

SerenaMente

Periodico della Fondazione E. Germani a cura degli ospiti del Centro Diurno SerenaMENTE - n. 6



Il periodico del
Centro Diurno SerenaMENTE

IL'11 Aprile è stata la giornata mondiale del Parkinson. Abbiamo voluto raccogliere le testimonianze del Direttore di questo periodico e di alcuni familiari che stanno vivendo in prima persona la "malattia" dei loro familiari.

In questo numero abbiamo voluto celebrare il "movimento" come importante strumento di prevenzione e rallentamento delle funzioni neuromotorie.

Il Morbo di Parkinson: chi è costui?

di Alberto Morandi

L'11 aprile è stata la giornata in cui l'ONU ha voluto attenzionare a tutto il mondo gli ammalati del Morbo di Parkinson. Premetto che anch'io, purtroppo, sono affetto di una "leggero parkinsonismo" come mi ha diagnosticato il mio medico specialista Dott. Michele Gennuso, Neurologo della casa di cura Ancelle della Carità di Cremona.

È una malattia che disturba molto, però a curarla con molta scienza e molta coscienza non si guarisce, ma non si peggiora.

Voglio dire, a quelli che come me hanno avuto la fortuna, nella loro disgrazia, di prendere questa malattia in forma leggera, si devono rendere conto delle menomazioni che stanno subendo possono con tanta forza di volontà, sacrificio ed assidue cure vivere una vita il più normale possibile.

Anche se affetti dal Morbo di Parkinson non bisogna perdere la fede in Dio che ci ha creati e anche se ci ha dato la dura prova della nostra malattia, abbiamo il dovere di fare ogni sforzo e sacrificio di vivere una vita il più normale possibile.

Mi sono accorto che il Morbo di Parkinson era venuto a visitarmi quando ho cominciato a perdere l'equilibrio con continue ed assidue cadute.

Per fortuna dopo ogni caduta mi sono sempre rialzato anche se porto ancora oggi i segni della rottura del gomito del braccio sinistro e del femore sinistro.

Il braccio sinistro posso utilizzarlo al 60% della sua potenzialità però non è un grosso problema perché non sono mancino e con il braccio destro supplisco alla deficienza del braccio sinistro.

Diverso è il discorso del femore della gamba sinistra, perché purtroppo per camminare bene servono entrambe le gambe e qui cominciano i problemi veri di chi ha fatto amicizia, anche se molto indesiderata, con il signor Parkinson.

Premetto che, ringraziando sempre Dio che mi ha creato, di non aver permesso al signor Parkinson di entrare anche nel mio cervello, infatti leggo, studio come se non fossi in compagnia del mio "amico".

Però il mio scopo è quello di vivere quello che rimane della mia vita nella forma migliore possibile il che comporta molto sacrificio soprattutto fisico e alimentare.

Ho fatto la conoscenza del signor Parkinson a circa 78 anni e non sarei onesto con me stesso e con i lettori se dovessi dire che non è stato un grosso trauma avendo vissuto una vita dinamica iniziando a lavorare a 18 anni, ottenendo incarichi direzionali prima in aziende private, poi nella pubblica amministrazione, sempre facente capo alla presidenza del Consiglio dei Ministri.

Per cui decisi di abbandonare Roma per ritirarmi a Torre de' Picenardi, visto che a Roma avevo già raggiunto il massimo della mia carriera come dirigente dello stato, non volendo fare politica attiva, ma dopo circa 10 anni ho incontrato il signor Parkinson.

Attualmente sono molto contento di come sto vivendo, perché non perdo tempo, che è la cosa che più odio. Ho riscoperto anche la mia famiglia, in particolare mia moglie che sopporta il mio brutto carattere ed è sempre pronta ad assistermi in ogni mia necessità, in ultimo a farmi anche da autista.

Faccio tre ore al giorno di palestra e ginnastica e due periodi di un mese, un mese e mezzo ciascuno, durante l'anno in cliniche specialistiche per seguire trattamenti di fisioterapia per star sempre meglio.

Naturalmente ciò mi comporta anche un maggiore affaticamento fisico e una necessità di non ingrassare, ma di tenere sempre toni muscolari validi e attivi di tutto il corpo.

Cosa posso dire a tutte le persone che hanno come compagno di viaggio Mister Parkinson: *"State contenti, umana gente, al quia; ché, se potuto aveste veder tutto, mestier non era parturir Maria"* (Purgatorio, III canto).

Vite e movimento.

Giancarlo, Marialice, Elena ed Elisa



Papà aveva un lavoro sedentario, lavorava in banca però nel suo tempo libero non stava mai fermo, in quanto la sua grande passione sono sempre stati i viaggi con il camper e appena aveva qualche giorno di ferie andava in giro.

Quando è andato in pensione, le sue vacanze, che erano tipo 7/8 all'anno, le faceva sempre in questo modo: con il camper girando l'Italia.

Ha sempre gradito ballare e giocare a tennis.

Papà ha sempre tenuto molto al suo aspetto estetico, spesso faceva il periodo dieta e includeva particolarmente il movimento, e invitava tutti in famiglia a mettersi a dieta perché quando lui era dieta tutti dovevano essere a dieta.

Ci invitava sempre ad andare a fare le passeggiate con lui, in un successivo momento dove il papà non riusciva più a camminare perché inciampava e cadeva spesso, abbiamo preso il Tapis roulant.

Ha sempre fatto volontariato fin da giovane e ha continuato tutta la vita a farlo, collaborando con l'Auser, guidava il pulmino del centro diurno di Isola Dovarese e accompagnava gli anziani a fare le visite mediche.

E' sempre stato negli scout, è una sua ragione di vita e ancora tuttora è iscritto nell'associazione e i suoi amici scout vengono a trovarlo regolarmente.

Aveva moltissimi hobby: ha creato un gruppo di teatro rinascimentale e in paese era responsabile del fuoco della compagnia sputafuoco e mangiafuoco, trampoliere, giullari e cantastorie ed era bravo con le mani quindi qualsiasi cosa servisse lui era capace di farlo.

La prima capacità di movimento che ha perso è stata la coordinazione del cammino e infatti erano tantissime le cadute che faceva è da questo che abbiamo iniziato a ragionare con lui sul perché di queste cadute e da qui è partito tutto l'inizio della malattia.

Le ripetute cadute sono stati sempre dei campanelli d'allarme riguardo all'evolversi della malattia e grazie a queste cadute lui si è convinto di andare a fare le varie visite per poi iniziare il percorso che pian piano abbiamo affrontato, con alti e bassi perché momenti di sconforto a livello familiare ci sono e come ci sono questi momenti di sconforto ci sono anche i cambiamenti radicali che pian piano sono stati fatti alla casa, per permettere a lui di rimanere nella sua casa il più possibile.

Abbiamo la percezione della malattia che evolve giorno dopo giorno e **accogliamo tutto ciò che lui riesce ancora a darci come se fosse un regalo.**

Rocco, Nella, Katia e Monica

Il papà ha fatto prevalentemente nella sua vita il casaro in diversi caseifici, lavoro piuttosto usurante fisicamente.

Ha sempre amato ballare il ballo liscio, cosa che ha sempre fatto con la mamma e ha trasmesso anche a noi la passione: era orgoglioso di farci ballare nelle sagre di paese.

Non ha viaggiato molto, alla mamma piaceva tornare nel paese di origine (un paesino in provincia di Avellino in Campania) dove aveva ancora parenti.

Negli ultimi anni andavano al mare, a volte anche in compagnia di amici a trascorrere le vacanze.

Il suo hobby principale era coltivare l'orto.

Gli piace cantare, passione degli ultimi anni anche questo grazie all'associazione la Tartaruga.

Amava andare al bar a giocare a carte con gli amici.

Per il papà, dopo aver scoperto di avere il Parkinson, è diventato fondamentale fare della ginnastica, cosa che gli hanno trasmesso all'Associazione La Tartaruga di Cremona.

Quando se la sente fa la ginnastica sul tappeto, qualche tempo fa faceva anche la ciclette.

Da giovane andava con la bici da corsa ma dopo una caduta ha mollato la passione.

La malattia purtroppo l'ha limitato in tutto, soffre per non potere più ballare, l'estate scorsa l'abbiamo portato ad una sagra dove c'era la pista da ballo lui era sulla sedia a rotelle e voleva alzarsi per ballare, poco dopo è voluto andare via.

La nostra percezione è davvero di una persona invalidata, il papà ha bisogno h 24 di mia mamma, non riesce più neanche ad andare al bagno da solo.

L'appetito non gli manca ma a volte fatica a mangiare da solo.

Ha bisogno di aiuto per essere lavato ma ci tiene molto alla cura del corpo.

Non riesce più ad andare nell'orto, ora l'orto lo fa la mamma e **condivide** con lui le scelte sulla semina, ogni tanto va a vedere l'evoluzione della crescita.

Da quando frequenta il Centro Diurno abbiamo notato una maggiore attivazione e partecipazione al dialogo. E' più sereno stando in mezzo alle altre persone.

Il Centro Diurno è per noi un grandissimo aiuto, un gran sollievo e supporto nella cura del papà.



“La vita è come andare in bicicletta. per mantenere l'equilibrio devi muoverti.”

Albert Einstein

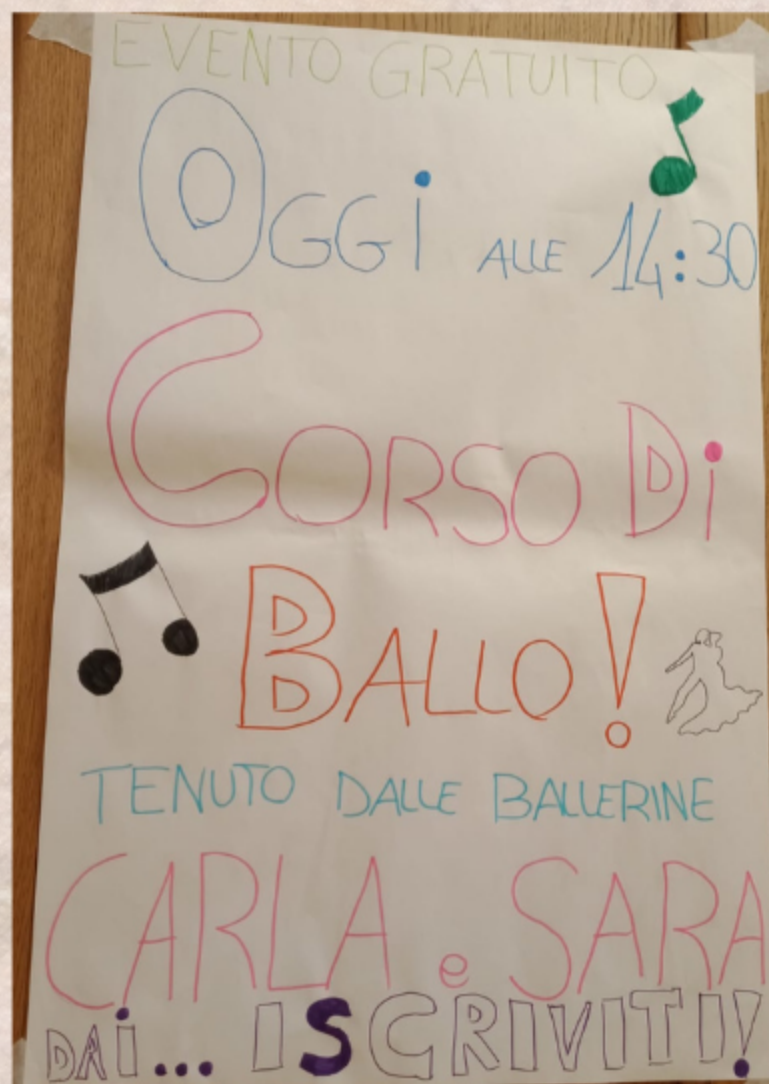
E' tempo di ballare!

E' tempo di muoversi a ritmo di musica al centro diurno!

Molti dei signori e delle signore del Centro Diurno hanno svolto l'attività del ballo durante la propria vita sia direttamente che indirettamente, andando a vedere le coppie danzanti nelle balere.

Carla e Sara hanno dato il via alla prima lezione di ballo, mostrando i passi fondamentali del tango, del valzer e della mazurka.

Seguiranno altri appuntamenti con le nostre insegnanti per arrivare preparati alla gara di ballo che verrà organizzata.





Il ballo è un divertimento.

Carla

Il ballo è tenere mente e corpo allenati.

Ines

Ballare fa bene al mio corpo.

Rocco

Il ballo è una mezza salute.

Gianni

Sprigionare dal nostro animo i nostri sentimenti.

Matilde

Il ballo è gioia, perché si condividono dei bei momenti con altre persone.

Maria R.

Il ballo è un momento di felicità e allegria e senso di giovinezza, dove per un attimo si dimenticano i pensieri.

Nella



Musica, ritmo, movimento: Body percussion

Con questo termine si indica una tecnica, molto utilizzata in Musicoterapia, che ha come obiettivo l'utilizzo del proprio corpo come strumento musicale.

Gli elementi musicali, come la pulsazione, il ritmo, la metrica delle parole, la melodia, vanno ad implementare la coordinazione motoria, l'attenzione nel riprodurre i gesti proposti, la conoscenza del proprio corpo, l'orientamento spaziale e temporale, l'imitazione, le dinamiche musicali, la creatività e i gesti sonori.

Il corpo diviene quindi strumento musicale che, come un metronomo, fissa il tempo, riduce e armonizza i suoni.

Il battere delle mani, del petto, delle gambe, dei piedi ecc. possono essere arricchiti con gesti e suoni che richiamano la vita quotidiana (ad esempio lavare, stirare, girare la polenta) che vengono scelti dalle persone che praticano in quel momento la *body percussion*.

L'introduzione di questi gesti serve a stimolare le capacità *mentalizzanti* e simboliche del cervello ed il recupero di quelle funzionalità motorie proprie della quotidianità.

Sant'Agostino diceva: *"Nel tuo corpo in un posto vedi e in un altro odi, nel tuo cuore dove vedi odi"*.

Annalisa



Il Centro Diurno in cucina

Focaccine

Ingredienti:

- 300g di Farina
- 1 Cucchiaino di sale
- 150ml di Acqua
- 1 Bustina di lievito istantaneo
- Passata di pomodoro
- 1 Mozzarella



Preparazione:

Accendere il forno a 200°C, mescolare insieme la farina il sale, il lievito e impastare con olio e acqua. Stendere l'impasto e con l'aiuto di un bicchiere formare le focaccine, ricoprirle con sale grosso, un filo d'olio e rosmarino fresco. Adagiarle sulla teglia precedentemente oliata. Infornare per 10 minuti.



L'orto del Centro Diurno



Con l'arrivo di questi giorni primaverili, abbiamo iniziato a sistemare la terrazza del Centro Diurno; tra fiori e ortaggi siamo tutt'ora impegnati a dare vita e a prenderci cura del nostro angolo verde: abbiamo iniziato a preparare il terreno, concimandolo biologicamente, abbiamo riempito i vasi. Successivamente abbiamo piantato: basilico, cipolle, prezzemolo, erba cipollina, salvia, rosmarino, fragole, zucchine, insalata, pomodori, cetrioli, carote, sedano, piselli e rapanelli. Li abbiamo innaffiati e sistemati a seconda della loro necessità al sole o all'ombra.

L'insalata, il prezzemolo, e i pomodori hanno bisogno di sole, mentre il basilico, la salvia e il rosmarino è preferibile metterli in penombra.





Inizieremo a raccogliere le primizie a fine maggio, sarò nostra intenzione come ogni anno avere un buon raccolto di basilico per cucinare un buon pesto. Saremo tutti felici di poter mettere in tavola la nostra insalata e i nostri pomodori e rapanelli che condivideremo con tutti gli altri ospiti del Centro Diurno.

Non mancherà la macedonia fatta con le nostre fragole.

Prendersi cura delle piantine e collaborando tra noi anche con qualche risata ci ha divertito molto, e vedere crescere i frutti del nostro lavoro sarà una grande soddisfazione.

L'orto è ancora più bello perchè qualcun altro si è preso cura dei fiori che hanno dato un tocco di colore al nostro piccolo angolo di paradiso.



Giuseppe e Nella.

L'oroscopo di Sara

Ariete

La luna è sempre dalla vostra parte e vi darà saggi consigli, non rincorrere le persone per esempio, noi qui non rincorriamo nessuno sarebbe troppo impegnativo, noi rincorriamo i sogni perché ancora ne abbiamo!

Toro

I pianeti vi stimano molto per la vostra costanza e per l'impegno che mettete in ogni cosa, grande o piccola che sia...e non solo i pianeti.

Gemelli

Venere vi osserva, e vi vede molto indecisi, vi fate mille problemi prima di iniziare a fare qualcosa, c'è di bello che poi nessuno riesce più a fermarvi quando siete partiti in quarta!

Cancro

Mercurio e Giove si sono allineati ed entrambi sanno quanto è facile per voi dimenticare in giro ogni cosa. Vi aspettiamo al Diurno per allenare la vostra memoria.

Leone

Il sole vi darà una bella carica di energia e vi ricorda di essere sempre gentili ed educati anche con chi è poco simpatico. Questo è valido anche per gli altri segni zodiacali!

Vergine

Gli astri sono molto attenti a ciò che fate e vi supportano. Siete nervosi, le bollette sono diventate un bollettino di guerra, astri forza impegnatevi di più!



Bilancia

Plutone vi ricorda che tra pochi giorni ci sarà una gita fuori porta. Godetevi ogni momento, quando si sta bene il tempo passa in fretta; ecco perché i turni sembrano così lunghi!

Scorpione

Cochi e Renato cantavano "La vita l'è bela" chissà che vita facevano loro!

Sagittario

Mercurio gira a vostro favore, vedrete i risultati di tanti sacrifici e nel week end una piacevole sorpresa vi aspetterà. Che sia ancora nell'uovo di Pasqua da aprire?

Capricorno

I nati sotto questo segno sono persone testarde e determinate. Si offendono per poco, quindi per non sbagliare vi dico: tutto bene, salute, amore, denaro. Ed ecco che tutto vi sorride.

Acquario

Sarete d'accordo con me che come mettono loro i bigodini, come cucinano loro nessun chef stellato li può battere, come operatori sanitari sono rari e speciali...

Pesci

La luna ama questo segno e per loro ha un occhio di riguardo. Sarete protetti dalla sua magica luce. Qualche piccolo malanno di stagione lo supererete alla grande.

Un momento di festa per i nostri novantenni.

Maria e Gianni e i loro familiari hanno voluto condividere con il gruppo del Centro Diurno due compleanni davvero speciali... nati lo stesso giorno dello stesso anno, sono pronti a questo nuovo traguardo: i 90 anni!!!



Un ringraziamento speciale a Giancarlo, Rocco, Elena, Marialice, Nella, Katia e Monica.

Hanno collaborato alla realizzazione del giornale i signori e le signore del Centro Diurno e tutta l'equipe del centro.

Il Centro Diurno SerenaMENTE è un servizio socio-sanitario semiresidenziale che si configura come luogo di assistenza e cura nelle ore diurne. L'obiettivo è quello di promuovere la qualità della vita, tutelare la sicurezza e salvaguardare la dignità della persona.

Per informazioni chiamare il Centro Diurno al numero 0375-9602256.