

EDIZIONE AUTUNNO 2020 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE



CONTATTO



Il Corona Virus

Tra paura e speranza

My Aged Care: centro di informazioni e accesso del Co.As.It.

Il ruolo del portavoce dell'anziano



INDICE

- 2** My Aged Care
- 4** Fragole e carciofi
- 6** Autismo
- 8** Il Corona Virus
- 10** Il Molise
- 12** Fred Bongusto
- 14** Il Funerale
- 16** La Breccia di Porta Pia
- 18** Guidare da anziani

Nel numero scorso abbiamo presentato ai lettori di In Contatto un nuovo servizio del Co.As.It, il centro di informazioni e accesso di My Aged Care. Abbiamo spiegato cos'è, a cosa serve e come può essere usato.

In questo numero parleremo invece delle cose che l'Operatrice del servizio può fare per voi. Cominciamo col dire che orientarsi tra i tanti servizi a disposizione per la persona anziana può essere difficilissimo. Il governo sta facendo di tutto per semplificare le cose ma di strada da fare ce n'è ancora tanta. Ancora troppa è la burocrazia, il numero di persone con cui parlare (magari dovendo ripetere la stessa cosa un milione di volte) i moduli da compilare.

in Contatto
Quarterly Italian Magazine
Editor: Michele Sapucci
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street
Leichhardt, NSW 2040
(02) 9564 0744
www.coasit.org.au



In questo labirinto i nostri anziani se lasciati da soli si possono perdere. Ecco perché, al Co.As.It., tra i compiti dell'Operatrice del Centro di informazioni e accesso di My Aged Care c'è quello di essere un portavoce (un "advocate" si direbbe in inglese) per la persona anziana. Cosa significa questo in pratica? Un portavoce può aiutare l'anziano spiegandogli il tipo di servizi disponibili, a che cosa ha diritto, aiutandolo a ragionare su cosa ha bisogno e a comunicare questi bisogni ai vari servizi. Qualora ci siano dei problemi, il portavoce può discutere con chi fornisce il servizio e cercare di risolvere la situazione. Dal punto di vista pratico questo significa che il vostro portavoce può agire a qualsiasi livello per conto vostro, posto che voi gli abbiate dato il permesso: può scrivere lettere per vostro conto, partecipare a riunioni, cercare i servizi disponibili e fare in modo che li riceviate, aiutarvi a comprendere come funzionano le cose. Come un buon amico il vostro portavoce è colui che vi sta sempre accanto nel momento del bisogno. Ripetiamolo: in caso di bisogno, potete chiedere a Fiorenza Lops, l'Operatrice del Centro di informazioni e accesso di My Aged Care del Co.As.It. di essere la vostra portavoce.

L'idea di avere un proprio portavoce può essere accolta con entusiasmo da alcune persone e, comprensibilmente, generare una certa ansia in altre. Vale quindi la pena specificare che qualora decidiate di affidarvi all'Operatrice del Centro di informazioni e accesso del Co.As.It., questa vi chiederà sempre il permesso prima di contattare il servizio di My Aged Care. La stessa regola vale nel caso sia necessario richiedere documenti di vario tipo al vostro medico di famiglia o a qualsiasi specialista con cui avete che fare. In pratica sarete costantemente informati su quello che il vostro portavoce sta facendo per voi e nulla sarà fatto senza il vostro consenso.

Per ulteriori informazioni potete contattare Fiorenza Lops al Co.As.It. durante le ore di ufficio al 95640744 o via email: Fiorenza.Lops@coasit.org.au

My People Are Dying.

Sometimes you can't
Feel a connection
Until it frays.
How deep this grief
To see my country
Facing this tide of
Terror.

A lone woman sings
Anthems of mourning
From balcony
To neighbors,
And Strangers,
Who are mourning for
Loved ones
They cannot bury.

Too high,
Is the price,
And everyone is paying
now.
Too wide,
The distance,
Which we all must keep.
Too long,
The danger lingers,
A future uncertain as the
sea.

My people are dying.
Blood of my blood,
Bone of my bone,
Breath of my breath,
Land of my home.

I weep to hear it,
How children are at
home, ill
Quarantined,
Unable to attend to their
parents,
Awaiting deaths knock
on their door.

I weep to hear it,
That the vibrance of
Rome Lies still and quiet
As a graveyard
And death passes
through
Greedy in its path.

If we lose elders,
We lose recipes
We lose stories
We lose wisdom
And inspiration.

I am lost:
What is there left to do
But stay home,
Weep,
And pray.

**Author: Briony Calarco
2nd April 2020**

La mia gente muore.

A volte non riesci
A sentire un legame
Finché non si usura.
Quanto cupo è il
Cordoglio
A vedere il mio Paese
Assalito da questa marea
Di terrore.

Sola, una donna intona
Un canto lugubre
Dal suo balcone
Per i vicini
E quei passanti
Che piangono i loro cari
Ancora insepolti.

Troppo alto
È il prezzo
Che ciascuno ora paga.
Troppa
La distanza
Ora da tutti osservata
E troppo a lungo
Durerà l'emergenza
In un futuro ambiguo
Come il mare.

Ma ora la mia gente muore.
Sangue del mio sangue,
Ossa delle mie ossa,
Respiro del mio respiro:
Terra di casa mia.

E io piango a pensarci:
Figli in casa, malati
E in quarantena,
Inabili a badare ai loro cari
In attesa del mortale
Battere alla porta.

Ed io piango a sentire
Che anche il vibrare di
Roma
Ora è sopito, quieto
Quasi composanto
Implacabilmente
Attraversato dalla morte.

Perdere vecchi,
È perdere saggezza
È perdere storie,
Magari ricette,
E ispirazione.

Mi sento perduta:
Cosa c'è ancora da fare
Se non stare a casa,
A piangere,
A pregare?

**Autore: Briony Calarco,
April 2, 2020**

**Traduzione: Paolo
Totaro, April 15, 2020**

Fragole e carciofi

La bella e il brutto dell'orto australiano



La fragola ha ingannato noi europei per secoli con la sua bellezza, facendoci credere di essere un frutto degno di apparire solo in giardini e serre ma non di essere mangiato. Questo perché gli europei conoscevano solo la versione selvatica di questa pianta, le cosiddette fragoline di bosco, fragole molto più piccole di quelle che mangiamo normalmente. Le cose cambiano solo intorno al settecento con la comparsa di fragole importate dalle Americhe, belle grosse e polpose. O forse la colpa di questa svista è attribuibile alla mitologia greco-romana che spiegava in maniera estremamente poetica l'origine di questo frutto: Adone era un giovane uomo di una bellezza sconvolgente e si narra che alla sua morte Venere, dea dell'amore, pianse molte lacrime e che queste lacrime, giunte sulla terra, si trasformarono in piccoli frutti rossi a forma di cuore, le fragole appunto.

Con la bellezza, effettivamente le fragole hanno molto a che fare e non solo per il loro aspetto ma anche per le loro proprietà nutritive. Tanto per iniziare le fragole contengono una quantità record di sostanze chiamate antiossidanti.

All'interno del corpo, gli antiossidanti si comportano come una boccata di ossigeno per le nostre cellule, sostenendole e aiutandole a mantenersi in salute. Ogni singola parte del nostro organismo è formata da cellule, per questo la loro salute è così importante e per questo le fragole sono una difesa potentissima contro l'invecchiamento. Grazie alla vitamina C, di cui sono ricchi, questi frutti svolgono anche una funzione antirughe e, grazie ad una sostanza dal nome complicatissimo (xilitolo), prevengono la formazione della placca dentale. Pare inoltre che, vecchio rimedio della nonna, strofinando una fragola sui denti in maniera regolare in poco tempo si ottengano denti bianchissimi. Se si vuole dimagrire poi, la fragola è il frutto ideale perché stimola il metabolismo, riduce l'appetito e svolge una generale funzione antinfiammatoria. Inoltre, riducendo il livello di zuccheri nel sangue, riduce il grasso che si deposita nell'addome oltre a svolgere una funzione anticolesterolo. E, ultimo ma non meno importante, le fragole fanno bene al cervello. Alcune ricerche hanno dimostrato che hanno un'elevata capacità di stimolare un meccanismo naturale che porta

il cervello ad auto pulirsi, eliminando sostanze tossiche colpevoli della riduzione delle funzioni cerebrali, come la memoria, e della comparsa di demenze, Alzheimer compreso, e del Parkinson.

Se la fragola rappresenta la bellezza, il carciofo è l'estremo opposto. Non a caso gli arabi lo chiamavano nella loro lingua "cardo spinoso" ("al-kharshûf"). La sua origine mitologica rinforza questa immagine di bruttezza. Si narra infatti che la ninfa (nella mitologia greca tutte le ninfe erano, indiscriminatamente, dee bellissime), Cynara, chiamata così per i suoi capelli color cenere, fu sedotta da Zeus il potente re degli Dei, che però non vedendo corrisposto il suo amore, la trasformò in carciofo, verde e spinoso come il carattere dell'amata. Proprio ai Greci è attribuita l'importazione dell'ortaggio nel nostro Paese, probabilmente in Sicilia, durante il primo secolo a.C. Da quando è arrivato nella nostra amata penisola, del carciofo noi italiani ci siamo innamorati: ne siamo infatti i primi produttori al mondo. In cucina questa verdura è un po' il re dell'orto ed ha proprietà nutritive fantastiche. Non bello come la fragola dunque ma sicuramente altrettanto importante e utile per la nostra salute. Anche se con la fragola condivide alcune proprietà. Tanto per cominciare riduce il tasso glicemico (gli zuccheri) nel sangue, poi grazie al basso contenuto calorico, dovrebbe far parte di ogni dieta dimagrante, infine è verdura ricca dei già citati nemici dell'invecchiamento delle cellule, i nostri amici antiossidanti. I muscoli, grazie a una significativa presenza di potassio, ne beneficiano se si mangiano carciofi i quali, grazie alla presenza

di carboidrati aiutano anche con la stitichezza. La sostanza "magica" per eccellenza nei carciofi si chiama cinarina, nome che deriva dalla ninfa Cynara e che si ritrova anche nel celeberrimo Cinar che non è un liquore digestivo caso. La cinarina ha un effetto potentemente depurativo sul fegato. Il fegato svolge numerose funzioni utili alla digestione degli alimenti, alla difesa dell'organismo e all'eliminazione delle sostanze tossiche. Un buono stato di salute del fegato è quindi indispensabile al mantenimento di tutto l'organismo. La cinarina nei carciofi facilita tutto questo. Attenzione però, se vogliamo ottenere il massimo dalla cinarina il carciofo va mangiato crudo. Per essere gustato crudo è preferibile affettare soltanto il cuore del carciofo, la parte più tenera. Seguendo questa accortezza, i carciofi crudi sono buonissimi abbinati con scaglie di parmigiano e un classico mix di olio extravergine d'oliva, sale e pepe, ma anche con un tocco di senape. Se poi volete accoppiare la bella fragola con il re dell'orto, potete provare ricette un po' ardite, come il risotto alle fragole con carciofi e crescione: www.buttalapasta.it/articolo/ricetta-risotto-alle-fragole-con-carciofi-e-crescione/34957

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.wikipedia.it e www.ilgiornaledelcibo.it/proprietà-dei-carciofi-benefici Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non costituiscono consigli medici. Inoltre non posso sostituire consulto con professionisti del settore.



Autismo

Quando il mondo confonde



Per capire l'autismo (termine generico che descrive una serie di disturbi e non solo uno) dobbiamo prima parlare di comunicazione (che non è solo ciò che diciamo ma anche come lo diciamo e tutti i movimenti del nostro corpo mentre cerchiamo di comunicare) e di interazione sociale, ovvero come impariamo piano piano, sin da piccoli a “stare” in compagnia degli altri. I bambini non sanno naturalmente stare in compagnia. Imparano col tempo, provando e riprovando, sbagliando e riprovandoci ancora. Pensate a quanto tempo un bambino piccolo ci mette a parlare, a passare dai versetti, alle prime paroline pronunciate a malapena (di solito mamma o babbo), alle frasi complete e ai discorsi veri e propri. Oppure quanto tempo ci vuole perché un bambino impari le “buone maniere” legate allo stare con gli altri: non interrompere gli altri quando parlano e lasciargli spazio, capire di cosa si può parlare e di cosa no e in quali situazioni sociali stare ad ascoltare chi ti parla, guardandoli negli occhi. I primi anni di vita sono praticamente esclusivamente dedicati ad imparare queste cose. Piano piano il bimbo impara, per usare un termine forse un po' impreciso ma che rende bene l'idea, a “stare al mondo” ovvero come dice il dizionario a “sapersi comportare adeguatamente alle circostanze”.

La maggioranza dei bambini, impara a “stare al mondo”. Anche perché si sentono motivati a farlo, hanno una tendenza naturale a interagire con gli altri, cercano la compagnia dei propri amichetti e degli adulti, vogliono giocare, sviluppano interessi nei confronti di cosa c'è intorno a loro.

Ebbene, nei disturbi dello spettro autistico (Autism Spectrum Disorders in inglese, ASD in breve) questa naturale capacità di imparare a “stare al mondo” viene compromessa. Quanto questa abilità venga compromessa dipende dal tipo di autismo: non ce ne è infatti un solo tipo, ecco perché viene usata la parola “spettro” a indicare che stiamo parlando di un disturbo che può essere molto grave o molto leggero. Al di là del livello di gravità la caratteristica principale di un bambino autistico (diciamo bambino perché spesso la diagnosi viene fatta intorno ai diciotto mesi) è una difficoltà nel comunicare e interagire socialmente con le altre persone o addirittura una mancanza di interesse nei confronti degli altri, genitori compresi e una limitatezza nelle attività e interessi. A livello di comunicazione il linguaggio può essere assente, o limitato rispetto all'età, anche se nella forma più leggera di autismo (chiamato disturbo di Asperger) il linguaggio può essere normale. Per limitazione del linguaggio

non intendiamo solamente la capacità di parlare e dire parole ma di fare discorsi, di avere una conversazione naturale, fluida, senza intoppi. A volte invece il linguaggio del bambino con una diagnosi di autismo è ripetitivo o strano. A livello di interazione sociale, di come si comportano con gli altri, i bimbi autistici sembrano non possedere gli strumenti di base. Spesso evitano lo sguardo, a volte sembrano incapaci di far guardare all'altro un oggetto come a dire "lo voglio", "giociamo assieme con quello". In generale sembrano non essere interessati agli altri, fanno fatica a capirne le emozioni. C'è in generale un senso di distacco, di disinteresse. Giocano poco i bambini autistici e non riescono o fanno fatica a fare giochi di fantasia, simbolici, in cui "si fa finta" di essere qualcun'altro o ci si inventa situazioni immaginarie. E poi chi soffre di autismo ha delle fisse, delle specie di ossessioni che possono essere più o meno gravi. Queste fisse e ossessioni si manifestano in diversi modi, anche a seconda dell'età. Spesso i bimbi autistici sono interessati e appassionati in maniera intensa e univoca a una o due cose e a null'altro e su queste due cose fanno tutto. Nei più piccoli questo atteggiamento ossessivo si traduce in un interesse esclusivo per parti di oggetti. Sempre nei bimbi più piccoli possono apparire comportamenti ripetitivi (battere o torcere le mani o il capo, o complessi movimenti di tutto il corpo) o rituali. Il risultato di tutti questi comportamenti problematici è che i bambini non riescono a inserirsi nella vita sociale, spesso non hanno amici perché giudicati strani e sono a rischio di essere bullizzati.

Per una famiglia la diagnosi di autismo (non importa se grave o meno grave) è devastante. Tutta la famiglia deve riaggiustare le proprie aspettative e stile di vita. I genitori possono vedere i loro sogni e aspirazioni andare in cenere. Le emozioni che si possono provare sono le più varie e sono spesso conflittuali: incredulità, rabbia, tristezza, senso di colpa si alternano o vengono provate allo stesso tempo. Un argomento di cui non si parla spesso è come una diagnosi di autismo influenzi i fratelli e le sorelle, il che ovviamente dipende dall'età, dalla personalità del fratello (o sorella) e da come reagiscono i genitori. Non sono rari sentimenti come la gelosia o la rabbia ma anche una genuina compassione e preoccupazione per il proprio fratello/sorella malato. Tutti questi sentimenti spesso sono inespressi e quando

invece vengono espressi potrebbero non trovare ascolto nei genitori, sconvolti dalla diagnosi, troppo presi dal prendersi cura del figlio malato o tutte e due le cose. I nonni possono fare molto per aiutare. Per esempio offrendo ascolto, comprensione a fratellini e sorelline e, quando serve, una spalla su cui piangere.

Ma molto i nonni possono fare anche per chi nella famiglia soffre di autismo aiutando praticamente i genitori e facendo ogni sforzo per comunicare e stare assieme al bambino. Comunicazione che deve essere chiara e semplice, senza discorsi troppo lunghi e complicati, accertandosi spesso che il bimbo abbia capito. L'importante è fare una cosa alla volta, usare poche parole, solo quelle strettamente necessarie e aspettare con calma e pazienza la loro risposta. Per usare un esempio un po' ardito: il vino lo possiamo versare nelle damigiane e nelle botti. Se con bambini 'normali' possiamo fare come con la botte, cioè versare il liquido in abbondanza, anche velocemente, con i bambini autistici dobbiamo farlo come con la damigiana, cioè con maggiore cura, ponderando bene quanto liquido ci sta dentro e dosando con calma. Non si dovrebbe esitare a ricorrere a disegni, anzi a fotografie (che sono più chiare) per esprimere concetti semplici. Per esempio, se volete spiegare al bimbo che dovete uscire di casa e che poi ritornate, e che dunque non deve preoccuparsi se rimane con la baby sitter o un altro familiare, che cosa c'è di meglio di mettere sulla porta una vostra foto mentre uscite e una foto mentre rientrate?

Il mondo per un bimbo autistico è un posto molto confuso e complicato, pieno di cose che non capisce e che spesso lo spaventano. Il ruolo di chi gli vuole bene è quello di rendere tutto più semplice, più stabile e sicuro, meno angosciante. I nonni hanno un ruolo fondamentale in tutto questo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <http://angsa.it/> e <http://www.retiautismo.it>

Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non sostituiscono consigli medici né possono essere usate per cambiamenti nell'approccio terapeutico individuale. Inoltre non posso sostituire consulto con professionisti finalizzati a cure individuali.

Il Corona Virus

Tra paura e speranza



Photo supplied by Charlotte Lam, SBS News. Cover page photo also supplied by Charlotte Lam, SBS News.

Ci è arrivato addosso come una valanga inaspettata e siamo tutti spaventati. Il sentimento prevalente in alcuni di noi è l'ansia: l'ansia di ammalarci, l'ansia che le persone che amiamo si ammalino, l'angoscia per quanto potrà durare questo periodo e per il dopo. Abbiamo paura del domani forse più che dell'oggi. Paura di perdere il lavoro. Paura di ritrovarci cambiati dal virus, quasi irriconoscibili.

Ecco allora che ci rinchiudiamo in casa, oppure approfittiamo di ogni scusa per uscire un po', almeno finché la legge e il procedere del virus ce lo permetteranno. Ognuno reagisce a modo suo, in base alle esperienze del passato e alla propria personalità. Altri ancora si puliscono le mani ossessivamente, seguono con zelo tutte le regole suggerite dagli esperti e comprano, comprano, come se non ci fosse un domani, tonnellate di carta igienica, amuchina (in italiano, in inglese "hand sanitiser") e prodotti sanitari di vario tipo. Bisogna avere pazienza, con sé stessi e con gli altri: siamo tutti sulla stessa barca ma ognuno ha il suo modo di viverci dentro.

Per chi come noi viene da un altro Paese, anzi,

dal Paese che ha una delle più alte percentuali di malati di coronavirus, la preoccupazione non si estende solo ai familiari che vivono con noi giorno per giorno, ma anche a chi abbiamo lasciato. Siamo fortunati, con le tecnologie moderne, se le sappiamo usare, possiamo sentirli ogni giorno. Pensate come sarebbe stato convivere con questo virus negli anni '50, quando ai parenti lontani si mandava una lettera o una cartolina ogni tanto. Non pensate che questa sia una considerazione banale, un'ovvietà. Al contrario, ricordare come eravamo prima, le difficoltà che abbiamo dovuto superare, ci può aiutare ad affrontare il presente e a guardare con fiducia al futuro.

Questo virus ci spinge a ritrovare un senso di comunità perché mai sarà sconfitto se non con uno sforzo collettivo, rinunciando ai nostri egoismi e ubbidendo strettamente alle regole che ci impongono gli esperti. Contro un virus che ci colpisce come individui dobbiamo agire come un corpo unico. Lo dobbiamo a noi stessi e a coloro tra di noi che sono più a rischio: gli anziani e le persone ammalate. Lo dobbiamo a tutti coloro che sono in prima linea nella lotta contro

questo virus. A tutti quei medici ed infermieri che continuano a lavorare nonostante tutto, stremati dalla fatica e spesso in condizioni difficilissime.

Da un punto di vista psicologico sono tante le cose che possiamo fare e sono anche tante quelle che dovremmo evitare. Cominciamo dalla prova forse più grande: l'auto isolamento. Se si vive assieme in famiglia questa condizione può essere un'arma a doppio taglio. Da una parte ci aiuta, troviamo coraggio nello stare assieme alle persone che amiamo. Ma non è tutto rose e fiori. Vivere assieme può portare anche a situazioni di conflitto che in famiglie già sull'orlo di una crisi può avere un effetto esplosivo. È bene dunque evitare il più possibile situazioni



conflittuali: se sentiamo che il litigio è vicino o che il nostro livello emotivo è troppo alto, allontaniamoci, evitiamo la situazione. In alcuni di noi le situazioni difficili spingono a sforzarsi ancora di più, a cercare di quietare l'angoscia gettandosi in progetti enormi o, altre forme di negazione del problema, cercando di risolvere situazioni relazionali complicate. Gli psicologi in questo caso parlano di "iper compensazione": come bambini sfidati dalla sorte ci immaginiamo supereroi e tendiamo a strafare. Anche questo è un atteggiamento che va evitato. La convivenza in un momento così difficile dovrebbe invece essere fatta di condivisione di aspetti positivi e di momenti gioiosi che abbiamo vissuto durante la giornata. Mai come adesso bisogna concentrarsi sul positivo, sforzarsi il più possibile di vedere il mondo in rosa. È difficile ma non impossibile. L'auto isolamento è una prova molto ardua per chi sta da solo. E qui entra in ballo la nostra capacità

e volontà come comunità di stare vicino a chi ne ha bisogno. Chiamiamo quel vicino che vive da solo. Una telefonata può fare tanto. Magari, con tutte le dovute precauzioni, prepariamogli qualcosa da mangiare e lasciamolo sulla soglia della porta. Facciamo sentire a chi ne ha più bisogno che la distanza sociale non ha ucciso la nostra capacità di trasmettere calore umano.

Un'altra dote di cui avremo bisogno in abbondanza è la pazienza. Spesso ci troveremo nel panico. Dobbiamo sempre sforzarci di pensare che ci sarà una luce alla fine del tunnel. In quei momenti ricordiamo a noi stessi che le possibilità di contrarre il virus sono comunque non altissime e che alla maggior parte di noi il virus non farà male. Teniamoci informati, cerchiamo di conoscere il nostro nemico. Ma allo stesso tempo, gestiamo le notizie con prudenza e facciamo in modo che la giusta ricerca di notizie non diventi un'ossessione che aumenta a dismisura le nostre ansie. E soprattutto affidiamoci agli esperti. I dottori, gli scienziati e non ai pettegolezzi di amici e parenti o peggio, le sciocchezze che si leggono su internet.

Questi mesi non possono neanche essere il momento delle timidezze, della paura di dire quello che si dovrebbe dire. Non facciamoci scrupolo a far notare gentilmente alle persone quando sbagliano. Quando non rispettano le distanze di sicurezza, o quando non ubbidiscono a qualsiasi regola che i nostri governanti, consigliati dagli esperti, ci chiedono di seguire. Tutto sommato la maggior parte di noi si sta comportando bene. Ma ci sono ancora tante persone che non sono convinte. Che credono, ingenuamente, che le cose non sono poi tanto gravi e che in fondo si può continuare a vivere come si viveva prima. Non c'è spazio per queste leggerezze e sta a tutti noi farlo presente a chi è ancora deciso a prendere le cose sottogamba. E non si tratta solo dei giovani.

Un giorno sicuramente sorrideremo di questo periodo, come fanno certi anziani quando ricordano la guerra. Ci ritroveremo a sorridere delle cose assurde che questo virus ci ha costretto a fare. Nel frattempo prepariamoci ad affrontare questa tempesta con fiducia, coraggio e speranza, dandoci da fare, traendo forza gli uni dagli altri come sempre abbiamo fatto come comunità da ormai settant'anni.

Il Molise

Una regione da scoprire



Con il Molise entriamo ufficialmente nel sud, attraverso il Passo di Rionero che, a 891 metri sul livello del mare, segna convenzionalmente il limite geografico tra Italia centrale e Italia meridionale. Le caratteristiche che avevamo già notato in Abruzzo, una natura straripante, un isolamento che protegge tradizioni millenarie, arte ed architettura che diventano più marcatamente "del sud", tutte queste cose si accentuano e si amplificano in questa regione a causa della sua dimensione sia geografica che di popolazione: il Molise ha poco più di trecentomila abitanti. Come dire Newcastle.

La piccola dimensione offre però al viaggiatore curioso e avventuroso (e per godere della bellezza di questa regione bisogna essere entrambi) il vantaggio inestimabile di poter vedere tante cose in poco tempo. Perché di tante cose è fatta questa terra, bisogna solo avere la voglia di scoprirle. Prima fra tutte il mistero. Per esempio quello dei Sanniti, gli abitanti originari di queste terre, popolazione di pastori-guerrieri che diedero filo da torcere ai Romani prima di arrendersi ed entrare a far parte dell'Impero.

A Campobasso c'è il Museo Provinciale Sannitico, il modo migliore per saperne di più su questa affascinante civiltà. Campobasso stessa, capoluogo di regione, ha un fascino tutto particolare perché ha praticamente due centri storici. Il centro medioevale si arrampica su sino all'imponente Castello Monforte ed è costellato da chiese in stile romanico bellissime, stupenda quella di Sant'Antonio Abate che conserva pregevoli opere d'arte. E poi c'è il centro costruito durante l'occupazione Napoleonica, grazie al quale la città si è meritata l'appellativo di "città giardino". Per difendersi dalle invasioni, i Sanniti hanno costruito sui crinali montuosi della regione muraglie fatte da pietre enormi i cui resti donano al paesaggio molisano un fascino particolare. Da vedere perché particolarmente ben conservate sono le mura ciclopiche vicino a Pietrabbondante (dove c'è un tempio sannitico meraviglioso) e Bojano.

Altro luogo sannitico, che nasconde però molte altre bellezze, è Venafro, città d'arte che riassume nei suoi monumenti la storia del molisano. In questa cittadina resti di epoca romana convivono

con meravigliose chiese in barocco napoletano. Sul tutto vigila l'elegante castello Pandone, tra i più belli della regione, dove si possono ammirare affreschi unici, raffiguranti poderosi cavalli a grandezza naturale. I castelli infatti sono un'altra attrazione di questa regione. Una visita in questo senso la merita il paesino di Gambatesa che ha un centro medioevale quasi intatto: attraverso i vicoli del centro e le sue scalinate si raggiunge il castello De Capoa dove si possono ammirare un ciclo di affreschi di notevole livello artistico, eseguiti nel cinquecento dal pittore Donato da Copertino. Da visitare, sempre in provincia di Campobasso, c'è Oratino, tra i borghi più belli d'Italia. Appena fuori paese si trova uno degli esempi più interessanti di barocco molisano, l'oratorio della Madonna delle Grazie. Altro borgo stupendo ma in provincia di Isernia è quello di Pesche, che sembra veramente un presepe. Bellezze artistiche da ammirare sono anche il Duomo di Larino con una facciata gotica meravigliosa e quello di Termoli in stile romanico pugliese.

Appena fuori questi agglomerati urbani, questi centri storici che grondano storia, troviamo ad aspettarci, straripante, la natura molisana. Verso la costa lo spettacolo della natura è fatto di spiagge di sabbia finissima e località turistiche perfettamente attrezzate, come Campomarino. La costa molisana è tutt'un alternarsi di dune, macchia mediterranea e ombrose pinete. In virtù delle dimensioni ridotte non c'è praticamente soluzione di continuità tra il mare e il basso Molise. Una fitta rete di strade e stradine le collega. Il basso Molise riprende accentuandole tutte le caratteristiche dei paesaggi collinari dell'Italia centrale: aree archeologiche, piccolissimi paesi poggiati su dolci colline, antiche chiese e distese di campi coltivati. Pietracupa è un mirabile esempio di un paesino del basso Molise. All'interno dell'ammasso roccioso su cui sorge fu ricavata l'antica chiesa parrocchiale con una cripta completamente scavata nella roccia. Nelle zone del campobassese giunsero nel mille e quattrocento gruppi di croati e albanesi che, in fuga dai Balcani, trovarono rifugio in vari paesi del luogo. La loro influenza su cultura e cucina locali fu enorme. Ci sono a tutt'oggi in queste zone paesi in cui si parla albanese e croato. Da visitare è Guglionesi dove la commistione tra architettura italiana e balcanica trova nella Collegiata di Santa Maria Maggiore un suo capolavoro. Influenze di culture dell'est si trovano anche a Sepino, dove

giunsero i bulgari, antichissima e tra le cittadine meglio conservate della regione, con un centro italico e uno medioevale e la chiesa di Santa Cristina, anticamente di rito ortodosso.

Sepino ci offre l'occasione di volgere lo sguardo all'alto Molise dove i paesaggi diventano appenninici e brumosi e i boschi innevati si riempiono di magia. Siamo nelle zone del parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, paradiso degli sport invernali con località sciistiche rinomate come Campitello Matese. Qui tra le montagne le antiche tradizioni sono ancora forti. Per averne una riprova visitate Capracotta in agosto al tempo della sagra de "la Pezzata", pietanza tipica dei pastori di questi luoghi. Piatto a base di carne di pecora la cui cottura richiede almeno due ore. Esempio di "cucina povera", di gusto molto forte, superbo nella sua semplicità. Del resto tutta la cucina molisana è così, che si mangi al mare un saporitissimo brodetto alla termolese ("U bredette" nel dialetto locale) o si assaporino le infinite varietà di paste molisane. Che siano fresche, come i cavatelli, ottenuti da una sfoglia senza uova, serviti al pomodoro o alle verdure o ripiene, come i ravioli scapolessi, una pasta ripiena di ricotta di pecora, salsicce e pancetta e verdure invernali. Il tutto va poi condito con un saporito sugo di capretto...praticamente tutto il Molise in un piatto. Non si possono non citare poi i formaggi (i vari tipi di caciocavalli, la treccia di Santa Croce di Magliano, le mozzarelle di Bojano) e i salumi: la soppressata, il capocollo, la salsiccia col finocchietto selvatico, la ventricina dove si assapora l'influenza slava grazie al suo gusto piccante. I vini molisani risentono dell'influenza di due giganti della produzione vinicola del centro sud: l'Abbruzzo e la Puglia. Ma ultimamente c'è stata una rinascita della produzione enologica locale, valga per tutti un vino rosso molto interessante come il Tintilia. Non è facile da trovare questo vino ma scoprirlo può dare emozioni bellissime, come tante altre cose in questa piccola ma meravigliosa regione del sud d'Italia.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.wikipedia.it

Fred Bongusto

La vellutata voce del boom economico



Cantante da piano-bar con vista sul mare, Fred Bongusto nasce in realtà tra le alte colline molisane, a Campobasso, capoluogo di regione a settecento metri sul livello del mare, il sei aprile del trentacinque. E a Campobasso, già dal liceo, si fa notare per le sue doti canore. A metà anni Cinquanta si trasferisce a Padova a studiare legge. Lì, con altri amici dell'Università, entrerà nell'orchestra del leggendario Caffè Pedrocchi, storico locale della città. Bongusto rimarrà profondamente affezionato alla sua esperienza padovana, vent'anni dopo ci scriverà pure una canzone ("Carissimo Maestro di Padova"); ma gli studi di legge non li continuerà. Ormai ha scelto la sua strada, quella della musica. Come cantante e chitarrista al seguito di varie orchestre comincia a girare l'Europa. Poi, nel Sessanta, a venticinque anni, entra in un gruppo chiamato "I 4 Loris" e pubblica il suo primo 45 giri.

Un anno dopo Bongusto debutta come solista con due canzoni, "Bella bellissima" e "Doce

doce". Sarà quest'ultima, scritta dal cantante a diciott'anni, a garantirgli i favori del pubblico. Nel '64 esce "Una rotonda sul mare" canzone che in pochi versi definisce lo spirito di un decennio, lo spirito dell'Italia del boom: la voglia di leggerezza, dopo una guerra devastatrice, la speranza, grazie a un'economia che cresceva e cresceva, il desiderio di godersi la vita, amore e sentimenti prima di tutto, pur nella malinconia del testo. L'angoscia e la fame che avevano attanagliato il petto degli italiani sparivano, si poteva respirare a pieni polmoni l'aria di libertà. Non a caso il brano è stato inserito in "Vaghe stelle dell'Orsa" del grande regista Luchino Visconti, anch'esso film che ha segnato e descritto un'epoca. L'anno successivo Bongusto partecipa per la prima volta al Festival di San Remo. In quegli anni anche la televisione ne scopre il talento. Il cantante diventa una presenza fissa nei varietà dell'epoca, duettando con cantanti del calibro di Mina e star della televisione come Minnie Minoprio. Il successo si consolida ulteriormente con

canzoni come “Spaghetti a Detroit” e soprattutto “Balliamo” divenuto nella sua versione inglese un successo internazionale. La voce di Bongusto è la componente essenziale del suo successo. Morbida, vellutata, quasi un sussurro, come se il cantante rivelasse a un gruppo di amici seduti attorno a lui intimi sentimenti e privatissimi segreti. Voce che rifletteva appieno il suo carattere di uomo dolce, che piaceva moltissimo alle donne cui faceva da contrappeso una certa competitività nella professione, soprattutto con un altro cantante confidenziale dell’epoca, suo amico-nemico, Peppino di Capri. “Balliamo” nella sua versione in spagnolo sfonda anche nel mercato sud americano al punto che il continente diventa una sorta di seconda patria artistica del cantante, soprattutto il Brasile. Ma il talento creativo del cantante molisano non si ferma qui. All’apice del suo successo Bongusto si mette a scrivere colonne sonore. Ne scriverà oltre trenta nel corso della sua carriera, soprattutto negli anni settanta e ottanta anche per registi famosi come Dino Riso o Lattuada.

Negli anni ottanta Bongusto continua a cantare mentendo inalterato il suo stile nonostante il cambiare dei gusti del pubblico e il vai e vieni

di mode diverse. L’artista dirada la sua attività solo negli anni novanta che comunque lo vedono in tournée in Italia e poi in Brasile con il famosissimo cantante carioca Toquinho (anche lui di origini molisane) e poi anche con Peppino di Capri. Coltiva in quegli anni le passioni di una vita oltre alla musica: l’antiquariato, il mare e la nautica. Il 26 maggio del 2007 viene insignito dal Presidente della Repubblica Carlo Azeglio Ciampi dell’onorificenza di Commendatore ordine al merito della Repubblica Italiana per poi partire per quella che sarà la sua ultima tournée in Uruguay e Argentina.

Poi le apparizioni si diradano sempre di più. L’ultima risale al 2013, in occasione del concerto in ricordo di Franco Califano, quando canta il loro brano “Questo nostro grande amore”. Nel 2013 invece duetta in “Amore Fermati” con Iva Zanicchi nel disco della cantante “In cerca di te”. Bongusto muore l’otto novembre dell’anno scorso a 84 anni nella sua casa di Roma.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte da: www.repubblica.it, www.wikipedia.it e www.corriere.it



**Nuovi
Servizi Sociali**

Consegna a domicilio di prodotti essenziali

Il Co.As.It. ha introdotto un nuovo servizio sociale temporaneo per la consegna a domicilio di cibo e prodotti essenziali a clienti anziani vulnerabili che non sono in grado di recarsi a fare la spesa o che sono stati colpiti dalle recenti carenze di determinati prodotti nei supermercati australiani.

Se conoscete qualcuno che potrebbe trarre beneficio da questo servizio vi preghiamo di contattare il numero (02) 9564 0744

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**

(02) 9564 0744 | coasit.org.au



Il Funerale

Scelte e prodotti disponibili



L'argomento, lo ammettiamo, non è tra i più leggeri ma mai come in casi come questo pensarci prima, in molti casi molto prima, può evitare tanto, tantissimo stress psicologico dopo. Stiamo parlando, come avrete facilmente intuito dal titolo, dell'organizzazione e pagamento di un funerale.

I prodotti tra cui scegliere sono parecchi, tutti con i loro vantaggi e svantaggi. Spesso si tende, quasi naturalmente, a comprarsi una polizza assicurativa specifica - una polizza di previdenza funeraria. Questo particolare tipo di prodotto presenta però delle criticità. Innanzitutto c'è il problema dei premi. Ovvero della somma che si deve regolarmente pagare alla compagnia assicurativa. Se i premi non sono fissi allora possono essere particolarmente onerosi, al punto che c'è il rischio di finire col pagare molto di più in premi che per il funerale stesso: alcuni esperti parlano di una spesa in premi quattro volte superiore a quella del funerale. Infatti i premi spesso variano senza preavviso o aumentano significativamente con l'età, di solito dopo i cinquant'anni. Mai con in questo caso la cosa migliore da fare è guardarsi intorno e vedere quale è l'offerta più conveniente. Per esempio

alcune polizze vi permettono di smettere di pagare il premio raggiunta la cifra pattuita per il costo del funerale, altre no. Altra cosa da tenere conto e su cui informarsi è se, qualora si cambi idea sul come gestire e pagare per il funerale, si possono riavere indietro i soldi versati. Spesso infatti la cifra versata non viene rimborsata. Quindi, tutto sommato la scelta di comprare una polizza, benché sia la più semplice da fare e dia una certa tranquillità, potrebbe non essere la più saggia.

Una buona alternativa alla stipula di un'assicurazione che è solamente per il funerale è di pagare per le esequie tramite una più ampia assicurazione sulla vita che può far parte del vostro fondo pensione o venir acquistata separatamente. Ci può essere però, anche in questo caso, un inconveniente: non sempre le assicurazioni sulla vita pagano in maniera celere, quindi potreste trovarvi in una situazione in cui avete bisogno di soldi per il funerale ma l'assicurazione non ve li ha ancora versati.

Vediamo dunque di valutare altri prodotti sul mercato. Una possibile alternativa alla polizza è quella di acquistare preventivamente il servizio,

di “comprarsi” il funerale in anticipo. I vantaggi di questa scelta sono significativi. Primo fra tutti quello che “si compra” il funerale al costo attuale, a costo fisso in pratica. Un funerale “prepagato” può essere acquistato in vari modi. Potete versare regolarmente una piccola cifra che “compra” tutto o in parte il servizio con un’agenzia di pompe funebri di vostra scelta. Oppure potete sborsare una cifra iniziale e poi pagare a rate lungo un certo periodo. Ma attenzione perché, anche in questo caso, spesso i soldi versati non vengono rimborsati, quindi bisogna controllare bene. Un altro degli svantaggi di un funerale prepagato è che spesso questi piani non contemplano una restituzione della somma versata qualora decidiate di traslocare e andare in un altro stato dell’Australia.

Altro modo di pagare per un funerale è quello di investire in un “funeral bond”, un’obbligazione. Questo prodotto non è diffusissimo in Australia e di solito viene offerto da compagnie assicurative che offrono assicurazioni sulla vita, agenzie di pompe funebri o società di mutuo soccorso. Si tratta praticamente di una forma di investimento. Di solito a un versamento iniziale seguono versamenti regolari o, volendo, una somma finale che estingue il debito. L’obbligazione può essere a nome proprio o aver più persone nominate. Uno dei vantaggi di questa forma di pagamento di un funerale è che essendo un investimento può dare dei ritorni che andranno a coprire parte dei costi delle esequie. Ci può

quindi essere potenzialmente un risparmio. Lo svantaggio invece è che i soldi investiti possono essere usati solo per le spese per le esequie.

Un vantaggio significativo sia di un funerale prepagato che di un’obbligazione è che entrambe hanno trattamenti fiscali favorevoli... ma raccomandiamo vivamente di controllare la cosa con il Centrelink se siete pensionati!

Spesso questo tipo di scelte sono legate a fattori psicologici e alla personalità di chi le deve fare. Se si ha una forte propensione al risparmio e forza di volontà allora la scelta migliore da fare potrebbe essere quella di aprire un conto e informare i parenti che i soldi di quel conto sono destinati alle spese per il funerale.

In ultima istanza sta a noi decidere quale prodotto usare, ricordandoci che guardarsi intorno e saperne il più possibile su un argomento così importante e delicato ci farà risparmiare non solo soldi ma anche stress.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo provengono dai seguenti siti web: www.choice.org.au e <https://www.asic.gov.au/>

Le informazioni contenute in quest’articolo hanno valore puramente informativo e non possono sostituire il consiglio individualizzato di un esperto del settore.



Nuovi Servizi Sociali

(02) 9564 0744 | coasit.org.au

Servizio telefonico

Il Co.As.It. ha introdotto un nuovo servizio sociale temporaneo grazie al quale tutti i clienti di servizi per anziani riceveranno due telefonate al giorno allo scopo di socializzare e di controllare la loro salute fisica e mentale.

Se conoscete qualcuno che potrebbe trarre beneficio da questo servizio vi preghiamo di contattare il numero (02) 9564 0744

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**



La Breccia di Porta Pia

La nascita di una nazione



Da un punto di vista strettamente militare la conquista di Roma, la breccia di Porta Pia, è stata poco più di una scaramuccia. Cadorna, il Comandante in capo delle truppe italiane, riporta che per la conquista dell'intero Lazio, a questo si era ridotto lo Stato Pontificio (i domini del Papa in Italia) nel 1870, sono morti quarantanove soldati da parte italiana e venti da parte dell'esercito Pontificio, mentre vi furono circa duecento feriti da entrambe le parti. Un nonnulla.

Quello che rende l'ultimo atto della nascita dell'Italia interessante e degno di essere raccontato, è il primo, quella serie di astute manovre diplomatiche, movimenti di popolo, eroismi di singoli individui che hanno reso possibile la conquista della capitale senza eccessivi spargimenti di sangue. Ma andiamo con ordine e vediamo come stavano le cose in Italia una ventina d'anni prima della conquista di Roma, tanto indietro dobbiamo risalire. Intorno al 1848 l'Italia è divisa in tanti staterelli. Ma il popolo ormai ha voglia di unità, voglia d'Italia. E infatti in quell'anno numerose rivolte, piccole e grandi, scoppiano un po' ovunque lungo lo stivale e altrettanto numerosi governi locali, che avranno breve durata, si formano. Quando in italiano usiamo espressioni come "andare a carte quarantotto" o "fare un quarantotto" per alludere a qualcosa di confusionario e forse temibile, ci riferiamo proprio a cosa stava

succedendo, in tutta Europa, non solo in Italia in quell'anno ormai lontano. Tra gli stati italiani più rilevanti c'era il Regno di Sardegna guidato da Carlo Alberto di Savoia che aveva ormai da tempo l'ambizione di riunificare l'Italia. Carlo Alberto pare intuire che il clima nella penisola sia quello giusto per portare a compimento il suo progetto e così dichiara guerra all'Austria con l'intento di liberare le aree del nord Italia dalla sua oppressione. Scoppia la prima guerra d'indipendenza italiana. Il Papa Pio IX, pare inizialmente gradire gli intenti del Savoia al punto che manda il suo esercito in aiuto. Poi però capisce una cosa: andare in guerra contro una potenza cattolica come l'Austria poteva avere conseguenze tragiche per lo Stato Pontificio. Dunque abbandona repentinamente l'alleanza. I romani non la prendono bene e per far comprendere la loro insoddisfazione uccidono un ministro del Papa arrivando a minacciare Pio IX stesso. Altri tempi! Il Papa era visto più come un sovrano, un qualsiasi uomo di potere e la gente non andava tanto per il sottile.

Ma l'andare così platealmente contro il volere del popolo si paga. Per circa vent'anni della questione romana non se ne parla più ma tutto lo Stato Pontificio viene scosso da ripetute rivolte, in cui si fanno particolarmente notare i sudditi romagnoli. L'effetto è che lo Stato Pontificio perde pezzi, lentamente ma

inesorabilmente: Romagna, Umbria e, nel Sessanta, la Toscana. Nel '61, quando Vittorio Emanuele II diventa Re d'Italia, lo Stato Pontificio è ridotto all'attuale Lazio, il resto, tranne il Veneto, è Italia. Mancava dunque solo Roma come capitale per coronare il sogno della dinastia dei Savoia. Obiettivo non facile da raggiungere perché il Pontefice ha la protezione di Napoleone III, Re di Francia, una delle più grandi, forse la più grande potenza continentale e allo stesso tempo il più fedele alleato del neonato Regno d'Italia. I piemontesi lo sanno bene e quindi inizialmente ricorrono alla diplomazia. A provarci è un grande del Risorgimento, un diplomatico di machiavellica finezza, furbo, astuto e, quando serve, cinico e spietato: Camillo Benso, Conte di Cavour. Inizialmente Cavour si rivolge direttamente al Papa, promettendogli protezione e una non ingerenza assoluta negli affari della Chiesa. Il Papa inizialmente nicchia ma poi rifiuta la proposta, contando sul sostegno dei francesi. Allora proprio a loro si rivolge Cavour, chiedendogli di ritirare le truppe a difesa di Roma. Anche in questo caso, dopo un'iniziale apertura, al Cavour viene sbattuta la porta in faccia. Anche il primo ministro successivo, Bettino Ricasoli ci provò sia col Papa che con i francesi, ma niente da fare. A credere e soprattutto ad agire per l'unità d'Italia rimasero solo due protagonisti. I numerosi patrioti e Giuseppe Garibaldi che negli anni sessanta proverà per ben due volte a conquistare quello che rimaneva dello Stato Pontificio. Prima cercando di passare dall'Aspromonte, fermato dagli stessi piemontesi e poi sbarcando a Civitavecchia per essere fermato dai francesi e dalle truppe papaline. Ma ormai i tempi erano maturi, la gente voleva l'unità.

A creare le condizioni per questa a lungo sperata unità non saranno però né la diplomazia savoiarda né le gesta di Garibaldi o di Mazzini. Furono invece degli avvenimenti che si stavano verificando in Europa. Le sorti del nostro Risorgimento vengono decise a Sedan, un paesino nelle Ardenne francesi. Qui nel 1870 si svolge una battaglia campale tra le forze francesi guidate da Napoleone III e quelle tedesche. Francia e Prussia si erano dichiarate guerra. La sconfitta a Sedan per i francesi è cocente, lo stesso Napoleone viene fatto prigioniero ed esiliato, morirà pochi anni dopo, nel '73: nasceva il potentissimo impero

tedesco, mentre quello francese tramontava miseramente e dalle sue spoglie sarebbe nata la repubblica, la terza per essere precisi. L'effetto sui possedimenti del Papa in Italia è devastante. Il Papa non ha più nessuna potenza straniera a proteggerlo. Lo Stato Pontificio è circondato. Nei mesi precedenti la battaglia di Sedan i francesi sono disperati al punto da chiedere aiuto ai Savoia i quali, un po' per opportunismo, un po' forse per fargliela pagare non si schierano ma, furbamente, sondano il terreno con le varie capitali europee su una possibile annessione di Roma in maniera indiretta, spiegando dettagliatamente le garanzie offerte al Pontefice sulla sua totale libertà e non ingerenza negli affari della Chiesa. Le risposte da Londra, Vienna e Berlino piano piano arrivano e il messaggio è univoco: fate quello che ritenete giusto. I francesi che avevano già ritirato le loro truppe da Gaeta e Civitavecchia hanno ben altre cose a cui pensare e anche loro, alla fine, danno il loro implicito beneplacito.

I Savoia, che evidentemente preparavano la campagna militare da tempo, non se lo fanno ripetere due volte. L'undici settembre 1870 cominciano le operazioni militari e l'esercito italiano invade il Lazio. La campagna militare fu velocissima: il venti di settembre alle cinque di mattina l'artiglieria sabauda comincia a bombardare la città eterna. Passano poco più di dodici ore ed è già tutto finito. I bersaglieri entrano nella città attraverso la breccia aperta a Porta Pia alle nove di mattina. La resistenza delle truppe papaline fu, per ordine dello stesso Pontefice, puramente di facciata. Forse il "Papa Re" aveva capito che non si poteva fermare la storia, il popolo voleva un'Italia unita. E infatti il due ottobre 1870 la stragrande maggioranza vota in un plebiscito a favore dell'annessione. A Roma la vittoria dei "sì" fu particolarmente schiacciante: 40785 "sì" e 46 "no". L'Italia era fatta. Ora, per parafrasare Cavour, si trattava di fare gli italiani.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.wikipedia.it, www.treccani.it e www.rai.it

Guidare da anziani

Precauzioni e consigli



Guidare rappresenta uno degli aspetti chiave della nostra autonomia. Quando si raggiunge una certa età poi, la capacità di stare dietro al volante diventa spesso una questione di orgoglio. Tristemente però, e al contrario di quanto si pensi, sono i più anziani tra di noi a essere multati più frequentemente per guida pericolosa o a fare incidenti, non i più giovani.

La questione è che l'atto concreto del guidare è attività complessa che impegna un po' tutto il corpo, fisicamente intensa e mentalmente impegnativa, perché tutti i nostri muscoli e movimenti debbono essere coordinati assieme e spesso ci troviamo a dover fare tre cose alla volta. Questa complessità (pensate solo al parcheggio) a volte può essere difficile da gestire per una persona anziana. Perché con l'età i riflessi rallentano, le forze vengono a

mancare e la vista s'indebolisce. Ecco allora che azioni come il girare la testa per vedere dietro quando si parcheggia, spingere forte il freno, lasciando contemporaneamente l'acceleratore quando si deve fare una brusca frenata o girare bruscamente il volante per evitare un pericolo, diventano azioni complicate, difficili da eseguire, a volte impossibili da portare a termine.

Accorgersi del fatto che le nostre capacità di guida sono diminuite è spesso scioccante. Ci si può scoraggiare o al contrario, senza darsi per vinti, adattare il proprio modo di guidare e persino la propria macchina se necessario. In ogni modo, il punto di partenza deve sempre essere lo stare attenti alla propria salute, effettuando controlli medici regolari. Nel caso della guida andare regolarmente dall'oculista è fondamentale. Per quel che riguarda la

macchina i vetri (specchietti riflettori compresi) vanno sempre tenuti puliti per migliorare la visibilità e la luce del cruscotto deve sempre essere alta abbastanza in modo da poter permettere di vedere tutti i pannelli. Altro senso potentemente coinvolto nella guida è l'udito. Anche in questo caso visite regolari dallo specialista sono un'ottima idea mentre dal punto di vista pratico si deve fare molta attenzione a quando si aprono le porte perché le correnti d'aria possono ridurre significativamente le nostre capacità uditive. A un corpo sano deve corrispondere una macchina altrettanto "in forma", controllata in maniera regolare e pulita. Se poi siete sul punto di comprare una macchina nuova, prendetene una col cambio automatico. Sono molto più facili da guidare.

Per una guida sicura a una certa età a cambiare deve anche essere il nostro stile di guida che si deve fare più cauto. Per esempio cerchiamo di essere extra cauti agli incroci, lasciamo extra spazio tra le macchine quando si parcheggia e rispettiamo rigorosamente la distanza di sicurezza mentre si guida, specialmente quando le strade sono bagnate o, ancor peggio, ghiacciate. Anzi, si dovrebbe cercare di evitare di mettersi al volante in condizioni difficili guidando possibilmente durante il giorno, evitando le strade molto trafficate (le autostrade per esempio) e pianificando accuratamente il viaggio se la cosa vi fa sentire tranquilli: la sicurezza psicologica alla guida conta molto.

Ma come capire quando dobbiamo modificare il nostro stile di guida o il momento in cui bisogna pensare seriamente di smettere di guidare? La cosa non è facile da comprendere chiaramente perché, come già detto, psicologicamente ci sono molte resistenze, molte difficoltà a riconoscere la realtà dei fatti. Un buon segnale è quando familiari, amici e parenti ci fanno capire, più o meno velatamente, che è giunto il momento di appendere il "volante al chiodo". Ma vuoi perché l'idea di perdere la nostra autonomia ci spaventa, vuoi perché siamo troppo orgogliosi, il potere di persuasione di chi ci sta vicino è spesso limitato. Allora dovremmo rivolgere la nostra attenzione alle cose che ci accadono quando guidiamo e che ci segnalano che la situazione sta cambiando, volgendo al

peggio. Il segnale più evidente sono i piccoli incidenti che aumentano inquietantemente di frequenza: righiamo la macchina mentre facciamo manovra, sbattiamo contro muri e recinti o sempre più spesso dobbiamo frenare bruscamente per evitare di andare a sbattere. Vi sono poi quei segnali che in maniera potente ci ricordano che è il nostro corpo e non la nostra macchina a perdere colpi: problemi di vista (si fa fatica a vedere le luci dei semafori), udito (non si sentono le sirene, cosa pericolosissima) o memoria (non si ricordano i percorsi che si fanno da anni). Altre volte constatiamo che, puramente e semplicemente, non sappiamo più guidare. Facciamo fatica a cambiare corsia, non sappiamo più coordinare i movimenti delle gambe per cui ci confondiamo tra gas e freni o lasciamo la freccia su anche dopo aver cambiato corsia o girato strada: cose semplici, i fondamentali della guida, eppure li stiamo perdendo.

Quando raggiungiamo questa consapevolezza allora la sfida diventa quella di non farsi prendere da rabbia e frustrazione, sentimenti che spesso si trasformano in tristezza e apatia. La strada giusta è quella di pensare a come continuare ad andare in giro, mantenendo la propria autonomia. Dove ci sono buoni trasporti pubblici si può cominciare ad usarli (tanto più che per gli anziani costano di meno), altrimenti si possono usare i servizi di taxi o i servizi di trasporto forniti dai servizi di quartiere (il "community transport" in inglese), mezzi quest'ultimi che favoriscono la socializzazione e le possibilità di fare nuove amicizie.

Smettere di guidare, in conclusione, non deve necessariamente coincidere con un cambiamento in peggio della propria vita. Anzi, appendere il volante al chiodo, può aprire a nuove possibilità.



A Sydney e
nella zona
dell'Illawarra

Il Co.As.It. può dare una mano

Programma di Assistenza Domiciliare

Con l'avanzare degli anni può essere difficile vivere in modo indipendente.

Con un pacchetto di assistenza domiciliare, il Co.As.It. può facilitarvi la vita.

Lasciatevi aiutare da chi ha più di 50 anni di esperienza nell'assistenza agli anziani.

Il personale bilingue del Co.As.It. può assistervi con:

- le pulizie domestiche
- la preparazione dei pasti
- la spesa
- il trasporto
- le attività sociali

e molto altro ancora.

Chiama oggi stesso (02) 9564 0744