

NUOVI argomenti

Mensile del Sindacato Pensionati Italiani Cgil della Lombardia

Numero 9/10 • Settembre-Ottobre 2020

Spedizione in abbonamento postale 45% art. 2 comma. 20/B legge 662/96 - filiale di Milano

Il coraggio di esserci



AREA DEL BENESSERE

CGIL
SPI
Lombardia

2021

NUOVI argomenti

Mensile del Sindacato Pensionati Italiani Cgil della Lombardia

Sommario

- 3** **Editoriale**
Coesione sociale e benessere:
due nostri obiettivi
Valerio Zanolla
- 7** **VOCI DAL LOCKDOWN**
- 8** Occorre più medicina
del territorio
Renzo Sarzi
- 10** Una notte lunghissima
Franco Scandolari
- 12** Una bolla che ci racchiudeva
e proteggeva
Franco Guindani
- 14** Non vorrei più ripetere
questa esperienza
Augusta Passera
- 16** Lontano dai nipoti:
quante scuse anche solo per sentirli!
Sergio Pomari
- 18** I soccorritori, la voce che ancora
non abbiamo sentito
Federica Trapletti
- 23** Farsi forti dei propri valori
Rosalba Cicero
- 25** Un racconto per superare
la solitudine
Luigia Valsecchi
- 27** Il virtuale nuova frontiera
di Auser
Ersilia Brambilla
- 31** **COME RICOSTRUIAMO LA VITA**
- 32** Ora e sempre
riprendiamoci la vita!
Giulia Di Micco
- 35** Protagonisti della *nuova normalità*
Enrico Oggioni
- 38** Corretti stili di vita e prevenzione
oggi fondamentali
Merida Madeo
- 40** Avere in cura il fiatone
Alessio Gramolati
- 43** Esserci per il bene di molti
Pietro Giudice
- 46** **I GIOCHI DI LIBERETÀ
IN TEMPO DI COVID**
- 52** **Conclusioni**
Coltivare fiducia
e una gentilezza indiscriminata
Mina Cilloni

Nuovi Argomenti Spi Lombardia

Pubblicazione mensile del Sindacato Pensionati Italiani
Cgil Lombardia

Numero 9/10 • Settembre-Ottobre 2020

Direttore responsabile: Erica Ardeni

Editore: MIMOSA srl uninominale, presidente Pietro Giudice

Impaginazione: A&B, Besana in Brianza (MB)

Prestampa digitale, stampa, confezione:

RDS WEBPRINTING S.r.l.

Via Belvedere, 42 - 20862 Arcore (MB)

Registrazione Tribunale di Milano n. 477 del 20 luglio 1996

Numero singolo Euro 2,00

Abbonamento annuale Euro 10,32

Editoriale

COESIONE SOCIALE E BENESSERE: DUE NOSTRI OBIETTIVI

Valerio Zanolla *Segretario generale Spi Lombardia*

Dedicato ad Antonietta, dedicato ai tanti nostri pensionati che in questo cupo periodo pandemico si sono trovati di fronte a molteplici difficoltà e purtroppo ad accuse e sottovalutazioni sulle loro condizioni e sul loro vissuto.

Antonietta è una nostra compagna mancata proprio mentre mi accingevo a scrivere questo articolo nel numero di *Nuovi Argomenti* dedicato all'area benessere. Certamente non tutti,

fra coloro che mi leggeranno, avranno avuto la ventura di seguire su Facebook il rendiconto giornaliero dell'odissea vissuta da Antonietta descritta dal marito.

Il marito, è un nostro straordinario attivista, che ogni sera aveva la capacità e la forza di raccontare le sue emozioni e i suoi dolori sul proseguo della 'malattia' di Antonietta, fino ad accompagnarci alle ultime ore del suo respiro. Devo dire che anch'io la sera non concludevo l'oramai abituale giro sui social senza leggere il rendiconto giornaliero di Franco. Rendiconto fatto di speranza, dolore e rassegnazione. Sono convinto che spegnersi sapendo di essere amati non è una faccenda da poco, penso augurabile per molti di noi.



Queste mie considerazioni ci fanno dire che *area benessere, coesione sociale*, non sono solo spensieratezza. Contemplano la consapevolezza che la vita è fatta di momenti alti e momenti bassi, per sé e per i propri cari e anche per le persone che incontriamo durante le nostre giornate, a volte sorridendo loro, e a volte ignorandole con non voluta trascuratezza. Non c'è malanimo, il peso delle an-

gustie che ciascuno di noi è chiamato a patire a volte travalica la naturale voglia che ognuno ha di sentirsi utile. Ed è questo forse il maggior dolore sofferto da tutti noi in questi mesi pandemici, la sensazione di non essere riusciti a risultare utili ai molti anziani colpiti dalla pandemia. Colpiti direttamente dal contagio o dalla impossibilità di uscire per svolgere le normali azioni giornaliere necessarie all'esistenza o addirittura impossibilitati a vedere i propri cari con i quali si è trascorsa una vita di affetti.

Leggendo gli interventi che di seguito pubblichiamo in questa rivista scopriamo le tante esperienze vissute dai nostri attivisti, con alcuni che addirittura hanno misurato sulla loro pelle la drammaticità del contagio e della malattia. Altri più fortunati hanno cercato di svolgere

in numerosi modi il loro ruolo di sindacalisti, ricercando condizioni migliori per le persone anziane in grado di far superare loro la fase di crisi. Altre ancora si sono fatte parte diligente, come lo Spi Cgil e l'Auser nei vari territori lombardi, nell'aiutare gli anziani facendo fronte alle ordinarie incombenze giornaliere, fare la spesa, comperare le medicine, portare nei cassonetti la spazzatura o come nelle case di riposo mettere a disposizione degli ospiti iPhone o iPad per le video chiamate essenziali per dialogare con propri cari. Certo se torniamo alla cronaca dei mesi trascorsi tutto questo sa di palliativo, lo tsunami che si è abbattuto sulla nostra regione e che ancora si aggira sopra le nostre teste necessita di risposte forti che possono venire da un sistema socio sanitario più efficiente, da amministrazioni pubbliche più attrezzate e da una sanità più efficace e presente a livello locale con una medicina del territorio capace di dare risposta alle persone, in particolare le più anziane.

Per il nostro ruolo e la nostra missione noi ci siamo dati da sempre l'obiettivo di tutelare le persone anziane e migliorare le loro condizioni attraverso un'azione fatta di tante piccole gocce e se le gocce sono giuste e tante si riempie un mare di buone azioni che sviluppano e rendono più vivibile il luogo dove viviamo. Per questo ragionare di benessere in questo periodo non può prescindere da quanto è accaduto e quanto stiamo vivendo a seguito della pandemia. Sentiamo molti che non vedono l'ora di tornare a prima a quando eravamo 'normali'.

Tornare alla normalità? Quale? Quella che ci ricordiamo era una normalità malata di ingiustizie, diseguaglianze economiche e sociali oltre che di degrado ambientale. Gli anziani in particolare soffrivano questa 'normalità', e la pandemia ha maggiormente evidenziato i disagi e le ingiustizie che molte volte inascoltati abbiamo denunciato e combattuto. Oggi dobbiamo ancora più di prima alzare lo sguardo e cambiare strada e da subito parlare di presente, l'età ci impone di farlo, il futuro per noi è adesso.

Sapevamo che l'invecchiamento della popolazione avrebbe avuto un impatto sul sistema sociale ma nessuno si aspettava che la diffusione delle malattie croniche avrebbe assunto i connotati di una epidemia aggravata dalla multi morbosità.

Sapevamo anche che c'è una stretta relazione tra fra stato di salute e la condizione socioeconomica. I poveri, e chi ha studiato di meno, vivono in condizioni peggiori, hanno fatto lavori più faticosi, hanno meno possibilità di attingere alla cultura, si ammalano più sovente e vivono di meno. La crisi economica, che chiamare crisi è un eufemismo, oramai non è più emergenza ma una normalità con le ricadute negative sulle condizioni delle persone. E chi ha pagato il prezzo più alto per ora sono gli anziani. Non è compito della sanità affrontare il tema delle difficoltà sociali ed economiche ma noi che siamo il sindacato le abbiamo nella nostra missione. Se fossimo inseriti in una società più giusta anche il sistema sanitario ne beneficerebbe.

Ecco, la pandemia ha messo in luce, ancora di più, una situazione che noi abbiamo sempre denunciato e contro la quale abbiamo più volte manifestato. Anche adesso ci stiamo incontrando con il governo per chiedere in particolare una legge quadro nazionale sulla non autosufficienza che aiuti le persone fragili e che garantisca livelli essenziali e omogenei di tutela in tutto il Paese.

Tornando agli articoli che i compagni e le compagne hanno scritto per questo numero di *Nuovi Argomenti*, in particolare sul loro *lockdown*, leggiamo le sensazioni di chi ha vissuto per tanti giorni sulla pelle viva le violenze di un sistema che considera le persone anziane qualcosa di inutile, un costo e addirittura una casta di privilegiati che rubano il futuro alle giovani generazioni.

C'è chi ha acutamente scritto che anche all'interno della nostra organizzazione quando si parla di benessere delle persone si viene guardati con sufficienza. Si sottovaluta il bisogno di socialità e di sicurezza che hanno le persone anziane e fragili. Socialità e sicurezza che questa pandemia ha dimostrato essere un bisogno di tutti, lo abbiamo visto quando, obbligati a stare in casa, la gente cantava sui balconi distanziata ma volitiva.

Sottovalutare il tema del benessere delle persone, soprattutto se anziane è una forma di egoismo individualista, la gente ha bisogno di socialità, di socializzare. Chi siamo noi per negare questo

diritto? Da tempo noi lavoriamo sul progetto *Area benessere e inclusione sociale* perché sappiamo che benessere e coesione sociale non sono estranee alla politica dello Spi anzi, coesione sociale è lotta alla paura.

La sicurezza senza welfare è solo 'stato di polizia', libertà senza benessere è una contraddizione in termini. Chi è da solo ha paura, se non si hanno rapporti sociali si è anche più poveri di quello che si è, e non dobbiamo dimenticare quello che è accaduto durante la pandemia.

E lo Spi di fronte alla paura e alla solitudine delle persone non può fare finta di niente, i più vulnerabili sono i ceti più fragili che noi storicamente abbiamo sempre cercato di rappresentare e difendere. Con i nostri Giochi e con le nostre iniziative culturali abbiamo contribuito a rendere più vivibili i paesi, i quartieri, i luoghi popolari dove vivono le persone e noi vogliamo stare vicini alle persone anziane, questo è il vero controllo del vicinato da noi attivato, per dare serenità e vera sicurezza.

Quando parliamo di benessere, di inclusione sociale e di stili di vita non pensiamo di risolvere il tutto con l'organizzazione di giochi o concorsi di pittura e poesia.

Il nostro intendimento è dare stimoli alle persone affinché sviluppino la fiducia in se stessi e fare in modo che superino la paura del diverso, paura

che rende la vita rancorosa e difficile. Dare ad esempio la fiducia nella propria capacità di realizzare comportamenti necessari per raggiungere risultati desiderati adottando comportamenti positivi per la salute psichica e fisica.

Quest'anno purtroppo, complice il corona virus, abbiamo dovuto di molto modificare il nostro programma, dopo aver festeggiato i 25 anni dei Giochi con una crociera a ottobre 2019, immaginavamo un 2020 ricco di progetti e di attività. Così non è stato e oggi siamo qui a contare i nostri morti e a temere che la curva dei contagi torni a salire fino a costringerci un'altra volta in casa. Sarebbe doloroso per tutti noi e soprattutto per le persone più anziane, che sappiamo essere maggiormente a rischio in caso di contagio. Nelle iniziative abbiamo cercato di dare comunque opportunità ai nostri affezionati concorrenti, sfruttando gli strumenti informatici dei quali sempre più, complice la fase pandemica, i pensionati fanno uso. Nei territori sono giunte poesie, quadri e racconti che ci hanno ulteriormente rappresentato la voglia di partecipare delle persone. Un luogo che ci ha visti deficitari è stato quello delle strutture residenziali dove si è evidenziata una nostra debolezza organizzativa. Questo nonostante il grande lavoro fatto in questi anni dai nostri attivisti, sia dal punto di vista dei servizi sindacali, previdenzia-



FOCUS SULLE RSA

La situazione all'interno delle RSA sta diventando sempre più critica

CGIL
SPI
LOMBARDIA

Al fianco degli anziani e delle loro famiglie

un canale dedicato
per ascoltarvi e per supportarvi.

noi ci siamo
per raccogliere le testimonianze delle difficoltà che state vivendo.

contattaci!

li e fiscali che abbiamo saputo offrire, come pure con le iniziative mirate alla coesione sociale. Ci siamo affidati alle nostre antenne, alle notizie di stampa, al fai da te e ai molti comitati sorti per denunciare le numerose morti e i contagi dentro le residenze per anziani. Ed è un peccato se pensiamo al lavoro, non scientifico, ma di valore sociale e politico che da anni svolgiamo in molte di queste Rsa e Rsd, anche grazie all'area benessere. Stiamo cercando di recuperare una maggiore conoscenza di questi luoghi che hanno migliaia di ospiti anziani, circa 60mila nelle quasi settecento Rsa. Abbiamo avviato con Ires Morosini una indagine conoscitiva che studi la situazione delle Rsa in Lombardia. Si tratta di una ricerca che è in fase avanzata, e che ora consiste in alcuni focus group da realizzare in alcuni territori. La realizzazione di questi focus group prevede il confronto, con i soggetti che gravitano attorno al sistema Rsa puntando a stimolare un dibattito dal quale ricavare elementi conoscitivi e prospettive di miglioramento dell'offerta dei servizi residenziali. Abbiamo anche istituito una linea telefonica regionale e una mail per ricevere notizie sullo stato delle strutture e le condizioni degli ospiti. Iniziativa creata per cercare di capire cosa stava succedendo dentro le Rsa e per allacciare rapporti con gli operatori, i parenti e gli ospiti ed essere pronti in caso di recrudescenza del virus. A questo proposito sono arrivate alcune segnalazioni, le proteste più se-

vere ci giungono da chi sottolinea la difficoltà di poter visitare i propri parenti dentro alle case di riposo. Come vedete si tratta di **socialità, di affetti, di rapporti interpersonali**. È perciò necessario che le Rsa e le Rsd diventino un pezzo di azione politica dello Spi nei territori, in alcuni territori ci sono rapporti consolidati, in altri vanno costruiti.

E quindi caschiamo ancora sul bisogno di stare assieme, sul dolore maggiore che attanagliava il nostro Franco, l'impossibilità di condividere le giornate che, da soli, diventano lunghe e insignificanti. Sullo stare bene in salute, sul vivere una socialità fatta di dialoghi di momenti partecipativi e di risposta ai molteplici bisogni delle persone fragili: alcuni si domandano se questa è attività sindacale. Io credo di sì, perseguire il benessere dei nostri iscritti utilizzando tutte le forme possibili fa parte del nostro Dna. E il benessere va perseguito con vari strumenti, la coesione sociale è uno importante. Come è importante realizzare la nostra missione di sindacato che è la negoziazione, in questo caso con i comuni e le istituzioni locali. In Lombardia la contrattazione sociale è molto praticata dal sindacato pensionati. I risultati che riusciamo a raggiungere in termini di enti coinvolti credo dipendano anche dal nostro agire nel territorio e nella serietà dei nostri attivisti che giornalmente dedicano il loro tempo a tutelare le persone più deboli e che si sono sempre impegnati nella difesa della democrazia, quella vera. Una partigiana importante Tina Anselmi ha scritto che *"Bisogna riflettere sul fatto che la democrazia non è solo libere elezioni, non è solo progresso economico. È giustizia, è rispetto della dignità umana, dei diritti delle donne. È tranquillità e buona salute per gli anziani e speranza per i figli. È pace"*. Ecco, se qualcuno ancora si chiede a cosa serve il sindacato, cosa servono i sindacalisti, a cosa serve la nostra azione politica, negoziale e associativa in queste parole c'è la risposta. ■

VOCI DAL LOCKDOWN

OCCORRE PIÙ MEDICINA DEL TERRITORIO

Renzo Sarzi *Lega Spi Casalmaggiore*

Io e Luciana, mia moglie, incontrammo il Covid19 verso la fine di febbraio, molto probabilmente al Pronto Soccorso dell'ospedale di Cremona dove ci recammo, per far ricoverare mio suocero, ancora non del tutto consapevoli della drammatica sciagura che si stava preparando. Era infatti il primo giorno di marzo di questo tremendo inizio anno quando, dopo cena, cominciammo tutti e due a sentirci poco bene: fortissimo mal di testa, estrema debolezza, bocca cattiva, perdita dell'appetito. Nel frattempo la tv e i giornali diffondevano informazione sui sintomi dell'infezione da coronavirus e sulle possibili fonti di contagio e noi ci rendemmo conto, preoccupati, che almeno un paio dei forti disturbi che avvertivamo corrispondevano ai sintomi elencati. In prima battuta abbiamo chiamato il nostro medico di base che ha prescritto per entrambi antibiotici e aerosol da assumere per sei giorni.

Passata una settimana senza che si manifestassero miglioramenti e visto che, soprattutto, per me le cose stavano peggiorando – il respiro sempre più affannoso e l'ossigenazione in notevole calo – ci parve necessario richiedere con urgenza un'assistenza sanitaria più specifica ed efficace.

Mia moglie cominciò così a comporre tutti i vari



numeri telefonici di emergenza messi a disposizione da Regione Lombardia; ogni volta ci rispondevano voci gentili, competenti e rassicuranti che però alla fine ci invitavano a rivolgerci al nostro medico di famiglia. Nel frattempo per me (Luciana per fortuna sembrava affetta da una forma di infezione più leggera) la situazione non faceva che precipitare, la mia ossigenazione si abbassava pericolosamente, finché mia moglie al massimo dell'apprensione per le mie

condizioni telefonò ancora una volta chiedendo aiuto con risolutezza e così, finalmente, ci mandarono l'ambulanza. Arrivammo nel primo pomeriggio al Pronto Soccorso dell'Ospedale di Cremona. L'accettazione, intasata di barelle e carrozzine, era nel delirio prepotentemente travolta dalla velocissima onda epidemica di un virus maligno e sconosciuto, che aveva alterato ogni regolarità e ogni certezza.

Sono stato sistemato su una carrozzina, dotata di distributore d'ossigeno, e ho atteso fino a mezzanotte per essere visitato. Poi di nuovo in attesa nei locali del Pronto Soccorso fino al primo pomeriggio del giorno seguente quando sono stato spostato in reparto. Qui mi hanno messo il Cpap per la ventilazione meccanica 24 ore su 24 che, se pur molto fastidiosa e pesante, mi faceva re-



L'ospedale di Cremona

spirare e hanno iniziato a somministrarmi una potente terapia antivirale che però ebbe gravi effetti collaterali soprattutto in relazione ai valori ematici. È stato perciò necessario ricorrere alla trasfusione di due sacche di sangue. Come si suol dire: “non si è trattato di una passeggiata” ma tra flebo, ossigeno, medicinali e trasfusioni andavo via via migliorando fino alla guarigione e alle dimissioni tanto attese e sperate. Anche se so di dire una cosa che è nella mente e nel cuore di tutti voglio qui aggiungere alle molte voci anche la mia nel ringraziare i medici e gli infermieri. Di tutti loro ricorderò non soltanto l’alta professionalità, espressa nel combattere contro il maledetto virus, ma anche l’umana sensibilità, la generosità e l’abnegazione con cui si sono prodigati. Durante la permanenza in ospedale noi malati abbiamo visti medici e infermieri, messi alla prova da turni massacranti, reggere con la sola volontà alla fatica del lavoro e della compassione. Perché anche la compassione è fatica quando chi soffre e ha paura ti chiede un aiuto che non sempre sei in grado di dare. Li abbiamo sentiti vicini mentre si prendevano cura di noi e cercavano di rasserenare quei pazienti che – molto anziani e con scarsa comprensione della gravità della situazione – mal sopportavano l’isolamento dai parenti e reagivano con disperata energia strappandosi via flebo, ossigeno, cateteri. Sono stati momenti difficili, ma non tanto come quando – dalla finestra della stanza dove ero ricoverato – ho intravisto sul piazzale dell’ospe-

dale un tir stracarico di bare pronte per accogliere coloro che, ed erano tanti, non ce l’aveva fatta. L’immagine di quel tir con tutto il suo tragico significato resterà a lungo nei miei ricordi. Ora che, guarito, sono ritornato nelle confortanti mura della mia casa penso che una delle *lezioni* che l’attacco del virus ci ha impartito sia stata il mettere in luce i punti di crisi di una sanità pubblica su cui da anni dissennatamente si è scelto di non investire. Bisognerà, invece, potenziare al massimo il sistema sanitario pubblico, soprattutto sul territorio, nella prossimità con i cittadini, per garantire davvero in termini reali e concreti il diritto alla tutela della salute. ■

UNA NOTTE LUNGHISSIMA

Franco Scandolari *Responsabile area Benessere Spi Mantova*

Sars cov 2, covid 19, pandemia, isolamento, quarantena: il 2020 ci ha portato queste novità, prendendosi in cambio molti di noi senza fare distinzioni, giovani, meno giovani, ricchi e poveri, bianchi e neri, medici e infermieri, donne e uomini, soprattutto anziani e fragili. Ha costretto queste persone a dire addio alla vita nel modo più assurdo e triste, lontani dagli affetti più cari e senza poter dare un ultimo abbraccio a figli, mogli, mariti, nipoti, alle persone più amate.

Dopo questa considerazione vorrei condividere non tanto pareri o critiche riguardo questo o quel politico, a scelte giuste o sconsiderate che sono state fatte e che si faranno ancora, ma raccontare in modo semplice come io ho vissuto questa triste vicenda.

Riconoscere questo virus non è stato semplice nonostante i segnali che mandava (febbre, inappetenza, tosse): è difficile ammettere di essere stati contagiati e lo stesso medico di base ha mostrato reticenza a sottopormi a controlli approfonditi, in quanto i sintomi non erano sufficientemente significativi da giustificare un ricovero ospedaliero. Tutto ciò dimostra che ci si è trovati di fronte a un nemico sconosciuto e subdolo che ha causato ritardi a riconoscere e affrontare la gravità della malattia.

Mi sono trovato, allo stremo delle forze, a rivol-



germi al pronto soccorso e devo ringraziare l'insistenza di moglie e figlie se la situazione non è ulteriormente peggiorata.

I primi due giorni di ricovero al pronto soccorso sono stati allucinanti, con medici e infermieri sottoposti a uno stress disumano. In quei momenti potevo leggere negli occhi dei pazienti la disperazione e la paura e tutto il personale sanitario sapeva,

nonostante tutto, mantenere una calma indispensabile. Quando sono venuti a dirmi: "Venga, la portiamo in reparto", è stato un sollievo. Una stanza, un bagno, UN LETTO (sì, un letto), perché fino a quel momento o eri su una sedia o, se eri fortunato, sdraiato su una barella. Da quel momento, nel più totale isolamento, inizia la terapia e mi sono accorto di essere nelle mani sicure di persone sconosciute che nemmeno potevo identificare, coperte da maschere e col solo nome scritto sui camici, Ada, Alessandra, Giacomo, Sergio, ecc. Per me sono stati angeli che comparivano ogni tanto a interrompere la solitudine dell'isolamento e che mi chiedevano scusa nel vedere la mia sofferenza all'ennesimo buco per prelievo, analisi, flebo. I medici che confidenzialmente ti chiedono di dove sei, che lavoro fai, ti sanno mettere a tuo agio e ti incoraggiano, se stai meglio ti dicono: "bravo!" e per loro è una vittoria contro un male anco-



L'ospedale di Mantova



*Reparto Covid
all'ospedale di Mantova*

gli infermieri, si scambiano pareri e opinioni: anche loro hanno bisogno di parlare perché in molti hanno scelto di vivere isolati dalle famiglie per evitare di contagiarle. Non posso infine che ringraziare tutte le signore addette alla pulizia e alla sanificazione, che mi hanno consentito di farmi curare in un ambiente salubre. Esse meritano, insieme a tutto il personale, la più alta considerazione e rispetto per il loro massimo senso di responsabilità.

Mi sento fortunato: sono guarito e sono stato curato da queste persone meravigliose. ■

ra pieno di interrogativi. La cosa più difficile era affrontare la notte lunghissima e durante la quale i pensieri volavano a casa: pensavi alla tua famiglia in quarantena e al tuo timore di averli contagiati e che potessero dover affrontare il tuo percorso, consapevole di quanto si stesse male. I giorni sono passati lenti, così come la mia ripresa, che è stata anche progressiva. I medici trovano le cure migliori per te, socializzi con

UNA BOLLA CHE CI RACCHIUDEVA E PROTEGGEVA

Franco Guindani *Spi Cremona*

Io il mio lockdown lo sto subendo ora, anche se non sono io il “recluso” ma mia moglie. Non ha contratto il virus maledetto, ma a volte penso che sarebbe preferibile a quello che sta vivendo, perché del virus si può guarire ma la malattia dalla quale è stata colpita no.

Mia moglie ha subito un ictus quasi cinque anni fa: paralizzata la parte destra e perdita della parola, più alcuni danni collaterali.

È stata dura, molto dura, ma grazie alle cure e ad una efficace riabilitazione condotta a casa, ha recuperato qualche cosa e siamo riusciti a ricostruirci una vita.

Accontentandoci giorno per giorno di quanto ancora ci veniva concesso.

Durante l'estate sono subentrati altri problemi e da qui il ricovero in ospedale.

E qui inizia il vero doloroso distanziamento. Per quindici interminabili giorni non ci siamo potuti vedere, non ho potuto starle vicino, parlarle, incoraggiarla, tenerle la mano.

Non so descrivere lo strazio e la commozione quando abbiamo potuto rivederci: ci siamo abbracciati stretti come non mai, piangendo di dolore e di gioia.

Poi un periodo di riabilitazione in una struttura dove mi è concesso vederla per un quarto d'ora due volte alla settimana.



Il resto del tempo lo passo nell'attesa del prossimo incontro. Per fortuna ho lo Spi dove impegno il maggior tempo possibile e dove mi sento utile e vivo nel ricevere chi ha bisogno, prestare aiuto, dare consigli, contattare gli iscritti che non sono mai venuti da noi.

Quando ripenso ai giorni del lockdown che ci era stato imposto in quei primi mesi di pandemia, ne ho quasi no-

stalgia. Posso anche togliere il quasi perché per noi è stato un periodo di serenità, o meglio di solitudine serena, allietata spesso dalle telefonate delle figlie.

Vivevamo giorni completamente nostri, ci siamo sentiti veramente uniti. Ci siamo gustati la visione di una serie televisiva già vista, abbiamo curato le nostre numerose piantine, guardavamo dalla finestra il breve tratto di via, sostanzialmente deserta.

Io svolgevo le mie solite mansioni di cuoco, dopo aver discusso con lei i nostri semplici menù. Qualche volta le facevo la sorpresa di un paio di tartine o due fettine di salame, un boccone di pane particolare: un semplice antipasto che le faceva piacere. Qualche volta ho preparato gli gnocchi o le lasagne, i suoi piatti preferiti.

Avevo un lavoro di ricerca da completare, uscivo per andare in farmacia, 50 metri di percorso,

e da qui al piccolo supermercato che ha sostituito in sostanza i negozi che un tempo erano numerosi nella via.

Una vita semplice, serena, tranquilla, senza il bisogno né la voglia di uscire, cosa d'altronde per noi piuttosto difficoltosa, facilitati nella rinuncia anche dal clima stagionale.

Leggevo molto e per qualche giorno ho avuto un forte bruciore agli occhi e ho vissuto momenti di paura temendo di aver contratto la malattia. Poi è passata per fortuna.

Mi mancava lo Spi, il contatto con le persone,



il dialogo. Perché è difficile dialogare con una persona alla quale è rimasta solo una parola, anche se questa parola è dolcissima: Antonietta, il suo nome. La usa con inflessioni diverse e a volte capisco. Spesso non ce la faccio, almeno al momento, e ne provo dolore. Poi ci arrivo più tardi e mi consola la sua gioia. Una mattina mi ha raccontato un sogno.

A forza di “Antonietta ... Antonietta” con sfumature sguardi e gesti. Non ho capito, ma doveva essere stato un bel sogno e ne sono stato felice anch'io.

Preoccupazioni e brutti momenti non sono mancati: un suo fratello deceduto in Rsa, un mio cognato intubato, una figlia che doveva continuare a lavorare in un centro commerciale, le notizie di morti e di ammalati che ci arrivavano dal paese dove abbiamo ancora parenti e amici.

Ma ci sembrava, a ripensarci ora, si trattasse di un mondo esterno, fuori dalla nostra quotidiana esistenza, da quello che era diventato come una bolla che ci racchiudeva e ci proteggeva.

Ed ho trovato faticoso uscirne per riprendere, con le dovute precauzioni, una vita quasi normale.

Ora capite perché quel momento di chiusura della vita sociale, resta per noi un ricordo positivo, quasi piacevole, specialmente ora, in questo momento di sofferenza. ■

NON VORREI PIÙ RIPETERE QUESTA ESPERIENZA

Augusta Passera *Segretaria generale Spi Bergamo*

È il 14 settembre e mi preparo a scrivere, ma oggi, proprio oggi mi sembra tutto lontano, irreali. Le strade hanno cambiato aspetto, gruppi di ragazzi invadono marciapiedi, anche genitori fanno gruppo: non sono riusciti, neppure adesso, a lasciar andare a scuola, da soli e a piedi, i pargoletti di 12-14 anni! Eppure tutto questo era normale fino a sette mesi fa, e anche adesso che tutto sembra abbia ripreso a girare in modo caotico, vorticoso, niente è più come prima, nemmeno questo caos.

Vado a riprendere i pochi appunti-diario, scritti durante i mesi passati in casa, non avrei voluto farlo, non sarà una bella esperienza ricordare quei momenti, so che questo richiamerà dentro di me l'angoscia e il dolore, ma forse va bene così. So che bisogna ricordare, ma cerco di dimenticare, anche se so che è necessario per rielaborare, comprendere, difendersi.

Ricordo quei giorni in cui guardavo il mondo dalla finestra, un mondo che improvvisamente era diventato silenzioso, deserto e mi sentivo addosso una sensazione da *the day after*. Piacevole il silenzio, riposante, ma a caro, troppo caro prezzo. Ci siamo arrivati piano piano passando dalla sicurezza che la Cina era molto lontana e diversa da noi. Guardavamo le immagini che ci arrivavano da Wuhan come se fosse un film di



fantascienza, poi il primo paziente nel lodigiano... ma aveva incontrato un cinese quindi tutto tornava con lo scenario che ci eravamo costruiti, bastava stare attenti che da lì questo virus cinese non uscisse. Tutte le istituzioni ci tranquillizzavano.

Poi Alzano: diventiamo un po' inquieti. Poi, per me, la morte del Bepi: il primo dolore, la prima perdita *reale* e poi tutto è precipitato.

Chiusi in casa in una bolla protettiva: il volontario appoggia le mascherine sulle scale, il pannello fa le consegne con il resto già pronto in una busta, impossibile ordinare la spesa al supermercato, ma i giovani ci vengono in aiuto. Ed ecco il silenzio, il cinguettio dei passerotti, il sole, in fondo si sta bene in casa, ma il quadro è solo apparentemente rilassante.

Le pagine dei necrologi sul quotidiano locale passano da uno, due a dieci, undici, dodici ogni giorno e c'è sempre qualcuno che conosci, qualcuno che fa parte della tua vita, qualcuno che avevi sentito qualche settimana prima, qualcuno che lascia un vuoto. Mentre passi le mattinate a mandare telegrammi di condoglianze, a scrivere necrologi per amici, a fare telefonate con la paura della risposta, a sentire in video chiamata chi ti manca tanto e vorresti abbracciare.

Il mondo ti si trasforma, le priorità cambiano. Persone che si trovano puntuali tutti i giorni alla

stessa ora sul balcone per cantare e incoraggiarsi nell'allontanare la paura, per rassicurarsi: "andrà tutto bene", non si conoscono ma hanno bisogno di non sentirsi sole, di condividere. Dicono che poi saremo migliori: non ci credo, ognuno di noi rielaborerà il suo dolore vivendolo in modo diverso dagli altri e nessuna conversione avverrà su questa strada per Damasco.

La mia città non ce la fa più, gli ospedali non sono più luoghi dove andare a curarsi, sono diventati lazzaretti in cui tanti non ce la fanno (e la gente continua a pensare che tanto sono i vecchi che se ne vanno, i più deboli e noi, i vecchi, i deboli ci sentiamo sempre più vecchi) non ci sono più sicurezze.

Mi chiama un amico: sua moglie fa fatica a respirare, il medico non risponde. È malato anche lui, non chiamano la guardia medica perché hanno paura di essere portati in ospedale e finire così, da soli, senza saluti la propria vita.

Mi sento inseguita da un'onda che si ingrossa di giorno in giorno e io corro ma sto perdendo terreno.

Bergamo non ce la fa più, persino per i morti non c'è più posto. Una lunga fila di camion militari mi passa davanti per portare i nostri cari lontano, lontano anche dopo morti. Non ci sono

saluti, non ci sono riti di commiato, non ci sono dichiarazioni di affetto, di amore con cui salutare la persona che ti aveva accompagnato per la vita e così non si riesce ad accettare, a rielaborare e credere. Ci sono persone che non si riprenderanno più da questa esperienza. Che perderanno il fragile equilibrio che li ha tenuti tra noi.

Le lunghe telefonate quotidiane, la ginnastica in casa per non lasciarti andare, i libri da leggere, i bollettini quotidiani sulla pandemia, sui social il livore di chi cavalca anche questo mostro per creare malcontento: non ne posso più. C'è chi dice che è un castigo divino... in che secolo siamo? Che questo virus è un mostro... lui fa quello per cui vive e le immagini che ci proiettano lo mostrano come un esserino bello. Qualche riflessione più profonda è necessaria, ma occorre serenità e competenza per affrontare seriamente il problema.

Quando mi chiedono come sto posso rispondere solo "Bene", come posso lamentarmi? Ma ho perso serenità, ho perso per mesi la possibilità di abbracciare la mia *piccola strega*, di incontrare i miei figli, chiusi e isolati nei loro paesi di residenza, ma c'è chi ha perso molto molto molto di più.

Ricordo come momento finale del *lockdown* l'abbraccio (proibito) con la piccola, un abbraccio lunghissimo e silenzioso che diceva tutto.

Ecco non vorrei più ripetere questa esperienza. ■



LONTANO DAI NIPOTI: QUANTE SCUSE ANCHE SOLO PER SENTIRLI!

Sergio Pomari *Segreteria Spi Lombardia*

Ho la fortuna di abitare
La duecento metri, in
linea d'aria, dai miei nipoti
e la relazione è sempre sta-
ta quotidiana, difficilmente
non ci vediamo nemmeno
una volta al giorno.

Tutto questo prima del
lockdown. Dario ha tredici
anni e frequenta la terza
media, Giorgia ha compiuto
diciott'anni lo scorso 14
ottobre e frequenta l'ultimo
anno del liceo linguistico: la
casa dei nonni è anche un luogo
di studio per entrambi.

Ma poi siamo dovuti rimanere
tutti nella propria casa. I primi
giorni ci si interroga sulla
decisione e su come questa
incida sulle relazioni familiari,
quanto possa durare e come
fare per poter continuare a
incontrarsi. Non solo, si riflette
anche sul vuoto che il non poter
vedere i nipoti crea nelle nostre
vite.

Iniziamo, così, con un uso
smisurato del cellulare: ogni
occasione è buona per una
chiamata, persino il bollettino
quotidiano sui contagi diventa
un motivo per sentire la figlia
e chiedere dei nipoti: cosa
fanno, come passano il tempo
e... *"ma dai, passameli che li
salutiamo!"*.

I giorni trascorrono e così
scopriamo le videochiamate –
grande invenzione, affermazione
da poveri vecchi! – il telefono
fa il giro della casa e spesso
si ferma sui piatti cucinati,
anche dai nipoti, con spedizione
successiva della ricetta!



Il cibo e la cucina diventano
così un altro motivo per
sentirsi dopo la domanda
d'obbligo: *"come state?"*.

Il tema della salute, che
prima per i miei nipoti non
stava nelle loro priorità, è
diventato uno dei primi
argomenti di colloquio con
i loro nonni. Non ci hanno
mai considerati dei vecchi,
ma per loro il sentire che il
Covid-19 può essere, per le
persone anziane con patolo-

gie, letale li ha resi più
consapevoli del fatto che se
venissimo infettati ci sarebbero
maggiori problemi.

Di queste considerazioni mi
accorgo dalle telefonate di
riguardo: *"vero che è ancora
presto per vederci? Anche con
la mascherina è meglio evitare
di incontrarci..."*.

Attendiamo con interesse
nuove disposizioni dal governo
su allentamenti delle restrizioni.
Le valutiamo in generale, ma
subito il pensiero va a verificare
se aumenta la possibilità di
incontrare i nostri nipoti.

Le giornate sono bellissime,
noi stiamo spesso in giardino.
Un giorno il decreto (che esce
come sempre di sera) stabilisce
la possibilità di portare a
passeggio i propri cani... *"nonna,
nonno..."* è Dario col suo
cagnolino fuori dal cancello!
Non ha perso tempo. Contrariamente
a quanto bisogna pregarlo per
portare fuori il cane quel giorno
non è stato necessario farlo.

Proviamo una gioia immensa, chiediamo subito di Giorgia e di quanto ci piacerebbe vederla. Nella passeggiata del pomeriggio eccola, anche lei col cagnolino!

Già le giornate seguenti ci sembrano più normali, meno noiose e sappiamo che, dopo le video conferenze con la scuola, il pomeriggio passano a salutarci.

Di loro mi è mancato tutto, persino le urla di quando litigano. Il sentire Giorgia che ripete ad alta voce alla nonna Chicca la lezione di storia, di filosofia, di scienze... i suoi ripassi, infatti,

sono sempre fatti a voce alta. Di Dario mi mancavano i compiti di matematica e geometria... sì, sono io che lo seguivo in queste materie. È faticoso, prima di iniziare ci sono i canonici quindici minuti di supplica per farlo smettere di ascoltare (con le cuffie) la musica sul cellulare. Nel periodo dell'isolamento non è stato facile rinunciare ad averli intorno, vederli, pranzare o cenare o persino fermarsi qui la notte! Con l'allentamento del distanziamento la fortuna di avere un grande giardino ci ha consentito di riprendere a vederli, con la possibilità di stare ad almeno cinque-sei metri di distanza da loro. Oggi nel vedere la ripresa dei contagi, mi rendo conto come di come ci si dimentichi facilmente dei sacrifici fatti, delle rinunce affettive. Stiamo attenti. Non costringetemi a stare ancora lontano da Giorgia e Dario! ■



I SOCCORRITORI, LA VOCE CHE ANCORA NON ABBIAMO SENTITO

Federica Trapletti *Segreteria Spi Lombardia*

Sarà sicuramente capitato a tutti di vedere un'ambulanza del 118 sfrecciare a sirene spiegate per la città, oppure assistere a un intervento di primo soccorso su un incidente stradale, oppure ancora di aver avuto purtroppo bisogno di un'ambulanza per sé o per i propri cari.

Forse non tutti sanno che, a parte pochissimi casi, il servizio di emergenza e primo soccorso del 118 (oggi convogliato nel 112) è quasi totalmente svolto da soccorritori volontari.

Può sembrare strano, ma quelle persone in divisa arancione che garantiscono un servizio così importante per la salute – dove fare la cosa giusta al momento giusto può davvero salvare una vita umana – sono donne e uomini che nella vita sono operai, impiegati, casalinghe o pensionati e che, una volta finito il loro turno di lavoro, la sera, la notte, il sabato e la domenica, si mettono al servizio degli altri, in particolare di chi sta male ed ha bisogno di aiuto.

Da un paio d'anni faccio parte della Croceazzurra di Travagliato (Bs), un'associazione che, grazie all'attività di oltre cento persone (cinque dipendenti e il resto volontari), garantisce il servizio 118 h24 per sette giorni alla settimana, i trasporti sanitari semplici da/verso le strut-



ture ospedaliere (trasporti giornalieri dei dializzati, le dimissioni ospedaliere, trasferimenti per visite ed esami) più i servizi di assistenza agli eventi sportivi e culturali. Le risorse economiche che arrivano da Areu (Agenzia regionale emergenza urgenza) di Regione Lombardia bastano a coprire il costo dei dipendenti ed una parte dei costi correnti, il resto lo

si raccoglie grazie alla generosità della popolazione durante la nostra festa estiva, ed altre iniziative di raccolta offerte (calendari, cioccolata calda, fiori, ecc.).

Non so spiegare cosa spinge una persona a decidere un bel giorno di affrontare un corso molto impegnativo che occupa tre sere alla settimana per sette mesi (con frequenza obbligatoria) e due esami molto rigorosi per poter diventare soccorritore del 118. Forse è una di quelle decisioni che prendi *di pancia*, senza saperne valutare fino in fondo le conseguenze, ma di certo so cosa spinge un soccorritore ad affrontare turni di sette-otto ore, a rinunciare al tempo per la famiglia o per il divertimento, ad essere costantemente a contatto con la sofferenza e a volte con la morte, a tornare a casa, farsi una doccia e poi andare al lavoro... È quel "grazie" detto dalla nonnina mentre le chiedi di darti il braccio per prendere la pressione, o quel sorriso strappato tra le lacrime durante il trasporto in ospedale.

Perché ogni soccorritore a cui potreste chiederlo, vi direbbe che è molto di più quello che si riceve dalle persone che si soccorrono rispetto a quello che si dà.

È sapere di aver aiutato qualcuno che aveva bisogno che ti ripaga dei tanti sacrifici e delle fatiche.

Si è parlato tanto, e giustamente, dell'eroicità dei medici, degli infermieri e del personale sanitario in generale, ma dei soccorritori volontari si è parlato veramente poco. Eppure anche i soccorritori non si sono risparmiati. Hanno vissuto sulla propria pelle la drammaticità di quei giorni, anche i soccorritori si sono ammalati e alcuni sono purtroppo morti.

Il servizio 118, come tutto il sistema sanitario, è stato fortemente coinvolto nell'emergenza Covid. Lo sguardo del soccorritore è particolare, non è quello di un medico o di infermiere del Pronto soccorso, non è quello di un paziente, ma è colui che interviene per primo su indicazioni del sistema di emergenza/urgenza, quindi è l'anello che collega il paziente con l'ospedale ed è in grado, forse più di altri, di capire come il sistema sanitario sta reagendo all'emergenza. Nei giorni immediatamente successivi al caso di Codogno, la prima indicazione di non chiamare il proprio medico in caso di sintomi ma di chiamare il 112 ha indubbiamente significato scaricare tutta l'emergenza sui Pronto soccorso degli ospedali (dato che un'ambulanza ti può portare solo in un Pronto soccorso) e questo ha determinato l'intasamento degli stessi e con tutta probabilità la diffusione esponenziale del contagio, dato la scarsità delle mascherine e degli altri dispositivi di protezione in dotazione del personale sanitario.

Inoltre, i soccorritori sono in grado di testimoniare come il sistema sanitario pubblico e quello privato abbiano reagito e contribuito in modo diverso alla gestione dell'emergenza. All'inizio, per almeno quindici giorni, i pazienti Covid venivano destinati esclusivamente verso gli ospedali pubblici, con qualche rara eccezione da parte di pochissimi grandi e significativi ospedali privati d'eccellenza.

Solo dopo la Dgr dell'8 marzo, quindi già nel pieno dell'emergenza, anche gli altri gruppi privati sono stati coinvolti, ma, quando la si-

tuazione era drammaticamente critica, rifiuti di accettazione pazienti e frasi del tipo: "Quando muore il prossimo, faccio entrare questo"... li abbiamo visti solo negli ospedali privati e mai in un ospedale pubblico, nonostante la situazione fosse al limite del sostenibile.

Ricorderò sempre l'attesa di tre ore fuori da un ospedale privato appartenente a uno dei più grandi gruppi di sanità privata della Regione Lombardia, dopo che un'infermiera ci aveva detto di aspettare fuori, con una paziente sotto ossigeno, finché alle sette di sera, dopo che all'interno del Pronto soccorso non si vedeva nessuno, la centrale ci ha dirottati verso un altro ospedale (dello stesso gruppo) dove abbiamo atteso ancora un ora, prima di poter lasciare la paziente. Quella signora, che ha chiamato il 112 prima delle tre del pomeriggio per difficoltà respiratoria, ha potuto ricevere le prime cure solo dopo le otto di sera.

Durante il periodo più critico, da fine febbraio a fine aprile, abbiamo avuto giornate veramente intense; chiamate continue, dirottamenti durante i rientri in sede che costringevano a turni infiniti con cambi equipaggio presso i PS dopo dieci-dodici ore di lavoro.

Roberto, Giuseppe, Elena, Elia, Valentina, Tommy, Elvira... sono solo alcuni dei ragazzi con cui condivido questo impegno.

Ho chiesto loro di parlarci di quello che hanno vissuto.

Roberto è un esperto informatico: "Mi sono reso conto della dimensione del problema solo quando mi sono vestito per la prima volta (ndr, prima di un intervento i soccorritori devono indossare, oltre alla divisa tutti i Dpi previsti dai protocolli: calzari, tuta in tyek, guanti, mascherina FFP2, occhiali o visiera, cuffia), all'inizio le informazioni non erano molto chiare. Ero consapevole del rischio di poter rimanere infetto. Sì... certo... ci sono tutti i protocolli per evitarlo, ma poi la realtà è diversa.

Quando ho varcato la soglia della casa del primo paziente Covid, ho avuto la sensazione che i famigliari presenti fossero consapevoli della gravità della situazione. La signora che abbiamo trasportato era impaurita, i parenti cercavano di darsi un contegno, ma dai loro sguardi traspariva la paura di non rivederla più. È in

quel momento che ho deciso che non sarei più andato a casa dei miei genitori finché tutto non sarebbe finito. In un'altra occasione ricordo che la centrale mi disse che bisognava aspettare che il paziente peggiorasse per trasportarlo in ospedale... non sapevo come dirlo a lui e alla famiglia. Dopotutto stiamo parlando di persone che hanno *fame d'aria*, che hanno bisogno di ossigeno e che hanno paura di morire.

I momenti più brutti erano quelli in cui si preparava il paziente per la partenza verso l'ospedale, ricordo gli sguardi tra i parenti, sembrava l'ultimo saluto...

Le informazioni contraddittorie diffuse durante i giorni più critici hanno contribuito a diffondere la paura tra le persone. Abbiamo passato più tempo a tranquillizzare i pazienti che a trasportarli in ospedale.

Ricordo un caso particolare: eravamo stati inviati ad Orzinuovi (che è stato uno degli epicentri della pandemia). Lì la situazione era davvero drammatica, il paese era deserto, l'angoscia e la paura si respiravano nell'aria. Eravamo a casa di un paziente con sintomi che per fortuna lasciavano pensare a un caso non Covid, ma il medico di base, per invogliare il paziente ad assumere dei farmaci, aveva avuto la bella idea di dirgli che era positivo. Ricordo quell'uomo anziano, impaurito come un bambino, che se ne stava nel letto con le coperte fin sotto il naso e non voleva che lo vedessimo. Era convinto di morire. Ho cercato di tranquillizzarlo, ma lui era disperato.

Dal punto di vista organizzativo, invece, sono mancate le forniture di Dpi e abbiamo dovuto comprarle a prezzi più alti. Se non fosse stato per le donazioni da parte di alcune aziende del territorio e di cittadini privati, ci saremmo trovati costretti a sospendere il servizio. Mi ricordo di quel giorno in cui una macchina ha inseguito la nostra ambulanza per consegnarci una scatola di mascherine chirurgiche. L'uomo che era al volante ci ha detto: "Voi ne avete più bisogno di me".

Beppe è un dipendente amministrativo dell'Ospedale civile e presidente dell'associazione: "Ho passato molte notti insonni per le scarse forniture di Dpi. La responsabilità della salute

dei dipendenti e dei volontari è mia e la preoccupazione era tanta. A mio avviso, la situazione è stata sottovalutata, soprattutto all'inizio, per quanto riguarda i protocolli, tanto che io ho dovuto autonomamente decidere di innalzare ancora di più i livelli di sicurezza. Poi, ogni settimana, i protocolli cambiavano ed è stato difficile adeguarsi ogni volta.

Mio padre ha diverse patologie e io vivo con lui. Prima di decidere se continuare a svolgere questa attività ho chiesto a lui ma lui mi ha detto: "Vai avanti". Mi sono sentito sollevato.

Quando in sede suonava la campana anche tra noi c'era paura perché *il bastardo* non lo vedi. La situazione era talmente drammatica che arrivavamo sul posto molto spesso un'ora e mezza o due dopo la chiamata. Le persone erano nel panico. A volte venivamo inviati per un paziente e poi invece ospedalizzavamo anche la moglie o il marito. Anch'io confermo che il momento più difficile era il distacco tra il paziente e i familiari. Ricordo che lo accompagnavano fino all'ambulanza e ci consegnavano un sacchetto di plastica con dentro il pigiama e un ricambio di mutande e maglietta, senza sapere se li avrebbe usati.

Ricordo il mio primo intervento Covid: era un uomo con 53 per cento di saturazione, con l'os-





sigeno arrivava a 80 per cento. Anche se avevo paura, ho cercato di lasciarla da parte e di rassicurare il paziente e i famigliari.

Due miei zii sono morti per il Covid e il caso ha voluto che per entrambi, in turno ci fossi io. Quando ho letto sulla scheda l'indirizzo mi si è gelato il sangue. Li ho assistiti, li ho trasportati fino all'ospedale... e quella è stata l'ultima volta che li ho visti.

Di quei giorni mi rimarrà sempre il ricordo della sensazione di soffocamento con la mascherina, immagino cosa devono aver provato quei pazienti con quelle così gravi insufficienze respiratorie.

Valentina ha 22 anni ed è una studentessa/lavoratrice. Lei, oltre ai normali turni in ambulanza, ha dato la disponibilità a prestare servizio presso le 'tende' dell'Ospedale civile di Brescia, dove veniva fatto il triage e data la prima assistenza ai pazienti Covid giunti in Pronto soccorso.

"La mia esperienza alle tende, mi ha portato inevitabilmente a entrare in contatto più profondo con la sfera personale dei pazienti. Ricordo perfettamente ognuna delle persone che ho assistito: erano spaesati... la sensazione era che non capissero fino in fondo la vera motivazione che li aveva portati lì. Ricordo chiaramente ogni sguardo, il timore nei loro occhi. Molti dei pazienti che ho ricevuto alle tende, li ho anche accompagnati all'interno dell'Ospedale, nei reparti Covid, e tanti di loro sono poi finiti in terapia intensiva.

Ricordo chiaramente la mia prima giornata lì. Ricordo una signora anziana che, spaventata e disorientata, era più preoccupata per aver dato preoccupazioni ai suoi cari che per la sua salute. Non aveva il telefono ma aveva un grande desiderio di sentire i suoi quattro figli per tranquillizzarli. Le ho fatto fare qualche semplicissima chiamata, ma non dimenticherò mai la gioia nei suoi occhi e la sua gratitudine quando le ho proposto di usare il mio telefono.

È stata un'esperienza molto dura, un periodo pesante e stressante. Spesso ho temuto di non essere all'altezza, di non essere in grado di affrontare quel mostro, ma ringrazio il personale sanitario che ho incontrato alle tende, medici, infermieri e volontari. Tutti collaboravamo senza distinzione di ruoli. Eravamo tutti lì a fare fronte contro il nemico."

Tommy lavora in un'azienda metalmeccanica: "Ricordo un intervento in particolare. Si trattava di una signora anziana il cui marito era già stato ricoverato per Covid, ma pareva dovesse essere dimesso due giorni dopo. Era per metà corpo paralizzata per un problema precedente ed era angosciata perché non avrebbe potuto essere a casa quando suo marito sarebbe tornato. Ricordo il suo sguardo e gli occhi lucidi, in ambulanza si è messa a piangere, mi ha veramente spaccato il cuore... Ho saputo più tardi che tutti e due non ce l'hanno fatta.

L'altra cosa che ricordo, e che non riesco a scrolarmi di dosso, è la sensazione di angoscia e di sofferenza che si provava entrando in un reparto

Covid in quegli ospedali in cui ci chiedevano di trasferire il paziente direttamente in reparto.”

Elena è un'assicuratrice: “Durante il primo intervento, vestiti e bardati con tuta, visiera, mascherina, ricordo che io e che il soccorritore che era con me ci siamo scambiati uno sguardo che ha detto tutto, non sapevamo neanche noi cosa ci dovevamo aspettare. Ricordo in particolare uno dei primi interventi: si trattava di un prete con evidenti sintomi Covid anche abbastanza gravi. Eravamo già nel pieno dell'emergenza e si sapeva della carenza di posti in terapia intensiva. Quel prete, nonostante le nostre insistenze e nonostante l'opera di convincimento telefonica da parte dell'operatore di centrale, non ha voluto seguirci in ospedale. Ha rifiutato l'ospedalizzazione dicendo che si sentiva in grado di curarsi a casa e che quel posto in ospedale poteva servire a qualcuno che ne aveva più bisogno. Ho saputo dopo qualche giorno che è morto.

L'altra cosa che ricordo sono le lunghe attese fuori dai Ps di alcuni ospedali privati e in particolare la decisione di uno di questi di chiudere arbitrariamente lo stesso Pronto soccorso mentre fuori c'era una lunga fila di ambulanze in attesa. Era notte, noi siamo arrivati verso mezzanotte con un paziente cardiologico che presentava un Ecg problematica. C'erano già altre ambulanze in attesa da tempo e dal pronto soccorso ci dicevano di non avere posto, ma la centrale operativa sa esattamente quante persone ci sono all'interno. Quando si è saputo della decisione di chiusura del Ps, la centrale ha chiesto l'intervento dei carabinieri e questo ha fatto sì che, verso le tre di mattina, le operazioni di accettazione riprendessero.

I turni erano massacranti, infatti l'elevata età media dei volontari ha purtroppo messo in difficoltà anche la nostra associazione. Abbiamo dovuto rinunciare a una parte dei soccorritori e di conseguenza incrementare i turni e la rotazione di quelli più giovani e in salute. Per fortuna, quelli che erano a casa per il *lockdown*, hanno dato la disponibilità a fare più turni, altrimenti non so se ce l'avremmo fatta.

La solidarietà da parte della popolazione è stata fondamentale per sostenerci nell'impegno e nella fatica e per caricare gli animi. Durante il

periodo critico abbiamo ricevuto di tutto per i soccorritori: pizze, brioches, pasti completi, zuppe pronte, latte e altri alimentari, gel igienizzante. Questo ci consentiva di poter mangiare qualcosa tra un intervento e l'altro visto che non c'era più un attimo di tregua”.

Anche **Elvira** lavora in un'azienda metalmeccanica: “Se ripenso a quelle settimane, la cosa che più ricordo è la paura negli occhi degli anziani. Non mi era mai successo di vedere la paura negli occhi di una persona, in quei giorni l'ho vista molte volte. Loro non dicevano nulla, ma io capivo dai loro occhi cosa stavano provando. Un'altra cosa che mi straziava il cuore erano quei sacchetti di plastica con la biancheria dentro che i parenti ci consegnavano, forse era l'unico modo di far sentire al loro caro che gli erano vicini. Molti di loro sapevano che non li avrebbero più potuti vedere. Ancora oggi, faccio fatica a parlare di quello che ho provato...”.

Se dovessimo immaginare un simbolo che rappresenti questo 2020 – questa pandemia? – probabilmente penseremmo a una mascherina, un piccolo lembo di stoffa, apparentemente insignificante, che fa la differenza tra la vita e la morte, che segna il passaggio dal *lockdown* alla ripresa della normalità e che però ci limita fortemente nella comunicazione verbale.

Si sa che quando una capacità viene meno, anche solo temporaneamente, il corpo sofferisce alla mancanza potenziando quelle residue. Lo sguardo è sicuramente il protagonista emergente di questo brutto periodo. La presenza fisica della mascherina ostacola la normale comunicazione che avviene solitamente attraverso la parola e l'udito. La nostra mente ha, di conseguenza, amplificato le potenzialità comunicative di quell'unica parte del viso che è rimasta visibile agli altri: gli occhi.

In tutte le testimonianze di questi soccorritori si parla degli sguardi.

Quanti stati d'animo abbiamo trasmesso e imparato a cogliere con lo sguardo, stati d'animo che non dimenticheremo mai, che vorremmo potessero rimanere seppelliti dentro di noi e dei quali non vorremmo parlare... esattamente come la nostra amica Elvira. ■

FARSI FORTI DEI PROPRI VALORI

Rosalba Cicero *Segreteria Spi Cgil Milano*

L'emergenza sanitaria determinata da Covid-19 ha fatto emergere contraddizioni e ha esasperato disuguaglianze presenti da tempo nel nostro Paese, scaricando sulle persone più fragili l'accumularsi di nuove sofferenze.

Il ruolo della Cgil e dello Spi, è quello di operare per meglio tutelare i diritti delle persone e di svolgere efficacemente la funzione di soggetto attivo che propone un'idea di cambiamento della società. Occorre, dunque, cogliere le opportunità offerte dalle ingenti risorse messe a disposizione anche dall'Europa, per avanzare progetti e proposte per ripensare il territorio, i servizi, per affrontare i nodi che da tempo poniamo come sindacato dei pensionati, che riguardano gli anziani e il loro benessere.

Un benessere a tutto campo, che interessa diversi temi tra cui in primis: la sanità e la diffusione di livelli essenziali di medicina su tutto il territorio, l'assistenza domiciliare e la non autosufficienza, la diffusione della tecnologia e l'uso del digitale, le relazioni e il tema della solitudine, la cura per l'ambiente.

Se c'è una lezione che da tutto ciò possiamo recuperare è che non si può pensare di uscire da questa situazione in modo individuale, che occorre avere una visione d'insieme nell'interesse della collettività e che i comportamenti devono



essere responsabili oggi ma anche domani, sia perché a lungo dovremo convivere con una situazione di attenzione al virus, sia perché all'origine di questa situazione, non va dimenticato che c'è un interesse più generale, la cura dell'ambiente. È avendo presente questo quadro di riferimento che a Milano, a partire dai mesi più critici della pandemia, pur non avendo mai smesso

di confrontarci con i comuni, portando avanti la negoziazione sociale, abbiamo messo in campo progetti per dare sollievo e non lasciare sole le persone, in particolare quelle più fragili, gli anziani. Progetti che tuttora sono in pieno svolgimento.

All'interno dell'organizzazione quando si parla di benessere capita di scontrarsi, quando va bene, con un atteggiamento di sufficienza, sottovalutando che oggi, più che mai, le persone sono disorientate e hanno bisogno di avere stimoli e attenzioni a tutto campo, non solo per quanto riguarda i bisogni primari ma per tutte quelle azioni che possono farli sentire ancora attivi e coinvolti nelle diverse attività della vita quotidiana e sociale per potere riconoscersi e dare valore alla propria identità.

Occorre superare queste resistenze, che spesso derivano dalla pigrizia di volere continuare a fare ciò che si è sempre fatto.

Sappiamo che un primo fattore fondamentale per il benessere degli anziani è l'accettarsi, cioè conoscere e accettare i propri pregi e difetti. In altre parole, avere un atteggiamento positivo nei confronti della propria persona apporta un maggiore benessere psicologico.

Gli anziani che non si accettano di solito sono più insoddisfatti, desiderano essere diversi e disapprovano il loro passato molto più degli anziani che godono di buona autostima.

L'autonomia è un altro elemento che influisce molto sul benessere degli anziani. Parliamo della loro capacità di mantenere con determinazione le proprie convinzioni e di agire nel rispetto della loro scala di valori. In questo modo, resistono meglio ai cambiamenti, alle pressioni sociali e sono più sicuri nel prendere le decisioni.

È anche importante parlare di altri due fattori che influiscono sul benessere degli anziani: la relazione positiva con gli altri e il controllo dell'ambiente. Essere capaci di stabilire relazioni stabili, intime e soddisfacenti con gli altri è fondamentale per godere di un buon sostegno sociale in questa fase della vita.

Le persone che ci riescono sono fiduciose, vengono percepite come individui socievoli e alla mano, mantengono a lungo forti legami con chi li circonda.

Per arrivare a tali risultati occorre un grande lavoro orientato ed organizzato. Ecco allora che risulta determinante, in una fase dove tutto ciò è stato messo in discussione, lo speciale impegno svolto dal volontariato delle leghe dello Spi durante il Covid, rispondendo al numero unico di telefono, attivato dalla Camera del lavoro. Non si è trattato solo di dare risposte sui servizi, che a causa dell'emergenza erano chiusi, ma un supporto morale a persone spesso sole e insicure. In seguito abbiamo organizzato corsi di *mindful* (meditazione di consapevolezza guidata), un'opportunità per tutti per la riduzione dello stress e per prendersi cura di sé con gentilezza e pazienza. Nei prossimi giorni partiranno corsi per tenere attiva la memoria e prevenire forme degenerative della parte cognitiva. Contemporaneamente avvieremo seminari e corsi pratici per fare prevenzione e intraprendere un corretto stile di vita, tenuti da specialisti della nutrizione e in scienza dell'alimentazione lega-

ta alla salute. Facendo riferimento al progetto sulla sostenibilità lanciato dallo Spi di Milano prima del Covid, partiranno inoltre seminari che verranno condivisi con le amministrazioni comunali, dove sono stati stipulati accordi nella negoziazione sociale, per l'educazione a comportamenti sostenibili. Entro la fine dell'anno inizieranno i momenti di ascolto *Un autore per amico*, di testi classici importanti, recitati da attori che lavorano nel territorio milanese. Inoltre stiamo lavorando a un progetto da condividere con i municipi di Milano per aiutare le persone anziane a utilizzare la nuova piattaforma digitale del comune, che permette di accedere a moltissime informazioni su diversi temi. Un esempio di alfabetizzazione informatica legata all'uso di strumenti utili ad orientare i cittadini all'uso di tecnologie e servizi nell'era del digitale, dove sempre di più l'accesso alle informazioni, compreso la documentazione sanitaria e dell'istituto di previdenza è online.

Per il futuro occorre come Spi sapere orientare la propria attività per una tutela a tutto campo delle persone, degli anziani, della loro condizione generale. La sfida è farsi forti dei propri valori, rilanciando le nostre iniziative nei territori, aprendoci ai processi di cambiamento e di innovazione, dialogando e trovando interessi comuni con la società civile, collaborando con le tante associazioni del volontariato e sociale, in primis l'Auser, la Federconsumatori, facendo sì che le nostre azioni diventino occasione per i cittadini di avvicinarsi allo Spi, per conoscerci e decidere di iscriversi, proseguendo la propria strada insieme a noi. ■

UN RACCONTO PER SUPERARE LA SOLITUDINE

Luigia Valsecchi *Segreteria Spi Lecco*

L'emergenza coronavirus ha trattenuto in casa le persone, specialmente gli anziani. Come Spi Cgil Lecco abbiamo pensato a un'iniziativa in favore di tutte le pensionate e i pensionati che hanno dovuto passare il tempo in maniera diversa dal solito nel periodo di *lockdown*.

Abbiamo invitato chi ne aveva voglia a inviare uno scritto per testimoniare cosa sia stato l'isolamento, come è stato vissuto.

Quelli ricevuti sono racconti/riflessioni in cui si celebra un nuovo tipo di vita, con tutti i suoi problemi e le paure che ne derivano, ma anche con tutte le novità e piccoli piaceri rivissuti nell'intimità delle proprie dimore. Un momento in cui è stato impiegato nel modo giusto ciò che la tecnologia di buono ci ha offerto e che ci ha permesso di rimanere in contatto, scambiando le impressioni e i vissuti personali, un isolamento sociale complesso emotivamente e materialmente. Raccontare e condividere aiuta a superare momenti spesso di profonda solitudine, per questo lo Spi, che ha sempre a cuore il benessere dei propri iscritti, ha deciso di inserire tutte queste esperienze di vita durante il momento peggiore dell'emergenza sanitaria, come appendice nel volume realizzato per i Giochi di Libertà del 2020.



Come in un film di fantascienza... previsto!

Ho 74 anni, vivo a Mandello Lario, abito da sola, sono vedova da ventitre anni, non ho figli ma vivo bene la mia solitudine. Sto vivendo questo momento come uno di quei film di fantascienza, sulle guerre batteriologiche, dove tutte le persone si chiudono nelle proprie case per paura di essere contaminate.

Purtroppo questa non è fantascienza ma realtà. Sono uno spirito libero, amo fare lunghe passeggiate, socializzare con tante persone, andare nella sede dello Spi Cgil (di cui faccio parte del Direttivo) e quando serve faccio anche del volontariato. Però da quando le nuove disposizioni si sono fatte più ristrette, basta, sto chiusa in casa.

È dura ma necessaria, le norme vanno rispettate, per la propria salute e quella degli altri. Quattro anni fa Bill Gates, in una sua conferenza, aveva previsto non più guerre nucleari, ma che un virus avrebbe ucciso milioni di persone in tutto il mondo per cui si sarebbero dovute investire tante risorse per essere preparati. Nessuno lo ascoltò, sembrava fantascienza, ma ora tutto ciò si è avverato. Un plauso a tutto il personale ospedaliero, dai medici, paramedici, infermieri, forze del ordine, volontari e tutte le persone che devono

lavorare per non farci mancare il necessario. Speriamo che tutto questo finisca, anche se ci aspetterà un anno difficilissimo, perché niente sarà come prima. Andrà tutto bene!!!

Franca Ongania

La comunicazione e l'isolamento

Con tempo libero, silente, non vuoto, ho finalmente iniziato a leggere *The game* di Alessandro Baricco. Così ho messo involontariamente in connessione lo scritto dell'autore sulla rivoluzione tecnologica – che è innanzitutto rivoluzione mentale, culturale – con il divenire di questi giorni. Ripenso ai commenti che spesso facciamo sui tempi andati in contrasto con gli attuali, come avessimo smarrito un tempo di vicinanza, di solidarietà, di comunità con l'arrivare delle moderne tecniche di comunicazione che riversano su noi, e soprattutto sui figli e nipoti, miliardi di informazioni senza avere gli strumenti per controllarne e capirne l'obiettivo e le inevitabili conseguenze. In un periodo di assenza di comunicazione verbale e di strette di mano, i messaggi che viaggiano nell'etere ci hanno tenuti uniti, informati, talvolta solidali. Ci passiamo informazioni e pensieri l'un l'altro e quello che riceviamo lo rinviamo ad altri. È un movimento talvolta eccessivo, quasi indisponente, che tuttavia ci fa sentire meglio, non isolati, persi, ma dentro una comunità di pari. È condivisione di paure, emozioni, linguaggi. Mi capita di udire il bip del cellulare e pensare: ancora, no, basta. Poi leggo ed è: io ci sono e tu ci sei.

Mi dico che sono mutati i modi, le regole, non perché un etere altro da noi ci ha modificato, ma perché i bisogni degli uomini hanno avuto necessità di strumenti diversi, variegati, disponibili sempre, liberandoci da briglie che un tempo sembravano insormontabili. Questo pensiero mi costringe a rileggere e ripensare il giudizio sui giovani. Sembrava vacuo il loro continuo connettersi, disdegnando ciò che ritenevamo valori sacri, quali la lettura, l'arte, insomma la cultura. Ora capisco che non sono affatto imbecilli e bamboccioni. Si sono impadroniti del nuovo modo di interagire, scoprire, lavorare, utilizzando strumenti che consentiranno loro di raggiungere risultati forse superiori a quelli di noi dotti.

Manuela Maiocchi

Un altro giorno se ne va

Quindici giorni in casa. Solo mio marito esce ogni tanto per recarsi dalla madre novantottenne, inferma dopo la rottura del femore. È assistita da una persona che non ha molta esperienza e va aiutata nella gestione quotidiana. In tasca ha sempre il modulo prescritto per legge. A me crea problema questo suo uscire di casa, anche per la spesa, nonostante le precauzioni che cerca di tenere. Nel paese sono ormai sei i casi accertati e la cosa sta diventando preoccupante. A mio marito non piace stare in casa, non è abituato. Ama troppo andare in montagna o a sciare, trovarsi con gli amici per un aperitivo o recarsi a vedere un film. Gli manca la vita normale, come accadeva prima del Covid19.

Per me invece non è un problema. In una casa, a ben vedere, c'è sempre qualcosa da fare. La quotidianità mi accompagna con mille incombenze ripetitive. Ma è possibile trovare anche il tempo per sé stessi. Leggere in primis. E scrivere. La scrittura è un buon modo per stare con sé stessi. Si ritrovano ricordi perduti, si riflette sul senso della vita, vengono ripensati vecchi amori sotto una nuova luce. Per amori intendo anche sogni non realizzati o parzialmente realizzati. Poi c'è internet. Una finestra per ritrovare compagne di scuola, persone che abbiamo perso tra le pieghe del tempo. Si riallacciano così amicizie che erano state smarrite per lontananza o a causa della frenetica vita lavorativa. E si trova il tempo per una partita a due di burraco.

Ciò che rende difficile il giorno dopo giorno è la lontananza da nostra figlia, che abita in un'altra regione. Ed è sola. Il telefono diventa un mezzo fondamentale per sentirci vicini. O la chat per scrutare il suo viso alla ricerca di sofferenza o tormenti dell'anima.

Così un altro giorno se ne va. E quello nuovo si spera porti novità positive. È questa la speranza.

Grazia Tasini ■

IL VIRTUALE NUOVA FRONTIERA DI AUSER

Ersilia Brambilla *Presidente Auser Lombardia*
con il contributo di tutte le associazioni di Auser in Lombardia

A user c'è: in questi mesi l'abbiamo detto, scritto e ripetuto all'infinito perché più persone possibili potessero sapere che, in un contesto di grande incertezza e smarrimento, c'era sempre qualcuno di solido su cui contare e di cui fidarsi. I nostri volontari sono stati definiti "i nuovi eroi" e mi piace che sia uno di loro, Giacomo Pigni, nominato Cavaliere della Repubblica a soli ventiquattro anni proprio per i meriti conseguiti dal suo impegno con Auser Ticino Olona durante il picco del Covid-19 a commentare tale definizione: Giacomo ha detto *"Mentre gli ospedali curavano i malati della pandemia, il volontariato e Auser hanno tenuto insieme la società"*. È proprio così. Mentre eravamo nel pieno dell'emergenza l'unica cosa da fare era fare, senza contare le ore di lavoro per coordinare tutto e prendendo ogni precauzione possibile per tutelare dirigenti, volontari e utenti. Adesso, rileggendo con più calma i report settimanali che Auser Lombardia pubblicava con il dettaglio dei servizi attivi in tutti i territori (895 volontari attivi, di cui 295 nuovi volontari e giovani, oltre 5.200 consegne a domicilio ogni settimana, quasi 18mila chilometri percorsi ogni settimana...) è emozionante rendersi conto di quanto impegno i nostri volontari abbiano dedicato



alle persone più fragili che già conoscevamo e a tutti coloro che improvvisamente si sono trovati nelle condizioni di chiedere aiuto per avere la spesa, le medicine, una parola di conforto. Se ne sono resi conto a Bergamo, che è una zona simbolo nell'immaginario collettivo per il prezzo altissimo che ha pagato alla pandemia: "Bergamo non si ferma, dicevano all'inizio, sottovalutando il pericolo –

spiega Mario Vitali, presidente di Auser Territoriale di Bergamo – e fino a quando ci siamo dovuti fermare per forza. Eravamo sconcertati e divisi tra la consapevolezza del rischio e la consapevolezza altrettanto forte del bisogno aumentato a livello sociale. Ho nel cuore la generosità dell'Auser di Calvenzano che si è messa a confezionare mascherine di stoffa riutilizzabili, così come l'Auser di Pedrengo che con il gruppo degli Alpini locale ha organizzato un'autotassazione che ha permesso l'acquisto di seimila mascherine chirurgiche. Tante sedi Auser hanno fatto donazioni all'Ospedale di Bergamo. Dico con commozione e orgoglio – continua Vitali – che i nostri volontari non si sono tirati indietro: tutti noi abbiamo capito il valore dei piccoli gesti nel far capire alle persone che non erano sole. C'è stato un paese in cui i volontari che facevano la consegna pasti sono arrivati a

casa di una signora e insieme a loro è arrivata una pattuglia dei carabinieri che doveva comunicare alla nostra utente il decesso del marito, che era in ospedale. I volontari hanno chiesto e ottenuto di salire con i carabinieri per poter rincuorare la signora, che era così sconvolta da chiedere con insistenza di poter essere accompagnata a consegnare i vestiti buoni al suo compagno di vita, in un estremo gesto d'amore. I volontari sono rimasti con lei per diverso tempo e le hanno spiegato che non si poteva, con tatto, delicatezza e un cuore immenso. Ecco quanto siamo stati vicini alla gente, anche nei momenti peggiori. Le casacche dell'Auser, durante il *lockdown*, erano un lasciapassare da parte dei vigili, che ci guardavano con grandissimo rispetto e ammirazione perché come loro eravamo per le strade a far servizio e lo facevamo senza essere obbligati. Ai supermercati i volontari Auser che facevano la spesa per tante persone venivano accompagnati dagli addetti a saltare la fila velocizzando tutte le operazioni, abbiamo avuto tanta collaborazione spontanea. Ho sempre invitato tutti i volontari a parlarsi il più possibile, a telefonare tutti i giorni agli utenti e anche ai nostri soci, perché tutti abbiamo bisogno di relazioni". Eh sì, la distanza sociale non deve in alcun caso diventare distanza emotiva. "Adesso stiamo riprendendo, con le dovute cautele – riprende Vitali –. Alla prima assemblea avevo le lacrime rivedendo la faccia dei miei volontari, è stato bellissimo. Qui a Bergamo la situazione è ancora difficile, ad esempio molte persone hanno esami e visite mediche da recuperare e non hanno dimestichezza con le procedure attivate per l'emergenza sanitaria. Certo, mi fa sorridere che persone di ottant'anni si sentano dire "Le abbiamo mandato un messaggio, consulti la app"... Abbiamo contribuito a dare indicazioni all'Ats circa le difficoltà incontrate dagli anziani e abbiamo espresso la nostra perplessità sul fatto che per fare una visita ci vogliano tre viaggi: al Cup, alla visita e al ritiro referti. Un accordo con i medici di base e l'utilizzo serio dell'informatica aiuterebbe parecchio! Adesso pensiamo solo a ripartire; nonostante il periodo, le aziende della zona hanno fatto due raccolte fondi che hanno permesso l'acquisto di due pulmini per Auser, uno a Monasterolo e uno a Zo-



gno, dove ha dato il proprio contributo anche il consiglio pastorale del paese. Siamo comunità, questo è il messaggio". Anche a Legnano ventidue aziende hanno fatto donazioni che hanno permesso l'acquisto di un altro pulmino, consegnato ad Auser a metà settembre. Ci sono tanti episodi; in Oltrepò e a Mantova sono state distribuite ai bambini le uova di Pasqua e sempre in provincia di Pavia i volontari hanno consegnato centinaia di confezioni di riso alla popolazione. A Monza sono stati donati meravigliosi tulipani per illuminare di colore e rallegrare le case, portando vita e aria di primavera con la consegna agli utenti da parte di giovani nuovi volontari Auser. "Auser Lecco è sempre stata aperta – racconta il presidente provinciale Claudio Dossi – e i nostri volontari che si occupavano di accompagnamento a studi medici e a terapie oncologiche, consegna spesa e farmaci e consegna pasti si sono sentiti sicuri perché Fondazione Comunitaria, distretto e Ats ci hanno fornito i dispositivi di protezione individuale e ci hanno sostenuto per la sanificazione delle auto e il posizionamento dei divisori in lexan nei vari mezzi e in sede. Con il materiale prodotto e donato dal Politecnico di Lecco, Auser e il Gruppo Aiuto Mesotelioma hanno continuamente confezionato mascherine. Le voci di quaranta volontarie della telefonia hanno tenuto compagnia alle 1237 persone anziane che abbiamo in carico, monitorando anche i bisogni.

Cinquanta nuovi volontari hanno risposto al nostro appello su Facebook e Auser si è rafforzata anche durante il *lockdown*". Nei mesi più impegnativi tante aziende hanno sostenuto le attività di Auser anche senza farne pubblicità: l'importante era consegnare la spesa, consegnare i farmaci, monitorare i bisogni, alleggerire la situazione di tante persone fragili in ogni territorio. La telefonia di Auser è stata centrale e proprio sul sistema del Filo d'Argento si sono appoggiati moltissimi comuni e la Protezione civile. Auser è entrata nei Coc, dove necessario ha prestato i propri automezzi alla Protezione Civile. Fin dal primo giorno di emergenza tutte le sedi Auser si sono attrezzate per mantenere attiva la telefonia, anche con cellulari di servizio o con i telefoni dei volontari su cui trasferire le chiamate che arrivavano al numero di pubblica utilità. Durante il *lockdown* i volontari di Sesto San Giovanni che fanno parte del progetto dei *Nonni di comunità*, a supporto delle famiglie con fragilità genitoriali o a rischio di povertà educativa, in alcuni casi hanno acquistato di tasca propria dei cellulari che permettessero le videochiamate con i bambini che hanno instaurato rapporti profondi con i loro 'nonni Auser', fonti di stabilità relazionale e affettiva. Ci sono sedi Auser che hanno arricchito la telefonia sociale con la possibilità di parlare gratuita-

mente con delle psicologhe, come è successo ad esempio a Lodi, Canegrate e Abbiategrasso. Anche i territori montani, come Sondrio o la Valcamonica, tramite il telefono hanno riallacciato la comunità. La centralità delle relazioni è emersa con particolare forza e Auser ha fatto rete al proprio interno oltre che all'esterno: da subito Auser Lombardia ha attivato Zoom e l'ha fatto attivare nelle province, ogni settimana si organizzava la riunione con i presidenti comprensoriali e alcune Università della Terza Età – Cremona, Como, Botticino sono state le prime – proprio grazie a Zoom hanno tenuto saldo il gruppo dei partecipanti ai corsi o hanno messo online dei contenuti. Auser Lombardia ha organizzato *webinar*, formazioni online, ha popolato la sezione Cultura e Stili di Vita del sito regionale. Questa del virtuale sarà per Auser una nuova frontiera, per essere sempre più utili e sempre più vicini alle persone, in qualsiasi condizione. La tecnologia affiancherà tutte le attività tradizionali in presenza, preziose ore come mai prima: ne abbiamo avuto una prova su tutte al Centro estivo organizzato da Auser Cremona, in totale sicurezza e con un'adesione straordinaria da parte delle famiglie. Un altro territorio con una storia particolare è Gallarate, città in provincia di Varese: "Auser Insieme di Gallarate Onlus ha una fama di esser un posto



Auser Ponteranica, il servizio di telefonia



Auser Calvenzano,
i volontari confezionano le mascherine

in cui ci si innamora – dice sorridendo Renato Losio, presidente di Auser Insieme di Gallarate Onlus –, perché in effetti si sono formate coppie che poi sono andate anche in televisione a raccontare come si possa trovare l'amore a ogni età e rinascere. Il dato oggettivo è che il nostro centro sociale è un luogo dove si sta bene e sono fiero di poterlo dire. Che poi possano nascere anche sentimenti di quel tipo può capitare tra persone che stanno bene insieme e condividono interesse comuni. È un luogo positivo, senza false ironie su questi tempi... Prima del *lockdown* eravamo molto contenti perché abbiamo chiuso il tesseramento 2019 con oltre novecento soci, record che è indicatore di una progressione straordinaria anno dopo anno e del fatto che ciò che proponiamo trova consenso. Il nostro progetto *Arte per non stare in disparte* si è fatto... in parte. La nostra sfida verso le nuove generazioni era un corso di teatro che favoriva le persone giovani e meno giovani a creare un laboratorio teatrale che poteva diventare anche permanente. Abbiamo fatto miracoli con i trasporti con i minori disabili, attività iniziata a giugno 2019, dal lunedì al venerdì, per tutto l'anno scolastico. Ab-

biamo fatto un corso a tutti i volontari, tenuto da uno psicologo per gestire alcune situazioni che possono essere delicate: le persone che hanno partecipato pensano che sia un'avventura meravigliosa, anche dal punto di vista emotivo, che tra l'altro ha creato un consenso che va molto oltre i nostri confini associativi. Questi erano i tre punti importanti che ci fotografavano prima del *lockdown*: crescita, progetti, trasporto dei minori innovativo per noi, che non vogliamo e non dobbiamo essere dipinti solo come associazione di anziani. Gallarate era questo. Quando a marzo ci siamo resi conto che la situazione non era più gestibile – spiega Losio – e che molti dei nostri volontari erano nella fascia più a rischio, abbiamo fatto tutto il possibile per non sospendere l'attività e di fare tutto da casa nostra, via *Skype*, e abbiamo preso subito contatti con la cabina di regia di Gallarate cui abbiamo preso parte con la Protezione Civile e la Croce Rossa mettendoci a disposizione. A noi è stato chiesto di continuare a gestire la telefonia e anche sul sito del comune il numero di telefono di riferimento è stato il nostro: smistavamo le chiamate dove serviva e facevamo supporto telefonico per tutti. Abbiamo instaurato un rapporto molto forte con la Croce Rossa, ci hanno aiutato a capire come riprendere i trasporti con i metodi più sicuri affinché i volontari non venissero esposti al contagio. Abbiamo sempre garantito i trasporti dei pazienti oncologici e a maggio, gradualmente, abbiamo siamo tornati a regime con i vari servizi. I ragazzi disabili trasportati sono cresciuti, da venti a trentuno, e ogni giorno dalle 12 alle 17 il nostro centro diventa doposcuola per quarantasei ragazzi della scuola media a fianco a noi, tutti tesserati ad Auser per volontà dei genitori. Insomma, Auser è davvero un luogo della comunità". ■

COME RICOSTRUIAMO LA VITA

ORA E SEMPRE RIPRENDIAMOCI LA VITA!

Giulia Di Micco *Psicologa e psicoterapeuta*

Eccoci all'autunno di questo inimmaginabile 2020, reduci da mesi di paura, perdite, isolamento e rabbia, mesi in cui la solitudine ha fatto da cassa di risonanza a ciò che siamo, al senso di vulnerabilità di ciascuno di noi, all'impossibilità di controllo degli eventi, alla criticità dei nostri legami affettivi. Stiamo tutti vivendo l'anno dell'emergenza ovvero l'anno in cui il mondo è stato sconvolto da un nemico inatteso, impensabile, sconosciuto che ha perturbato i fragili equilibri precedente imponendo, dopo l'iniziale smarrimento, una qualche forma di resilienza che consentisse alla vita di riprendere a scorrere.

Nel macrocosmo come nel personale microcosmo di ciascuno di noi, il virus è stato l'invisibile demolitore del nostro castello di certezze, del nostro sconfinato senso di potenza, del mito delle libertà di azione e spostamento, ci ha portati a un bilancio di ciò che siamo, senza la possibilità di ricorrere ai soliti *distrattori* quotidiani e senza vie di fuga.

Abbiamo diviso la popolazione in categorie: i positivi e i negativi, chi ha perso il lavoro e chi è costretto a lavorare, chi ha rispettato le regole e chi le ha infrante, ma soprattutto i giovani e i vecchi. La fascia di popolazione over 65 più delle altre è stata colpita, bistrattata, scarsamente valorizzata sia durate che dopo l'emergenza: loro quelli



più a rischio, loro quelli più penalizzati dall'isolamento sociale, loro quelli a cui il sistema sanitario non ha garantito sempre adeguate cure, loro quelli che dovevano sacrificarsi per "salvare i più giovani".

Per molti sembrava consolatoria l'idea che questo virus fosse letale solo per gli anziani, durante la conta quotidiana delle vittime è sembrata accettabile l'idea che i più

fossero coloro già fuori dalla fase produttiva della vita, coloro considerati gravosi per le casse Inps e per i servizi sanitari, coloro che già si trovavano a vivere in una Rsa... peccato che a questi numeri corrispondano storie di vita, affetti, pezzi di memoria nazionale collettiva che andavano persi. È doveroso ricordare che una consistente parte della categoria giovani ha scelto di assumere un ruolo attivo mettendosi al servizio delle persone più vulnerabili, scegliendo di correre rischi al loro posto, portando spese al domicilio, offrendosi come accompagnatori, attivando servizi di ascolto per chi viveva la solitudine, stando in prima linea negli ospedali... insomma molti hanno considerato un privilegio non essere il bersaglio preferito del Covid-19 e di fare da scudo ai cosiddetti anziani considerandoli un patrimonio inestimabile da tutelare.

Questa pandemia ha risvegliato i fantasmi che già inquietano la mente delle persone in età avan-

zata: la fragilità, il senso di inutilità per la collettività, la solitudine e l'isolamento senza i luoghi di aggregazione, la mancanza di tempo davanti a sé, un corpo più vulnerabile alla malattia.

Ho incontrato persone over 65 chiuse in casa da mesi che mi hanno raccontato di quanto abbiano sperimentato ansia ascoltando il notiziario, del bisogno di scendere sotto casa a prendere il pane nonostante tutto pur di incontrare altri esseri umani, di quanto questo virus abbia rubato loro il tempo prezioso, di quanto siano stati privati del loro ruolo di nonni, qualcuno di quanto stia soffrendo per il lutto di amici, familiari e di quanto adesso sia difficile riorganizzare la propria vita perché sentono ancora la paura o perché si sentono senza voglia di fare qualsiasi cosa.

Il Covid-19 ci sta sottoponendo a mesi di stress prolungato e sta richiedendo a ciascuno capacità di resilienza che forse non tutti sapevamo di avere, con resilienza intendo la capacità di fronteggiare il disequilibrio generato dal pericolo per fronteggiarlo, comprenderlo e riuscire a ricostruire un nuovo equilibrio, diverso dal precedente ma più funzionale alle nuove circostanze di vita.

La resilienza non è qualcosa di dato e immutabile, bensì qualcosa che deve nutrirsi, essere incrementata con l'informazione, la pianificazione di azioni concrete, la messa alla prova delle proprie capacità di fronteggiamento, la richiesta di aiuti interpersonali e sociali.

Adesso è il tempo della ricostruzione, non del mondo, non dell'economia ma della nostra personale quotidianità, ripartiamo con un'eredità psicologica pesante dopo questi mesi ma meritiamo di vivere una vita piena, costruire un tempo che, nonostante tutto, può essere tempo di condivisione e di sana fiducia nel futuro.

I temi sul piano psicologico riguardano due grandi categorie: l'ansia e la depressione.

Partiamo dall'ansia: in questi mesi, dopo aver capito che eravamo e siamo di fronte ad un pericolo, la maggior parte di noi ha reagito con paura che possiamo definire come uno stato di massima allerta; con il tempo la paura ha lasciato lo spazio all'ansia che possiamo definire come uno stato emotivo meno intenso della paura ma più prolungato, solitamente provato di fronte ad un pericolo poco definito e su questo sentiamo di non avere il controllo.

In effetti questa pandemia ci mette di fronte all'incertezza e all'impossibilità di tenerci definitivamente fuori pericolo dunque lo stato di disagio è ampiamente condiviso, non solo dagli anziani ma da tutta la popolazione, tranne da coloro che credono che il virus non esiste.

L'unico modo per sottrarsi allo stato di ansia è chiuderci nelle nostre case, in questo modo ci sottraiamo al timore di essere contagiati perché siamo nel nostro posto sicuro ma se da un lato la casa è un posto che ci mette al riparo dal virus, dall'altra diventa una prigione che ci condanna ad una vita povera e di solitudine.

L'evitamento del pericolo, se scegliamo di ricominciare a vivere una vita gratificante, non sarà possibile, quindi dobbiamo imparare a convivere con una quota di rischio, focalizzarci sui comportamenti che sono sotto il nostro controllo e che possono aiutarci a ridurre le probabilità di essere contagiati perché eliminare la possibilità è un'ipotesi non percorribile, a meno che non ci svegliamo in un bunker quindi è vero che non ci ammaliamo dico ma è probabilmente svilupperemo altri disturbi ben peggiori.

Ogni giorno tutti noi corriamo dei rischi: corriamo il rischio di fallire, di essere delusi, di ammalarsi di fare un incidente e lo facciamo perché questo ci consente di vivere una vita appagante.

Assumeremo lo stesso atteggiamento di fronte al rischio di contagio da Covid: così come fronteggiamo la minaccia di un incidente non smettendo di metterci alla guida ma facendo tutto ciò che dipende da noi per evitarne la probabilità (allacciamo le cinture, facciamo la revisione dell'auto, non usiamo il cellulare...) anche per il virus assumeremo tutti quei comportamenti che riducono la probabilità ma tollereremo la possibilità di contagio.

Inoltre ci ricorderemo che così come un incidente non è detto che abbia conseguenze catastrofiche, anche l'eventualità della malattia non è detto che ci porti in terapia intensiva, pensare come meno catastrofiche le conseguenze di un eventuale contagio ci aiuta ad abbassare i nostri livelli di ansia. Quindi questa fase storica della pandemia è più supportabile se vissuta correndo dei rischi ragionevoli per riprendere a fare le cose che rendono migliore la nostra quotidianità: invitare i figli a pranzo con grandi distanze dove possibile, vedere

i nipoti, andare in biblioteca, fare delle passeggiate, riprendere i propri hobby, progettare delle vacanze, frequentare le amicizie nel rispetto delle norme che ci proteggono quindi distanziamento sociale, luoghi aperti, mascherine, lavaggio frequente delle mani.

Una vita controllata dalla paura è una vita a metà: tutto quello che abbiamo sempre desiderato sta dall'altra parte della paura!

Passiamo alla tristezza, alla sensazione che sia molto difficile riprendere a fare le cose di sempre, al desiderio di cedere a quella vocina interiore che ci dice "Cosa lo fai a fare? È faticoso e non ha senso... lascia stare e stai sul divano!". Vale un principio universale: meno facciamo e meno faremmo, quindi è normale e condivisa la tentazione di cedere all'inerzia dopo tutti questi mesi. Per combatterla possiamo provare a chiederci come vogliamo vivere: che anziani volete essere? Che genitori volete essere? Che ruolo volete avere nella vostra vita matrimoniale, nella vita amicale, familiare sociale? Non c'è una risposta univoca e cambia in base ad una molteplicità di fattori (età, stato di salute, situazione familiare etc...).

Ma in generale è importante ripensare a come era la quotidianità pre-Covid, a quali piccole attività si facevano, a quelle di cui si è sentita la mancanza, a quelle a cui abbiamo rinunciato e ci facevano stare bene.

Progettare una graduale riattivazione comportamentale è utile per il personale benessere psicologico; spesso pensiamo che ricominceremo a uscire o a prenderci cura di noi quando ci sentiremo meno in ansia o saremo più in forma invece dobbiamo provare ad iniziare oggi nonostante possiamo non averne tanta voglia, perché spesso imporsi di ricominciare ad agire nel nostro mondo personale è come una medicina: non ci piace, è faticoso ma poi ci fa stare bene! L'agire nella nostra realtà ci ricorda che siamo in grado di farlo, che abbiamo molte risorse da spendere, che la longevità non è un costo per il sistema previdenziale ma un'occasione per avere un ruolo sia nel contesto familiare che sociale in cui siamo inseriti.

A scatenare lo sconforto nei mesi precedenti è stato spesso l'isolamento e la solitudine, soprattutto per le persone meno giovani e quindi

meno addestrate per fronteggiare le distanze con i messi tecnologici come invece hanno potuto fare i più giovani; è importante ricordare a noi stessi che isolamento non significa abbandono, non significa che gli altri si sono dimenticati di noi ma che figli e nipoti hanno tutelato i parenti anziani stando loro lontano.

Ora però è il tempo di ricostruire anche la sfera della socialità che come si sa è un potente antidepressivo: dall'interazione superficiale con il panettiere, il giornalista alle relazioni più intime con familiari e amici, tutti gli scambi sociali ci ricordano che non siamo soli, ci danno piacere immediato e vanno mantenute.

So che i numeri in crescita spaventano e che si fatica ad avere fiducia ma il richiamo ad una ragionevole speranza non ci deve mancare, il coraggio può superare la paura e questo vuol dire accettare la propria fragilità pur senza soccombervi: pensiamo a quello che ancora possiamo fare, a proteggerci l'un l'altro ma senza perderci.

L'inattività di questi mesi va attivamente contrasta con "azioni impegnate", impegnate nel senso di coerenti con ciò che è importante per ciascuno di noi, poco o tanto tempo che ci resti meglio spenderlo nella convinzione che va pianificato e progettato perché sia gratificante.

Altro cattivo nutrimento di questi mesi è la rabbia e il risentimento sociale generato dalla *sovrainformazione*, dalla cattiva informazione, dai complottiste, dai negazionisti e dalle soluzioni magico-religiose... insomma da tutto ciò che non ha a che fare con la scienza!

È il tempo in cui non dobbiamo alimentare la nostra mente con sospettosità, con il rancore e il senso d'ingiustizia: la pandemia divide, ci sta facendo percepire l'altro come una minaccia da tenere lontano, stiamo parlando da mesi di distanziamento sociale ma quello a cui facciamo riferimento è un distanziamento fisico interpersonale che non deve diventare isolamento, solitudine e frattura sociale. Distanziamento fisico non ha nulla a che fare con abbandono e distanze emotive, stiamo tutti affrontando un'emergenza... più coesione, solidarietà e vicinanza riusciamo a mettere in campo maggiori possibilità avremo di uscirne come esseri umani che nella vulnerabilità si sono riconosciuti simili e supportati l'un l'altro. ■

PROTAGONISTI DELLA NUOVA NORMALITÀ

Enrico Oggioni *Presidente Osservatorio Senior*

Tornare ai comportamenti pre-Covid 19? Oppure al contrario chiudersi nuovamente a riccio riducendo al massimo i rapporti sociali? O invece fare piccoli passi provando a capire in cosa consiste l'ancora oscuro "new normal"?

Molti nelle ultime settimane sono di fronte a questo snodo. Per le persone avanti negli anni, che a tutt'oggi sono considerate le più a rischio in caso di contagio, il dubbio tra quali comportamenti adottare si presenta in modo particolarmente acuto, soprattutto in quei territori dove il Covid 19 ha colpito più duramente e dove i bollettini continuano a far registrare numeri preoccupanti.

Se durante tutto il periodo del *lockdown* i pensionati hanno avuto una relativa tranquillità economica avendo la garanzia della continuità del reddito da pensione, non sono stati invece per nulla sereni riguardo alla propria salute proprio perché era lampante, in quel periodo, che la malattia stava falcidiando gli anziani.

Successivamente, il periodo estivo ci ha proposto continue sorprese nell'evoluzione della malattia, settimana dopo settimana, prendendo spesso in contropiede credenze popolari, opinioni scientifiche e linee governative, in Italia e nel mondo. Ci stiamo rassegnando all'idea che a oggi nessuno ha sicurezze riguardo all'evolu-



zione della pandemia e che il futuro delle prossime settimane e dei prossimi mesi sarà necessariamente dominato dalla convivenza non solo con il virus, ma anche con l'incertezza.

In questo contesto di incertezza, le persone senior vanno alla ricerca di un nuovo punto di equilibrio, di un nuovo assetto di vita quotidiana, che da una parte recuperi quanto più possibile lo

stile di vita attivo conquistato negli ultimi anni e dall'altra riduca prudentemente al minimo il rischio di ammalarsi.

Questa ricerca di nuovi equilibri, con tutta evidenza, è profondamente connessa alla psicologia individuale, in particolare agli atteggiamenti di fiducia o sfiducia che ognuno di noi rivolge al futuro, a sé stesso, alle altre persone, alle istituzioni politiche e sanitarie.

Difficile generalizzare su questo punto. Ognuno troverà, con maggiore o minor fatica, il proprio punto di equilibrio. Però è vero che alcune tendenze sono già riscontrabili, sia sul fronte dei bisogni e delle richieste che provengono dai senior, che continuano a temere molto la solitudine e vogliono mantenere una rete di relazioni sociali, sia sul fronte delle attività che caratterizzano la vita quotidiana.

Sul fronte delle attività di cui si compone la vita quotidiana, alcune delle attività cui il senior e

il pensionato attivo si sono dedicati consistentemente nel corso degli ultimi anni, a seguito della pandemia sono cresciute di intensità e frequenza, altre al contrario sono diminuite o scemate del tutto.

Ad esempio, le testimonianze dirette e le statistiche sui consumi rilevano che la **vita sociale** da parte dei senior non si è annullata neppure nei periodi di massimo confinamento, ma certamente ha cambiato modo di esprimersi e mezzi di cui si è avvalsa.

Da una parte sono diminuiti gli incontri con amici, figli e nipoti non conviventi, i pranzi e le cene conviviali, così come le occasioni di vita associativa in presenza; d'altra parte, si è compensato attraverso maggiori contatti via social e telefono e in più in generale vi è stato un salto nell'uso di internet da parte di una generazione, quella dei sessantenni e dei settantenni ma anche degli ottantenni, che finora aveva sempre avuto qualche resistenza nei confronti della tecnologia. È probabile che il Covid 19 abbia definitivamente sdoganato le tecnologie doganali tra le fila di questa generazione!

Oltre alle attività sociali, anche quelle che potremmo chiamare di *loisir* (tempo libero) e di autorealizzazione hanno subito dei cambiamenti. Le attività di "autorealizzazione" cui si sono dedicati i senior negli ultimi anni sono le più disparate. Secondo una ricerca pre-Covid realizzata da Osservatorio Senior insieme a Università Cattolica, "si va dalle attività sportive per mantenersi in forma e in salute, quali per esem-

pio la corsa, la camminata, l'andare in palestra, nuotare, fare yoga, tiro con l'arco o ballare; fino al muoversi e viaggiare verso destinazioni sia vicine sia lontane. Le attività di autorealizzazione a volte possono riguardare la cura e la manutenzione della propria abitazione o la cura del giardino e dell'orto. Ma attività piacevoli e di autorealizzazione sono considerate anche quelle caratterizzate dal desiderio di investire le proprie energie nella propria crescita (ad esempio: leggere, frequentare corsi di attività artistiche, aderire ad associazioni culturali, iscriversi ad un'università della terza età, ecc.)", fino ad assistere, pur in misura minore, ad un aumento della attività di "produzione creativa" (dipingere, scrivere, fare musica, ecc.)".

Ebbene, alcune di queste attività hanno proseguito indisturbate, altre invece hanno avuto una brusca frenata.

Ad esempio, i viaggi sono uno dei terreni dove vi è stata una drammatica riduzione. Nel corso dell'ultimo decennio le generazioni più anziane avevano prepotentemente occupato un ruolo di primordine come viaggiatori, quindi come consumatori nel settore del turismo soprattutto per i periodi non canonici di alta stagione. Come è noto, il turismo e i viaggi hanno subito una battuta d'arresto generale, ma è sicuramente tra le fasce di popolazione che si percepiscono più fragili che la ripresa è e sarà più lenta e graduale.

Al contrario, il tempo dedicato ad attività domestiche, se è stato quasi assoluto in epoca *lockdown*, sta continuando ad avere uno spazio rilevante anche per chi dopo due mesi era esau-

Osservatorio Senior è una associazione culturale senza scopo di lucro costituita nel 2014.

L'Associazione ha l'obiettivo di mantenersi aggiornata sulle tematiche riguardanti i vari aspetti del mondo senior, anche attraverso la realizzazione di studi, ricerche e pubblicazioni realizzati insieme a università, aziende, enti di ricerca, altre associazioni.

Divulga, tramite la pubblicazione sul proprio sito di articoli scritti da esperti del mondo senior nelle varie discipline, le novità, i cambiamenti, le problematiche più rilevanti per i senior.

Inoltre, coinvolge direttamente on line la platea dei senior italiani, sia come lettori e frequentatori del sito dell'Osservatorio, sia come contributori di testimonianze e storie personali.

Enrico Oggioni è presidente e co-fondatore di Osservatorio Senior.

Negli ultimi dieci anni si è dedicato alla comprensione del pianeta senior: ha realizzato ricerche sulla *vita nuova* e sulle *buone e cattive pratiche* dei senior, è autore del saggio *I ragazzi di sessant'anni*, è consulente e opinionista sul tema dei senior, alimenta e gestisce il sito dell'Associazione.



sto della vita rinchiuso tra le mura di casa, magari dedicandosi maggiormente alla cucina o, chi può, al proprio orticello.

Un altro campo nel quale la presenza dei senior era diventata cospicua è quello della cultura: la partecipazione fisica ad eventi, concerti, spettacoli, ecc., del tutto impedita per qualche mese, rimane ancora oggi soggetta a restrizioni e regole importanti e sono in generale le persone avanti con gli anni che sono di solito più sensibili a condizionare la propria presenza al rispetto di queste regole. Il desiderio di partecipazione prenderà probabilmente il sopravvento sulla paura di contagiarsi ma anche in questo caso vi è da attendersi una certa gradualità.

Infine, anche le attività educative e artistiche di gruppo frequentate in modo consistente dalle persone senior (corsi formativi in presenza, attività musicali e coristiche, gruppi dedicati ad attività di “produzione creativa”, ecc.) devono fare i conti con restrizioni e timori di contagio. Per non parlare dell'attività fisica svolta magari in palestra che fatica a riprendere con i ritmi precedenti al Covid 19. Rimane senza dubbio una forte attenzione alla cura del proprio corpo e

all'attività preventiva a favore della propria salute, ma con scelte più all'aperto e individuali.

Insomma, ciascuno sta cercando il proprio personale nuovo equilibrio nell'assetto di vita quotidiana, bilanciando esigenze, desideri e timori secondo le proprie sensibilità.

Ciò che conta di più, in questa ricerca di nuovi assetti che sarebbe illusorio pensare stabili, è il riuscire a mantenere la fiducia nelle proprie possibilità, a non sentirsi parte passiva nella ripresa post Covid 19, ma coinvolgersi ciascuno per la propria parte, le proprie esigenze e il proprio bagaglio di esperienze nel progettare il futuro. ■

CORRETTI STILI DI VITA E PREVENZIONE OGGI FONDAMENTALI

Merida Madeo *Segreteria Spi Lombardia*

La pandemia dovuta al Covid-19 ha cambiato notevolmente le nostre abitudini facendoci riscoprire una dimensione *intima/pri-vata* del nostro vissuto quotidiano e costringendoci, in pochissimo tempo, a riadattare il nostro stile di vita.

Il *lockdown* ci ha costretti a stare in casa e quindi a diminuire notevolmente, se non a cancellarle per due mesi, le nostre uscite quotidiane per passeggiare, andare a fare la spesa, al lavoro o ad accompagnare figli e nipoti a scuola, incontrare amici e conoscenti, svolgere commissioni... azioni semplici ma che ci portavano fuori dalle nostre abitazioni.

Abbiamo convissuto con altri familiari per un lungo periodo spesso mettendo a dura prova la nostra capacità di relazione e, nei casi di non convivenza con altri, abbiamo sperimentato la durezza della separazione e della solitudine.

Molte persone hanno dedicato più tempo alla lettura, molte si sono improvvisate cuoche sperimentando una alimentazione più ricca e anche più nociva per chi già soffre di malattie legate all'alimentazione. Abbiamo trascorso molte ore davanti alla tv e aumentato la nostra sedentarietà.

Tutti e tutte siamo stati costretti a un minore movimento fisico, essenziale soprattutto per le persone anziane.



È arrivata l'uscita dal *lockdown*, abbiamo ripreso alcune attività ma spesso abbiamo abbassato la guardia rispetto a corretti stili di vita che sono tanto importanti per gli over 65.

Gli esperti si sono affannati a dirci che la sovralimentazione, in assenza di movimento, poteva danneggiare il nostro metabolismo, il nostro ciclo del sonno, aumentare i problemi osteoarticolari. Ci han-

no spiegato che occorre aumentare la quantità di alimenti vegetali nella nostra dieta: più frutta e più verdura in ogni pasto della giornata, soprattutto alimenti integrali, bere molta acqua, evitare cibi grassi, ecc.

Non tutti ci siamo attenuti a queste indicazioni e ora molti fanno i conti con la necessità di ritornare a un regime alimentare e comportamentale corretto.

Molte persone anziane soffrono di patologie come colesterolo alto, diabete e altre, tutte patologie per le quali uno stile di vita corretto è molto importante. Nel corso dei mesi tragici del *lockdown* i dati quotidiani del ministero della Sanità ci davano quotidianamente il conto dei decessi. Tra quelle morti molte riguardavano persone anziane e con patologie.

L'emergenza Covid-19 non è finita. La fine del *lockdown* non coincide con la fine della pandemia. Occorre convivere col virus. Questo vuol



dire essere attenti alla propria salute e alle proprie abitudini – sia per quanto riguarda le misure di sicurezza sia per quanto riguarda il nostro stile di vita. Dobbiamo reagire con forza e lucidità per far fronte a una situazione che, anche i dati dei contagi, ci dicono essere ancora molto pericolosa.

Riprendere a passeggiare, a fare movimento, a stare all'aria aperta, insieme a una corretta alimentazione, è importante per rafforzare le difese del nostro corpo, per non peggiorare le nostre condizioni di salute.

Nemmeno la prevenzione deve essere abbandonata. Questa pandemia ha evidenziato importanti problemi relativi alla mancanza di cura di molte persone anziane. È vero che in Italia si vive più a lungo ma spesso le persone hanno importanti patologie che non vengono affrontate per tempo e in modo efficace. È anche per questi motivi che il livello della sanità pubblica – che è stata essenziale per far fronte all'emergenza in modo universale e quindi per tutti – ha dimostrato in molte parti del paese le sue carenze nell'assenza dal territorio, nella centralità dei grandi ospedali. Questa situazione ha creato

molto problemi di sovraffollamento dei presidi ospedalieri, delle strutture e pesanti sono stati i sacrifici individuali chiesti agli operatori sanitari, che sono stati essenziali per far fronte a una situazione mai sperimentata prima. Tante donne e tanti uomini sono morti o si sono contagiati per aiutare i pazienti. In Lombardia questa criticità si è dimostrata in tutta la sua tragicità anche per la cattiva gestione da parte della Regione.

Una sanità di prossimità, più vicina alle persone può essere anche più efficace e più umana. Non dimenticando che favorire corretti stili di vita rientra nei compiti delle istituzioni. ■

AVERE IN CURA IL FIATONE

Alessio Gramolati *Segretario generale Spi Toscana*

Come si diceva una volta? Veniamo da lontano e andiamo lontano. E fa ancora il suo effetto la consapevolezza della marcia. Se guardiamo a molto di quello che oggi dovremmo cambiare – non solo per non essere travolti dal rischio di una tanto temuta seconda ondata, quanto per superare i danni e i drammi della prima – se ci confrontiamo con ciò che troviamo nelle linee guida dell'Europa, degli esperti e di quel poco di buonsenso che emerge nel mondo, dovremmo prendere atto di quanto sarebbe necessario un rilancio del welfare con un salto di qualità nell'uso delle nuove tecnologie. Innovazione e coesione sociale per l'appunto.

Potremmo cavarcela con una battuta: “Eravamo già in strada, ma certo non si immaginava quanto tutti ci saremo dovuti mettere a correre!” verso i ripari, verso casa, verso scelte inedite.

Ognuno per suo conto, ognuno con le proprie cose, i propri cari, i tanti pensieri propri. Che sarà di noi? Intanto corre la cronaca di giornate che non risparmiano i più fragili, che vedono affollarsi gli ospedali, affannarsi i soccorritori. La reazione al Covid-19 non è stata la stessa dappertutto. Le strategie di contenimento, le prassi e le politiche sanitarie di contrasto mostrano profonde differenze. Certo, tutti cercano e auspicano il vaccino, ma ci sono coloro che ritengono che



la sua scoperta dovrebbe essere messa a disposizione dell'intera umanità e quelli che considerano tale primato un proprio vantaggio politico ed economico.

Perché il Covid-19 ha anche alimentato i conflitti geostrategici, particolarmente aspri di questi tempi, e ha visto il mondo dividersi tra coloro che hanno immaginato la soluzione della pandemia nel primato della salute

pubblica e coloro che l'hanno, invece, subordinata al raggiungimento di un vantaggio competitivo, privilegiando la normalità produttiva sulle politiche di *lockdown*. Come nascondere il fatto che dietro i negazionismi vi siano anche cinici calcoli, che considerano un prezzo da pagare, quello di una quota significativa di vittime innocenti, piuttosto che affidarsi a rigorose scelte d'isolamento che hanno conseguenze pesanti sul piano socioeconomico.

Non vi è dubbio che su questo approccio non hanno pesato solo le volontà dei governi ma anche la sensibilità delle opinioni pubbliche. C'è da esser fieri di come in questa circostanza nel paese abbia prevalso, un sentimento di rispetto verso la salute pubblica e soprattutto verso la sua parte più esposta: la popolazione anziana.

Non è stato semplice, né lineare, ma in questa circostanza gli Italiani hanno fatto la differenza: hanno scelto la “responsabilità”.

Ci siamo dati la regola dell'isolamento e del distanziamento prima e adesso quella più avanzata delle 3T: del testare, del tracciamento, del trattamento.

Il peggio sembra passato. Non senza drammi: in Toscana abbiamo avuto oltre diecimila contagiati. Più di mille e cento morti di cui almeno trecento nelle Rsa, ma nonostante i molti che ci hanno lasciato in una inumana solitudine, nessuno è deceduto senza la presa in carico da parte del sistema sanitario pubblico. Le nostre terapie intensive non sono collassate.

Non è stato lo stesso purtroppo (e lo diciamo con rispetto) in altre realtà. Grande resta l'incertezza insieme a ferite davvero profonde. Restano problemi che in questa dimensione non conoscevamo. La crisi sociale, i tanti provvedimenti annunciati che non arrivano.

Ci siamo trovati improvvisamente accerchiati dalla crisi sanitaria, abbiamo agito contro la contaminazione senza nascondere gli altri aspetti del dramma, che altro non sono che la vita, il lavoro e lo studio dei nostri giovani.

Sembra banale, ma contrariamente al lessico corrente per noi il Covid-19 non è una guerra ma una pandemia, medici e infermieri, non sono soldati. Attrezzature di protezione non sono armi. Le tecnologie messe in campo portano conoscenza e collaborazione non contrapposizione.

Si vince tante più vite si salvano e quanto più città e territori si liberano dal Covid e non si abbandona né vita né territorio a se stessi. Si vince con la partecipazione e la democrazia non con lo stato di guerra. Questo significa responsabilità e collaborazione, tra tutti e verso tutti. Noi, ricacciati nella dimensione domestica, sentivamo e sentiamo questo compito.

Eravamo in cammino pensando a come garantire che fosse la qualità della vita il luogo in cui si deve realizzare l'appuntamento con gli strumenti che cura, scienza e tecnica, mettono oggi a disposizione. Abbiamo da tempo spinto il governo a promulgare una legge sulla non autosufficienza. Le forme di assistenza in essere le sapevamo insufficienti, anche prima che la pandemia facesse quel che ha fatto nei luoghi di cura e di ricovero, tant'è che oggi quell'esperienza, tutti lo ammettono, va ripensata. Disponiamo di tecnologie, di strumenti, di ap-



A casa in buona compagnia
UN'OTTIMA NOTIZIA PER I NOSTRI ANZIANI E PER IL LAVORO DI QUALITÀ

16 settembre
ORE 9,30
BARGA (LU)
TEATRO DEI DIFFERENTI

Presidente
Simonetti Fabrizio
Segretario Organizzazione Cgil Lucca

Introduce
Roberto Cortopassi
Segretario Generale Spi Cgil Lucca

Intervengono
Franco Chierici
Direttore Generale
Zona Distretto Media Valle

Marisa Grilli
Segretaria Spi Cgil Toscana
con Delega Politiche Sanitarie

Carlo Rinaldo Tomassini
Direttore Direzione Diritti di cittadinanza
e coesione sociale Regione Toscana

Caterina Campani
Sindaco di Barga

Rossi Rossano
Segretario Generale Cgil Lucca

Conclusioni
Emanuele Marigolli
Segretario Generale Spi Cgil Toscana

CGIL CGIL
SPI SPI
TOSCANA LUCCA

plicazioni in cui la rete digitale, le app come *Immuni*, non solo fanno la differenza, possono fare e già fanno miracoli.

Si chiama *A casa in buona compagnia* il protocollo sottoscritto tra i sindacati dei pensionati e la Regione per una sperimentazione che aveva e ha al centro le cardiopatie.

Verificare quel che si fa e quel che può essere fatto. Comparare metodologie, provvedimenti, costi e benefici. Integrare le forme di assistenza e di intervento. Garantire sicurezza, qualità. La pandemia ha reso più evidente e più urgente lo sviluppo del progetto sperimentale *A casa in buona compagnia*, che rivela oggi tutto il suo potenziale. Indica una prospettiva per la Toscana che c'è e quella che verrà. Per tutta la Toscana, quella che nel momento più duro di contrasto al Covid-19 ha saputo pensare e agire con unità e ha accettato di affrontare la sfida per un nuovo modello di welfare che superi quello incardinato su Rsa e badantato e che scarica sull'ospedale parte della domanda sociale inesausta dal territorio. Per compiere questo passo la Regione, su nostra iniziativa, ha deciso di stanziare

trenta milioni di euro nel triennio 2020/2022. Siamo passati da una promessa di cambiamento ad un progetto di cambiamento!

Un progetto meditato, che ha coinvolto molti attori della nostra comunità sociale, economica e scientifica. Secondo i dati della Scuola superiore del S. Anna la popolazione cronica totale è di 1.268.259. Di questi circa la metà con due e più patologie. Più della metà sono donne e poco più del 60 per cento hanno più di 65 anni. Numeri che tenderanno a crescere data la curva demografica della regione.

La spesa complessiva per queste cronicità è di 2.845 milioni. Il 78,2 per cento del totale della spesa sanitaria regionale!

Per il solo scompenso cardiaco, la cronicità individuata nella sperimentazione, si parla di circa 85mila persone con un costo di medio per cronico di 5.699 euro l'anno. Dotare queste persone, i circa 46mila pazienti compresi nella fascia d'età più critica, gli over 75, del supporto delle migliori tecnologie per la medicina remota, gestite dal sistema sanitario pubblico, consentirebbe un costante monitoraggio della loro condizione e della terapia assegnata e produrrebbe – a fronte di un investimento di 26 milioni di euro – un risparmio tra i 26 e i 79 milioni. Cifre importanti, sufficienti ad avviare nuove sperimentazioni e destinare maggiori risorse al territorio.

Un investimento capace di produrre condizioni di cura migliori per il paziente, riqualificazione della spesa sanitaria e qualificazione della forza lavoro.

Guardiamo al sollievo dei nostri vecchi e contemporaneamente alla prospettiva di lavoro dei nostri giovani. Abbiamo investito, perché i nostri figli trovino nel lavoro il pieno accoglimento dello studio, della ricerca, della realizzazione di sé. È ora che la qualità del loro impiego diventi una priorità.

È questo il patto che la Toscana e l'intero Paese attende da tempo. Per questo appare surreale la cantilena sul Mes. Per dare analoga risposta a tutte le persone con cronicità servirebbero per la Toscana infatti trecento milioni di euro. Oggi, nel momento in cui l'Europa può mettere a disposizione risorse che guardano direttamente alla sanità, alla digitalizzazione, all'inte-

grazione di pratiche di monitoraggio sanitario e momenti di intervento di cura, oggi non si può anteporre un piccolo interesse abbondantemente scaduto alla portata di una riforma del welfare disponibile oltre che urgente.

Mettere a disposizione innovazione e conoscenza anche del welfare, sono aspetti di una rete che ora comincia ad apparire e da cui non si torna più indietro. Le lancette dell'orologio girano solo in un senso e la ricerca lascia nelle nostre mani possibilità nuove, a volte sorprendenti: si può fare di più, si può fare prima e si può anche spendere meglio. Non è poco. Un poco è anche merito nostro. ■

ESSERCI PER IL BENE DI MOLTI

Pietro Giudice *Spi Lombardia*

Ci siamo lasciati alle spalle il 2019 con una Crociera per i venticinque anni dei Giochi di Libertà che ha riscosso un grande gradimento, testimoniato da una partecipazione invidiabile nei suoi numeri, e ci siamo ritrovati nel 2020 impegnati sul fronte della pandemia.

Abbiamo vissuto una fase di *lockdown* dura e piena di rinunce. Il nostro Paese non può accettare di andare avanti in un mondo senza speranza, ma deve raccogliere tutti gli stimoli migliori per dare vita alla ricostruzione. Lo Spi c'è stato durante il periodo più complicato e ci sarà anche nelle fasi successive, pronto per soddisfare e rispondere ai nuovi bisogni degli anziani, esplorando tutti i campi possibili.

A oggi non sappiamo quando ci sarà un vaccino, né cosa ci riserva il futuro, quali saranno le possibili evoluzioni della pandemia e le sue conseguenze sulla salute della popolazione, sull'economia e sulla socialità delle persone. Stiamo vivendo qualcosa di più grande di noi, in cui tutti ci sentiamo in balia di un gigante senza cuore che può colpirci in qualsiasi momento. Mantenere il distanziamento sociale non solo è necessario ma è una responsabilità collettiva eppure non possiamo continuare a vivere nell'incertezza, dobbiamo vincere le nostre paure e trovare dei punti fermi. Pian piano dobbiamo



riprenderci la libertà di circolare e la nostra sicurezza.

Le troppe privazioni nel lavoro come nella scuola, solo per fare due esempi, hanno non solo interrotto i rapporti sociali ma anche aumentato le disuguaglianze, ora dobbiamo dare il via a una ricostruzione: è il momento di compiere delle scelte per il futuro, ci serve un'idea politica definita e regole condivise. Non è più tempo di

rimanere paralizzati perché ci sentiamo sempre in emergenza.

Per mettere in pratica questi propositi dobbiamo dire no alla logica populista, no alla logica di critica e protesta su tutto: così facendo indeboliamo ancora di più il nostro paese. Come sindacato dobbiamo trasmettere fiducia alle famiglie.

La sanità lombarda, e non solo, va rivista per rispondere a questa catastrofe di massa che ha colpito il mondo intero, ci sono polemiche da parte di tutti, ricordando che in decenni la sanità ha spostato ingenti risorse sul privato. Come dimenticare gli operatori sanitari, medici, infermieri, personale ospedaliero e quello delle Rsa che hanno dovuto moltiplicare i loro sforzi fino allo sfinimento con turni massacranti, in condizioni estreme per assicurare le migliori cure sanitarie.

La pandemia e la conseguente chiusura ci hanno imposto una digitalizzazione che ha cam-

biato le nostre abitudini che rimarranno nel tempo e a cui ci dobbiamo adeguare, anche se non sarà facile.

I pensionati anche in questa fase hanno fatto la loro parte, con i figli, i nipoti, le Rsa e le associazioni disabili. Abbiamo anche raccolto fondi per l'acquisto delle mascherine da donare alle Rsa ma chiediamo più rispetto: noi non siamo un peso o un problema, perché rappresentiamo una parte importante del paese che guarda sempre all'interesse generale. Ricordiamo che in questi mesi un'intera generazione è stata portata via. Non avremo più la memoria storica dell'Italia, non possiamo dimenticare il corteo di bare scortate dai militari, emblema di questa tragedia. In Lombardia abbiamo avuto territori con situazioni drammatiche, nonostante tutto, ci siamo e ci saremo sempre.

Avevamo programmato per il 2020 i nostri Giochi, ci volevamo migliorare con nuove iniziative e con nuovi volontari, purtroppo abbiamo dovuto cancellare tutto comprese le finali dei Giochi che avremmo tenuto a Cattolica. A oggi non sappiamo se e cosa potremo fare nel 2021.

Voglio ricordare che per lo Spi i Giochi sono un

momento di socialità, di divertimento e di aggregazione; voglio ricordare che muoviamo in Lombardia oltre trentamila pensionate e pensionati. Alla nostra età pretendiamo anche di divertirci e non solo lavorare! I Giochi sono un importante progetto dello Spi, ormai da ventisei anni sono il biglietto da visita simbolo della forza organizzativa che ha lo Spi regionale, forza riconosciuta da tutti. Che questa sia la strada vincente ce lo dicono i numeri, grazie a tutti i nostri volontari che tutti i giorni lavorano nel proprio territorio.

L'area Benessere dello Spi Cgil Lombardia ha quest'obbiettivo: stimolare la voglia di fare degli anziani, puntando sulla loro creatività e la loro voglia di rimettersi in gioco. Lo Spi non vuole che una volta maturato il diritto alla pensione, i pensionati e le pensionate si chiudano in casa, nei bar o nei circoli a giocare a carte senza uno scopo; noi puntiamo a mantenerli ancora attivi, in modo tale che possano mettere una parte del proprio tempo e delle proprie competenze a disposizione della collettività. Per i nostri anziani non vogliamo la frammentazione sociale, vogliamo mantenere le tradizioni di



7 luglio 2020 la prima riunione dopo il lockdown dell'area Benessere

identità collettiva e di appartenenza: lo Spi è per il *noi* e non per l'*io*, noi siamo per la società e non per l'individualismo. I dati ci dicono che saranno sempre di più i pensionati, questo vuol dire che si determina un cambiamento significativo sui modelli di vita che coinvolgono le famiglie, i rapporti intergenerazionali e la vita stessa degli anziani.

A causa del Covid-19 per mesi abbiamo perso il contatto con la nostra gente, le nostre sedi sono rimaste chiuse. Ora, con molta attenzione ma rispettando le regole, ripartiamo per riprenderci al più presto il nostro impegno sociale. Vista la situazione, come coordinamento area Benessere per quest'anno abbiamo deciso di organizzare solo alcuni dei concorsi dei Giochi, quelli a cui era possibile dar vita anche da remoto: poesie, racconti e fotografie. Siamo, infatti, convinti che questo serva a mantenere il contatto con i vari territori e con tutti coloro che negli anni hanno partecipato ai Giochi di Liberetà. Non solo, è anche un modo di esprimere, far conoscere la loro creatività oltre a elaborare attraverso le opere presentate questo *lutto* collettivo. L'arte deve fare la sua parte: "l'arte – dice un nostro pensionato – mi rende felice". Questo vuol dire non rinunciare ai propri sogni ma trasformarli in realtà, indipendentemente dal giudizio che possiamo darne e lo Spi vuole che i pensionati siano felici e continuino a sognare.

Vedremo cosa succederà nei prossimi mesi perché, se la situazione Covid-19 lo consentirà, potremmo organizzare una iniziativa regionale come la gara di bocce $1+1=3$ nel territorio di Bergamo, annullata proprio a causa dell'emergenza sanitaria. Potremo fare altre iniziative entro la fine dell'anno? Vedremo, non diciamo di no alla voglia di fare dei nostri compagni ma solo se la pandemia allenterà la sua stretta. Per noi la cosa importante, dopo mesi, è incontrarsi, perché assieme dovremo riprendere in mano il lavoro interrotto bruscamente.

I Giochi e le attività andranno riviste e rinnovate, anche aggiornando i nostri canali telematici: il sito e il gruppo FB, che vi invitiamo a visitare e a darci consigli per migliorarlo. Mai come ora abbiamo l'esigenza fondamentale di puntare sulla comunicazione, per questo dovremo avere il coraggio di fare un salto di qualità,

naturalmente con il coinvolgimento dei nostri compagni del territorio che conoscono la realtà da vicino. Facciamo tante attività nei vari territori ma non riusciamo a comunicarle all'esterno eppure quest'ultimo è un aspetto molto importante e dobbiamo dedicargli più attenzione: parlo di manifesti, interviste, presenza sui social, sui giornali, creando mailing-list mirate che parlano agli iscritti e non solo.

La comunicazione è anche fondamentale nella ricerca di sinergie con altre realtà di associazioni, esperienze con centri sociali, comuni e centri sportivi. Dobbiamo essere più visibili sul territorio della Lombardia, puntando sulla tematica dei Giochi; era il nostro obiettivo quest'anno, speriamo nel 2021, lavorando insieme di riuscire a mettere a punto un percorso di ascolto nelle varie leghe, punto fondamentale per noi e non solo per i Giochi. Far nascere le leghe fu una scelta intelligente fatta nel 1991, c'è una storia lunga di servizi, di pratiche, di accordi, di nuovi iscritti e di accoglienza che rappresentano un punto da cui ripartire con tutti i nostri volontari.

Mai come in questo momento serve fare rete, è l'obiettivo dell'area Benessere. Dimenticare le incertezze e le paure che ci hanno reso tutti più poveri, dobbiamo ricreare fiducia per evitare che la solitudine faccia più danno della pandemia.

Noi guardiamo la società dal punto di vista dei più deboli è la nostra forza, il lavoro che proseguiamo con convinzione e orgoglio che ci aiutano a dire: "siamo sulla strada giusta, per noi vengono prima le persone". Tant'è che con i Giochi cerchiamo di accontentare le persone ma soprattutto diamo un'opportunità a tutti, perché in una società civile la civiltà non si misura con i soldi, per noi gli anziani sono la nostra società, noi ci proviamo tutti i giorni, perché dietro una grande organizzazione come lo Spi ci sono le persone: volontari e compagni che si adoperano per il bene di molti. ■

I GIOCHI DI LIBERETÀ IN TEMPO DI COVID



Abbiamo scommesso sull'on line

Carlo Bossi

Responsabile area Benessere Spi
Monza-Brianza

Nella nostra terra brianzola, i Giochi di Libereità nel corso degli anni sono diventati un importante appuntamento che coinvolge molte comunità dei comuni piccoli e grandi.

Un'occasione di socialità, di consolidamento delle relazioni individuali, con il

tessuto delle associazioni democratiche e con le istituzioni, soprattutto luogo dove coltivare i propri hobby, praticare sport, giochi e passioni, in un clima di sana competizione e riconoscimento delle eccellenze.

L'edizione di quest'anno, caratterizzata dall'emergenza Covid-19, ha notevolmente condizionato lo svolgersi delle attività.

I giochi e le discipline a elevato contatto sociale – burraco, bocce, pesca sportiva, ballo – sono stati impraticabili a causa delle norme di contenimento della diffusione del virus ancor oggi in vigore. Abbiamo dovuto modellare le nostre relazioni tra decreti legge, direttive sanitarie e buon senso.

Inoltre abbiamo dovuto fare i conti con le paure che tutti noi, seppur in maniera diversa, abbiamo vissuto. Sono rimaste praticabili le sole attività culturali: racconti, poesia, pittura, fotografia ed arti decorative.



Per tutte queste ragioni, eravamo convinti che l'edizione del 2020 fosse fatalmente compromessa.

Inaspettatamente, in primavera alla ripresa delle nostre attività dopo il lungo periodo di *lockdown*, abbiamo constatato che erano man mano pervenuti un importante numero di quadri, racconti, poesie, fotografie, e non essendo possibile organizzare le tradizionali feste di sele-

zione e premiazione dei partecipanti alle varie discipline, causa restrizioni per contenere l'epidemia, abbiamo così deciso di scommettere sulla possibilità di trasferire i giochi on line.

Abbiamo costruito una sezione specifica nel sito dello Spi Cgil Brianza, abbiamo messo in rete tutti i lavori che ci sono pervenuti, li abbiamo classificati per tipologia e messi a disposizione per essere consultati.

Ma siamo andati oltre, come segreteria abbiamo deciso di dare la possibilità a tutti coloro che consultavano i lavori di partecipare al giudizio delle opere, attraverso il voto in rete. Avremo così il giudizio delle classiche giurie, e il giudizio di tutti coloro che parteciperanno al voto.

Questo ci ha permesso di superare l'esposizione fisica delle opere in qualche luogo e di eliminare i limiti numerici della presenza. L'alto numero di visitatori della sezione dei giochi del

nostro sito ci dicono che questa modalità, usata per la prima volta, ha riscosso un gradimento da parte della nostra gente inaspettato, non nascondiamo perciò la nostra grande soddisfazione.

Pensiamo di essere riusciti a entrare in contatto con nuove persone alle quali potremo far conoscere le nostre future iniziative, i nostri servizi, insomma allargare il gruppo sociale.

Dunque a breve effettueremo la premiazione dei vincitori e non si poteva dimenticare gli oltre 11.514 visitatori (al 17 settembre) che abbiamo registrato nella fase espositiva, per questo la Segreteria ha deciso di creare un evento vero e proprio, trasmettere in diretta sul nostro sito e sui molteplici social, dando così la possibilità di vedere le premiazioni in diretta a tutti coloro che ci hanno seguito sino ad oggi e ai tanti altri che avranno l'occasione di conoscere il Sindacato dei pensionati della Cgil, che, oltre a difendere e tutelare la condizione degli anziani, organizza momenti di eventi culturali e ludici.

Certo in futuro non abbandoneremo i metodi tradizionali, consolidati negli anni, tuttavia questa edizione la concluderemo in questo modo visto il permanere dei divieti di assembramento.

Questa esperienza ci ha insegnato che sono indispensabili nuovi approcci comunicativi di massa basati sull'uso dei dispositivi digitali: le persone alle quali ci siamo rivolti hanno dimostrato una buona consuetudine all'uso di questi strumenti, fatto per nulla scontato.

Ovviamente sarà necessario investire in mezzi tecnici e conoscenza attraverso la formazione individuale, a condizione di metterci tempo, testa e cuore.

Naturalmente è importante da subito creare un gruppo di lavoro formato da pensionate e pensionati che hanno voglia di fare e che preso questo impegno lo portino a buon fine.

In Brianza siamo stati fortunati poiché abbiamo tra le nostre fila un esperto informatico dell'area web e un compagno che da quando era in fabbrica si occupa di organizzare gite, viaggi, giochi ed attività culturali. Un vantaggio da non sprecare sia per l'oggi che per il domani, a condizione che si riesca a costruire



un percorso di naturale affiancamento.

L'obiettivo che ci dobbiamo porre è formare nuove risorse per dare continuità alle iniziative in questo ambito, per costruire nuove relazioni e modi di affrontare le novità che la vita ci propone e talvolta ci impone, perché o concorriamo nella formazione/gestione dei processi oppure potremmo esserne travolti.

Infine nel nostro cammino, come nel passato, dobbiamo recuperare la partecipazione dei giovani anche diversamente abili. Quest'anno non ci è stato possibile svolgere le consuete attività a causa dei blocchi legislativi, tuttavia gli importanti legami sociali che si sono costruiti ed instaurati negli anni con loro devono rimanere patrimonio dell'organizzazione.

In conclusione possiamo dire che anche noi in questo periodo abbiamo vissuto e speriamo in parte governato un processo di cambiamento irreversibile.

Ciò dimostra che tutti gli aspetti delle nostre vite dai giochi, alla salute, all'alimentazione, al modo di stare insieme, ai diritti, sono sottoposti a questa trasformazione epocale: la sfida che abbiamo di fronte è quella di riuscire ad essere protagonisti e non subire passivamente i processi di cambiamento, preservando i nostri valori fondativi.

Edizione ridotta, ma con tanta partecipazione ed entusiasmo

Bruno Pietroni

Segreteria Spi Milano

Perché lo Spi Milano ha scelto di mantenere l'iniziativa dei Giochi di Liberetà, nonostante le difficoltà e i cambi di programma imposti dalla pandemia? I motivi sono diversi, il più importante è sicuramente quello di recuperare un aspetto della normalità a cui da molti mesi non siamo più abituati. Tutti noi, ma penso che gli anziani, soprattutto, siano stati i soggetti che più di altri hanno subito gli effetti negativi dello *lockdown*, pur necessario per il contenimento della diffusione da Covid-19.

Abbiamo colto l'opportunità di organizzare in presenza questa iniziativa in un luogo a noi caro *Il Giardino di San Faustino*, un giardino condiviso che il Comune di Milano ha affidato a noi e ad associazioni no profit che vi realizzano dei progetti. Lì operano dodici volontari dello Spi,

gli stessi che ci hanno aiutato ad allestire e gestire gli spazi per organizzare l'evento con premiazioni, garantendo ai partecipanti la massima sicurezza in tema di norme anti-virus. È il terzo anno consecutivo di questa iniziativa come la conduzione delle premiazioni affidate ad Anna Celadin con cui ho costantemente collaborato. I Giochi di Liberetà 2020 sono stati un'edizione ridotta rispetto gli anni precedenti per i noti motivi, nonostante tutto c'è stato comunque molto entusiasmo e partecipazione. Tra racconti, poesie, quadri e fotografie abbiamo ricevuto quasi ottanta opere. La fotografia è stata l'espressione artistica più gettonata. Abbiamo premiato i vincitori con una targa, i secondi e i terzi classificati con l'abbonamento per un anno alla rivista *Liberetà*.

Lo Spi Milano è pronto per organizzare i Giochi Liberetà 2021 con i fantastici volontari che, come sempre, dedicheranno all'iniziativa l'entusiasmo e la curiosità necessaria.



Una grande soddisfazione

“Certo ci siamo presi una bella responsabilità ma alla fine la soddisfazione è stata grande”, così Anna Celadin, Spi Milano, commenta la bella iniziativa di chiusura dei Giochi di Liberetà tenuta lo scorso 3 ottobre al Giardino condiviso.

“Durante la pandemia – continua Celadin – avevamo già invitato gli iscritti a inviarci le loro riflessioni. Abbiamo notato come persone abituate a scrivere non ci riuscissero più mentre chi non l’aveva mai fatto trovava uno sfogo nella scrittura. Comunque, alla fine su settantasette opere arrivate la maggioranza è stata data dalle fotografie che avevano la natura come tema principale. Poi qualche poesia e ancora più sporadico qualche racconto. Non solo, ci hanno portato anche due quadri! La decisione di tornare per la terza volta al Giardino condiviso è stata presa in settembre,

considerato anche il fatto che qui già avevano ripreso con qualche iniziativa in presenza. I volontari dello Spi gestiscono duemila metri quadri circa di giardino, che è vissuto come luogo di rigenerazione urbana e del nostro modo di vedere la vita, un luogo d’incontro tra la natura e la persona, per questo era importante innestare qui l’esperienza dei Giochi. Hanno partecipato – in presenza e nella piena osservanza di tutte le norme di distanziamento – trentacinque persone, che potevano essere di più non fosse stato per il maltempo che fino a venerdì metteva tutto in forse. È stata un’occasione per testimoniare e diffondere l’idea che è più giusto parlare di distanziamento fisico piuttosto che sociale, che la nostra socialità possiamo ancora viverla. Abbiamo organizzato anche un aperitivo, con tanti snack rigorosamente monodose! Dai presenti ci è venuta una sollecitazione: perché non organizzare dei corsi di fotografia digitale?”.



Con la voglia di rimanere in gioco!

Luigia Valsecchi

Segreteria Spi Lecco

Il 24 settembre scorso presso lo spazio del Teatro Invito a Lecco, si è tenuta l'ultima parte dei Giochi di Libertà con le premiazioni finalmente in presenza, al fine di dare continuità a questo importante appuntamento che lo Spi Cgil realizza ogni anno.

Al concorso che quest'anno, causa emergenza Covid, si è svolto in maniera ridotta sia per la tipologia dei concorsi che per le modalità, ha partecipato un grande numero di nostri iscritti interessati a rimanere *in gioco*, presentando i propri scritti – racconti o poesie che fossero –



e fotografie. Tutto nato da passione e interessi totalmente personali.

Interessante è stato anche il raccontare che i partecipanti hanno fatto, relativamente a come si sono avvicinati al concorso, alcuni per la prima volta. Stefano Scaccabarozzi ci ha dimostrato come – dall'alto della sua età vicina ai 90 anni – abbia pensato di partecipare a un concorso con un testo che ripercorre parte della sua giovinezza, ma soprattutto dimostrando che in qualsiasi momento della vita si può ripartire verso nuove esperienze, come quella dello scrivere. A questo proposito un'autrice ha pure evidenziato come il corso di scrittura organizzato dallo Spi, le abbia permesso di esprimere il suo intimo con parole che nemmeno pensava di avere.

Un messaggio di apertura e serenità

“Ci siamo buttati a capofitto nel lavoro mobilitando tutti i capilega, subito a fine luglio dopo l'invito della struttura regionale a organizzare questa edizione in maniera diversa – racconta **Mimmo Palmieri**, segretario generale Spi Cremona – e abbiamo raccolto più di sessanta opere. Un risultato che forse non ci aspettavamo. Data la situazione resa complessa da Covid-19 non abbiamo avuto una giuria esterna, ma ne abbiamo formata una interna allo Spi con compagni e compagne esperte in letteratura, difatti abbiamo puntato sui racconti e le poesie tralasciando la fotografia perché comportava qual-





che problema in più per quegli anziani non abituati all'uso delle tecnologie. Poi, per avere una certa continuità con gli altri anni, abbiamo deciso di invitare i dieci premiati al pranzo che si è tenuto dopo il nostro comitato direttivo del 2 ottobre scorso. Hanno così potuto conoscere anche il nostro gruppo dirigente ed è stata una bella esperienza per tutti.

Contrariamente a quanto ci si sarebbe potuti aspettare sia i racconti che le poesie non si sono incentrati sull'esperienza di quanto vissuto durante il *lockdown*, ma hanno spaziato a 360 gradi con una bella apertura sul mondo... insomma ci hanno trasmesso un bel messaggio di speranza e serenità”.

Uscire dall'isolamento

“Teniamo le dita incrociate, i nuovi contagi e la nuova stretta su uso delle mascherine e quant'altro rendono più problematica l'organizzazione in presenza delle nostre finali dei Giochi di Libertà”, Cristina Dellavedova, segreteria Spi Ticino Olona, sta curando l'iniziativa del 21 ottobre (proprio mentre *Nuovi Argomenti* è in stampa, ndr): premiazione dei concorsi di Poesia, Racconto, Fotografia. Lanciati nei mesi scorsi hanno raccolto consenso sul territorio, sono arrivate una trentina di opere. “Alcuni hanno messo al centro l'esperienza del *lockdown* – continua Dellavedova – è anche successo che persone abituate a scrivere in quel momento non ne fossero quasi più capaci,





GIOCHI DI LIBERETA' 26° EDIZIONE
COMPENSORIO TICINO OLONA

INVITO
ALLE FINALI COMPENSORIALI
“racconti poesie fotografie”

Mercoledì 21 Ottobre
Ristorante LE QUERCE
OSSONA S.P. 34

dalle ore 15,30
accoglienza dei partecipanti
ORE 16,00
RECITAL di POESIE E RACCONTI
PREMIAZIONE VINCITORI





Per motivi di sicurezza sanitaria invitiamo i partecipanti a confermare la loro presenza entro mercoledì 14 ottobre a Cristina cell. 3357971165 o Marina cell. 3357927011. La riunione sarà organizzata in conformità alle misure di sicurezza previste dalla legge, obbligatoria la mascherina.

Con la collaborazione
di Auser Ticino Olona



SEGRETERIA SPI CGIL
TICINO OLONA



mentre altri hanno trovato nella scrittura uno sfogo alla tensione, alla paura. In tanti si sono dedicati alla fotografia, forse facilitati anche dal fatto che non abbiamo messo nessun limite alla tecnologia usata, in tanti ci hanno inviato paesaggi.

Speriamo proprio di riuscire a realizzare questa giornata in presenza presso il nostro classico luogo di raduno – il ristorante Le Querce – sarà un modo per dare un riconoscimento a chi ha partecipato ma anche un'occasione per uscire dall'isolamento in cui siamo precipitati durante il *lockdown*” . ■

Conclusioni

COLTIVARE FIDUCIA E UNA GENTILEZZA INDISCRIMINATA

Mina Cilloni *Segreteria Spi Cgil nazionale, dipartimento Benessere e diritti*

Non riprendo i grandi temi discussi in queste settimane sulla situazione generale e sulle emergenze di questo tempo, vorrei tentare un approccio diverso per arrivare a ciò che, credo, sia necessario fare per integrare le strategie e le battaglie politiche che ci aspettano (legge sulla non autosufficienza, socio-sanitario, previdenza, lavoro...).

Ho vissuto, come tutti voi, chiusa in casa nei mesi della pandemia. Ho vissuto in una città, Reggio Emilia, vuota e chiusa ma che ha dimostrato grande solidarietà.

Una solidarietà diffusa che mi ha commosso, per tutte quelle piccole, grandi azioni che si sono realizzate e che ci hanno aiutato, pur nella distanza fisica, a farci sentire meno soli, meno abbandonati.

Donazioni al reparto di terapia intensiva, tablet per gli ospiti delle Rsa, delle case protette per mantenere un rapporto visivo con i propri familiari e affetti e per i bambini sprovvisti di mezzi tecnologici, garantendo loro, in questo modo la didattica a distanza. Il servizio pubblico che si è occupato, in una situazione di ricovero delle persone degli animali domestici, Auser che, insieme ad altre associazioni di volontariato, si è impegnata da subito per la consegna a domicilio



delle spesa, di pasti, di farmaci, oltre ad aver incrementato il servizio di compagnia telefonica a distanza (Telefono Amico) e penso anche alla vicinanza dello Spi alle persone attraverso le migliaia di telefonate agli iscritti.

Mai come in quei mesi ho trovato appropriata la parola *consolare* (con-insieme e solari-confortare) è una parola di altissima umanità, che segna forse il punto più profondo

delle sensibilità delle persone.

So benissimo che questa che ho descritto non è stata la realtà del paese e sapevo di vivere in una delle zone tra le più colpite dalla pandemia: ricoveri, decessi anche di persone molto più giovani di me e voglio ricordare i compagni e le compagne dello Spi deceduti (e non solo loro) nei mesi scorsi e che, purtroppo, continuano a morire.

Questa situazione ha portato, inevitabilmente, a modificare sensibilità, attenzioni, comportamenti e, perché no, anche la paura.

Ho tratto da quella situazione un insegnamento: servono, sono necessarie tutte le importanti azioni che abbiamo messo in campo, ma serve anche la nostra disponibilità, un linguaggio che tenti di sfondare il muro di isolamento che ognuno di noi ha dovuto costruire attorno a sé.

Malgrado le aperture di questi mesi, la gente non aspetta altro.

Dobbiamo avere, oggi, la capacità che ci servirà anche per il domani, di capire fino in fondo che una rinnovata relazione tra di noi e tra noi e i milioni di iscritti e non, è un flusso di dare/avere. Uno scambio che dobbiamo avere, la capacità di essere attenti e flessibili ai tempi che viviamo: “dobbiamo saper trasformare i vincoli in opportunità, in punti di appoggio da cui sollevare il mondo” come scrive Leonardo Becchetti.

Ci siamo interrogati molto, in quanto dipartimento Benessere e diritti, su come intervenire nei mesi della pandemia e abbiamo utilizzato strumenti che continuassero a dare segnali di speranza pur in una condizione di grande restrizione e di distanziamento fisico.

La *newsletter della felicità* che abbiamo voluto continuare a inviarvi, per molti, forse, perdeva di significato ma, nell'isolamento, abbiamo sperato che le notizie potessero rappresentare un'occasione per interrogarsi sul senso del nostro modello di sviluppo, delle nostre abitudini di vita, sul rapporto tra esseri umani e la natura, sui valori individuali e la collettività.

L'obiettivo per noi era da un lato “non abbandonarvi” e dall'altro ri-sottolineare l'obiettivo di essere felici tutti, perché da soli non è possibile. L'obiettivo è rivendicare a chi ha la responsabilità di governare - ma anche sollecitare, suggerire nell'azione di ogni singolo cittadino - un'idea, un progetto per uscire da questa situazione di drammaticità ridisegnando un futuro che abbia al centro il rispetto dell'ambiente, la solidarietà, il potenziamento dei diritti universali e dello stato sociale in ogni suo aspetto, un'economia al servizio delle persone e dell'ambiente con un modello ecologicamente, socialmente ed economicamente sostenibile.

È il tentativo di non ritornare alla vita di prima.

La fase che abbiamo vissuto ci costringe a fare valutazioni sulla qualità della nostra vita e la paura: l'abbandono vissuto, e che ancora viviamo, la mostrano mettendoci di fronte a un'emotività e a un ripensarci che non sarà facile abbandonare facilmente.

Lo dicevo prima: siamo stati pieni di gesti di solidarietà, attenzione alle persone più fragili ma,

ad esempio, non è stato così per i migranti che abbiamo continuato a lasciare morire nel Mediterraneo, a chi si è trovato e si trova ancora nella condizione di gestire un'esperienza di contagio, a rapporti di buon vicinato ma, dall'altra parte, abbiamo anche assistito a una flessione dei rapporti tra cittadino e cittadino. Al fine di migliorare l'osservanza di regole e norme nel periodo della pandemia abbiamo assistito a una sorta di controllo sociale, alimentato dalle destre e da alcune testate giornalistiche, che hanno portato ad atteggiamenti di sospetto, diffidenza, giudizio verso il comportamento degli altri e segnalazioni presunte di illegalità che hanno corrosato empatia e collaborazione.

Dobbiamo sconfinare l'atteggiamento di chiusura contro gli altri: se la logica e la modalità del *mi salvo io* prevarranno, sarà disastroso per tutti e ci porterà a conflitti enormi.

Cosa possiamo fare noi?

Penso che il virus, oltre a colpire la salute delle persone, possa aver colpito e continuare a colpire i simboli, i valori della vita civile, e allora diventa importante il nostro agire sulla cittadinanza attiva generando *fiducia*.

Dobbiamo essere *agitatore sociale* – quel ruolo a cui fa sempre riferimento il nostro segretario generale ma anche amplificatore – esserlo per una società solidale, responsabile, ecologica meticciasca e aperta.

In questi anni abbiamo parlato, sfidando anche i sorrisi di molte compagne e molti compagni, di benessere, di relazione, di solidarietà, di amore, di felicità... per noi e, continuo a sottolinearlo, la felicità è una questione sociale. In quest'ottica diventa oltremodo importante proporre e sperimentare concretamente il progetto *La città delle relazioni* attraverso una rinnovata relazione tra noi e la nostra gente, tra la nostra gente e il territorio.

Crediamo che le ragioni e le rivendicazioni, che devono trovare spazio nella contrattazione sociale territoriale del progetto, siano propedeutiche al cambiamento necessario.

Si tratta di rivendicare non un ritorno alla città di prima ma la costruzione, in maniera collaborativa, di forme nuove di vivere urbano che mettano insieme regole e soluzioni emerse nel tempo dell'emergenza.

Non vogliamo una città a misura di anziano ma una città dove sia bello vivere per tutti, dai bambini ai migranti.

Mettere in pratica il distanziamento fisico prevede un investimento forte sullo spazio pubblico e sul modo in cui noi viviamo strade, piazze della nostra città, dei nostri paesi.

Piccole azioni concrete che diano risposte immediate: penso alla mobilità e al bisogno di accelerare forme di mobilità alternative all'auto, la creazione di corsie dedicate lungo tutte le strade urbane in modo tale da convogliare, in sicurezza, parti di mobilità che si perderanno dal trasporto pubblico, evitando di congestionare le città e i paesi.

La realizzazione di infrastrutture per la mobilità pedonale e ciclabile, strade scolastiche in cui i bambini, i ragazzi possano raggiungere la scuola a piedi e in sicurezza, senza aumentare l'inquinamento, maggiore attenzione alle aree verdi, le panchine, l'illuminazione. Piccole cose? Sì, ma non è poca cosa se voglio favorire l'uscita di casa degli anziani già troppo spesso in solitudine.

La città deve diventare teatro della democrazia, luogo di socialità, di conoscenza, di realizzazione di se stessi nel rapporto con gli altri.

È tempo, ed è questo il tempo, di bussare alle porte delle amministrazioni comunali, regionali, perché si ridisegni una città con spazi sempre più pubblici che si aprono alle fasce di popolazione più disagiate, a periferie che non possono essere solamente enormi dormitori, dove l'urbanistica non favorisce la convivenza. Non possiamo continuare a pensare di costruire nuovi posti di lavoro o nuove abitazioni – quando ce ne sono milioni di vuote – attraverso l'erosione del territorio con speculazioni edilizie che non risolvono i tanti problemi dell'emergenza abitativa. Penso agli anziani ma anche agli studenti che si vedono costretti a pagare affitti altissimi, così come non si può non vedere cosa ha significato la costruzione senza criterio dei centri commerciali che svuotano quartieri da attività commerciali e servizi. Per questo diventa importante rivalutare il commercio di prossimità e, soprattutto, ripensare alla progettazione della casa e del contesto in cui si trova. Nelle tante disuguaglianze che abbiamo vissu-

to nel periodo della pandemia, credo che per una famiglia aver vissuto la quarantena in una casa con un piccolo giardino e/o con un terrazzo sia stato molto diverso che averla vissuta in un mini appartamento, per non parlare di chi una casa non ce l'ha.

La casa deve essere uno spazio da vivere e non solo dove andare a dormire. È necessario partire da un principio importante e cioè accrescere il benessere di ciascuno e la qualità della vita dentro e fuori casa, attraverso un diffuso impiego delle tecnologie domotiche, includendo l'ascensore, la cui assenza rende troppi anziani e non solo, prigionieri delle proprie abitazioni. E pensiamo alle barriere architettoniche, a forme nuove di cohousing, senior housing e servizi diffusi.

In una città che sia rispondente ai nuovi bisogni si deve investire su reti informatiche moderne, banda larga, per consentire a tutti (nelle grandi come nelle piccole città, nei paesi) pari accesso alla rete e alla possibilità di svolgere un lavoro, di essere curati o di svolgere una parte della didattica a distanza, che non può essere, però, ridotta a una scuola virtuale.

La riduzione del numero delle persone che si recano sui luoghi di lavoro deve servire ad affrontare e a rimodulare orari dell'intera città e dare finalmente una risposta alla conciliazione del tempo di vita e tempo di lavoro.

Questo tempo vissuto ha messo in evidenza quanto stiamo violando l'ambiente intorno a noi. Quanta sorpresa e meraviglia hanno prodotto le fotografie girate in rete degli animali che si riprendevano spazi a loro esclusi, quanta meraviglia vedere i delfini nei nostri porti, rivedere un cielo azzurro, le stelle, le lucciole... che compagnia e che ritrovato piacere piantare pomodori sui balconi e vederli crescere, respirare un'aria pulita...

Il cambiamento climatico porta fenomeni che già da molto tempo procurano vittime e danni in molte parti del nostro paese, penso all'innalzamento del mare che potrebbe far scomparire intere aree, penso ad altre zone del pianeta che, se sommerse, vedranno milioni di persone alla ricerca di luoghi dove vivere, penso alle grandi siccità e agli incendi che devastano aree boschive importanti, penso all'innalzamento della temperatura e l'approvvigionamento dell'ac-

qua con conseguenze per noi e per diversi settori produttivi.

Non dobbiamo trasmettere un'idea catastrofica della situazione, ma è prendere coscienza della dimensione del fenomeno e cercare di affrontarlo: lo chiediamo alla Politica ma anche a noi stessi, al nostro agire quotidiano. Fare i conti con gli sprechi, gli eccessi, la raccolta differenziata, l'auto elettrica (accessibile in termini di costi a tutti), la riqualificazione energetica delle nostre case (ecobonus 110 per cento e altre risorse a cui possiamo accedere), ai pannelli solari, a canali, dighe, acquedotti, a cibi a filiera corta e locali, alla difesa dei nostri territori, alla bellezza delle nostre spiagge che non possono continuamente privatizzate, dall'invasione del cemento e la bellezza dei nostri paesaggi è, io credo, un atto d'amore.

Ambiente e giustizia sociale devono andare avanti di pari passo e, malgrado le attenzioni da parte del governo, i risultati sono troppo modesti rispetto alla necessità del paese e ancora lontani dal piano di azione globale per il conseguimento di una trasformazione sostenibile della società, dell'economia e dell'ambiente de *L'Agenda 2030*.

Sono queste, una parte delle tante azioni della *Città delle relazioni*.

Siamo convinti che ciò che abbiamo fatto e realizzato nei mesi passati non possa essere disperso, anzi ne sono certa e lo ripeto: è oggi che dobbiamo spingere per il confronto, per evitare che vengano prese decisioni su di noi e non per noi, per evitare che il cambiamento sia ancora una volta realizzato per il profitto e non per la persona.

Sono convinta che le proposte fatte debbano essere integrate, moltiplicate, dedicate nei territori, mettendo in luce, oltre la capacità di analisi e di proposta, l'umanità dello Spi perché così si fa politica e anche proselitismo.

Scriveva Alexander Pope "...l'uomo come la vite vive di sostegni, la forza che acquista deriva dagli abbracci che ha dato e che dà".

Credo che l'abbraccio sia generatore di legame e noi, Spi, sappiamo darlo e farlo.

Dobbiamo valorizzare tutto questo e molto altro, ricominciando e investendo proprio nel coltivare fiducia e una gentilezza indiscrimina-

CON IL PATROCINIO DI

**SIAMO
TUTTI PEDONI**

VERSÒ LA CITTÀ DELLE RELAZIONI

Campagna nazionale per la sicurezza degli utenti vulnerabili della strada e per la vivibilità delle città

GAMPAGNA PROMOSSA DA

CON IL PATROCINIO DI

IDEAZIONE E COORDINAMENTO

ANTARTIDE

ta, che ha il vantaggio di poter viaggiare anche a fronte del distanziamento fisico.

La gentilezza è una strada privilegiata per la costruzione di empatia, di quella fiducia diffusa che è una condizione importante per lo sviluppo del capitale sociale.

Diffonderlo, difendendo anche i nostri valori da *aggressioni* da parte di chi non crede e non vuole che il mondo sia per tutti e di tutti.

Credo che questo sia, nell'autonomia dei ruoli, il nostro compito insieme e con Auser. ■

