

EDIZIONE INVERNO 2024 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# *in*CONTATTO

## Torino

*La grande incompresa*

**Prendersi cura del  
proprio cervello**  
*Consigli e strategie*

**Santa Francesca  
Saverio Cabrini**  
*La più illustre emigrata  
del secolo*

[WWW.COASIT.ORG.AU/NEWS-ROOM/INCONTATTO](http://WWW.COASIT.ORG.AU/NEWS-ROOM/INCONTATTO)

# Prendersi cura del proprio cervello

## Consigli e strategie



**Gli esperti** ci dicono che almeno una persona su tre avrà nel corso della propria esistenza un problema neurologico ovvero una malattia, più o meno grave, che colpirà il cervello e il sistema nervoso. Parliamo di cose piccole come emicranie, un po' più serie come i disturbi del sonno ma anche gravi come demenze, ictus e Parkinson. Il cervello è l'organo più complesso del corpo umano, pesa circa 1200 grammi e le sue cellule si chiamano neuroni. Di neuroni ce ne sono cento miliardi, neurone più neurone meno, e ognuno di essi è collegato con altri centomila

neuroni. Il cervello è coinvolto in tutto quello che facciamo col nostro corpo, letteralmente qualsiasi cosa, dal muoversi al battito del nostro cuore, dal pensare all'innamorarsi o provare antipatia per qualcuno. Un po' centrale elettrica che gestisce e distribuisce l'energia di cui abbiamo bisogno, un po' plancia di comando in cui tutto viene deciso.

Ne consegue quindi che la "manutenzione" del nostro cervello dovrebbe essere cosa fondamentale cui teniamo tutti. Manutenzione che comincia dal cibo che mangiamo, cibo che dovrebbe avere la funzione di proteggere i neuroni che al contrario delle altre cellule del nostro corpo non si rigenerano. Abbiamo insomma, per usare un gioco di parole, i neuroni contati e quindi dobbiamo trattarli bene. La dieta ideale per il cervello è una dieta che gli esperti chiamano antiossidante. Fanno molto bene al cervello verdure come spinaci e broccoli migliorando la nostra capacità di ragionare. La stessa cosa sembrano fare l'olio extravergine di oliva, le noci, un po' tutte le verdure a foglia verde e i cereali integrali che sono ottimi per migliorare l'attenzione e la concentrazione, perché danno energia al cervello: mangiamo dunque pane, pasta, riso ma cerchiamo anche di essere avventurosi preparandoci piatti a base di orzo, farro, avena o miglio. Attenzione e concentrazione possono

## INDICE

- 2** Prendersi cura del proprio cervello
- 4** Santa Francesca Saverio Cabrini
- 6** Schiena e mal di schiena
- 8** Torino
- 11** Venerdì 26 luglio
- 12** Ipocondria
- 14** Sicurezza in casa
- 16** Cure palliative
- 18** Il frigorifero

**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



essere aiutate anche mangiando cavoli di un po' tutti i tipi così come erbe aromatiche e spezie comunemente associate alla nostra cucina: salvia, rosmarino e peperoncino, sia fresche che seccate o in polvere. Fa bene al cervello anche mangiare pesci di grandi dimensioni come salmone, trota, sgombro, aringa e sardine perché danno a quest'organo la capacità di gestire lo stress. I mirtilli invece potenziano la memoria a breve termine e le uova assieme a pollo e pesce prevengono l'atrofia cerebrale, il deterioramento del cervello che ci mette a rischio di ictus e, a quanto pare, Alzheimer. Il cervello è anche la sede delle emozioni sia quelle buone che quelle cattive. Per tenere a bada le emozioni negative e per gestire meglio lo stress si consiglia di mangiare le arance che contengono molta vitamina C che si trova comunque anche in peperoni, broccoli e agrumi.

A una dieta equilibrata si dovrebbe sempre associare l'esercizio fisico purché adatto a età e livello di salute. Nemici molto comuni della nostra salute specialmente a una certa età sono l'essere sovrappeso (soprattutto a livello dell'addome), l'ipertensione arteriosa e quantità eccessive di zucchero nel sangue (iperglicemia). L'esercizio fisico ha effetti benefici che riducono l'impatto negativo di queste cose, cosa di cui beneficia tutto il corpo, cervello compreso. Inoltre, l'esercizio fisico fa bene a tutto il nostro apparato circolatorio: cuore ma anche vene e arterie. E il cervello ha tantissimo bisogno di un apparato circolatorio ben funzionante che gli porti molto sangue perché usa tantissima energia e deve essere nutrito costantemente. Ma attenzione perché per funzionare l'esercizio fisico deve essere regolare, non breve e non eccessivamente intenso. Non si deve strafare. Se si è in salute basta seguire la regola dei diecimila passi che sono più o meno otto chilometri al giorno.

L'idratazione è un altro fattore fondamentale. Per mantenere un cervello sano bisogna bere acqua. Diciamo un litro e mezzo, due litri al giorno, di più nelle giornate estive. Infatti, quando una persona si disidrata a livelli pericolosi il cervello è uno dei primi organi a soffrirne e si comincia a fare fatica a concentrarsi, viene la mente annebbiata e si diventa irrequieti, possono anche intervenire mal di testa molto forti e persino crisi epilettiche.

Altra cosa che fa bene al cervello è dormire, riposare. Un buon sonno non può durare meno di sette ore e deve essere continuo. Pare che sia soprattutto il sonno profondo a farci bene. Quello che succede nel nostro cervello durante il sonno ha del miracoloso. Semplificando, i neuroni durante il sonno eliminano le sostanze e i materiali potenzialmente dannosi. È come se facessero le pulizie. Dormire poco, è ormai accertato, fa male al nostro equilibrio psicologico oltre che al nostro fisico: obesità, problemi di cuore, demenza addirittura. Una perdita di sonno anche minima non solo riduce l'umore positivo ma fa aumentare gli stati d'ansia per cui se posti di fronte a eventi stressanti o situazioni emotivamente difficili si hanno maggiori probabilità di reagire in modo negativo se non si è ben riposati. Pare addirittura che l'effetto di un sonno irregolare sull'umore positivo si verifichi subito, anche dopo brevi periodi di insonnia.

Oltre a dormire il cervello ha anche bisogno di rilassarsi quando siamo svegli. Utilissime sono quindi cose come la meditazione o, se preferite rilassarvi muovendovi, attività come Yoga o Tai-Chi, discipline orientali a cui magari non pensiamo ma che si rivelano ottime per prendersi cura del nostro cervello e quindi del nostro benessere.

Non di solo riposo però vive il cervello! Quest'organo ha anche bisogno di stimoli positivi. Stimoli positivi che troviamo facendo le cose che ci piacciono come per esempio aver un hobby di qualsiasi tipo che richieda una certa attività cerebrale: puzzles, giocare a scacchi, imparare a suonare un nuovo strumento. Tutto fa brodo purché ci piaccia. E per finire non scordiamoci che tra le esperienze più tonificanti per il nostro cervello c'è lo stare con le persone cui vogliamo bene. Amici e famiglia che siano. Purché queste relazioni ci portino gioia e serenità. La solitudine, è un fatto ormai accertato, fa male al nostro cervello e addirittura pare sia un fattore di rischio per la demenza.

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.*

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

# Santa Francesca Saverio Cabrini

## La più illustre emigrata del secolo

“

*Io posso tutto in Colui che mi dà forza*

*Fil 4,13*

”



**Maria** Francesca Cabrini nasce il 15 luglio 1850 a Sant'Angelo Lodigiano in Lombardia. Penultima di tredici figli, famiglia molto benestante di proprietari terrieri, la leggenda dice che al momento della sua nascita si levarono in cielo delle colombe. Chissà se è vero, sicuramente la futura Santa nacque prematura (due mesi) e di salute molto cagionevole. Salute fragile che, come vedremo, non la fermerà ma le donerà un'indomabile volontà di andare oltre questa limitazione. A scuola Francesca va presso il collegio del Sacro Cuore di Arluno, una scuola privata cattolica diretta da Rosa Cabrini, sua sorella maggiore di 15 anni. La famiglia Cabrini era molto religiosa e la fede di Maria sicuramente derivò anche da questa suo retaggio. Fin da piccola pregava molto, specialmente in chiesa, e già da bambina sognava di diventare missionaria e andare in terre lontane. Fece voto di castità, poi rinnovato negli anni, sin da quando aveva undici anni.

Divenuta maestra elementare nel 1868, la ragazza si sente pronta per diventare suora e ne fa richiesta presso due diversi ordini, ma viene rifiutata a causa del suo stato di salute. La giovane donna, che fu sempre persona di carattere, non si scompone. Comincia a insegnare presso una scuola cattolica che versava in difficili condizioni economiche e, facendosi notare non solo come insegnante ma anche per le sue capacità come amministratrice, presto viene chiamata a dirigerla. Nel '77 riesce a prendere i voti. Il vescovo di Lodi rimane ammirato da questa giovane suora così caparbia e le chiede di fondare un nuovo ordine. E così nasce l'Istituto delle missionarie salesiane del Sacro Cuore di Gesù, il primo ordine non affiliato a una congregazione maschile, novità rivoluzionaria per l'epoca e ulteriore segno della tempra di Maria Francesca, che negli anni successivi si

dedicherà con ardore e passione a fondare scuole, orfanotrofi in tutt'Italia, e persino un ospedale. Ma la futura Santa sentiva prepotente in lei lo spirito missionario: non a caso il nome scelto da religiosa fu Francesca Saverio Cabrini, in onore di san Francesco Saverio, sacerdote missionario nell'Estremo Oriente. Il sogno della giovane donna era infatti la Cina, ma Dio e più concretamente il suo allora rappresentante in terra, Papa Leone XII, aveva altri piani in mente e li palesò in un incontro a Roma, dove venne chiesto alla suora di andare in America con una frase estremamente chiara: "Non a Oriente Cabrini, ma all'Occidente... La vostra Cina sono gli Stati Uniti, vi sono tanti italiani emigrati che hanno bisogno di assistenza". Il Pontefice aveva ragione da vendere. Era il periodo della grande emigrazione e tantissimi nostri compatrioti fuggivano da fame e miseria per cercare una vita migliore nelle Americhe, quella del nord ma anche quella del sud.

Suor Francesca Saverio Cabrini il 21 marzo del 1889 si imbarca con altre sei suore per New York. La traversata fu perigliosa, il mare era agitato. Perigliosa e rivelatrice. Le suore viaggiavano in seconda classe ma ebbero modo di toccare con mano l'esperienza di tutti quei compatrioti che viaggiavano in terza classe in locali che, parole di un giornalista dell'epoca, erano paragonabili a delle stalle. Dodici giorni dopo le suore giungono a New York: il cielo è chiaro, la temperatura gradevole, un buon augurio dopo 12 giorni di mare agitato e freddo glaciale. Eppure, non è un buon inizio per l'avventura americana delle sette sorelle. Tanto per cominciare i bagagli si erano persi e le loro paghe non erano state organizzate, quindi non c'era niente di cui vivere e pagare un affitto. Il vescovo intimò loro di ritornare a casa.

Ancora una volta suor Francesca non si scompose e restò. Francesca e le sue compagne trovarono da dormire in una stanza piccola e sudicia a Little Italy, il quartiere italiano di New York che allora era un mucchio di case fatiscenti, strapiene di italiani che lì vivevano in condizioni che oggi non esiteremmo a definire da terzo mondo: la mortalità infantile era altissima, famiglie numerose abitavano in una sola stanza, i bambini erano a mendicare o a fare i lustrascarpe per guadagnare pochi centesimi, mentre molte ragazze lavoravano tutto il giorno nelle fabbriche. Nonostante tutto le suore si misero a lavorare di buona lena e quando il cibo non c'era non si facevano problemi ad andare a elemosinarlo. Lavoro che comprendeva anche il cercare ricchi donatori per poter avviare le opere caritatevoli necessarie per migliorare la vita degli italiani d'America. Si trattava di coltivare relazioni, compito in cui suor Francesca si dimostrò abilissima. La prima casa d'accoglienza per orfane nonché scuola femminile fu aperta a appena un mese dall'arrivo delle suore in America, grazie all'aiuto di una ricca cattolica americana, la contessa Di Cesnola, moglie di un italiano che era diventato direttore del Metropolitan Museum. Insomma, Francesca riuscì a convincere gli italiani più ricchi ad aiutare i connazionali poveri. Per gli italiani d'America fu un vero e proprio dono del Signore. Doveva essere di grande conforto per chi ne aveva bisogno, sentire le suore che si rivolgevano loro in italiano e nella stessa lingua sentir celebrare i servizi religiosi nelle chiese annesse agli istituti, ma anche le rappresentazioni teatrali. Italiano era pure il personale degli ospedali e buona parte di quello delle scuole. Parliamo al plurale di istituti e ospedali perché la casa d'accoglienza messa su nella cinquantanovesima strada a New York non fu che l'inizio di un'impresa grandiosa. Dopo tre anni dal suo sbarco, Madre Francesca aprì un ospedale, il Columbus Hospital, all'inizio un edificio da nulla, nel centro del quartiere italiano, con dieci suore e dieci malati. Pensate che inizialmente i soldi erano così pochi che le suore erano costrette a dormire su dei materassi. Ebbene, nel 1905 il Columbus di New York aveva 160 posti letto. E tutto questo grazie alla fede e al coraggio di questa giovane suora italiana gracile e malaticcia. Nonché alle sue capacità imprenditoriali che furono, come si può facilmente immaginare, molto apprezzate dagli americani. Suor Francesca non si faceva mettere i piedi in testa da nessuno. Quando volle

fondare un altro Columbus Hospital a Chicago il padrone dello stabile la voleva truffare dandole misure sbagliate. Ebbene con le sue consorelle Francesca entrò nello stabile di notte e con un metro fatto con i lacci delle scarpe prese le misure, constatò che il proprietario voleva ingannarla e finì per fargli sottoscrivere un contratto a suo favore. Una donna che non aveva paura di nulla neanche di dirgliela agli americani. Nel 1890 a New Orleans il capo della polizia locale fu assassinato. La colpa ricadde, senza alcuna prova, sugli italiani, tanto era infatti il pregiudizio nei confronti di questi "nuovi migranti". La Cabrini si recò nella città due anni dopo e senza peli sulla lingua disse testualmente: "Gli italiani sono stati diffamati, al punto che la folla, aizzata da chi ne voleva l'espulsione, ne ha linciati a dozzine". Prima di andarsene fece nascere dalle rovine un orfanotrofio e poi un ospedale. E non solo. Già che c'era organizzò una processione per le vie della città durante la quale, oltre al tradizionale repertorio religioso, si cantarono motivi d'opera tra cui "Va' pensiero". Per la prima volta gli italiani furono applauditi in pubblico a New Orleans. Ben presto le opere benefiche volute e messe su da questa suora d'indomabile volontà si sparsero in tutti gli Stati Uniti per poi attraversare i confini e raggiungere l'America del sud. Suor Francesca trattava ogni orfanotrofio, ospedale, scuola come se fossero i suoi bimbi, con un amore senza limiti e per prendersene cura viaggiava continuamente. Nel corso della sua vita fece 28 traversate transatlantiche. Non male per chi da bimba aveva rischiato di affogare e aveva un sacro terrore dell'acqua. Gli ultimi anni della sua vita Santa Cabrini li dedicò ai carcerati italiani, oltre che a viaggiare. Morì a Chicago, mentre visitava una delle sue case, il 22 dicembre 1917. Lasciò in eredità ai posteri sessantasette fondazioni e circa millecento missionarie. Fu beatificata nel 1938 e fatta Santa da Pio XII il 7 luglio 1946. Per essere dichiarati santi bisogna aver fatto dei miracoli. Santa Cabrini ha guarito una suora e un bambino cieco. Ma forse i veri miracoli di questa Santa furono le opere di bene che fece nel corso della sua esistenza.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: [www.famigliacristiana.it](http://www.famigliacristiana.it), [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it)*

# Schiena e mal di schiena

## Come prevenirlo?



**La schiena** è una delle parti del corpo che dà più problemi quando si raggiunge una certa età, diciamo indicativamente sopra i sessanta-sessantacinque. Avere mal di schiena, non importa quale ne sia la causa, può essere molto doloroso ed invalidante. Non è solamente una questione di limitazione dei movimenti. Perché alla limitazione dei movimenti si accompagnano spesso sentimenti di frustrazione, cui spesso si aggiungono tristezza e senso d'impotenza, che possono buttare giù parecchio. Insomma, un mal di schiena serio può minare la qualità di vita di una persona in modo significativo.

Le cause del mal di schiena possono essere varie, ma uno dei problemi maggiori è l'artrosi. Semplificando, tra osso e osso c'è del tessuto più morbido che impedisce che le due ossa

si sfreghino l'una con l'altra. Questo tessuto meno duro dell'osso ma più duro e resistente della pelle, morbido ed elastico, si chiama cartilagine. La schiena è tutto un susseguirsi di ossa (vertebre) e cartilagini. È per questo che è così flessibile ed elastica. Con l'età le cartilagini della schiena si rovinano e si possono ridurre di spessore fino a raggiungere un punto in cui proviamo dolore e i movimenti della schiena diventano faticosi e rigidi. Questa è l'artrosi. In altri casi la problematica è molto più semplice: ci muoviamo poco. E qui sta il paradosso perché è proprio di movimento che avremmo bisogno per migliorare la situazione. Ovviamente un movimento adatto alla nostra età ed al nostro livello di allenamento, da fare non nelle fasi acute dell'artrosi quando invece l'obiettivo principe è quello di ridurre l'infiammazione. Al di là di queste situazioni particolari, la cosa

da fare è una semplice camminata. Bastano una ventina di minuti per scaldare i muscoli e rinforzarli. Una bella camminata senza uno sforzo eccessivo dunque. L'importante è che sia fatta in maniera regolare e frequentemente. Se ve la sentite anche più volte al giorno. Ma prima di cominciare fate un po' di stretching per i muscoli posteriori delle gambe, così sarete pronti per partire. Anche il nuoto non è da scartare perché le articolazioni non sono messe troppo sotto sforzo quando sono sott'acqua. Se poi volete (ma solo dopo aver parlato col vostro medico) potete provare quello che viene chiamato "fitwalking" che poi sarebbe una camminata "di buona lena" fatta però ponendo una particolare attenzione al corpo e ai suoi movimenti, usando anche le braccia. Nel fitwalking le gambe spingono bene per terra e i piedi lavorano con tutta la pianta. Le braccia sono a circa novanta gradi e vanno su e giù, oscillano con energia. Molto importante è la respirazione, che dovrebbe essere profonda. Volendo potreste anche affrontare lievi pendii! Il vantaggio di questo tipo di camminata non è solo fisico (pensate solo a come potrebbe migliorare il vostro senso d'equilibrio, uno dei problemi degli anziani), ma anche psicologico. E non parliamo solo dell'umore. Con questo tipo di camminata ci concentriamo sul nostro corpo ed impariamo a riconoscere le nostre sensazioni, in linguaggio tecnico si chiama propriocezione. L'importante, lo ripetiamo, è fare le cose con calma senza esagerare, bevendo acqua prima, dopo e durante la camminata, stando bene attenti a segnali d'allarme come dolori ai muscoli o alla schiena e stanchezza eccessiva.

Se l'esercizio fisico rimane lo strumento principe per curare il mal di schiena ci sono altre considerazioni da fare. Innanzitutto, ovviamente, vanno evitati lavori pesanti. Il giardinaggio è un passatempo meraviglioso ma ci costringe a stare nelle stesse posizioni (che spesso richiedono la schiena curva) per parecchio tempo. Vanno inoltre evitati carichi, attenti dunque alle borse per la spesa. Poi bisogna stare attenti a quando ci si sveglia la mattina. In quel momento i nostri muscoli sono stati a riposo per ore e sono quasi atrofizzati nel senso che sono deboli e privi di forza.

Movimenti improvvisi e bruschi possono non solo fare male ma anche fare danni. Quindi appena svegli non alzatevi subito di scatto. Rimanete nel letto e fate piccoli movimenti per riscaldare i muscoli e riattivare un po' tutto il corpo. E ancora, sempre la mattina, ruotate la schiena con calma e dolcemente e da in piedi cercate di toccare le punte dei piedi con le mani. Ricordatevi che l'obiettivo di questi esercizi mattutini non è aumentare la forza dei muscoli, ma la loro elasticità.

Se poi, oltre ad avere una certa età, abbiamo anche compiti di cura la nostra schiena è doppiamente sotto sforzo, specialmente se la persona per cui siamo responsabili è anziana come noi, non autonoma e magari non è in grado di seguire le nostre istruzioni, perché ha la demenza o altre malattie molto invalidanti. In tal caso, ci si perdoni la brutalità, è come sollevare un carico molto pesante. Esistono per fortuna piccoli accorgimenti che ci possono rendere la vita più facile. Cominciamo col pensare alle nostre braccia come se fossero delle leve: più il peso da sollevare è lontano da noi e maggiore è lo sforzo richiestoci. Il trucco è mettersi ben piantati su due piedi il più vicino possibile alla persona che dobbiamo sollevare, in questo modo lo sforzo necessario sarà minore. Trovata la posizione giusta, cerchiamo di stare il più possibile a schiena dritta, di fletterla poco. Lo sforzo maggiore deve essere fatto con le gambe: è usando le gambe che dobbiamo "sollevare" il nostro caro. Se la situazione lo richiede si possono utilizzare cinghie o tavolette o dei sollevatori meccanici.

Per mantenere una schiena sana ed elastica si deve fare di tutto. L'abbiamo visto, una schiena in salute significa una persona psicologicamente in salute, che sta bene con sé stessa. E se stiamo bene con noi stessi staremo bene anche col nostro caro di cui ci prendiamo cura.

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

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.*

# Torino

## La grande incompresa



**Capoluogo** del Piemonte e città dei Savoia, la dinastia che ha fatto l'Italia da un insieme di stati e staterelli una nazione, profondamente francese (il francese era la lingua che si parlava a corte) ma altrettanto profondamente italiana, Torino, polo industriale del nord ovest, è una città elegante e sobria, lontana dagli sfarzi di Milano e dalla maestosa e decadente grandezza di Roma. Una città che ha sempre voluto essere moderna e colta allo stesso tempo. Lo si vede in uno dei suoi monumenti simbolo, la Mole Antonelliana che, progettata come sinagoga, ha finito per ospitare il Museo del Cinema Italiano (imperdibile per gli appassionati del cinema nostrano) e che all'epoca della sua costruzione (1889) era con i suoi 167 metri e mezzo d'altezza l'edificio in muratura più alto d'Europa: dalla sua cupola si può ammirare un panorama della città meraviglioso. Fate un quindici minuti a piedi e vi troverete di fronte a un colosso della cultura mondiale, il Museo Egizio, il più grande dopo quello del Cairo. Ma cultura a Torino è anche

cultura industriale, la più grande fabbrica di automobili italiana, la F.I.A.T., nasce qui e giustamente qui c'è il Museo Nazionale dell'Automobile; sempre a Torino viene fondata la famosissima ditta di caffè Lavazza e dunque ha un suo senso che ci sia il Museo Lavazza dove ci si può letteralmente immergere nella storia e cultura di questa italianissima bevanda.

Storicamente Torino non è poi dissimile dalle altre città del nord Italia, ma solo fino a un certo punto. Fondata intorno al 300 a.C. dai Taurini (popolo di origine Celtica), conquistata dai Romani intorno al 100 a.C., fu invasa dai Goti e divenne ducato longobardo per poi essere inglobata nell'Impero Carolingio. Ma poi intorno al 1000 d.C. arrivano i Savoia, una dinastia proveniente dalla Borgogna e Torino viene a far parte del Regno di Piemonte e Sardegna, godendo da allora di una stabilità politica unica nella storia italiana. Finché nel 1860 i Savoia proclamano il Regno d'Italia. Secoli di dominazione da parte di una sola famiglia hanno lasciato il segno e questo segno

si chiamano residenze reali: ce ne sono tante a Torino e dintorni. Tutte bellissime. La più antica è Palazzo Madama che, inizialmente porta di entrata della città romana, divenne poi castello fortificato nel Medioevo, osservatorio astronomico nel 1800 e sede del Senato quando i Savoia unificano l'Italia e annettono Roma. Meravigliose le opere d'arte ivi contenute (è sede del Museo Civico d'Arte Antica) ed è un capolavoro dell'arte botanica il suo Giardino Botanico Medievale. Se avete una passione per il Risorgimento merita una visita anche un altro grande monumento barocco, Palazzo Carignano, dove nacquero Carlo Alberto e Vittorio Emanuele II e che fu sede del Parlamento del Regno di Sardegna e del primo parlamento italiano, oggi sede del Museo del Risorgimento. Più per chi ama la natura è fatta la Villa della Regina, con i suoi meravigliosi giardini all'Italiana. Qui si andavano a riposare le consorti reali. Sempre barocca è la meravigliosa Reggia di Venaria con i suoi saloni, le cui pareti si richiamano a temi esotici. La Reggia è parte di un complesso più ampio cui appartengono un borgo, un parco tra i più belli di Torino e una distesa di boschi in cui i regnanti andavano a caccia. Torino e dintorni sono circondati da queste residenze reali in cui i Savoia si rifugiavano per sfuggire al caldo asfissiante della città. Monumentale è il Castello di Moncalieri, che quando edificato nel medioevo doveva difendere la città da eventuali attacchi provenienti da sud: non dimentichiamo che il piccolo Regno di Sardegna fu, per secoli, schiacciato tra i due più grossi imperi europei, quello francese e quello austro-ungarico. Da visitare nel palazzo il meraviglioso Salotto Blu.

Della via Francigena abbiamo già parlato nel pezzo su Aosta. Ebbene questa via che congiungeva Canterbury con Roma (un percorso di pellegrinaggio lungo oltre tremila chilometri) passava anche da Torino. Perché Torino è città di profonda spiritualità ma spesso concreta, orientata al fare. Il Duomo di Torino ospita la famosissima Sacra Sindone, il sudario in cui fu avvolto Gesù e ha una cupola meravigliosa. Se volete godere di un momento di contemplazione e silenzio visitate la Chiesa di San Lorenzo a due passi da piazza Castello, mentre enorme e grandiosa (può contenere fino

a mille persone) è la chiesa di San Filippo Neri. C'è poi la chiesa simbolo della città, la Basilica di Superga con la sua storia affascinante. Dicevamo del regno sabauda schiacciato tra due giganti come l'impero francese e quello austro-ungarico. Ebbene nel 1706 Torino viene invasa dall'esercito franco-spagnolo. Dal colle di Superga il Duca Vittorio Amedeo II guarda i due eserciti scontrarsi, i piemontesi in quel momento erano alleati con gli austriaci. La vista doveva essere da togliere il fiato perché da quel colle si possono vedere sia Torino che le Alpi. Sul colle c'è una chiesetta con davanti la Statua della Madonna delle Grazie. Il Duca fa un voto: se avesse vinto, avrebbe fatto costruire in quello stesso posto una grande chiesa in onore della Vergine. Dopo una dura battaglia l'esercito nemico viene sconfitto e la città liberata. Undici anni dopo si comincia a costruire la Basilica che viene terminata nel 1731. All'interno della Basilica è conservata la Statua in legno della Madonna delle Grazie. Quella a cui si rivolse Vittorio Amedeo II per vincere la battaglia.

Un aspetto poco conosciuto di Torino sono i suoi parchi. Torino è tra le città più verdi d'Italia. Pensate che ha ben 320 chilometri di viali alberati. D'altronde la natura circonda Torino con le sue verdi colline, la attraversa con il fiume Po (il più lungo d'Italia) e le fa da sfondo con le Alpi. Il Po va goduto passeggiando nel parco più antico della città, il Parco del Valentino (con il suo meraviglioso castello del '700) o facendo una gita in canoa. Il Parco Naturale della Collina Torinese ci porta via dalla città ed è in questi luoghi che prendendocela con calma possiamo cominciare a conoscere i vini piemontesi. Dalle colline torinesi passa infatti la Strada Reale dei vini Torinesi. Questa zona ha ben 34 vini tipici. Il vino d'eccellenza è il Freisa un vitigno bello resistente, fresco, vivace e allegro da giovane ma che invecchiando si fa forte e robusto. Ma altri vini torinesi da gustare sono il frizzante Barbera, il Bonarda e i delicatissimi Cari e Malvasia, più rari, ottimi da accompagnare con prodotti di pasticceria torinesi. La gastronomia piemontese è tanto buona quanto a torto sottovalutata e Torino è decisamente il luogo giusto per scoprirla. Si può partire con i grissini, e poi scegliere tra un bollito misto, degli

agnolotti al fritto misto o il piatto piemontese più famoso, la bagna cauda: una salsa cremosa a base di aglio e acciughe dissalate e deliscate messe a cuocere a fuoco lento in olio d'oliva in una tipica pentola chiamata dian che rimane sempre accesa per tenere la salsa al caldo. Nel dian si pucciano vari tipi di verdure. Piatto forte, dunque, da associare con vini altrettanto forti. Se avete tempo per fare gite fuori porta un po' più impegnative ma sempre all'insegna dei prodotti tipici allora percorrete il Sentiero del Plaisentif, il formaggio delle viole perché le mucche che lo producono brucano le viole durante il periodo di fioritura nella Val Chiasone e nella Val Susa. Valli montane meravigliose la cui bellezza ci costringe a rallentare per godere del paesaggio. Imperdibile in questi luoghi è il paesino alpino di Usseaux, cinque piccoli agglomerati di case che ti riportano indietro nel

tempo: stalle antiche, meridiane con le scritte in patois (l'antica lingua del luogo) e casette fatte solo di legno, pietra e terra. Viaggiando in Alta Val di Susa vi imbatterete in un monumento che forse vi sembrerà di aver già visto, un edificio che si erge su una collina, massiccio, spesso avvolto dalle nubi. È la Sacra di San Michele, luogo in cui si svolge uno dei più famosi romanzi italiani del secolo scorso, "Il nome della rosa" di Umberto Eco. Abbazia antichissima ad appena quaranta chilometri da Torino è uno dei simboli della regione. Luoghi magici a pochi chilometri da una città che tanto ha fatto per il nostro Paese.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e <https://www.turismotorino.org/it/territorio/torino-metropoli/torino>*

# Diventa volontario e fai la differenza

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

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



# Venerdì 26 luglio

## Giornata degli zii



**Il 26 luglio** dal 2009 si celebra in tutto il mondo la giornata degli zii. Un'idea che viene dagli Stati Uniti. Un "americanata" si potrebbe dire. Ma si tratterebbe di un giudizio frettoloso e alquanto superficiale. A pensarci un po' meglio, infatti, gli zii sono delle figure molto importanti nella famiglia o per lo meno hanno questo potenziale. Sono sicuro che molti noi hanno ricordi bellissimi legati ai loro zii. Come i nonni, gli zii sono portatori della storia familiare, spesso da loro snocciolata con gustosi aneddoti durante i pranzi di famiglia. Ma il loro sguardo è diverso da quello dei nonni. Prima di tutto per ragioni d'età, perché sono più giovani. Ma anche perché sono fratelli dei nostri babbi e mamme e possono restituirci di loro un'immagine molto particolare fatta anche di piccoli e grandi segreti che solo loro conoscono. Di ricordi d'infanzia condivisi e di complicità.

Una volta, quando c'era la famiglia allargata, gli zii potevano essere come dei secondi genitori con compiti di educazione spesso simili. Erano gli zii severi e alteri di una volta, non molto distanti da

babbo e mamma. Anzi addirittura a volte, quando succedevano tragedie in famiglia, erano gli zii a diventare genitori. Oggi le famiglie allargate sono una rarità e la famiglia media australiana ha due persone e mezza...bizzarrie delle statistiche. Praticamente significa che le famiglie hanno a malapena un figlio e ci sono tante coppie senza o fatte da gente sola e spesso anziana. In questo contesto gli zii sono spesso amici e confidenti dei loro nipoti. Non-genitori e quindi con meno responsabilità educative, agli zii e alle zie si può parlare più liberamente, confessare le proprie paure senza quel timore del giudizio che i bambini e ancora più gli adolescenti hanno quando parlano ai loro genitori. Ai bimbi piccoli piace giocare con gli zii perché hanno più tempo per loro dei loro genitori e sono più "in forma" dei nonni.

Né genitori né nonni, amici ma molto più fedeli, gli zii sono una combinazione vincente. Questa volta gli americani hanno proprio ragione. Buona festa degli zii!

# Ipocondria

Quando si ha paura del proprio corpo



**C'è un'immagine** che preparando questo articolo mi ha particolarmente colpito. L'ipocondria, questa eccessiva e prolungata preoccupazione per tutto ciò che si sente di "anomalo" (e il virgolettato è d'obbligo) nel proprio corpo è malattia antichissima, ne cominciano a parlare oltre tremila anni fa i babilonesi. Ebbene nel rinascimento c'erano dei pazienti (oggi li avremmo chiamati per l'appunto ipocondriaci) che si rivolgevano al medico sostenendo di essere fatti di vetro e che quindi avevano paura di rompersi. È una storia incredibile ma vera. Questa è un'immagine bellissima che descrive benissimo la psicologia dell'ipocondriaco. Vediamo di spiegarci. Capita a tutti di preoccuparsi di sensazioni corporee più o meno fastidiose, specialmente quando si raggiunge la mezz'età, l'età dell'ipocondria per eccellenza. Piccoli dolori, sensazioni strane... un po' d'ansia può essere normale. Quest'ansia non è ipocondria. Ipocondria lo diventa quando la preoccupazione è eccessiva, continua e totalmente sproporzionata. Quando, ed è questo

un altro modo di vedere la cosa, il monitoraggio del nostro corpo diventa un'ossessione. Di fronte a tutte queste sensazioni ci si sente fragili, di vetro. Ed ecco che ritorna l'immagine degli uomini rinascimentali.

Intendiamoci, si può essere malati davvero e ipocondriaci allo stesso tempo. Perché si può esagerare la gravità della malattia, la forza dei suoi sintomi e le sue conseguenze. Così un raffreddore diventa una possibile polmonite gravissima e un fastidioso mal di stomaco sintomo di una malattia terminale. La certezza è uno dei tratti caratteristici dell'ipocondria. L'ipocondriaco non crede assolutamente che ci sia una componente psicologica nel suo soffrire. Nulla è frutto del suo cervello. È il suo corpo che è malato.

Di fronte a questa constatazione per loro oggettiva gli ipocondriaci reagiscono in due modi. C'è chi per paura fa finta di niente evitando accuratamente controlli medici e ospedali per

non avere la conferma dei suoi terribili sospetti. Questa è una minoranza dei pazienti ipocondriaci. La maggioranza invece prende la strada opposta preoccupandosi al limite dell'ossessione di avere o acquisire una grave malattia, pur non avendo del tutto sintomi, o avendo solo sintomi leggeri che vengono ingigantiti. Altro aspetto di questa ossessione è la ricerca senza sosta di segni di malattia nel proprio corpo. Questi sono quei malati che vanno di dottore in dottore e poi di specialista in specialista facendosi prescrivere esami medici di continuo alla ricerca disperata di una causa e quindi un senso ai propri tormenti. Ma sbagliano specialista, si potrebbe dire, perché non credendo nella natura psicologica del problema non si rivolgono a quello giusto che in casi come questi dovrebbe esser uno psichiatra o uno psicologo. Uno psicologo invece potrebbe aiutare molto, lavorando sull'irrazionalità e mancanza di logica di certi convincimenti, mentre uno psichiatra potrebbe prescrivere farmaci come gli antidepressivi che molto possono fare per chi soffre di questo problema. E poi c'è un altro problema con questo atteggiamento. Queste continue visite ed esami medici potranno anche avere un effetto calmante almeno per un po', ma alla lunga non fanno altro che mantenere l'ansia in vita perché non c'è mai una spiegazione soddisfacente, una diagnosi definitiva. Al contrario, continuando a concentrarsi su noi stessi non facciamo altro che rinfocolare il tormento. Meglio sarebbe, ed è questa una strategia raccomandata da tutti gli esperti, dedicarsi ad altro. Allontanandosi col pensiero da quella che NON è la fonte dei propri problemi, il proprio corpo e le sensazioni a esso legate.

Sempre ipocondriaci sono coloro che cercano in rete una spiegazione ai propri mali. In questo caso le nuove tecnologie e il loro uso fanno più male che bene. C'è in rete tanta, tantissima informazione sbagliata e tanti, tantissimi finti esperti e addirittura finti dottori. L'ideale sarebbe astenersi dall'usare la rete come strumento di autodiagnosi. Ma spesso la cosa è difficile da mettere in pratica. Una via di mezzo potrebbe essere quella di limitare al minimo le nostre "navigazioni" in rete e se proprio lo si deve fare ricordarsi di un paio di cose. Se ci imbattiamo in materiale interessante chiediamoci chi l'ha scritto. È un professionista conosciuto con

una solida reputazione? Il materiale che state leggendo viene da un'istituzione conosciuta che ha credibilità? Un'università? Un istituto di ricerca? Insomma, la prudenza e un pochino di cinismo non sono mai troppi. Un'ottima cartina di tornasole è se la persona che vi "appare" in rete vuole vendervi qualcosa o no. La "cura" dell'ipocondria è un giro di affari notevole considerando il numero di persone che a vari livelli di gravità di questa malattia soffrono. L'ipocondria nella sua forma più seria coinvolge circa il sei per cento della popolazione. Soprattutto persone di mezz'età. La storia recente è piena di ipocondriaci famosi. Marcel Proust, famosissimo scrittore francese, per impedire che i pollini accentuassero la sua asma stava quasi sempre chiuso in casa. Addirittura, durante le gite in campagna rimaneva chiuso nell'auto e da lì osservava gli alberi, chiedendo al suo autista di portargli dei rami per osservarli attraverso il finestrino. Il grande pianista Glenn Gould era terrorizzato dai rischi che potevano correre le sue dita e quindi non stringeva mai la mano ed evitava in generale il contatto fisico. Uomini fatti di vetro, come i pazienti dei medici rinascimentali di cui abbiamo parlato all'inizio dell'articolo. Uomini dominati dall'ansia. Perché questa è in fondo l'ipocondria, una forma d'ansia che può essere combattuta riconoscendo e poi combattendo i pensieri ansiosi. Un ottimo modo è quello di annotarli quando vengono e rileggerli. Può aiutare a guardare le proprie paure da un altro punto di vista, da una certa distanza emotiva. Magari con meno ansia. E se la cosa non funziona allora bisogna avere il coraggio di chiedere aiuto contattando uno psicologo o uno psichiatra.

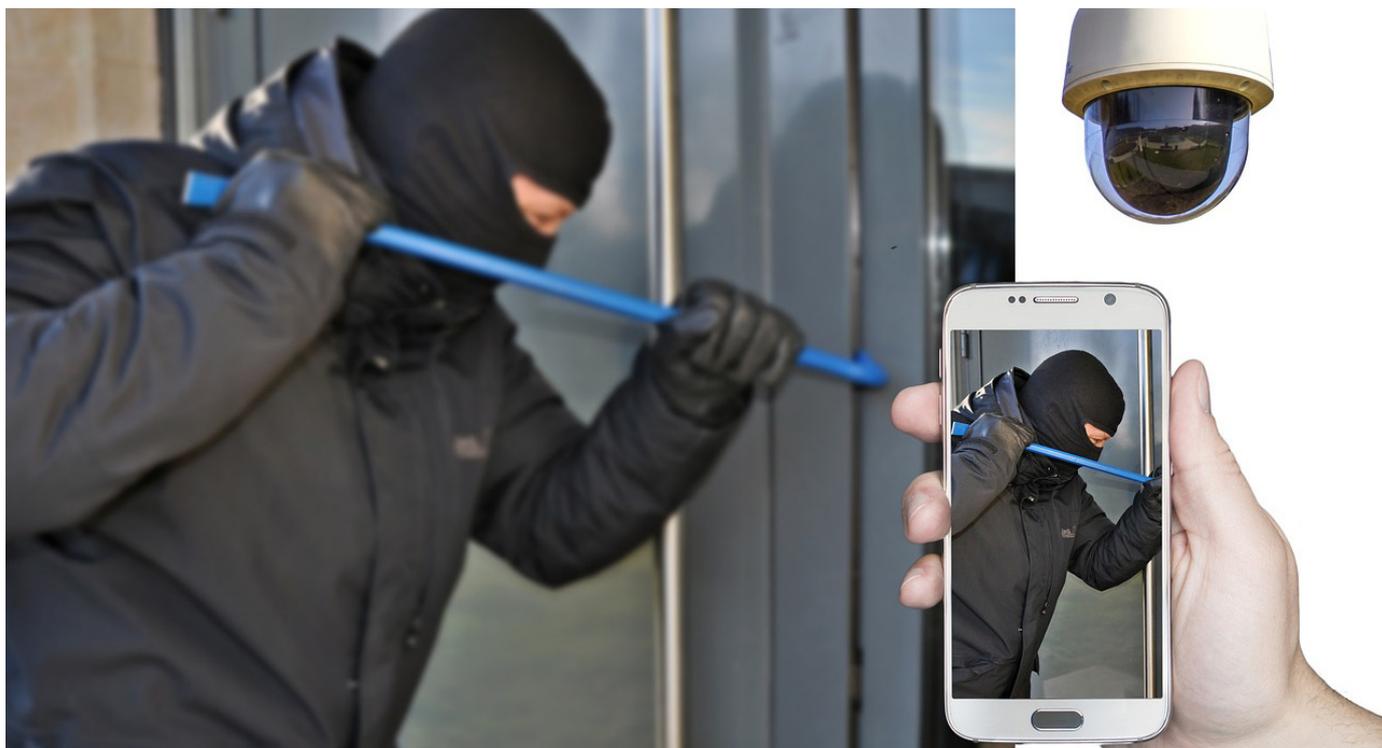
*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it) e <http://www.cci.health.wa.gov.au/>*

*Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato.*

*Il Co.As.It. ha un servizio di assistenza psicologica. Per ulteriori informazioni potete chiamare il numero del Co.As.It., 02 94 64 07 44. L'indirizzo del Co.As.It. è 67 Norton Street, Leichardt*

# Sicurezza in casa

## Alcuni semplici consigli



**Noi italiani** alla casa teniamo tantissimo. È un simbolo di quello che abbiamo raggiunto nella vita, il frutto di tutti i sacrifici fatti. Ed è o dovrebbe essere un luogo sicuro in cui poterci rilassare con la nostra famiglia. Uso il condizionale perché non sempre è così e i tentativi di furto in casa, anche in una società più tranquilla di altre come quella australiana, sono sempre possibili. Il ladro d'appartamenti spesso agisce dopo appostamenti più o meno lunghi e sceglie accuratamente dove colpire, mirando ad abitazioni dove la sicurezza lascia a desiderare. Per fortuna una casa sicura non richiede sforzi immensi, anzi spesso si tratta di apportare solo qualche modifica.

Innanzitutto, guardiamo alla struttura e alla tecnologia utili a proteggere noi e la nostra abitazione. Finestre e porte dovrebbero essere belle solide, a prova d'intruso. Sarebbe cosa buona e utile avere degli allarmi e anche delle telecamere sparse in giro. A voler essere iperacuti si dovrebbe anche avere dei circuiti chiusi in modo da poter controllare in uno schermo (un monitor) l'interno e i dintorni della nostra abitazione. A costo di dire un'ovvietà diciamo anche che le chiavi non dovrebbero mai essere lasciate fuori, anche se pensate di averle nascoste bene bene.

Ricordiamoci sempre che un ladro professionista agisce solo dopo un periodo d'osservazione. Né, d'altra parte, si dovrebbero lasciare ben visibili in casa oggetti di valore (che tra l'altro andrebbero anche contrassegnati) ... cerchiamo di non rendere le cose facili ai ladri.

Trasferendosi dall'interno all'esterno, assicuriamoci che il nostro numero civico sia ben visibile in modo che dovendo chiamare la polizia (o anche un'ambulanza) i soccorsi possano prontamente identificare l'abitazione. Più in generale cercate di avere una casa da cui potete vedere chiaramente l'esterno, chi sta arrivando, chi magari bussa alla vostra porta per esempio prendendovi cura degli alberi e piante che la circondano.

Una parte della casa che spesso non viene considerata quando si parla di sicurezza è la cassetta delle lettere. Il problema in questa sottovalutazione è che i ladri moderni non rubano solo "cose" ma anche la nostra identità, i nostri dati personali: dettagli delle nostre carte di credito, indirizzi, dettagli delle nostre bollette e altre cose ancora. Nelle mani sbagliate tutte queste informazioni possono essere usate per commettere dei reati. Per esempio, "rubandovi"

i vostri dati, i criminali possono creare falsi conti in banca a nome vostro, ottenere carte di credito con cui spendere i vostri soldi, creare passaporti e documenti d'identità contraffatti e rivenderli a chissà chi. Molta della corrispondenza relativa ai documenti cui abbiamo accennato passa attraverso la nostra cassetta postale. Da cui l'esigenza, giusto per fare un esempio, di avere una cassetta di buona qualità e che si possa chiudere a chiave. E magari anche di non farsi spedire a casa nuove carte di credito, passaporti e in genere qualsiasi documento importante con dati personali. Organizzate una casella postale e fatevi spedire i documenti lì o, se potete, andate voi stessi a ritirarli. Altra buona idea è prendere la posta ogni giorno, in modo che la cassetta non si riempia rendendo più facile a qualche malintenzionato il furto della vostra preziosa corrispondenza. Se aspettate un pacco e siete via, cercate di fare in modo che ci sia comunque qualcuno in casa e se proprio non se ne può fare a meno almeno chiedete che il pacco sia lasciato al sicuro, non sotto gli occhi di tutti.

Effettivamente proteggere la propria abitazione quando non si è a casa è un bel problema. Ma anche in questo caso ci sono dei trucchetti e neanche tanto difficili da mettere in atto. Si potrebbero installare delle luci collegate a un timer, che si accendono e si spengono a intermittenza in modo da dare l'impressione che ci sia qualcuno in casa o, se l'assenza è breve, potreste tenere la radio o la televisione accese. Anche amici e vicini di casa di cui vi fidate possono fare molto per proteggere la vostra casa quando siete via. Gli potreste dare le chiavi perché ogni tanto controllino che sia tutto a posto o coinvolgere pure loro nel vostro "fare finta di essere in casa"

facendogli parcheggiare la macchina davanti all'abitazione o chiedendogli la cortesia di prendere la posta e buttare l'immondizia. Anzi per quel che riguarda la posta la mossa migliore forse sarebbe di utilizzare una casella postale durante il vostro periodo di assenza.

E infine spendiamo qualche parola su un'altra minaccia che letteralmente si aggira intorno alle nostre case. I truffatori. Quegli ambigui personaggi che ci bussano alla porta facendoci offerte di vario tipo. Gente che si spaccia per impiegati della vostra banca o di qualche altra agenzia e che vi promette cose che sono troppo belle per essere vere: investimenti con ritorni altissimi, recupero di crediti che avete all'estero o che, semplicemente, vi vogliono vendere qualcosa magari a prezzi che sembrano convenientissimi. Queste persone per truffarvi si basano sulla psicologia e quindi vi faranno sentire in colpa se non accettate la loro offerta, diventeranno aggressivi per convincervi a comprare o vi metteranno fretta magari dicendovi che l'offerta scade tra breve. Tutti trucchetti psicologici in cui non dovete cadere. La cosa migliore da fare è non aprire neanche la porta. Sicuramente non firmate nulla e non dategli dettagli delle vostre carte di credito o numeri di conto corrente e fate un po' di ricerca sulla ditta cui "appartengono" queste persone e sul prodotto che vendono. Mai fidarsi insomma e mai credere a offerte che sembrano esageratamente convenienti.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal sito web [https://www.police.nsw.gov.au/safety\\_and\\_prevention/crime\\_prevention/senior\\_safety](https://www.police.nsw.gov.au/safety_and_prevention/crime_prevention/senior_safety)*



## Avete bisogno di aiuto in casa?

Per saperne di più  
chiama il numero

**(02) 9564 0744**

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



# Cure palliative

## Come familiari e amici possono aiutare



**A volte nella** storia delle parole c'è tutto il loro significato e anche tanta poesia. Il termine cure palliative deriva dal latino pallium cioè "il mantello che ti copre dietro", che ti protegge. Non a caso la Giornata delle cure palliative ricorre l'undici novembre, San Martino. San Martino secondo la leggenda condivise metà del suo mantello con un mendicante che tremava di freddo e l'altra metà poi con un altro ancora. Grandissimo gesto di compassione, condivisione e cura che rappresenta anche l'essenza delle cure palliative. Queste cure, infatti, continuando con la metafora, aiutano la persona che soffre non a guarire, per questo ci sono altri tipi di interventi, ma a star meglio o il meglio possibile da un punto di vista fisico (cercando di eliminare o almeno alleviare il dolore) ma anche psicologico: dando cioè un senso ed una dignità alla vita del malato e della sua famiglia. Si tratta in altri termini di aiutare chi sta male e i suoi cari a recuperare, dissotterrare la speranza sepolta sotto così tanto patire. Un po' come la famosa estate di San Martino le cure palliative ci portano un bel tempo e relativo tepore.

Aver la notizia che un proprio caro sta male e molto probabilmente morirà di una malattia è un

trauma. Assieme al loro mondo anche il nostro cambia e le reazioni più comuni sono ansia, rabbia e tristezza. Una delle caratteristiche delle cure palliative è che non si concentrano solo sulla persona la cui vita è stata sconvolta dalla notizia ma anche su chi gli sta vicino e sul loro ruolo nell'aiutare il malato a vivere e non solo sopravvivere. Perché tutti coloro che vogliono bene al malato hanno un ruolo da giocare e anche dei compiti.

Il primo è capire e rispettare le emozioni di chi soffre. Ognuno reagisce alla notizia che la sua vita va a finire in maniera diversa. Le persone in questa situazione possono provare un po' tutte le emozioni disponibili all'essere umano, passando con velocità variabile da un'emozione all'altra. E questo perché il "proprio" lutto, il lutto di sé stessi, è un'esperienza veramente personale. Di fronte a tutto ciò familiari e amici possono fare molto. Prima di tutto non giudicare. Per esempio, il fatto che una persona non esprima i suoi sentimenti non vuol dire che non ne abbia, né che sia nostro compito spingerla ad esprimersi. Magari la persona non è pronta e "forzarla" a tirare fuori le cose non avrebbe altro effetto che fargli provare un dolore che, al momento almeno, non è in grado di gestire.

L'atteggiamento giusto invece è far capire all'amico o familiare con le parole ma soprattutto coi gesti che si è lì per loro. Qualunque cosa abbiano bisogno e qualunque sentimento vogliano esprimere. Confrontiamoci poi anche con le nostre tristezze e preoccupazioni e cerchiamo di essere consapevoli delle nostre azioni, di come ci comportiamo di fronte al nostro caro che soffre. E non preoccupiamoci troppo di cosa dire o di non essere d'aiuto perché troppo emozionati: quello che conta è la disponibilità al dialogo e che il nostro parlare sia guidato dall'affetto e dal desiderio di aiutare. Il malato sentirà questa genuina partecipazione e la apprezzerà enormemente. È anche importante parlare con la famiglia facendole sentire la vostra vicinanza e offrendole tutto l'aiuto che si può offrire. Stando però ben attenti a non fare promesse che non si possono mantenere.

Altro punto da tenere a mente è che la persona potrebbe essere cambiata, nei momenti di acuta sofferenza potrebbe diventare quasi irriconoscibile. Cerchiamo di tenere sempre a mente che quella che abbiamo di fronte è la stessa persona di prima e soprattutto sforziamoci di trattarla come tale.

Certo, i suoi sentimenti sono cambiati ed è nostro compito comprenderli meglio che possiamo per prendercene cura. Di solito le persone malate si adattano a piccoli passi alla situazione ed ognuno ha i suoi ritmi ma per tutti la situazione è contrassegnata da enorme paura ed incertezza. Alcuni desiderano ardentemente parlare con un proprio caro del dopo, del quando non ci saranno più. Dobbiamo cercare di essere pronti ad accogliere le loro confidenze con l'obiettivo di farli sentire meno soli. Altre volte i ruoli stessi all'interno della famiglia cambiano e dobbiamo essere pronti a questo possibile cambiamento nelle dinamiche familiari. Chi era per tutti la "spalla su cui piangere" improvvisamente si sente debole e indifeso, bisognoso di affetto e comprensione. O chi era, al contrario, il bisognoso diventa colui o colei che organizza e sostiene la famiglia. Tutto questo porta con sé il potenziale di generare conflitti cui si può far fronte solo attraverso una comunicazione aperta e onesta sui propri bisogni ma anche attraverso l'ascolto degli altri e il reciproco

sostegno. Mai come in momenti come questi l'incoraggiamento reciproco è necessario: le lodi possono essere come non mai un toccasana. Perché, per quanto possa sembrare assurdo, si può provare un senso di soddisfazione anche in momenti difficili come questi.

Ma non di sola empatia, supporto emotivo e comprensione è fatto il lavoro di chi vuole aiutare un amico o familiare sotto cure palliative. Anzi. Esistono degli aspetti molto pratici che possono aiutare molto più delle parole stesse. Come disse il famoso drammaturgo norvegese Henrik Ibsen, "Un migliaio di parole non lasciano un'impressione tanto profonda quanto una sola azione". Tenete però a mente che per certe persone accettare aiuto pratico può non essere così facile, per orgoglio o per altri motivi. Offritevi dunque di aiutare ma fatelo con tatto e rispetto. E siate dei buoni osservatori, cercate di capire di quale aiuto pratico i familiari e il conoscente hanno bisogno: andare con loro alle visite mediche, cucinare, fargli la spesa...osservate e offritevi di farlo.

La persona sotto cure palliative potrebbe desiderare di non perdere contatto con gli amici. L'isolamento quando non cercato può essere terribile. Se questo è il caso organizzare uscite cui la persona stessa possa partecipare modificando le vostre abitudini se necessario. O organizzate visite a casa loro tenendo bene conto delle loro abitudini e ritmi. Si tratta ancora una volta di sostenere la persona nella decisione che ha preso senza spingere troppo o forzare.

E ricordatevi, concedetevi un po' di riposo, non è saggio cercare di fare gli eroi ma soprattutto tenete conto che stare vicino a chi la malattia lascia poco spazio di vita può essere emotivamente difficile e stancante. Siate quindi consapevoli dei vostri sentimenti e fatiche e trovate spazi e momenti in cui rigenerarvi. Per voi e per la persona cui volete bene.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: <https://www.vidas.it/servizi-assistenza/cure-palliative/> e <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/c/cure-palliative>*

# Il frigorifero

## Ripararlo o comprarlo nuovo?



**Sin dall'antichità** l'uomo si è ingegnato a conservare il più a lungo possibile il cibo. Sia i cinesi che gli egiziani avevano delle stanze del ghiaccio dove immagazzinare il cibo. Le stanze del ghiaccio venivano isolate con i materiali a disposizione all'epoca, ovvero nient'altro che paglia e foglie secche. Il "miglior amico" della famiglia, come veniva pubblicizzato all'inizio il frigo, fu inventato in America ai primi del novecento ma divenne di uso comune in Europa solo intorno agli anni cinquanta, durante il famoso boom economico quando ogni famiglia ne voleva uno e se lo poteva permettere.

Da allora questo elettrodomestico è in funzione a tutte le ore del giorno nelle nostre case (circa l'otto per cento della nostra bolletta elettrica dipende dal nostro frigo) ed è spesso pieno all'inverosimile, cosa che non si dovrebbe fare perché affatica il motore. Normale quindi che se si rompe il frigo le conseguenze per la vita familiare possano essere significative. Un frigorifero decente può al giorno d'oggi costare tra i 500 ed i 5000 dollari, diventa quindi importante capire se bisogna comprarne uno nuovo o ripararlo. Ma prima cominciamo col capire quali sono i segni di malfunzionamento

di questo elettrodomestico. Segnali evidenti sono il fatto che l'interno è caldo, che a toccarlo scotta, che il cibo va a male velocemente oppure che la vostra bolletta è molto più alta del solito. Altri segnali sono le guarnizioni rovinate. La cosa più lampante è il fatto che all'improvviso il frigo diventa molto rumoroso: gli esperti parlano di un ronzio continuo come un motore acceso ma meno forte di un'aspirapolvere. Insomma, se avete il frigo vicino alla televisione e fate fatica a sentirla cominciate a preoccuparvi!

Stabilito con certezza il malfunzionamento prima di chiamare il tecnico chiediamoci: la garanzia è ancora valida? Perché se lo è (e di solito le garanzie durano due anni) allora basta chiamare chi vi ha venduto il frigo o la ditta che lo produce e siete a posto. Tenete a mente che avrete bisogno della ricevuta di pagamento. Altra cosa da esplorare è se il modello è stato ritirato dal mercato magari per problemi tecnici. Nel tal caso potreste aver diritto ad un riparo o addirittura una sostituzione gratuita. Potete verificare facilmente la cosa sul sito web della Australian Competition and Consumer Commission: <https://www.accc.gov.au/>. Altra mossa da fare è prendere in

mano il libretto d'istruzioni e capire se potete riparare la cosa da soli. Si ha sempre un po' di timore nel mettere le mani su cose di cui non si sa molto, i computer sono un chiaro esempio. Ma a volte le cose sono più semplici di quello che ci si aspetta e basta provarci!

Se invece le cose sono ovviamente troppo complicate allora, prima di chiamare qualcuno preparatevi a descrivere il problema (fate anche delle foto magari), che parte del frigo sembra essere interessata, quando è iniziato e quando succede...come un bravo paziente dovete essere pronti a descrivere la malattia al dottore, per usare una metafora. Raccolte queste informazioni è ora di chiedere un preventivo, anzi non uno, almeno tre. Cominciate col tecnico del negozio in cui avete comprato l'elettrodomestico, se ne ha uno, proseguite con il fornitore ufficiale e finite con un tecnico indipendente. Nel valutare il costo accertatevi che il preventivo comprenda più cose possibile, non solo il riparo, dunque, ma anche il prezzo della chiamata, del materiale e ricambi, del trasporto del frigo da casa vostra e ritorno, qualora il danno lo richiedesse. Non si tratta quindi di fermarsi al preventivo più basso. Bisogna considerare tante cose. Tra cui anche quanto vecchio è il frigo, quanto potrebbe durare e quanto avete speso per comprarlo. Di solito un frigo, dipende dalla qualità dell'elettrodomestico, dura dai sei ai

vent'anni. Alla luce di ciò diciamo che se il danno è significativo e l'elettrodomestico ha più di sei anni magari bisognerebbe pensare di comprarne uno nuovo. Anche perché (e questa è un'altra cosa che dovete chiedere al tecnico) se si rischia che il riparo non regga troppo a lungo e che riparare il frigo in futuro diventerà ancora più costoso, allora veramente dovrebbe essere presa in considerazione l'idea di prendere un nuovo frigo.

A questo punto rimane solo un problema da risolvere. Sbarazzarsi del frigo vecchio. Operazione che va gestita con cura perché il liquido responsabile del tenere le cose al freddo nel frigo è un gas che, nei frigoriferi vecchi, è molto inquinante per cui questi vecchi elettrodomestici vanno degassificati. Informatevi quindi con il vostro comune (in inglese local council) se hanno un servizio di raccolta specifico, molti ce l'hanno. Alcune ditte se comprate il frigo da loro si prendono il vecchio gratuitamente. Un'altra opzione è rivolgersi a un'impresa privata a pagamento. Decidete voi, l'importante è non buttare il vecchio frigo in una discarica: è illegale oltre che estremamente dannoso per l'ambiente.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.choice.com.au](http://www.choice.com.au) e [www.focus.it](http://www.focus.it)*



## Cercate un po' di socializzazione?

**Per saperne di più  
chiama il numero  
(02) 9564 0744**

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





IBS  
OPEN  
DAY

# Italian Bilingual School

Scuola Italiana  
Bilingue

“IBS Open day”

- Thursday 25th July  
9:30am – 11:00am
- Tuesday 12th November  
9:30am – 11:00am

Excellence through bilingualism  
(02) 9807 2272 | [www.ibs.nsw.edu.au](http://www.ibs.nsw.edu.au)



A division of Co.As.It.