

in

ANNO NUMERO 2 – QUADRIMESTRE n.1

CAMMINO

Periodico informativo della FONDAZIONE «L'ANCORA ONLUS» di Verona

Sede legale: via Marin Faliero n.97 – 37138 – Verona – www.fondazioneancora.org / .it





AD UN CAMMINO SERVE LA MÉTA

Camminare assieme nel migliore dei modi, con una méta precisa da raggiungere e uno zaino in spalla ben equipaggiato...

A cosa serve una strada senza nessuno che la percorra?!

E, di contro, come può essere un cammino senza una strada, senza una rotta precisa da seguire, senza una méta da raggiungere?!

È con queste riflessioni che apriamo il primo numero del nostro giornalino nel nuovo anno, e lo facciamo con un obiettivo ben preciso e molto più ampio del semplice gioco di parole: meditare sul senso del nostro agire, sull'essere comunità, su come poter

camminare assieme nel migliore dei modi.

È necessario camminare avendo una méta precisa da raggiungere, con uno zaino in spalla ben equipaggiato ma solo con ciò che è utile ed essenziale per il nostro viaggio, che è un cammino personale ma al contempo comunitario: questi due percorsi della vita non si escludono a vicenda ma, anzi, si possono integrare alla perfezione e rendere

tutto migliore. Se noi lo vogliamo.

Ma andiamo con ordine partendo dall'inizio, ovvero dal **desiderio del viaggio**: quando, nel diciannovesimo secolo, nel Klondike si verificò la scoperta di notevoli quantità d'oro sfruttabili, ci fu una vera e propria corsa all'oro, un periodo di febbrile migrazione verso quei luoghi di persone pronte a tutto aventi l'unico obiettivo di... trovare l'oro, ovviamente! E per noi? Esiste un *"luogo dell'oro"* capace di infonderci il desiderio

di compiere un viaggio, anche se arduo, per raggiungerlo, di sfidare le avversità, di farci mettere in gioco fino alla fine pur di ottenerlo?

Se ancora questo desiderio in noi non è presente, è pur vero che esiste "un Oro" a prescindere che è ben più pregiato dell'oro stesso: per noi Cristiani non può che essere Gesù, Dio fatto Uomo, molto più prezioso di ogni bene terreno perché capace di sconfiggere il tempo e la morte.

Con questo desiderio di raggiungerlo nella nostra vita, ecco dunque che inizia la sfida e il cammino: esso ha una meta ben precisa e una strada maestra ben tracciata che, però, non esclude la possibilità di creare anche sentieri paralleli e fantasiosi, ugualmente buoni se, alla fine, riconduurranno all'Unica Meta.

E poi, lungo la strada, nei momenti di sole e sereno come in quelli di pioggia e tempesta, quanto è bello poter condividere il nostro andare con qualcuno che ha il nostro stesso desiderio di viaggio e, soprattutto, la nostra stessa meta!

Quanto è benefico per noi poter avere vicino delle persone con cui confrontarsi, a cui confessare le proprie difficoltà e i propri limiti e da cui ricevere consigli ma anche confidenze e fatiche...

Tutto questo è una comunità in cammino...

Cosa contengono gli zaini di questi "viaggiatori di gruppo"?

Dell'acqua, una corda, una bussola...

Sicuramente una buona scorta di **umiltà**, la "nostra acqua" indispensabile per poter proseguire senza morire disidratati... Senza di essa, la vanagloria e la presunzione prenderebbero il sopravvento sul nostro essere rendendolo "disidratato", privo cioè della vera acqua dell'Amore e quindi incapace di produrre frutti, fino a rinsecchire mortalmente...

Non può mancare nemmeno il **perdono**, uno strumento utile quanto la **corda** che lega assieme gli scalatori che vanno verso la vetta: può capitare che qualcuno cada... senza la "corda del perdono" sarà impossibile rialzarsi e far rialzare,

e tantomeno raggiungere assieme la cima... Il perdono dovrà legarci in modo forte, scambievole e continuo, affinché tutti si possa progredire nella stessa direzione e in profonda armonia...

Ma nel nostro zaino non può mancare nemmeno la vera e unica guida, universale e adatta ad ogni tempo: il **Vangelo**, la **nostra bussola**! Qualunque domanda abbia l'uomo, nel Vangelo troverà la risposta! La bussola ci indicherà sempre il sentiero, la rotta giusta da tracciare per raggiungere la nostra Meta!

Camminando con lo zaino carico di questi tre elementi lo vedremo passo dopo passo riempirsi del "quarto ingrediente": la gioia, quella del Cristiano, quella che va oltre il dolore e tutto il male del mondo... che non significa dabbennaggine ma serenità, uno stato di conforto e consolazione che Gesù, e solo Lui, può donarci...

È la forza del Cristiano, è la Meta finale di ogni uomo...





QUANDO LA CHIUSURA DIVENTA ARTE

In questo lungo periodo di chiusura forzata, a *“L’Oasi Gina ed Enrico”* c’è stato chi ha pensato di darsi da fare proponendo agli ospiti una bella attività di arteterapia...

In questo lungo periodo di chiusura forzata e di impossibilità, da parte dei volontari, di proporre le proprie attività ai nonni, a *“L’Oasi Gina ed Enrico”* c’è stato chi, fra i nonni stessi, ha pensato di darsi da fare proponendo agli altri ospiti una bella attività di arteterapia attraverso la pittura.

Il termine arteterapia è composto da due parole: ARTE, che in latino (*ars, artis*) significava ogni abilità materiale o spirituale mirata a progettare o a costruire qualcosa, e TERAPIA, dal greco *“therapeia”*, che significa cura, guarigione. L’ARTETERAPIA è

quindi il percorso attraverso il quale ci si prende cura dell’immaginario e del pensiero di una persona attraverso le sue abilità artistiche.

L’arteterapia nacque nel secondo dopoguerra con l’intento di ristabilire l’equilibrio psico-emotivo dei reduci, ma anche in tempi precedenti l’arte venne usata in ambito psicologico come strumento per rielaborare sentimenti di ansia ed angoscia.

Quando l’età avanza, l’arteterapia può aiutare in modo significativo a ridurre i sintomi legati a depressione e

perdita della memoria, dimostrandosi efficace anche nel contrastare il processo di invecchiamento neuropsicologico e limitando le complicità di varie forme di demenza. I benefici di un intervento di questo tipo nascono dal potere del colore, che permette di recuperare sensazioni e ricordi di esperienze passate, percorrendo canali alternativi rispetto a quelli tradizionali; inoltre, l’anziano ha l’opportunità di crearsi un nuovo ruolo, rinforzando la propria identità ed autostima, attraverso prodotti che



Il signor Silvano, in questi mesi, ha proposto alle “proprie alunne” di creare varie opere pittoriche partendo dall’esposizione visiva di oggetti o di quadri

scelta e pensiero astratto.

Il momento dell’arteterapia è anche un’occasione di condivisione tra gli ospiti, che si sentono parte attiva di qualcosa di bello e di importante: la comunità.

Il signor Silvano, in questi mesi, ha proposto alle “proprie alunne” di creare varie opere pittoriche partendo dall’esposizione visiva di oggetti o di quadri, procedendo secondo tappe ben definite: osservazione, riproduzione del modello a matita, scelta e stesura del colore oppure del bianco e nero, creazione di sfumature... Dopo mesi di lavoro, è nata una proficua produzione di opere che sono state esposte nella hall della casa.

restituiscono un senso di controllo sulla realtà e attribuiscono un nuovo significato alle esperienze.

Questo consente di stimolare diverse funzioni cognitive oltre la memoria, ovvero attenzione, pianificazione,

L’arteterapia offre l’opportunità del fare, del rimanere attivi e, nel caso dell’anziano, offre anche l’opportunità di acquisire la consapevolezza di avere delle competenze, di avere delle cose da dire, di esistere come attore principale della propria vita, e di lasciare, attraverso l’oggetto realizzato, una traccia di sé. Essere in grado di realizzare un oggetto è per un anziano fonte di grande soddisfazione personale, una grossa iniezione di autostima, ma, soprattutto, rappresenta un modo tangibile di dimostrare di esserci, di avere delle cose da dire e di avere ancora un ruolo, magari diverso da quello di un tempo, ma non di meno valore.





E IL VACCINO DIVENTÒ... GITA!

La vita ti sorriderà se saprai sorriderle... Ed ecco che, anche un evento all'apparenza disagiata, può trasformarsi in un'occasione per stare insieme bene e in allegria!

Finalmente, dopo tanta attesa, in questi mesi i nostri nonni, a più scaglioni, sono riusciti a farsi vaccinare contro il virus Covid-19!

A "Il Fiordaliso", essendo stati chiamati a recarsi a gruppi in Fiera per sottoporsi alla somministrazione, si è pensato di trasformare quest'occasione in un'allegria "gita": dopo mesi trascorsi in casa o in prossimità di essa, i nostri cari nonnini, felici come non mai, sono partiti con il pullmino della Fondazione per ottenere il tanto e agognato "liberatorio" vaccino... Tutto è filato liscio e a meraviglia, grazie anche all'ottima organizzazione del centro vaccinale, dove i nostri nonni hanno incontrato tante persone gentili e disponibili:

medici, infermieri e molti, moltissimi volontari della Protezione Civile, pronti a donare gratuitamente il proprio tempo per un servizio di inestimabile valore verso la popolazione. A tutti loro va il nostro più sentito ringraziamento!





AL GIARDINO NON SOLO FIORITURE

All'Orto Botanico di Marzana la primavera, anche quest'anno, ha portato tante fioriture, nascite di pulcini, un super compleanno e... un nuovissimo barbecue (quasi pronto)!

Al Giardino Officinale di Marzana è tempo di rinascita: l'erba è rinverdita, gli alberi e i prati sono fioriti in un'esplosione di colori...

Le api sono uscite dalle proprie arnie e si sono rimesse all'opera, mentre il pollaio è un brulicare e un pigolare di nuovi nati gialli e neri...

E giù, nella casetta, il nostro mitico custode dell'Orto, Arnaldo, saluta un altro anno che se ne va con la solita allegria e la semplice saggezza contadina tanto schietta quanto vera...

Ma, quest'anno, con la primavera è arrivato anche... un nuovo barbecue in muratura! Ampio e funzionale, la sua costruzione è in via di ultimazione e, presto, sarà pronto per il collaudo ufficiale! Già ci sembra di sentire l'odore della grigliata che si sparge nella valle! Non ci resta che augurare buon compleanno ad Arnaldo nella speranza di ritrovarci presto tutti assieme in questo posto sempre accogliente e meraviglioso!



“

Lavare i piedi è: "io sono al tuo servizio".
E anche noi, fra noi... Ma che cosa significa questo?
Che dobbiamo aiutarci, l'un l'altro.

Papa Francesco

”

“

Il perdono libera l'anima, rimuove la paura.
È per questo che il perdono è un'arma potente.

Nelson Mandela

”

“

Con il perdòno non ci sono persone che pèrdono:
con il *per dono* (*completo dono*) vincono tutti!

ElleBi

”

“

Dio non si stanca mai di perdonare,
siamo noi che ci stanchiamo
di chiedere la sua misericordia.

Papa Francesco

”

“

Umiltà, quella bassa, dolce radice,
dalla quale tutte le virtù celestiali hanno origine.

San Tommaso Moro

”