

EDIZIONE AUTUNNO 2022 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# *in*CONTATTO

**Giornata  
mondiale  
dell'acqua**

*Dove tutto giunge  
a compimento*

**La Sardegna**

*La bellissima incompresa*

**Gianni Versace**

*Dalla Calabria a Miami*

# INDICE

- 3** La Sardegna
- 6** Gianni Versace
- 8** La resistenza agli antibiotici
- 10** L'olio d'oliva
- 12** Il gioco delle bocce
- 14** Cercando altre strade per la felicità
- 16** Il 22 marzo si celebra la Giornata mondiale dell'acqua
- 18** Viaggiare con una persona con l'Alzheimer

**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](http://www.coasit.org.au)



# La Sardegna

## La bellissima incompresa



**Quest'isola,** seconda solo alla Sicilia per estensione, è la grande incompresa del Mediterraneo. Bellissima ma incompresa. Tutta colpa, si fa per dire ovviamente, della meravigliosa Costa Smeralda. Questo tratto nord-orientale dell'isola è ciò che ci viene in mente quando pensiamo alla Sardegna, è lo stereotipo. Con spiagge su profonde insenature, che ricordano i fiordi scandinavi, come Liscia di Vacca o Cala di Volpe, questa è la terra dei ricchi e famosi, dei locali alla moda e degli alberghi costosissimi, per pochi. Valga per tutti Porto Cervo. Ma anche in questa costa volendo ci sono luoghi un po' più tranquilli, lontani dalla pazza folla. Per esempio la tranquilla Da Desi o la relativamente economica Cannigione. Da Cannigione partono i traghetti per la Maddalena, un vero e proprio paradiso di mare cristallino e alcune tra le spiagge più famose del Mediterraneo come la Spiaggia Rosa o quella del Cavaliere nell'isola di Budelli. Solo l'abbacinante bellezza di questi luoghi dovrebbe bastare

a comprendere perché questo lembo di Sardegna è così ambito dai turisti di tutto il mondo. Ma se avete tempo visitate anche le isole minori come per esempio San Pietro. La Costa Smeralda fa parte della Gallura, terra ricca di testimonianze archeologiche e storiche e terra dei misteriosissimi nuraghi. I nuraghi erano luoghi di culto o forse case-fortezza, non lo si sa con certezza. Quello che si sa è che sono vecchissimi, databili al duemila A.C., tipicamente sardi e numerosissimi, circa seimila. Sono praticamente delle torri troncate in cima, fatte di muri a secco, ovvero pietre "incastrate" tra loro, senza nient'altro ad unirle. In Gallura se ne trovano parecchi presso Arzachena. La Gallura offre anche l'occasione di scoprire il gustosissimo pane sardo, ce ne sono di tutti i tipi. Il vino locale è il Vermentino, ottimo col pesce.

I nuraghi ci dicono che la storia sarda si perde nella notte dei tempi. Basta visitare Cagliari, il capoluogo di regione per capirlo. La città, di

origine fenicia, al centro del Golfo degli Angeli, irta sulle colline, è una città caleidoscopio, la porta della Sardegna da millenni, e ne contiene in sé tutta l'antichissima storia. Visitate il Museo Archeologico per averne un'idea. Ad appena un'ora di tragitto incontriamo uno dei tanti angoli paradisiaci di quest'isola: Villasimius, trentacinque chilometri di costa che alterna a piccole calette, lunghe spiagge bianche e una vegetazione mediterranea dai profumi intensi. Notevoli i piatti tipici della cucina cagliaritano, cucina di pesce, cosa inusuale in questa terra in cui la pesca d'altura non è molto praticata e il pesce si prende all'amo, dalle spiagge o nelle varie lagune di cui l'isola è ricca. Imperdibile è il sa burrida, gattuccio di mare condito con una salsa di fegatini dello stesso pesce, noci, olio e aceto, magari accompagnato con l'ottimo vino bianco locale, il sottovalutato Nuragus.

Dirigendosi verso est, da Cagliari, ci si trova nella zona del Sulcis, una delle aree meno conosciute dell'isola. E anche qui lo stereotipo conta. Perché questa è stata per millenni zona di miniere e minatori... niente di più lontano dai sogni di un turista. Ma le cose stanno cambiando ed era ora perché il Sulcis è una zona bellissima, di natura incontaminata che tra l'altro produce un ottimo rosso, il Carignano. La spiaggia simbolo direi che è Cala Domestica: una splendida baia incorniciata da alte falesie e dominata da una torre spagnola, dove storia mineraria e natura selvaggia si fondono in un unico scenario. E anche in quest'angolo remoto sardo, immancabile, una meraviglia archeologica, l'antica città prima fenicia e poi romana di Nora.

Spostandosi verso nord sulla parte orientale dell'isola, alla ricerca di alternative alla Costa Smeralda, si trova il Golfo di Orosei circondato da montagne dalle pareti vertiginose che conferiscono al paesaggio un aspetto lunare le cui rocce sono state in alcuni tratti scavate dal mare, dando luogo a grotte meravigliose come quelle del Bue Marino a Cala Gonone. Un consiglio a questo punto: soggiornate a Dorgali a due passi da Cala Golone, un magico borgo con casette fatte di pietra vulcanica. Ad essere un po' avventurosi, questo paesino potrebbe essere il punto di partenza per la misteriosa Sardegna interna, per il Gennargentu, complesso montuoso incastonato nel centro dell'isola, regno di

camminate ed arrampicate bellissime. Da fare, anche se impegnativa, è quella che porta a Cala Luna, una delle più belle spiagge sarde. Soggiornare a Dorgali potrebbe anche invogliarvi a visitare la Barbagia, la Sardegna profonda, quella più misteriosa e antica. Qui vengono mantenuti vivi riti e miti ancestrali che non si sa neanche da dove vengano. Durante il carnevale a Mamoiada sfilano i Mamuthones e gli Issohadores: i primi con maschera nera in legno, pelle nera di pecora lanosa, i secondi con giubbotto di panno rosso e cintura trasversale. Gli Issohadores rappresentano i pastori della Barbagia che lottano contro gli invasori saraceni, i Mamuthones, che fatti prigionieri sono condotti in corteo. Capitale di questo pezzo quasi magico di Sardegna è Nuoro dove c'è il Museo della Vita e delle Tradizioni Popolari Sarde. La Barbagia è anche terra di Cannonau, il potente vino rosso sardo per eccellenza e luogo d'elezione per assaggiare le delizie della tradizione pastorale sarda, ovvero le sue carni meravigliose. Di solito il metodo di cottura è al fuoco, porceddu (maialino) o agnello che sia. Una variante di cottura molto antica è a carraxiu. Si scava un buca nel terreno, vi si fa ardere legna aromatica, si copre con uno strato di mirto e si pone l'animale intero, che può essere un cinghiale, una pecora, un agnello, un capretto o un maialino, e lo si ricopre con mirto. Su tutto si pongono altri tizzoni ardenti che cuoceranno lentamente la carne.

Un'altra ottima alternativa alla modaiola Costa Smeralda è la provincia di Oristano dove tra l'altro si produce dell'ottima Vernaccia. Oristano stessa ha punti d'interesse, a cominciare dal duomo di Santa Maria Assunta, il più grande della Sardegna. Non distante dal capoluogo troneggia Arutas, la "spiaggia dai chicchi di riso", una distesa di minuscoli granelli di quarzo rosa, bianco e verde e la meravigliosa Piscine di Venere, un piccolo gioiellino incastonato tra alte falesie coperte da macchia mediterranea. Se invece siete appassionati di archeologia e storia antica visitate i siti archeologici di Tharros, antichissima città fenicia, distesa su una striscia di terra che dà sul mare. I Fenici furono i primi "invasori-dominatori" dell'isola, intorno al 900a.C. Se invece cercate il romanticismo regalatevi una notte a Bosa con i suoi bellissimi affreschi nel Castello di Serravalle e non dimenticate di assaggiare il

Malvasia locale, ottimo vino da dolce.

Procedendo verso nord, da Oristano, si entra nel sassarese, terra che ha il suo fascino, a partire dal capoluogo omonimo con il suo duomo di San Nicola. Nel sassarese la bellezza del mare si unisce a quella di borghi come Castelsardo con le sue diciassette torri medievali. Sempre nel sassarese c'è una delle cittadine simbolo della Sardegna, Alghero, la "piccola Barcellona", la città è stata infatti per lungo tempo parte del Regno d'Aragona. La "spagnolità" ad Alghero la si vede nei suoi monumenti (la chiesa di San Francesco), la si sente nel dialetto parlato dalla gente, così simile al catalano e la si gusta nei suoi piatti, come l'aragosta alla catalana. Sempre nel sassarese da visitare è Porto Torres con le sue rovine archeologiche e la grandiosa basilica romana di San Gavino, capolavoro

dell'architettura romanica. E a un tiro di schioppo c'è Platamona, otto chilometri di passeggiata ad ammirare il cambiare del colore della sabbia. Il mare del sassarese può essere impegnativo ma non delude mai, valgano per tutte spiagge come Li Cossi e Li Tamerici. Ma è all'estremità nord occidentale che c'è forse la spiaggia più bella della zona. La Spiaggia della Pelosa, una distesa di sabbia di un bianco abbacinante con un mare dalle meravigliose sfumature di bianco e di blu.

E proprio vero quello che disse della Sardegna David Herbert Lawrence, grande scrittore e poeta inglese: "Questa terra non assomiglia ad alcun altro luogo"

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web, [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*

## È tempo di prenderci cura di te

Co.As.It. è l'ente leader nell'assistenza domiciliare agli anziani in NSW.

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**

**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**



# Gianni Versace

## Dalla Calabria a Miami



**Uno dei** più grandi nomi della moda italiana nel mondo, lo stilista Gianni Versace nasce a Reggio Calabria il due dicembre millenovecento quarantasei. C'è chi in un posto ci nasce solo per poi abbandonarlo senza che i suoi paesaggi, profumi, la sua storia e cultura lo formino più di tanto. Non Gianni Versace, che invece ha sfruttato i colori della sua terra e forse ancor di più la sua storia, per creare capi d'abbigliamento (ma quanto riduttiva è quest'affermazione!?) che hanno affascinato tanto dive e divi quanto gente comune. Basti solo pensare a quello che lo stilista ha detto parlando della sua infanzia e prima giovinezza a Reggio Calabria: "Il luogo dove, da piccolo, cominciai ad apprezzare l'Iliade, l'Odissea, l'Eneide, dove ho cominciato a respirare l'arte della Magna Grecia". Il mestiere Gianni lo impara dalla madre, sarta di professione. L'arte invece la respira giocando a pallone tra le rovine

della Magna Greca. In particolare saranno i Bronzi di Riace, custoditi presso il Museo Archeologico di Reggio Calabria, a ispirare le sue linee di moda maschile, assieme alla scelta dei suoi modelli. La scuola non piace al giovane Gianni e infatti abbandona il liceo classico. A venticinque anni, nel settantadue, decide come tanti suoi conterranei di tentare la fortuna al nord, a Milano. Qui incomincia a lavorare per varie case di moda, tra cui Complice. I proprietari di Complice, sempre molto accorti nell'individuare e sfruttare nuovi talenti, si accorgono subito della bravura del giovane stilista e gli danno fiducia. E così, nel settantacinque, Versace presenta la sua prima collezione di abiti in pelle.

Ma in Versace talento e ambizione vanno di pari passo e tre anni dopo lo stilista decide di fare da solo e presenta la prima collezione (femminile questa volta) firmata con il suo

nome. È in quegli anni che il giovane stilista in ascesa ha un'intuizione. Fino ad allora nel campo della moda la pubblicità era tutta una questione di fotografi e modelli, sia maschili che femminili. I fotografi dovevano essere bravi, ovviamente, mentre dal canto loro i modelli dovevano essere belli...altrettanto ovviamente. Ebbene la prima intuizione geniale di Versace in quegli anni fu che la moda aveva bisogno di arte e di artisti per poter vendere. E così, nel settantanove, Versace comincia a collaborare con uno dei più grandi fotografi dell'epoca, Richard Avedon. Ad Avedon ne seguiranno tanti altri. Questa intuizione darà a breve tempo i suoi frutti. Nell'ottantadue Versace vince il premio l'Occhio d'Oro come "migliore stilista 1982/83 collezione autunno/inverno donna". Sempre in questo periodo comincerà a usare nei suoi vestiti il metallo, che diventerà un po' la sua cifra stilistica, ciò per cui il suo stile sarà riconosciuto in tutto il mondo. Agli inizi degli anni ottanta Versace comincia a lavorare per il teatro, la Scala di Milano, opere soprattutto. La seconda intuizione che lo stilista ebbe in quegli anni fu che non bastavano dei modelli o modelle belle, bisognava creare un alone di leggenda, intorno a questi uomini e queste donne, dovevano sembrare più simili a degli dei dell'antica Grecia, irraggiungibili e bellissimi, che conducono una vita meravigliosa. Con Versace nasce il fenomeno delle Top Model, un fenomeno nuovo in cui le modelle diventano delle vere e proprie dive, seguite e osannate, esattamente come gli attori e le attrici americani. Nel corso degli anni ottanta la "ditta di moda" Versace diventa un impero. Oltre a Versace lo stilista crea altri due marchi, Versus (per la moda giovanile) e Instante. E con il successo arrivano l'ammirazione di personaggi famosi del mondo artistico. Versace collaborò con la cantante Madonna e fu amico di Lady Diana, e Elton John con cui molto si impegnò nel fronte della lotta all'AIDS. Innovatore anche in questo, Versace capì per primo che avere personaggi famosi alle sue sfilate sarebbe stato una garanzia di successo. Ma nonostante il successo internazionale la sua marca di moda rimase sempre un affare di famiglia e fin dall'inizio tra i suoi più fedeli collaboratori ci furono la sorella Donatella ed il fratello Santo. Con il successo internazionale le sperimentazioni si fanno sempre più ardite e interessanti.

Versace usa le ultime tecnologie per fondere pelle e gomma nei suoi vestiti e per creare degli abiti il cui effetto luccicante ricorda i celebri mosaici bizantini di Ravenna... ancora l'arte antica, costante fonte d'ispirazione per lo stilista calabrese. La creatività di Versace è così prorompente ed esplosiva che il mondo della moda non gli basta. Nel millenovecento novant'uno aggiunge alle sue creazioni una linea di profumi ("Versus", Versace era anche un appassionato di poesia) e poi, due anni dopo, raddoppia con una linea di mobili ed una di prodotti per la casa. Oramai la vita dello stilista si divide freneticamente tra le varie capitali della moda sparse nel mondo, Milano, Parigi, Londra, New York e i momenti di riposo passati a Casa Casuarina a Miami, una splendida villa degli anni trenta sull'oceano, che lo stilista aveva comprato nel novantadue per la modica cifra di dieci milioni di dollari. Ed è proprio davanti alla sua amata villa che Gianni Versace fu ucciso con due colpi di pistola, nel millenovecento novantasette. Le circostanze della morte non furono mai chiarite. Apparentemente l'assassino fu Andrew Cunanan, un tossicodipendente, prostituito omosessuale. Diciamo apparentemente perché Cunanan fu trovato morto alcuni giorni dopo il delitto su una casa galleggiante sulla baia di Miami. Si ipotizzò che Cunanan fosse stato ucciso e comunque che non fosse morto lì dove era stato rinvenuto il cadavere, cadavere che fu subito cremato, rendendo impossibile una eventuale successiva autopsia. Le commemorazioni della morte furono in puro stile Versace: due, una a Miami e una a Milano e con la presenza di numerose star nazionali e internazionali. Vi presero parte, tra gli altri, la principessa Diana, Elton John, Sting e Naomi Campbell. Elton John e Sting cantarono insieme durante la celebrazione. Versace lasciava un impero del valore di ottocento sette milioni da far prosperare ulteriormente alla sorella Donatella e al fratello Santo. A dicembre dell'anno della sua morte il Museo Metropolitan di Arte di New York tenne una esposizione intitolata "Gianni Versace", a testimoniare che a certi livelli la moda, il creare vestiti, può diventare arte.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web <https://en.wikipedia.org/wiki/Versace>*

# La resistenza agli antibiotici

## Quando l'abuso di medicinali fa male



**Il mondo** dell'infinitamente piccolo è misterioso e affascinante ma anche pericoloso. Si annidano al suo interno organismi pericolosissimi per la nostra salute. Prendiamo per esempio i batteri, piccolissimi organismi viventi, visibili solamente al microscopio, presenti nel nostro corpo, nell'aria che respiriamo e nel mondo che ci circonda in generale. Alcuni batteri sono totalmente innocui, altri addirittura fanno bene, come quelli che vivono nel nostro stomaco e ci aiutano a digerire. Altri ancora sono invece molto pericolosi, come quelli che ci fanno venire la polmonite, la bronchite, la pertosse o malattie ancor peggiori come la tubercolosi. E poi ci sono i virus, microrganismi forse più conosciuti al grande pubblico perché più associati nei mezzi di comunicazione di massa a malattie terribili come l'AIDS o l'Ebola ma che molto più comunemente ci causano cose come il raffreddore o l'influenza.

Gli antibiotici sono stati una scoperta fondamentale nella battaglia contro i batteri. Il modo in cui gli antibiotici funzionano è come si può immaginare molto complesso, ma in parole semplici si potrebbe dire che "uccidono" il batterio o gli impediscono di moltiplicarsi e di "spargersi" nel nostro corpo e dal nostro corpo uscire, spargendosi nel mondo circostante. Da quando sono state introdotte queste medicine, negli anni quaranta e cinquanta, hanno salvato milioni di vite.

Il problema è che questi farmaci sono stati nel corso degli anni non solo usati sapientemente per curare ma anche, specialmente negli ultimi tempi, usati in malo modo per cercare di curare cose per cui non servono a molto, prescritti in maniera eccessiva o utilizzati dai malati in maniera sbagliata. Uno degli effetti più devastanti di questo uso sbagliato e abuso è stato il fatto che alcuni batteri hanno sviluppato la capacità di resistere alla sana forza distruttrice degli antibiotici, si sono rafforzati ed ora "non temono" queste medicine. Gli scienziati chiamano questi nuovi batteri che hanno sviluppato una resistenza agli antibiotici "super batteri". La cosa non è da prendere sottogamba e non a caso l'Organizzazione Mondiale della Sanità la descrive come uno dei pericoli maggiori per l'umanità.

Non si tratta di una vaga minaccia ma di una cosa molto concreta e a noi vicina. Se veniamo colpiti da uno di questi super batteri molto probabilmente ci vorrà molto più tempo prima di guarire, le possibili complicazioni anche dopo guariti aumentano e, poiché si rimane ammalati più a lungo, il batterio ha molto più tempo per spargersi e infettare altre persone.

Che fare dunque? Innanzitutto bisogna capire che gli antibiotici possono fare miracoli contro i batteri "cattivi" ma nulla possono contro i

virus che ci provocano raffreddori o influenze, né tantomeno accelerano i tempi di guarigione da queste malattie. Poi bisogna imparare a usare gli antibiotici che ci vengono prescritti in maniera intelligente senza temere di chiedere al medico se è veramente necessario prenderli. Prendere gli antibiotici in maniera intelligente significa prenderli nelle dosi e i tempi indicati dal medico e per tutta la durata prescritta, non smettendo solo perché ci si sente meglio. Il rischio se non si fa così è di rafforzare il batterio trasformandolo in un super batterio. Valgono poi per queste medicine gli stessi consigli validi per tutte le altre ovvero, mai darle ad altri solo perché hanno funzionato bene per noi e conservarle in luogo fresco, gettandole quando giunge la data di scadenza.

La prevenzione ha anche un ruolo molto importante nel combattere il problema della resistenza contro gli antibiotici. Varie sono le cose che possiamo fare al riguardo. L'igiene personale è fondamentale. Lavarsi le mani spesso e con cura, soprattutto dopo aver starnutito o prima di toccare il cibo impedisce la diffusione del malanno. Se si ha un raffreddore è poi buona abitudine coprirsi la bocca con le mani quando si tossisce o starnutisce ed evitare di toccarsi occhi, naso o bocca. Per esattamente lo stesso motivo bisognerebbe evitare di condividere con altri cose come

bicchieri, tazze o posate e tenere la casa pulita, soprattutto le superfici maggiormente toccate.

Si tratta quindi di cambiare certe cattive abitudini, avere una maggiore cura e attenzione nelle cose che si fanno quotidianamente, usando una buona dose di buon senso, e soprattutto non essere vittime di questa fretta che lentamente ma inesorabilmente tanto danno sta creando nelle nostre vite: se ci viene un brutto raffreddore o una noiosa influenza sforziamoci di fare la cosa più semplice e utile di tutte, ovvero stare a casa e riposarsi finché ci passa. Mettiamoci a letto e prendiamocela tranquilla senza farci prendere dall'ansia di dover guarire il più velocemente possibile. La lotta contro i batteri resistenti agli antibiotici comincia anche da questo ed è fondamentale. Un mondo senza antibiotici efficaci in cui la gente muore per le malattie più banali non sarebbe un bel posto in cui vivere.

*Parte delle informazioni contenute in questo articolo provengono dal seguente sito web; [www.nps.org.au](http://www.nps.org.au).*

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo, prima di prendere qualsiasi iniziativa in relazione all'argomento trattato si consiglia vivamente di consultare un professionista della salute.*

## Fatti sentire!

La tua opinione è molto importante per noi. Tutti i complimenti, i suggerimenti e i reclami sono trattati con rispetto e utilizzati per migliorare ed evolvere il nostro servizio.

Puoi presentare il tuo feedback chiamando il numero **9564 0744**, inviando un'email all'indirizzo **[info@coasit.org.au](mailto:info@coasit.org.au)** o visitando il nostro sito web.

**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**



# L'olio d'oliva

## Guida all'uso e al consumo con alcune sorprese



**Per noi** che veniamo dal Mediterraneo l'olio che compriamo è una faccenda seria. Ma questo non significa necessariamente che siamo degli esperti di olio d'oliva. Certo, sappiamo che c'è olio d'oliva e olio d'oliva e che, in genere, quello che va comprato è l'olio extra-vergine. E questo per un motivo preciso: perché gli oli d'oliva non extra vergine sono di un livello talmente inferiore che per essere resi commestibili devono essere sottoposti ad un lavoro di raffinamento che spesso include l'uso di sostanze chimiche e mescolamento con olio extravergine. Le lattine di tonno o di altri prodotti che contengono oli spesso contengono oli di questo tipo. L'olio extra vergine viene estratto dalle olive senza usare sostanze chimiche o procedure ad alte temperature. Certo, nella maggior parte dei casi, costa un po' di più degli altri ma, come dice mia mamma "sull'olio e il caffè non si può risparmiare"! L'olio extra vergine mantiene inalterato il suo valore nutritivo. E i benefici sulla salute sono significativi. L'olio fa bene al cuore, riduce le infiammazioni e grazie agli antiossidanti purifica e mantiene sane le cellule del nostro corpo. Per quel che riguarda la scelta tra i vari tipi di oli d'oliva la regola è scegliere la bottiglia con la data di raccolta del

prodotto più recente, più che quella che costa di più. L'olio comincia a perdere le sue proprietà nutrizionali appena prodotto praticamente. E questo accenno alla freschezza dell'olio ci porta a discutere un punto interessante. L'Australia produce appena l'un percento dell'olio mondiale ma, stando al parere degli esperti, la qualità è ottima e sicuramente il prodotto è fresco perché non ha viaggiato per tanto tempo. Informazione da considerare nel prossimo acquisto.

Altra questione da considerare nell'acquisto è la quella della "leggerezza" o meno degli oli. Ci riferiamo al fatto che alcuni oli vengono pubblicizzati come "leggeri" o "medi". Ora, attenzione, perché a volte questi oli non sono extra-vergine. Altre volte però, soprattutto gli oli australiani, lo sono e semplicemente hanno un sapore e un odore meno pesante ed intenso. E questo effetto è ottenuto semplicemente mescolando tipi di olive diverse. Come sempre si può dare un'occhiata all'etichetta per verificare il tutto. Gli oli d'oliva leggeri sono ottimi sostituti del burro per ogni dolce da forno, cui danno morbidezza.

La stessa cura nella scelta del tipo di olio d'oliva, come stabilito rigorosamente extra-vergine, va posta nell'acquisto e nella conservazione. Al supermercato prendete una bottiglia lontana da fonti di calore e dal sole, il caldo è acerrimo nemico dell'olio, e per lo stesso motivo scegliete un prodotto confezionato in bottiglie di vetro scuro. A casa più o meno le stesse regole vanno seguite: conservate il prodotto al buio in un luogo fresco e consumatelo preferibilmente entro quattro, sei settimane al massimo.

A questo punto una domanda difficile: si può usare l'olio d'oliva per friggere? Le risposte degli esperti non sono ambigue. Diciamo che non c'è problema se si vuole usare l'olio per una frittura leggera o per scottare i cibi. Anzi dà ai cibi una bella indoratura e li rende saporiti e croccanti. Volendo si può anche usare l'olio d'oliva extra-vergine per friggere ma non ne vale

la pena e si spenderebbero soldi inutilmente, meglio usare oli vegetali.

Ma non è solo in cucina che l'olio fa miracoli. Da tempo immemorabile è stato usato come ammorbidente, per pulire e rinforzare i capelli, per maschere facciali ed addirittura come schiuma da barba. Essendo un lubrificante naturale è sempre utile se avete porte che cigolano, cerniere bloccate ma anche per togliere cicche dai capelli. Sembra poi che faccia miracoli con i batuffoli di pelo che i gatti lasciano in giro. Apparentemente basta un quarto di cucchiaino nella loro pappa e i batuffoli spariscono.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: [www.altroconsumo.it](http://www.altroconsumo.it) e [www.sorgentenatura.it](http://www.sorgentenatura.it)*

## Nuovi Gruppi Sociali di Supporto per Anziani

- South East Sydney
- South West Sydney
- Western Sydney
- Northern Sydney

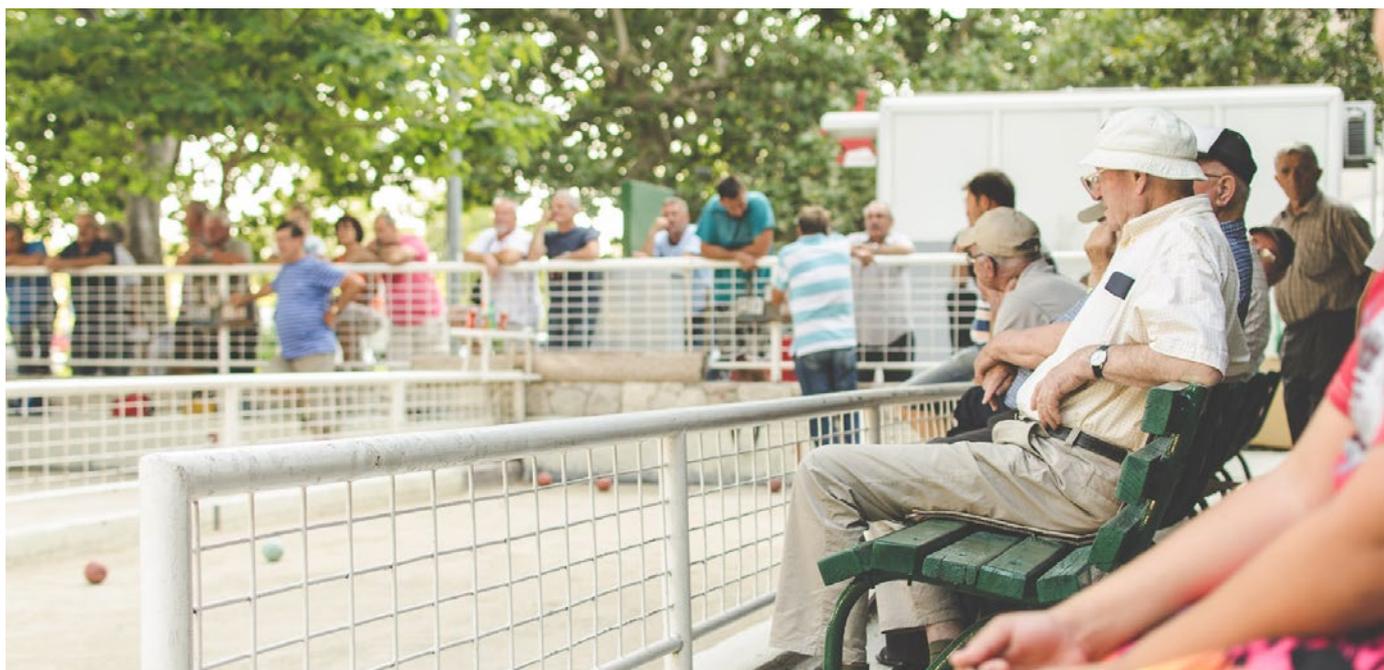
Abbiamo una serie di gruppi in tutta Sydney. Chiama per trovare un gruppo nella tua zona.

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**

**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**



# Il gioco delle bocce



**Che il** rotolio di una sfera quasi perfetta su un piano più o meno inclinato affascini e ammali l'umanità da sempre è cosa evidente. Basta guardare un bimbo che, già in tenera età, appena può si mette a giocare con una palla. Storicamente però le prime tracce di un gioco che forse era simile alle nostre bocce si trovano nella città preistorica (settemila A.C.) di Catal Huyuk, in Turchia, le magiche sfere erano allora di pietra. Alcuni studiosi però obiettano al fatto che di un gioco si trattasse e sostengono che invece ci si trovi di fronte a un antichissimo rituale religioso. Perciò, bisogna spingersi un po' più avanti nella storia e giungere all'Egitto dei faraoni e delle piramidi. Non c'è infatti dubbio che gli egiziani giocassero a bocce: lo testimoniano pitture murali e documenti scritti. Anche se, per onestà va detto che non di bocce vere e proprie si trattava ma di sassi arrotondati. Anche gli antichi greci giocavano a bocce, questo è sicuro e furono loro a scoprirne i benefici per il corpo e per la mente. Il più famoso medico greco, Ippocrate, siamo a cavallo tra il quinto e quarto secolo, ne parla spesso nei suoi numerosi trattati. Furono però i romani a scoprire il boccino. O meglio, furono i romani a trasformare le bocce da un gioco di forza, tipo "giochiamo a chi la butta più lontano", una specie di lancio del peso, a un gioco di abilità, in cui vince chi avvicina di più le sfere a un punto fisso. E furono sempre i romani

a cominciare a utilizzare le bocce di legno. A Pompei ci sono dei dipinti a muro bellissimi in cui sono rappresentate scene di gioco.

L'Europa tutta, durante l'Impero Romano, subì il fascino di questo gioco. In Inghilterra le bocce le chiamavano bowls, proprio come oggi e furono proprio gli inglesi a fondare quella che, con un po' di approssimazione si potrebbe chiamare la prima bocciofila, nel 1299. In Italia nel mille e trecento si giocava con bocce di legno o di argilla. Ora, quando noi pensiamo alle bocce, ci vengono in mente arzilli vecchietti che passano spensierati pomeriggi a giocare, chiacchierare con gli amici e magari a bere vino. Ma intorno al mille e cinquecento le bocce erano un gioco capace di suscitare passioni estreme, litigi furibondi, persino risse. E poi la gente a bocce perdeva case e possedimenti, trattandolo come una specie di gioco d'azzardo. E la cosa non andava bene ai potenti che preferivano che i loro sudditi facessero altro. Fu così che cominciarono a scattare i divieti, in Francia prima, poi in Inghilterra. Ma a nulla valsero proibizioni e pene severe. L'Europa tutta continuò a giocare. E furono ancora una volta gli inglesi che misero per iscritto norme e regole precise, orari, luoghi di gioco e tipo di scommesse lecite inclusi. A Roma si giocava in piazza Navona, dove c'era un pallaio estesissimo, ove giocavano centinaia

di persone e a Bologna venne pubblicato il primo manuale di gioco in italiano. Siamo già nel 1753. Intanto il gioco si cominciava a diffondere anche in Sudamerica.

Il diciannovesimo secolo è quello della svolta per questo gioco nato in epoca preistorica. Il momento in cui le bocce diventano sport. E questo grazie agli europei del sud con i francesi e gli italiani in prima fila a organizzare le prime gare in cui i premi erano prodotti gastronomici e animali da fattoria! Sempre nell'Europa mediterranea nasce la prima bocciofila, a Torino precisamente, nel 1873, la "Cricca bocciofila dei martiri". Siamo negli anni in cui avviene l'Unità d'Italia, anni tumultuosi in cui sorgono le prime fabbriche. Il gioco piace agli imprenditori, che lo adottano e ne aiutano e incoraggiano la diffusione nei dopolavoro. Nel 1919 si svolge il primo campionato italiano a Torino con la partecipazione di centotrentasette concorrenti. Nel '24 la squadra italiana partecipa alle olimpiadi, una gara dimostrativa solamente, non una competizione ufficiale. Il gioco insomma si diffonde a macchia d'olio in tutta la penisola. E questo grazie ai mitici dopolavoro. I dopolavoro erano dei luoghi in cui i lavoratori si ritrovavano (finita la giornata lavorativa, da cui il nome) per giocare a carte, a biliardo o semplicemente fare quattro chiacchiere. Era un modo di socializzare e di stare in compagnia dopo una giornata di fatica e sudore. Ogni grande azienda ne aveva uno, famosi erano quelli delle

Ferrovie. E nei dopolavoro si giocava a bocce e pure tanto. Negli anni trenta le bocce non sono solo più uno sport ma anche un'attività fortemente agonistica con competizioni vere e proprie fatte (novità di quegli anni) con bocce sintetiche. Gare cui cominciarono a partecipare anche le donne. Vent'anni ancora e le bocce giungono in Australia portate dagli emigranti italiani. Ad essere precisi gli italiani portarono il gioco delle bocce in Australia parecchio prima, quando erano cercatori d'oro nelle miniere del Vittoria ma fu nel secondo dopo guerra che la cosa assunse dimensioni di massa, perché di massa fu l'emigrazione dal nostro paese. Friulani e veneti si misero a giocare a bocce nei sobborghi australiani. E così fecero i croati, gli sloveni i bosniaci e i maltesi. Gli australiani si innamorarono di questo gioco così semplice ed elegante, che volendo si poteva giocare ovunque, così sociale e salutare. La Federazione Australiana Bocce (BFA) fu fondata nel 1971 e l'Australia sinora ha ospitato tre campionati mondiali. Il governo australiano promuove con entusiasmo il gioco delle bocce e a ragion veduta perché una sua pratica continua rafforza muscoli e ossa, aiuta a coordinare meglio i movimenti e a mantenere la capacità di concentrazione.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it), [www.corriere.it](http://www.corriere.it) e [www.bocceaustria.com.au](http://www.bocceaustria.com.au)*

## Hai bisogno di parlare con qualcuno?

Programmi di counselling

**Per saperne di più  
chiama il numero:  
9564 0744**

**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**



# Cercando altre strade per la felicità

## Il valore dell'accettazione del dolore



**Nel corso** della nostra vita capita di dover affrontare situazioni che non abbiamo desiderato, situazioni difficili, drastici cambiamenti. Difficile sfuggire a questa legge fondamentale dell'esistenza: possiamo trovarci a dover accettare la fine di una relazione significativa, la perdita del lavoro, la diagnosi di una malattia invalidante. Quando veniamo investiti da un cambiamento non voluto possiamo essere invasi da emozioni negative anche molto intense. In genere queste emozioni sono rabbia, ansia e tristezza. Tenetele a mente perché ne parleremo diffusamente poi.

Ognuno ha il suo modo di reagire al dolore, dettato dalla propria esperienza personale e dalla propria personalità. C'è chi cerca disperatamente di non pensarci. Altri provano ad affrontare la situazione sopprimendola: alcolismo, dipendenza da droghe, buttarsi nel gioco d'azzardo ma anche aggressività verso sé stessi o verso gli altri sono modi, tutti indistintamente poco sani, di provare a sopprimere il dolore, di non sentirlo. A complicare le cose c'è il fatto che viviamo in una società che spinge molto sull'essere forti, sul resistere, sul sopportare stoicamente. Col risultato che se poi forti proprio non ci si riesce ad esserlo, allora questo atteggiamento eroico non fa altro che farci soffrire di più, facendoci sentire dei falliti. Un'altra cosa che non aiuta è che di solito, spinte dall'affetto, le persone non ci assistono nel prendere la giusta distanza dal dolore, affrontandolo ma con equilibrio. Invece cercano di rassicurarci, per esempio dicendoci che il dolore passerà. Spesso però il potere di controllo

sulla sofferenza che crediamo di avere è molto più immaginario che reale. E poi, ammettiamolo, al dolore a volte ci si abitua, non vogliamo dire che ci si affeziona ma insomma quasi. Non parliamo del dolore insopportabile, quello che ti impedisce di vivere ma di quel dolore di cui parla il Papa chiamandolo la "psicologia del sepolcro che tinge tutto di rassegnazione, facendoci affezionare a una tristezza dolciastra che come una tarma corrode ogni speranza".

Il risultato finale è che la sofferenza ci ossessiona, risucchia le nostre energie, facendoci perdere di vista altri aspetti di noi stessi. Oppure ci scoraggia. Ma soprattutto, il dolore può impedirvi di porci delle domande che invece potrebbero essere molto utili: per esempio, "al di là di questo dolore che provo ora, cos'è importante per me? Cosa voglio fare con il resto della mia vita?". E il brutto è che, nonostante il nostro affannarci, a volte il dolore aumenta. È come se fossimo nelle sabbie mobili, più ci agitiamo e più ci affondiamo dentro.

A questo punto poniamoci una domanda. E se invece di combatterlo il dolore lo accettassimo? Domanda che a qualcuno potrà sembrare provocatoria, persino sciocca. Ebbene, poniamoci comunque questa domanda però con una premessa: accettare non significa rassegnarsi, interrompere tutti gli sforzi per superare e cambiare ma significa recuperare le forze e dirigerle in altre direzioni. Quello che intendiamo per accettazione è l'a volte tortuoso riconoscimento che quel dolore

che ci tormenta c'è, è reale, esiste e che negare questo dato di fatto ci farebbe soffrire ancora di più.

Si tratta invece di trovare altre strade. Cosa, lo ammettiamo, più facile a dirsi che a farsi. E infatti l'accettazione non avviene in un giorno, è un percorso, anche doloroso, che può richiedere l'aiuto di professionisti della salute mentale, psicologi o psichiatri che siano. Guardiamolo assieme questo percorso. Tutto parte da una maggiore consapevolezza. Il primo passaggio dell'accettazione è quello di guardarsi dentro, capire i propri sentimenti e pensieri, per divenire consapevoli delle nostre debolezze e dei nostri punti di forza. Poi si tratta di ragionare su cosa si può cambiare e cosa invece non si può cambiare. Questo percorso di auto-osservazione include anche il capire i meccanismi che mettiamo in atto per scordare o lenire il dolore, riconoscendo quelli inutili o addirittura dannosi. Perché il dolore può essere accettato ma quella che non va accettata è la tribolazione. Triboliamo quando ci facciamo del male da soli, quando ci fissiamo sul dolore, ne facciamo una ossessione, quando, per usare una bella metafora, continuiamo a battere la lingua dove il dente duole, quasi automaticamente, in maniera naturale. Altro sforzo da fare nel lungo percorso verso l'accettazione è imparare a gestire quelle emozioni di tristezza, rabbia e stress di cui abbiamo parlato all'inizio. Sembra difficile crederci quando si è piegati dalla sofferenza ma queste emozioni sono spesso l'inizio dell'accettazione, a patto che si impari a vederle non come nemiche ma come potenziali alleate. Ecco che allora la tristezza ha il potenziale di diventare un momento di accumulo di un'energia di cui avremo bisogno per cambiare, un modo che abbiamo di dirci, "quello che sto facendo è inutile, devo cambiare direzione". L'ansia invece diventa ciò di cui avremo bisogno per affrontare il nuovo che abbiamo di fronte in maniera cauta e saggia, con questo sentimento è come se ci dicessimo, "vai avanti ma fallo con prudenza, sii cauto" ed infine l'energia della rabbia diviene la grinta necessaria per andare avanti

Ma forse la domanda fondamentale, quella con in sé il maggior potenziale di far scattare la motivazione all'accettazione e poi al cambiamento è: "ne vale la pena?". Ne vale la pena di continuare a comportarsi come ci si comporta? Di cercare di risolvere la situazione sempre nello stesso modo? Di tentare inutilmente di risolvere il problema del dolore con le stesse strategie e gli stessi trucchi? Se riusciamo a porci onestamente questa

domanda e accettare il fatto che "no, comportarsi così non risolve niente" allora forse riusciremo poi a porcene un'altra di domanda, la domanda della speranza, dell'accettazione nel senso più compiuto del termine, ovvero: "cos'altro posso fare per stare meglio?" Un modo per stare meglio è quello di imparare a gestire il dolore, trovandone una giusta distanza. Non si tratta di negare il fatto che si soffre o affrontare il dolore a muso duro per dimostrare a sé stessi che si è più forti delle difficoltà. Si tratta di accettare che il dolore c'è ma non lasciargli definire la nostra vita. Altro modo per trovare questa giusta distanza è capire cosa è veramente importante per noi, i nostri valori, quello in cui crediamo. Si tratta in altri termini di entrare in contatto con i nostri desideri più profondi per capire se di fronte ad un dolore a una delusione, possiamo riprendere la strada interrotta in un altro modo, rimanendo fedeli a quello che siamo veramente. Pensate per esempio a chi, dopo un incidente stradale che li lascia in carrozzina poi magari si trova a competere alle paraolimpiadi, l'operazione che hanno fatto queste persone è trovare un nuovo significato alle loro esistenze. Anche questo è un modo di affrontare il dolore senza negarlo ma passandoci attraverso. E poi, sembrerà banale, ma un'altra buona tecnica per gestire il dolore è quello di dargli una prospettiva confrontandolo con quello degli altri, realizzando così che non siamo gli unici a soffrire e che c'è chi sta peggio di noi. Il nostro diritto a lamentarci rimane inalterato ma grazie al paragone a questo diritto si può affiancare una maggiore consapevolezza della relatività della nostra sofferenza.

L'obiettivo finale dell'accettazione è di liberare le energie che troppo spesso sono spese inutilmente, dissipate. Si tratta di togliere al dolore il suo potere di blocco. In un'ottica positiva l'accettazione implica la possibilità di reinventarsi. Per chiarire, pensiamo ad un'esperienza molto stressante come il trovarsi su una barca in mezzo ad una tempesta. In una situazione simile, è logico, sarebbe inutile fare finta che nulla ci turbi, che la tempesta non ci sia. Avrebbe poco senso, mentre siamo sbattuti di qua e di là dai flutti, negare le nostre preoccupazioni e ansie, la paura di morire. Forse bisogna cambiare prospettiva, vivere tutte le emozioni negative della situazione e utilizzare quest'energia per cominciare a remare con tutta la forza che abbiamo verso acque più calme, accettando che per ora, siamo nel mezzo di una tempesta ma che il fatto che il mare sia mosso non necessariamente ci impedirà di raggiungere il nostro obiettivo.

# Il 22 marzo si celebra la Giornata mondiale dell'acqua

Un bene prezioso da conservare



**Senza l'acqua** noi non ci saremmo; è lei che rende unico il nostro pianeta. Rende le terre fertili, colora i cieli, disegna, scava, colpisce e modifica il nostro pianeta: altopiani, valli, montagne ma anche sorgenti, ruscelli, torrenti, fiumi, mari e oceani. Le acque occupano oltre il settantun per cento del pianeta.

Da animali di terra quali siamo diventati, abbiamo chiamato "Terra" la nostra casa e ci sentiamo terrestri ma apparentemente la vita sulla terra è cominciata dall'acqua. Tutti gli animali, noi compresi, derivano dai pesci. Anche la nostra vita individuale da questo elemento comincia. Ogni individuo della specie inizia la propria esistenza nel liquido amniotico, dove rimaniamo per nove mesi, dentro la pancia di nostra madre. Il liquido amniotico è fatto al novantanove per cento d'acqua. La presenza del liquido consente libertà di movimento al feto durante gli ultimi stadi della gravidanza, riducendo, allo stesso tempo, il rischio di danni e traumi. Attraverso il liquido amniotico inoltre

il feto impara a conoscere i gusti alimentari della madre, dal momento che nel liquido passano le molecole aromatiche dei cibi, che influenzeranno il gusto futuro del nascituro. Grazie al liquido, il piccolo o la piccola possono compiere la loro 'ginnastica' quotidiana, muovendosi in libertà, per poi mettersi a testa in giù nelle ultime settimane. Il nostro corpo stesso è fatto al sessantacinque per cento d'acqua. Da giovani siamo decisamente più ricchi d'acqua che da anziani: crescendo la quantità d'acqua si riduce progressivamente da una media del sessantacinque per cento in un bambino piccolo a poco più della metà in un anziano.

Insomma tutto il creato è fatto principalmente di acqua e senza acqua non viviamo. Sarà per questo che tutte le religioni del mondo hanno un qualche riferimento all'acqua. Alcune lo fanno venerando i corsi d'acqua stessi (ad esempio, il Gange è una dea per l'induismo, religione che proviene dall'India) e gli antichi greci avevano semi divinità particolari, le Ninfe,

che erano a guardia di particolari fonti d'acqua. Per altre religioni dall'acqua sorgono tutte le cose come ad esempio nella Genesi, dove questo elemento compare già nel secondo versetto, prima della luce e delle terre emerse. Nel Corano sta scritto che Allah ha creato gli esseri viventi dall'acqua.

Ma, al di là dei miti religiosi, da dove viene questa molecola che al microscopio sembra una V ristretta, composta da due atomi di idrogeno ed uno di ossigeno? Gli atomi, ricordiamolo, sono la struttura nella quale la materia è organizzata, tutto è fatto di atomi. Questi si aggregano normalmente in unità stabili dette molecole. L'acqua nella terra è comparsa circa quattro miliardi e mezzo di anni fa e poi, e solo poi, tra i quattro e i tre miliardi circa di anni fa è iniziata la vita. L'acqua, trovo sempre questa cosa sconvolgente, viene molto probabilmente dallo spazio. Se ne trova su tantissimi pianeti del nostro sistema solare sotto forma di vapore, di ghiaccio o in forma liquida. L'acqua liquida è presente sulla luna! Gli scienziati ci spiegano che questa molecola potrebbe essere un prodotto di scarto della formazione delle stelle. È come se miliardi e miliardi di anni fa le stelle più giovani fossero state dei giganteschi rubinetti che immettevano nell'oscurità dello spazio volumi d'acqua incredibili alla velocità di migliaia di chilometri l'ora, goccioline di vapore che poi si sono sparse un po' dappertutto ed hanno in qualche modo raggiunto la Terra.

Da quando è sulla Terra l'uomo ha piano piano imparato a gestire le acque ma è stato un processo molto lento e faticoso. L'acqua infatti è simbolo di vita certo ma ha anche aspetti inquietanti, basta pensare a maremoti e inondazioni ma anche a malattie. Ci beviamo il novanta per cento delle nostre malattie. Dalla preistoria fino al sorgere delle prime civiltà, per circa un milione d'anni, l'uomo l'acqua non è proprio riuscito a gestirla e si è limitato a usare quella che c'era. Poi le prime civiltà hanno cominciato a dominare e controllare questo elemento. Nell'antico Messico, alcune migliaia di anni or sono, vennero realizzate importanti canalizzazioni e pozzi mentre risalgono al mille e settecento prima di Cristo i primi pozzi realizzati

nell'antico Egitto, in Cina e in Mesopotamia. Con le prime civiltà nacquero anche le prime tecniche, azionate con la forza dell'uomo, degli animali o dell'acqua stessa, per il sollevamento delle acque dai pozzi o dal letto dei fiumi. Poi vennero i romani e ci fu un salto enorme nella capacità dell'essere umano di dominare l'acqua. I romani, grandissimi ingegneri, costruirono imponenti acquedotti, lunghi anche decine di chilometri, per trasportare presso i centri abitati le acque provenienti da sorgenti lontane. L'approvvigionamento di Roma era garantito da undici acquedotti, complessivamente lunghi circa cinquecento chilometri, che assicuravano alla città una quantità di acqua unica nella storia dell'uomo e eguagliata solo ai giorni nostri. Con la caduta dell'impero romano tutto si blocca. Nei secoli che seguirono l'acqua tornò ad essere stagnante e per molto tempo attinga nuovamente da pozzi e dai torrenti, con un peggioramento generale delle condizioni igieniche e di salute della popolazione. Solo intorno al mille e ottocento infatti gli scienziati hanno scoperto che numerose malattie derivavano dal fatto che l'acqua allora consumata non era pulita. Ecco allora che gli acquedotti, che sino a quel momento distribuivano le acque tali e quali, o al più filtrate, iniziarono a dotarsi anche di sistemi di disinfezione. La disinfezione delle acque, per le conseguenze benefiche che ha portato al livello di salute della popolazione mondiale, è sicuramente una delle più grandi conquiste dell'umanità. Ma purtroppo quella che noi tutti consideriamo una cosa normale, il bere dell'acqua potabile, è per tanta parte dell'umanità ancora un sogno: sono oltre un miliardo le persone che non hanno accesso ad acqua potabile nel mondo. È soprattutto per questa parte dell'umanità che esiste la Giornata mondiale dell'acqua, che si festeggia ogni anno il 22 marzo, per ricordarci che l'acqua potabile, per noi diritto acquisito, è anche un privilegio e una fortuna e il minimo che possiamo fare è non sprecarla.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da i seguenti siti web: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it) e <https://www.worldwaterday.org/>*

# Viaggiare con una persona con l'Alzheimer

## L'importanza di essere organizzati



**Per chi** assiste i propri cari con l'Alzheimer andare in vacanza può essere complicato. Una vacanza, infatti, è un'improvvisa interruzione della routine quotidiana, una delle poche condizioni di stabilità nella vita di una persona che convive con questa terribile malattia neurodegenerativa. E di stabilità un malato di Alzheimer ne ha bisogno come l'aria. Una vacanza pertanto, può essere disorientante e presentare una serie di problemi la cui soluzione sta nel fronteggiarli con largo anticipo e grazie a un'organizzazione accurata. Ecco alcuni piccoli consigli da seguire per partire con una maggiore tranquillità.

Se si viaggia in aereo bisogna innanzitutto ricordare che anche chi soffre di una forma precoce di Alzheimer, non dovrebbe viaggiare da solo. La severità di questa malattia in ogni sua fase non va sottovalutata. Ne consegue che il viaggio deve essere il più confortevole e veloce possibile. Meglio dunque prenotare un volo diretto, evitando scali, scegliendo preferibilmente le prime ore della giornata, quando il proprio caro è tendenzialmente più tranquillo e ben disposto. La possibilità che una persona malata di Alzheimer si perda è purtroppo sempre dietro l'angolo quindi nella preparazione del bagaglio a mano assicuratevi di inserire il

necessario per ogni evenienza, nel caso di uno smarrimento della valigia imbarcata o eventuali ritardi del volo, come un cambio di vestiti, un pigiama, e tutti i documenti necessari (numeri di emergenza e un elenco aggiornato con medicine e dosaggi). Per quel che riguarda il check-in sarebbe bene informarsi con largo anticipo sulla possibilità di usufruire delle corsie preferenziali riservate a persone con ridotta mobilità, così da ridurre code e attese. Non dimenticarsi poi, una volta superati i controlli, di comprare qualcosa da mangiare e, soprattutto, qualche bottiglietta di acqua, in base alla lunghezza del viaggio. Il pericolo di disidratazione infatti è uno dei rischi maggiori per le persone anziane. Portate, infine, qualcosa di manuale da poter fare durante il volo come un puzzle, un lavoro a maglia o carte da gioco, in base alle preferenze del vostro caro: lo terrà impegnato e rilassato.

Se il luogo di villeggiatura è vicino, potreste decidere di viaggiare in macchina. In generale sarebbero da escludere lunghi viaggi in macchina, troppo faticosi per una persona con l'Alzheimer. Se proprio non potete scegliere, meglio evitare gli orari di punta e le giornate con tanto traffico, così da non rimanere imbottigliati nel traffico magari sotto un caldo cocente. Durante il tragitto, ricordatevi di fare diverse

soste, rimanendo sempre vicini ai vostri cari: i posti nuovi, infatti, possono spaventare e creare un senso di confusione. E durante il viaggio, scegliete una musica rilassante o quella preferita dal vostro caro: potrebbe aiutare a trascorrere un viaggio piacevole e senza inconvenienti.

Se decidete di passare la vostra vacanza in albergo, meglio scegliere una camera grande e il più possibile tranquilla, senza rumori esterni. È anche raccomandabile avvisare con largo anticipo il personale dell'albergo riguardo alla propria situazione e fare presente richieste o necessità con largo anticipo. Uno dei problemi più angoscianti che spesso ci troviamo ad affrontare se ci prendiamo cura di una persona con l'Alzheimer sono le fughe improvvise e inaspettate. In tal caso va osservata qualche precauzione aggiuntiva. Per esempio si può chiedere in albergo se è possibile installare campanelli di allarme alle porte per segnalare eventuali uscite dalla stanza, soprattutto se notturne. Controllate che il vostro caro sia sempre munito di un documento di identificazione o, in alcuni casi, meglio fargli indossare un braccialetto di identità che rechi impresso il nome, l'indirizzo e il numero di telefono.

Sebbene l'idea di una bella vacanza abbia un'enorme attrattiva a volte, purtroppo, non è

possibile. Ma la decisione di rimanere in casa, non implica necessariamente lo stare da soli, non è sinonimo di isolamento. Si possono invitare piccoli gruppi di persone, amici o parenti, a far visita al proprio caro, così da non spaventarlo o agitarlo troppo. Evitare possibilmente la fascia oraria che si estende dal tardo pomeriggio alla sera, soprattutto se la persona con Alzheimer soffre della sindrome del tramonto (o del sole calante). In chi ha questo problema la scomparsa degli ultimi raggi di sole provoca uno stato confusionale in cui pensieri e ricordi si confondono e affastellano l'uno sull'altro. In momenti come questi c'è sempre il pericolo di reazioni improvvise e imprevedibili e comportamenti aggressivi. Le vostre vacanze a casa beneficerebbero di una persona a cui poter lasciare con tranquillità il vostro caro, nel caso di impegni o di piccole pause dalla routine quotidiana. Se è bella stagione sarebbe una buona idea approfittare del maggiore tempo libero a disposizione per godere di spazi all'area aperta cittadini, come parchi o giardini pubblici. Porterà di sicuro giovamento all'umore.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: <https://www.alzheimers.net>, <https://www.alz.org> e <https://www.aarp.org>*

## Avete bisogno di aiuto in casa?

**Per saperne di più  
chiama il numero:  
9564 0744**

**[coasit.org.au](https://coasit.org.au)**



# Sei soddisfatto dei tuoi servizi di assistenza domiciliare?

Cambiare ente erogatore di servizi agli anziani è più facile di quello che pensi.

**Per saperne di più chiama il numero: 9564 0744**

**[coasit.org.au](http://coasit.org.au)**

