di oppressione istintiva che compare nel fluire dell'esistenza. L'esperienza religiosa riesce a superare la paura del limite fisico per ritrovare un'apertura interiore capace di sostenere la persona. Poter aiutare le persone ad avere una prospettiva positiva in qualsiasi momento, restituisce la possibilità del sorriso e della serenità non solo a chi la vive ma anche a chi sta al suo fianco." Tutto la Fondazione G. Scola ringrazia vivamente Don Sandro Casiraghi per il suo operato all'interno della propria comunità. ■

Luisa Malacrida

Responsabile servizi assistenziali

La mia esperienza professionale nasce nel 1986 in Ematologia Pediatrica come infermiera per 10 anni e poi come coordinatrice del Centro Trapianti di Midollo Osseo per altri 11.

L'Ematologia Pediatrica dell'Ospedale San Gerardo di Monza è un luogo dove la magia, l'amore e la voglia di vivere si scontrano e vincono di fronte ad un mostro cattivo chiamato Leucemia.

La vita a volte fa brutti scherzi, noi abbiamo l'illusione di tenere la nostra vita in mano. I bambini ammalati mi hanno insegnato a vivere, a gioire a piangere, ad amare veramente questa fantastica vita e ad affrontare la drasticità della morte con una forza e una serenità innaturali.

I miei "pelatini", così chiamavo i miei bambini, sono rimasti sempre nel mio cuore; i ricordi sono una risorsa e un bene che nessuno potrà mai cancellarci e vivranno sempre in noi.

Ad un certo punto ho scelto di insegnare alla Scuola per Infermieri; poi, dopo la nascita del mio primo figlio, sono ritornata in Ematologia Pedia-



trica; il richiamo e la nostalgia erano troppo forti.

Dopo alcuni anni, le necessità aziendali e le scelte personali mi hanno condotto a svolgere l'attività di coordinamento in altre realtà assistenziali: il Reparto di malattie Infettive per 5 anni e l'Ematologia Adulti.

La malattia del mio papà mi ha condotto a lasciare l'ospedale e, dopo qualche mese, a riprendere il lavoro in un altro ambito assistenziale, le Cure Palliative e l'Assistenza infermieristica ai malati e bambini terminali.

Attraverso le cure palliative impari a lavorare in equipe;

la filosofia delle cure palliative prevede infatti la collaborazione continua e costante di medici palliativisti, medici di base, oss, psicologi, assistenti spirituali, infermieri e di tutte quelle figure di supporto al malato terminale e alla sua famiglia.

Vi rendo partecipi di quello che per me rappresenta il vero significato del lavorare in cure palliative e che ho appreso e fatto mio nella normale quotidianità.

"Le Cure Palliative rappresentano una rivoluzione: le priorità vengono capovolte, perché si tratta di privilegiare la qualità della vita che resta da vi-

vere (...). Questo richiede da parte dei medici e degli infermieri di attribuire più importanza all'“essere” che non al “fare”, cosa che può avvenire solo se accettano serenamente i loro limiti e riconsiderano la morte come quel fatto ineluttabile su cui si fonda la vita. È solo a questa condizione che costoro, anziché combattere contro un nemico che non è tale, si potranno rendere disponibili ad accompagnare i loro pazienti nell'ultimo tratto del cammino (...). Se riusciremo a modificare le condizioni della persona malata, anche per piccole cose, in modo che essa riesca a dare un senso e a chiamare vita anche la situazione di malattia avanzata, avremo raggiunto il più ambizioso dei nostri traguardi (...). Perché si può non morire prima di morire, ed entrare da vivi nella morte” (Marie De Hennezel, Psicologa e Psicoterapeuta). Poi arriva la sfida, il richiamo a partecipare ad un colloquio in Fondazione Scola per un posto di Responsabile dei servizi assistenziali, ed eccoci qua a svolgere il mio ruolo in quella che io chiamo “una Bomboniera”.

Il Responsabile dei Servizi Assistenziali ha responsabilità maggiori rispetto al semplice coordinamento di una unità operativa.

Le aree peculiari su cui verte l'attività di coordinamento e di responsabilità all'interno dell' Residenza per Anziani e

in staff con la Direzione Sanitaria sono:

- la gestione del personale;
 - la programmazione;
 - la sicurezza;
 - la valutazione;
 - la formazione;
 - la pianificazione, la gestione e il controllo della documentazione;
- alle quali si aggiungono le attitudini proprie del professionista ad esplicare attività:
- manageriali;
 - di leadership;
 - clinico-assistenziali.

Attività, queste ultime, finalizzate sempre e comunque al raggiungimento del risultato finale:

- la presa in carico della persona da assistere;
- l'erogazione di un'assistenza di qualità.

In contemporanea con l'espletamento di questi compiti si vive a contatto stretto con pazienti, parenti e personale... trinomio molto complesso e difficile da equilibrare, soprattutto se si parla di strutture private che quindi devono puntare tutto su una buona erogazione di assistenza... se non ottima.

Ed in termini di ottimizzazione si finisce spesso con il domandarsi quale sia la formula giusta, l'algoritmo adatto a garantire precisi standard di assistenza da una parte, con conseguente soddisfazione di ospiti e parenti, e gratificazione del personale dall'altra (non dimentichiamo che personale gratificato è sinonimo

di “buone cure”) il tutto in un'ottica, ormai onnipresente nel mondo sanitario, di contenimento dei costi.

Un buon leader deve essere in grado di orientare il proprio gruppo di lavoro verso indirizzi ben precisi e finalizzati al raggiungimento di obiettivi prefissati; tra questi è compresa l'erogazione di elevati standard assistenziali, ma non è la sola.

Egli deve essere in grado anche di comprendere le necessità della propria équipe, di mediare i conflitti tra i lavoratori e garantire un clima di lavoro sereno, mettere in luce i vantaggi che ogni singolo membro del gruppo può trarre nel contribuire al buon andamento del lavoro.

Nell'incontro di presentazione al personale ho salutato i miei collaboratori con queste parole:

“LEALTÀ – TRASPARENZA – SINCERITÀ – DISPONIBILITÀ – CURIOSITÀ – RESPONSABILITÀ”.

Questo vorrei che diventasse la carta d'identità dei professionisti che lavorano e lavoreranno con me in questa meravigliosa realtà.

Tutti siamo alla ricerca della felicità e della bellezza della vita, ed io penso che anche la vecchiaia, pur se appesantita da acciacchi e malattie, com'è nella natura umana, si sia arricchita da una vita interiore tale da far sbocciare queste Persone Anziane come dei meravigliosi fiori nel giardino della nostra vita. ■

Invecchiamento della pelle

Inevitabile trasformazione fisiologica

L'invecchiamento cutaneo è parte integrante di quelle trasformazioni che caratterizzano la senescenza in tutti gli organi, ma acquista una rilevanza psicologica maggiore perché dà la valutazione generale e immediata dell'età di un individuo.

Ad un certo momento della vita l'organismo riduce progressivamente le sue capacità di sviluppo: si attenuano i processi di rinnovamento e di riparazione; diminuisce la velocità di moltiplicazione delle cellule. Lo stato di salute e l'azione di fattori esterni (agenti atmosferici e condizioni ambientali) possono accelerare, se non far precipitare l'usura del tempo.

Quando l'invecchiamento comincia a manifestarsi, lo fa dapprima a livello delle parti scoperte (viso, collo e mani). I tratti si accentuano, la pelle diviene rugosa, arida pallida; perde elasticità, si affloscia: compaiono allora le rughe, pieghe, smagliature, doppio mento. La pelle si disidrata e perde di elasticità.

L'uso costante e prolungato di adatte preparazioni cosmetiche combatte la formazione delle rughe, prolunga l'elasticità cutanea, ritarda i rilassamenti.



Consigli

- Seguire una alimentazione e idratazione equilibrata e svolgere attività fisica regolarmente. È necessario evitare gli stress e gli stati di notevole tensione psichica e fisica.
- Evitare l'esposizione al sole senza protezione solare e lampade abbronzanti.
- Curare l'igiene della pelle è indispensabile. Cellule morte, associate al sebo e allo "sporco" accumulatosi durante la giornata, interferiscono negli scambi di sostanze nutritive e vanno quindi eliminate con lavaggi quotidiani e periodiche, ma costanti, pulizie del viso. Detergere il viso con prodotti adatti alla nostra cute sia la mattina che la sera.
- Poiché l'invecchiamento della pelle diminuisce la ca-

pacità di difesa da agenti atmosferici e microbici, durante il giorno vanno applicate creme ad azione protettiva. I cosmetici rivestono un ruolo importante. Le creme da giorno contengono fattori idratanti e bioattivi, a base di estratti tessutali (steroli e collagene) e vitamine. Le creme da notte, invece, contengono sostanze restitutive, quelle cioè venute a mancare in conseguenza delle alterazioni tipiche dell'invecchiamento.

- La ginnastica, l'ossigenazione (evitare il fumo) e i massaggi sono pure altrettanto utili.

La senescenza cutanea va dunque accettata senza eccessivi drammi; lo stile di vita e un trattamento costante, può ritardare nel tempo gli aspetti più evidenti. ■

Luigi Guanella

Avvocato degli ultimi

Provenendo dalla Val S. Giacomo, in provincia di Sondrio, terra ruvida e chiusa ad ogni modernità, all'epoca del primo Ottocento, don Guanella aveva sperimentato il deperimento e l'abbandono di molta popolazione segnata da povertà e malattia: di parte di questa popolazione si sentiva in dovere di prendere la difesa e la promozione. Del resto farà parte di quella schiera di sacerdoti (santi) italiani che, con al loro intraprendenza e il loro carisma, daranno non poco filo da torcere ai loro superiori vescovi e alle autorità politiche d'allora. I nomi corrispondono, in successione, a don Bosco, don Cottolengo, don Orione, don Calabria.

Luigi Guanella nacque a Fraciscio di Campodolcino in Val San Giacomo (Sondrio) il 19 dicembre 1842. La sua valle e il paese (m 1350 sul mare) sono nelle Alpi Retiche e fin dall'antichità vi si stabilirono delle comunità vissute, con fatica e stento, di agricoltura alpina e di allevamento e la cui storia, economia e struttura sociale fino al 1800 sono segnate dalla posizione geografica della valle chiusa sui due lati da due catene di monti altissimi, ma soggetta a invasioni di transito. Fieri di questa libertà, fervidamente attaccati alla religione

cattolica in contrasto col confinante canton Grigioni protestante, vivevano in povertà, dediti ai più duri lavori per garantirsi il minimo di sopravvivenza. Le qualità, che ne riportò il Guanella, furono l'abitudine al sacrificio e al lavoro, l'autonomia, la pazienza e la fermezza nelle decisioni, insieme a grande fede.

Queste qualità si rafforzarono nella famiglia: il padre Lorenzo, per 24 anni sindaco di Campodolcino sotto il governo austriaco e dopo l'unificazione (1859), severo e autoritario, la madre Maria Bianchi, dolce e paziente, e 13 figli quasi tutti arrivati all'età adulta.

A dodici anni ottenne un posto gratuito nel collegio Gallio di Como e proseguì poi gli studi nei seminari diocesani (1854-1866). La sua formazione culturale e spirituale è quella comune ai seminari nel Lombardo-Veneto, il corso teologico era povero di contenuto culturale, ma attento agli aspetti pastorali e pratici. Questa impostazione concreta pose il giovane seminarista e sacerdote assai vicino al popolo e a contatto con la vita che esso conduceva. Quando tornava al paese per le vacanze autunnali si immergeva nella povertà delle valli alpine; si interessava dei bambini e degli anziani e

ammalati del paese. Entrò con entusiasmo nella vita pastorale in Valchiavenna. Fin dagli inizi a Savogno rivelò i suoi interessi pastorali: l'istruzione dei ragazzi e degli adulti, l'elevazione religiosa, morale e sociale dei suoi parrocchiani, con la difesa del popolo dagli assalti del liberalismo e con l'attenzione privilegiata ai più poveri. Nel frattempo approfondiva la conoscenza di don Bosco e dell'opera del Cottolengo. Il carisma suo è l'annuncio biblico della paternità di Dio che per il Guanella costituisce un'esperienza personale profonda, di carattere mistico e profetico, e dà alla sua santità e missione una dimensione tipica e qualificata; esperienza che vuole partecipare specialmente ai più poveri e abbandonati: Dio è padre di tutti e non dimentica né emargina i suoi figli.

La santità di Don Luigi Guanella sta nella perfezione conforme alla sua esperienza della paternità di Dio. Cercò sempre, fin dalla giovinezza, una coerenza tra il pensare, credere e agire. Come sacerdote, ministro di Dio, il suo incontro con Dio Padre fu partecipazione alla sua carità immensa, alla onnipotenza creatrice e provvidente, alla misericordia incarnata e redentrice e divenne crocevia di incontro degli uomini con Dio, attraverso e mediante la carità del santo verso i fratelli bisognosi. Il Guanella è stato proclamato beato da Paolo VI il 25 ottobre 1964 ed è stato canonizzato a Roma da Papa Benedetto XVI il 23 ottobre 2011. Il suo corpo è venerato nel Santuario del S. Cuore in Como. ■



La signora

Marina Ludrini

Mi chiamo Marina Ludrini e sono nata a Besana in Brianza, in frazione Balgano, il 16 marzo 1935 da mamma Virginia e papà Benvenuto. Io sono la figlia maggiore e dopo di me sono nati: Emilio, Gianluigi ed Enrico. Prima della mia nascita, però, mia mamma aveva partorito una bambina, Marina, morta per la gastroenterite all'età di tre anni. Quando sono nata io, i miei genitori hanno deciso di darmi lo stesso nome, in suo ricordo. Ho avuto successivamente anche un'altra sorella, Gianluigia, morta ad un anno e mezzo per la stessa malattia. A differenza dei miei fratelli, io non mi sono mai sposata e dopo la morte di mia madre, io e mio padre abbiamo deciso di trasferirci in un appartamento vicino ad Enrico, che abitava a Besana nella via delle scuole elementari.

Ho frequentato le scuole fino alla terza media e, poichè mi piaceva molto cucire e ricamare,



ho deciso di fare come lavoro la sarta.

Per la parrocchia di Besana, ricamavo le tovaglie di lino per l'altare, il corporale, l'animitta, il purificatoio. Preparavo anche le borse sacerdotali in lino per il trasporto di que-

sti oggetti liturgici.

Facevo parte dell'AZIONE CATTOLICA e mi recavo spesso a fare gli "esercizi", i ritiri spirituali, anche di più giorni, come quello al Sacro Monte di Varese. Ho conosciuto anche i fondatori

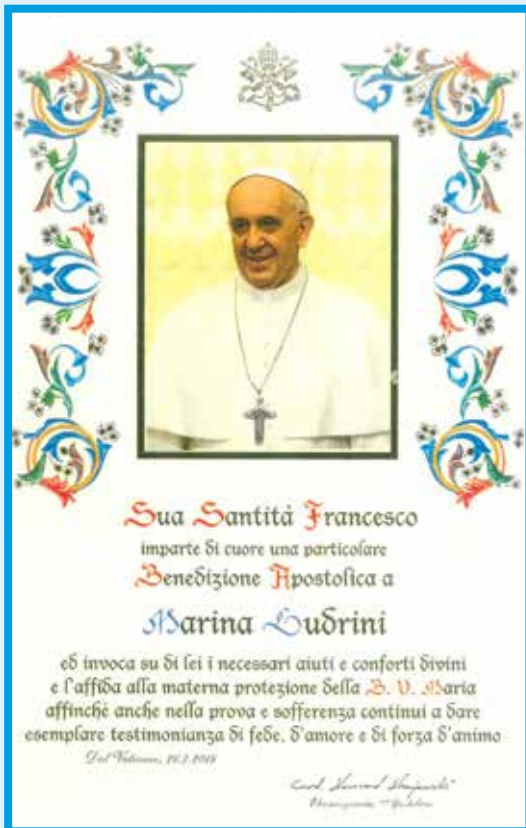


Preghiera letta dalla signora Marina durante la celebrazione per il 60° di Sacerdozio di Don Sandro Casiraghi

Assieme al grazie per il 60° Anniversario Sacerdotale del nostro Rev. Don Sandro, Cappellano della nostra Comunità, noi ammalati anziani ci stringiamo intorno a Lei Don Sandro, per ringraziare il Signore per averlo donato a noi come pastore della nostra Comunità, ed imploriamo dal Signore Benedizioni Copiose e la Grazia perché continui il Suo Ministero Pastorale nella santità e nell'amore per noi malati. Ringraziamo il Signore per tutto il Bene che fa in mezzo a noi. Preghiamo il Signore per Lui.

Preghiera letta per conto della signora durante la celebrazione della S. Messa da parte dell'Arcivescovo di Milano nella chiesa dei SS. Pietro e Paolo di Brugora

*Sua Emminenza
Per la Bella ricorrenza di S. Pietro e Paolo e della Sua Presenza in mezzo a noi, noi ammalati anziani ringraziamo il Signore per averlo donato alla nostra Diocesi, imploriamo il Signore per il Suo Ministero Pastorale nella santità e nell'amore. Le porgiamo con affetto gli auguri per un lungo e fecondo Ministero Pastorale nella nostra Diocesi.*



dell'Azione Cattolica: Armida Marelli e Padre Gemelli. Un'estate, per circa un mese, ho fatto la vigilatrice di venticinque bambini all'interno delle colonie estive dei Padri Camilliani di Naresso, frazione di Besana Brianza.

In oratorio prestavo servizio come catechista e ricordo che si facevano le "gare del catechismo": noi catechiste, infatti, interrogavamo i bambini per accertarci che fossero preparati prima di fare la S. Comunione e la S. Cresima. In primavera, portavamo invece i bambini dell'oratorio a Brunate per la "narcisata", la raccolta dei narcisi nei prati. Per poter insegnare la cate-

chese, per tre anni, una volta al mese ho dovuto partecipare agli incontri organizzati dal Centro UTUSIC di Roma: al termine degli incontri ci venivano consegnate delle domande alle quali dovevamo dire alla sede di Roma. Solo dopo questo percorso di formazione, ci veniva rilasciato l'attestato che serviva per insegnare la catechesi in oratorio. Anche oggi che mi trovo in questa struttura per anziani, non ho mai smesso di pregare e partecipare alle celebrazioni religiose ed ai momenti di catechesi che ci propone Don Sandro durante l'anno. Mi piace anche scrivere biglietti augurali e brevi discorsi, che generalmente vengono letti durante le celebrazioni religiose, come quello preparato in occasione del 60° anniversario di sacerdozio di Don Sandro, festeggiato all'interno della Fondazione il 14 giugno 2018, o quello rivolto al Cardinale della Diocesi di Milano Mario Delpini, durante la S. Messa solenne celebrata domenica 1 luglio nella Chiesa dei SS. Pietro e Paolo a Brugora. ■

Crema di zucchini e caprino



Non so cos'è che rende così magica questa stagione...!l'Estate, forse le giornate che si allungano... i colori più brillanti. Io so che ogni anno per me è come rinascere.

E la sento arrivare io, tra il profumo di gelsomino che con calma invade la camera da letto attraverso le finestre che rimangono aperte.

E poi...il the freddo alla menta, le cene in giardino, il vino bianco ghiacciato e i fiori freschi che miracolosamente fanno capolino nel centrotavola.

I rientri dalla spiaggia pieni di sabbia, le risate le giocate a carte la sera e la crema protettiva, e poi svegliarsi presto con la voglia di uscire oggi brioches fresche? C'è questa leggerezza che illumina ogni pensiero. E tutti i problemi vengono rinviati all'autunno, che si sa l'autunno è fatto apposta per meditare. Ma torniamo alla stagione più bella dell'anno.

Oggi vi propongo una ricetta freschissima e squisita che ho conosciuto e apprezzato grazie ad un corso di cucina fatto un po' di tempo fa.

**“Sarà Estate – finalmente.
Signore – con parasoli –
Signori a zozzo – con Bastoni da passeggio –
E Bambine – con Bambole –”**

(Emily Dickinson)

La ricetta

Tempo di preparazione:
30 minuti.

Porzioni: 6 persone.

Ingredienti:

- 1 kg di zucchine
- 500 g di formaggio caprino
- 100 g di parmigiano grattugiato
- olio extra vergine di oliva q.b.
- semi di girasole tostiti
- 20 g di basilico fresco
- sale e pepe

Procedimento:

- Lavare 400 g di zucchine, affettarle sottilmente e metterle in una teglia a marinare a strati con olio extra vergine di oliva, sale e pepe.
- Mantecare il caprino con olio extra vergine di oliva, parmigiano grattugiato, sale e pepe.
- Lessare le rimanenti zucchine in acqua bollente salata, raffreddarle im-

- mediatamente in acqua e ghiaccio. Scolarle, emulsionare con olio extra vergine di oliva, sale e foglie di basilico.
- Disporre le fette di zucchine marinate sul piatto e decorare a piacere con la salsa di zucchine ed il caprino mantecato.
- Ultimare cospargendo di semi di girasole. ■



Acqua

Sorgente di vita



**“Chiare,
fresche
e dolci
acque”**

(Francesco Petrarca)

Siamo abituati a pensare all'acqua come “qualcosa” di comune e banale, nulla di più lontano dal vero; risorsa fondamentale per il nostro corpo di cui spesso però ci dimentichiamo.

Il nostro peso corporeo è condizionato per il 70 % da acqua un dato che sottolinea quanto questo elemento sia fondamentale per la nostra vita.

Durante la giornata infatti, disperdiamo in modi diversi ingenti quantità di liquidi per questo motivo non dobbiamo sottovalutare l'importanza di reidratarci costantemente facendo sì che l'organismo si mantenga in equilibrio.

Molte, però, sono le persone che hanno necessità di tenere sempre vicina una bottiglia per ricordarsi di bere, altrimenti

lo stimolo della sete poco si fa sentire. Idratarsi in modo corretto aiuta a:

- eliminare le tossine;
- trasportare i nutrienti verso le cellule;
- prevenire il mal di testa;
- stimolare il metabolismo.

Bere poco inoltre, altera la capacità di memorizzare e di concentrarsi; la disidratazione non solo incide sulle dimensioni del cervello, ma anche sul suo funzionamento.

Bastano infatti 90 minuti di sudorazione costante a ridurre la materia grigia al pari di un intero anno di invecchiamento; sono sufficienti fortunatamente 1-2 bicchieri di acqua per far ritornare il cervello alla normalità.

L'organismo non possiede riserve d'acqua

e per questo è necessario rifornire il nostro corpo bevendo tanto e consumando cibi come frutta e verdura, che contengono una notevole quantità di acqua.

Stabilire la quantità da assumere giornalmente non è facile, in quanto non esiste una regola universale: la "giusta misura" viene stabilita sulla base di condizioni individuali, come l'età e il peso e non prestare attenzione potrebbe portare a diversi disturbi più o meno gravi.

Per mantenere una corretta idratazione è possibile eseguire alcuni semplici regole:

- non si può fare affidamento sul meccanismo della sete per sapere quando è necessario bere; la bocca secca e impastata è spia che i liquidi stanno scarseggiando: bisogna bere prima di avere sete;
- evitare di bere solamente durante i pasti;
- integrare la dieta liquida con tisane, frullati, thè che contribuiscono ad una corretta idratazione e depurazione.

Si concorda nel sostenere che il fabbisogno individuale medio si aggira attorno a 2 litri al giorno questo perché sono circa 2 i litri di liquido che attraverso l'urina, il sudore e il respiro eliminiamo quotidianamente. È da ricordare che è necessario bere a piccoli sorsi e a piccole quantità; ingerire grosse quantità d'acqua non serve molto, in quanto viene subito eliminata dai reni.

Meglio non bere troppa acqua ai pasti, se si esagera si rischia di diluire troppo i succhi gastrici e rendere la digestione più difficile; non limitare neppure in quei momenti l'assunzione di liquidi. Bere il più possibile lontano dai pasti poiché in questo modo si favorisce la diuresi e dunque il processo di disintossicazione del nostro corpo oltre che la peristalsi intestinale e quindi il benessere intestinale.

Bere troppa acqua fa male?

Sì, bere (in condizioni normali) molto più dei due litri raccomandati può portare ad una vera e propria intossicazione di acqua che provoca malessere, vomito, allucinazioni e coma. ■

Storie dell'acqua

Vitruvio Pollione, il celebre architetto romano, scrisse "L'acqua è indispensabile alla vita umana in quanto soddisfa i piaceri e i bisogni dell'uso quotidiano. Fra tutti gli elementi nessuno sembra necessario come questo, perché senza acqua nessuna forma di vita animale o vegetale può nascere, crescere e sopravvivere. Perciò è necessario ricercare e scegliere con la massima cura quelle sorgenti che possono assicurare la salubrità della vita dell'uomo".

Ippocrate individua l'importanza dell'acqua per la salute dell'uomo e definisce le basi e le regole dell'idroterapia.

I Romani dettero all'uso terapeutico dell'acqua una credibilità che non avrebbe più perso e di cui il mondo occidentale conserva preziose testimonianze storiche, come gli acquedotti e le monumentali terme.



Monsignor Angelo Roncalli, futuro papa Giovanni XXIII, affetto da iperuricemia, ringrazia Iddio per il fatto che l'acqua minerale continui "i suoi buoni effetti" e in una nota scritta alla sorella: "Sarebbe opportuno che mi faceste trovare una cassa di bottiglie d'acqua minerale. Credo che se ne vendano in casse da 25 bottiglie. Che volete? Risparmieremo sul vino".

**Fai sentire
la tua voce!**

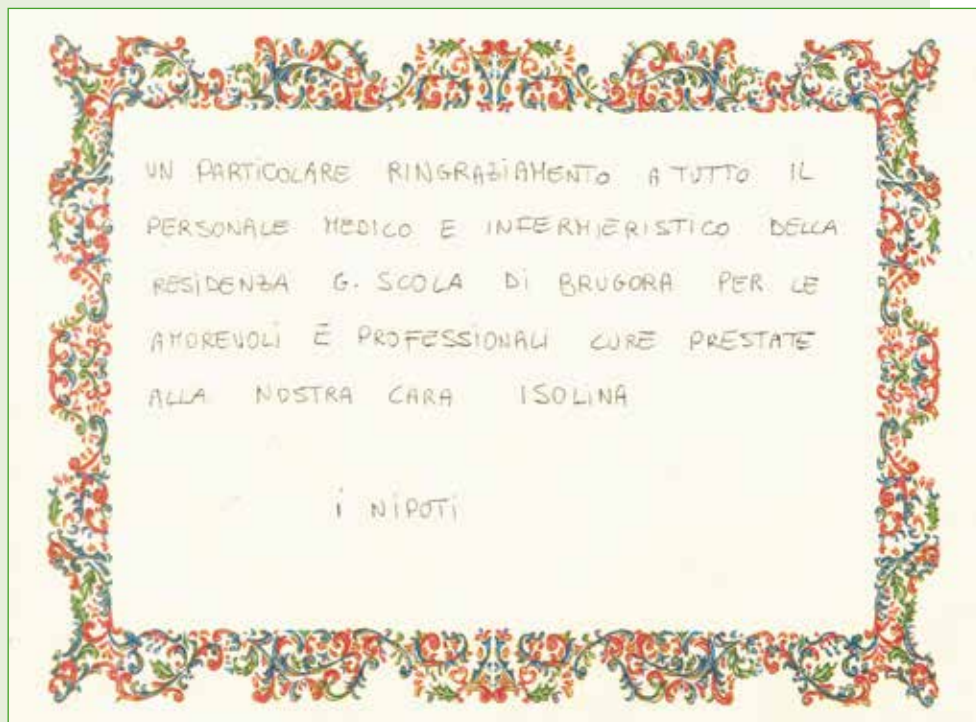


Gentilissimi ospiti e familiari nell'invitarvi alla compilazione del prossimo questionario per l'anno 2018, che a breve vi verrà consegnato dalla Fondazione, vorrei prima di tutto illustrarvene il significato e l'importanza che questa rilevazione riveste per la nostra Struttura e per il suo processo di valutazione.

Rappresenta un primo passo finalizzato alla verifica dello stato di avanzamento del processo di miglioramento, già in atto da alcuni anni, e ad un'eventuale rimodulazione degli obiettivi proposti.

A tale scopo è indispensabile conoscere **la Vostra opinione** su alcuni aspetti del nostro servizio. La compilazione del questionario richiederà solo pochi minuti e le risposte date saranno molto utili alla Fondazione per migliorarsi sempre di più. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, la migliore risposta è la più spontanea. **Il questionario è anonimo** e le informazioni fornite saranno utilizzate nel massimo del rispetto della privacy. Si ringrazia per la collaborazione.

Riceviamo e pubblichiamo



Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) ✱
Tel. 0362.917148
ufficio.urp@fondazionegscolaonlus.com
lunedì-martedì-giovedì-venerdì-sabato
ore 9-12; mercoledì ore 15-17

SETTEMBRE 2018

Venerdì 21

GIORNATA MONDIALE ALZHEIMER

Incontro con gli ospiti e i
familiari del Nucleo Alzheimer

ore 15.45

Lunedì 24

CARLO ALIO in concerto
e AUGURI ai festeggiati
del mese di Settembre

Sala del Coro, ore 15.45

OTTOBRE 2018

Martedì 2

FESTA DEI NONNI
con i ragazzi della Scuola
Primaria Don Carlo San Martino
di Rigola

Sala del Coro, ore 10

Lunedì 29

ALEX in concerto
e AUGURI ai festeggiati
del mese di Ottobre

Sala del Coro, ore 15.45

Lunedì 25

NADINE in concerto
e AUGURI ai festeggiati
del mese di Giugno

Sala del Coro, ore 15.45

NOVEMBRE 2018

Lunedì 12

FESTA DE SAPORI D'AUTUNNO
(degustazione di dolci alla frutta,
premiazione del quiz della zucca
e musica in compagnia)

Sala del Coro, ore 15.45

Lunedì 26

MARCO ALIOTTA in concerto
e AUGURI ai festeggiati
del mese di Novembre

Sala del Coro, ore 15.45

Un ricordo della nostra estate: i vincitori dei tornei di bocce e di carte 2018

Torneo di BOCCE (11 giugno 2018):

- 1) Annamaria Redaelli e Rina Checchinato
- 2) Carolina Sala e Alessandro Lissoni
- 3) Rosa Carrozzi e Gerardo Barzaghi
Rosa Fumangalli e Giuseppina Colombo



Torneo di SCALA 40 (11 luglio 2018):

- 1) Sergio Villa
- 2) Umberto Canzi
- 3) Ambrogio Mapelli

Torneo di BRISCOLA (11 luglio 2018):

- 1) Teresa Coppe
- 2) Sebastiano Campanella
- 3) Giuseppina Viganò

I proverbi di una volta

***I peritt e i perzeghit cati
ul dè de Sant'Ana e Giuachin***

Le pere e le pesche cogliete
il giorno di San Anna e Gioacchino

***La scala de sto mund
bisogna fala un basell per volta***

La scala di questo mondo
bisogna salirla un gradino per volta

***Agost prepara la brenta
per ul most***

Agosto prepara la brenta per il mosto

Orario delle funzioni religiose in cappella

Domenica e festivi S. Messa ore 9.45

Giovedì S. Rosario e S. Messa ore 15.45



Sereni. Insieme.



Residenza Sanitaria
Assistenziale



Nucleo
Alzheimer



Centro Diurno
Integrato



Mini Alloggi
Protetti

La nostra residenza è un luogo che ha una lunga storia ma, prima di tutto, è dove la storia di ogni ospite incontra altre storie, dove la vita continua, insieme agli altri, con serenità. Nel rispetto della sua storia e dei suoi sentimenti, noi lavoriamo per far sì che ognuno si senta considerato e accudito e possa continuare a vivere le proprie giornate attivamente. Accogliamo anche anziani con problemi di salute o psicologici e, grazie alla professionalità e competenza dei nostri operatori in ambito sanitario e assistenziale, ci impegnamo a garantire la migliore assistenza.