

La Meridiana

Numero 22 - Maggio 2025
www.cooplameridiana.it

POSTE ITALIANE SPA spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003 (convertito in Legge 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, LO/MI
Numero 22 - Maggio 2025 - Semestrale di informazione de La Meridiana Società Cooperativa Sociale

OGGI



Il Paese Ritrovato e il Teatro

EDITORIALE

Tracce di generatività

TEATRO

Si va in scena

VOLONTARIATO

Il tempo gratuito

GENERAZIONE SENIOR

L'Elisir di lunga vita

SCRIVERE/SISTERE

Curare è un'arte

RACCOLTA FONDI

Fermati, entra e scopri un mondo

TRACCE DI GENERATIVITÀ

In questo periodo così complesso e delicato siamo chiamati come singoli e come Organizzazioni ad affrontare le diverse sfide che riguardano il futuro, rimettendo al centro della propria esistenza il fine delle proprie scelte di vita



Paolo Villa, uno dei fondatori della Cooperativa, insieme a Roberto Mauri in occasione del suo pensionamento; il ricambio generazionale è un tema centrale di molte Organizzazioni.

PAROLE E VALORI

La scomparsa di Papa Francesco è certamente uno degli eventi più significativi e mediatici del nostro tempo, avendo profondamente toccato milioni di persone. Durante il suo pontificato, ha sempre sostenuto gli ultimi e gli emarginati, mostrando grande attenzione ai bisogni e ai valori delle persone anziane.

Meridiana, nel suo operato quotidiano, cerca da sempre di fare propri questi insegnamenti, ribaditi dal Papa anche durante la nostra visita in Vaticano nell'aprile 2022. Tre sono i suoi messaggi fondamentali.

Il primo è la lotta alla solitudine degli anziani, definita da Francesco "la vera malattia" di questa fase della vita. Serve passare da "programmi assistenziali a progetti esistenziali",

ponendo al centro la dignità e le aspirazioni della persona. Il secondo insegnamento riguarda la collaborazione tra le diverse professionalità: è fondamentale integrare le competenze per rispondere pienamente alle esigenze degli anziani. Infine, il terzo messaggio è l'approccio delicato e amorevole verso la fragilità. Chiedere aiuto in età avanzata è difficile; avere operatori sensibili e rispettosi rende questa fase meno gravosa, arricchendo chi cura e chi viene curato.

Questi valori guidano Meridiana da 49 anni e sono racchiusi nel nostro motto: "Felice è colui che fa felici gli altri". Grazie di cuore, Papa Francesco, prega ora per noi.

Roberto Mauri Presidente Coop. La Meridiana

Le dinamiche mondiali che influenzano in modo incisivo, improvviso e con ferocia i mercati economici, colpendo i fondamentali delle economie nazionali e lasciando sul campo della quotidianità i loro effetti negativi sono sotto gli occhi di tutti. Basti pensare a quanto accaduto con il caro energia e quanto, l'oscillazione continua dei prezzi, pesi sui bilanci familiari e delle imprese.

Purtroppo, il superamento della pandemia mondiale di cinque anni fa non ha prodotto elementi utili a rimettere in moto processi di cambiamento strutturali né sulle visioni dell'uomo e delle sue comunità di appartenenza né, tantomeno, sulle regole della condivisione e dell'interdipendenza tra i popoli. Abbiamo dimenticato in fretta la lezione e i buoni propositi espressi sia pubblicamente che individualmente.

È in questo contesto che come Meridiana siamo chiamati ad operare. Come mantenere viva la propria mission dentro la forte contrazione delle risorse per il sistema sanitario e l'incremento dei bisogni della popolazione anziana, sempre più numerosa e richiedente? Come realizzare quelle condizioni che siano in grado di rispondere alle diverse esigenze e interessi espressi dai lavoratori, dagli utenti e dalla comunità locale?

Un tentativo che cerca di proporre una soluzione, quantomeno a partire

dall'attività di analisi è stato da noi avviato negli ultimi mesi attraverso un progetto formativo e di sperimentazione applicata basato sui principi della teoria della generatività. La riflessione sulla generatività è sostenuta in Italia da Mauro Magatti e Chiara Giaccardi. I due sociologi propongono una "libertà generativa": non una libertà di consumo, ma la capacità di dare forma a opere che accrescono la vita di altri senza consumare futuro. In questa prospettiva la creazione di valore non si esaurisce nel risultato economico, perché ogni atto generativo porta con sé ricadute sociali, culturali, ambientali e fiduciario-relazionali che si autoalimentano nel tempo.

Il processo generativo si articola lungo un arco di quattro movimenti preceduti dalla spinta originaria del desiderio. «Mettere al mondo» è l'atto creativo che fa esistere ciò che non c'era; «prendersi cura» consolida e dà forma a ciò che è nato; «lasciare andare» restituisce autonomia all'opera, affinché fiorisca oltre il controllo del suo autore. Se l'arco si spezza—per esempio trattenendo ciò che andrebbe affidato—l'energia generativa si converte in stasi o in dominio. Le imprese di cooperazione sociale costituiscono un terreno privilegiato per il paradigma generativo. La loro natura mutualistica, la governance multi-stakeholder e il radicamento territoriale le rendono propense a trasformare beneficiari in co-produttori, servizi in beni comuni e progetti in eredità collettive. In esse la ciclicità "mettere al mondo—curare—affidare" può essere incorporata nei processi decisionali, nella pianificazione dei servizi e nelle metriche di impatto. È un percorso che intreccia anche la necessità per Meridiana di accompagnare il passaggio generazionale dei fondatori e responsabili alla luce del compimento di quasi 50 anni di vita societaria (nel prossimo 2026 la cooperativa compirà il suo cinquantenario).

Il tema del desiderio rievoca l'importanza di progettare, ridisegnare in tempi

A destra, Fulvio Sanvito, DG La Meridiana a Bruxelles con Matteo Mauri, Project Manager di Isidora.



moderni, servizi e prestazioni che incontrino i mutevoli bisogni degli anziani e delle loro famiglie, accanto ad una struttura sociale radicalmente cambiata e in continua evoluzione: meno figli, più distanza dai propri genitori, meno possibilità di cura "domestica", Mettere al mondo vuol dire far emergere il coraggio dell'avviare le soluzioni ipotizzate e "prendersi cura" significa accompagnarle, garantendone l'equilibrio economico e la stabilità all'interno del sistema del welfare dei servizi. Mantenere costante la loro evoluzione e la sensibilità di raccogliere i segni del cambiamento possono rappresentare la dimensione del "lasciare andare". Nell'organizzazione dei servizi Meridiana ha saputo tradurre con una spinta eccezionale questi principi. Sono un esempio il Centro Diurno Integrato di Costa Bassa, nato più di 40 anni fa, lo è sicuramente il Paese Ritrovato, il primo villaggio Alzheimer italiano, ma anche l'unità di offerta dedicata all'accoglienza di persone affette da Sla o in condizioni di stato-vegetativo.

Ora il progetto in atto riguarda invece l'analisi dell'organizzazione societaria, il suo assetto, le autonomie e le responsabilità che ne discendono. Abbiamo individuato tre unità di offerte diverse per la numerosità delle équipe di cura (piccole, medie, grandi) per la specificità degli orari di lavoro (diurno e su turni di 24 ore) e per tipologia degli ospiti accolti. Sono i centri diurni integrati, il Paese Ritrovato e l'hospice.

Fulvio Sanvito Direttore Generale Coop. La Meridiana

Sapere e capire

Nell'epoca dell'informazione continua, tutti sappiamo qualcosa. Abbiamo accesso immediato a date, definizioni, formule. Ma sapere non basta. Sapere è ricordare un fatto, una regola, una statistica. Capire è un'altra cosa: significa mettere quei dati in relazione, coglierne il senso, valutarne l'impatto. È il passaggio dal nozionismo alla consapevolezza. Si può sapere che il cambiamento climatico è in corso, ma capirlo vuol dire comprendere come ci coinvolge, cosa possiamo fare, quali dinamiche sociali ed economiche lo alimentano. La differenza è sostanziale. Il sapere è statico, il capire è attivo. Uno si accumula, l'altro trasforma. In un mondo dove le notizie si susseguono a ritmo frenetico, serve più che mai la capacità di capire: interpretare, contestualizzare, mettere in discussione. Senza questo passaggio, restiamo informati, ma non veramente consapevoli. E oggi, essere consapevoli è una forma di resistenza. Anche Meridiana Oggi, il Magazine semestrale della Cooperativa La Meridiana, vuole intraprendere questa strada, usando tutti i suoi canali di comunicazione, per migliorare il "sapere" su cosa accade e il "capire" per affrontare le sfide del futuro.

Seguitemi sui canali social inquadrando i QR Code



Facebook



Instagram



LinkedIn

SI VA IN SCENA

Al Paese Ritrovato, prima esperienza di Villaggio Alzheimer in Italia, la drammaterapia rappresenta uno strumento prezioso per stimolare la memoria, l'espressione emotiva e la socializzazione tra i residenti. La pratica teatrale, adattata con sensibilità ai bisogni di ciascuno, diventa un ponte tra passato e presente, favorendo benessere e senso di appartenenza

La drammaterapia nasce negli anni '70 in ambito anglosassone, dove si sviluppa a livello clinico e di ricerca e dove è attualmente riconosciuta come terapia al pari delle psicoterapie. In Italia arriva intorno al 2000, (professione normata dalla Legge n.4 del 14 gennaio 2013) e i professionisti si definiscono Drammaterapeuti.

È una terapia a mediazione artistica, in cui al Bello e all'Espressione Artistica viene conferito un potenziale curativo. Questa disciplina infatti promuove la riscoperta e il potenziamento delle risorse creative per indirizzarle verso le aree del bisogno, ponendo attenzione sugli aspetti sani della Persona. Gli ambiti di ricerca vanno dalle teorie sulla narrazione, al gioco creativo, alla teoria dei ruoli.



FONDAZIONI E PROGETTI



“La Fondazione Canali ha supportato in questi anni molti progetti: tra questi, mi piace ricordare il progetto de Il Paese Ritrovato e, nel caso specifico, il progetto di drammaterapia dove i Residenti del Paese Ritrovato sono i protagonisti di questo spettacolo. Ritengo che quello che loro fanno e

comunque il format che loro hanno realizzato vada ad evidenziare in modo reale e concreto quello che è il problema delle persone che vivono questa esperienza di perdita della memoria mettendo in luce una possibile ed innovativa soluzione in termini di qualità della vita”.

Maria Grazia Canali - <https://it.canali.com/fondazione>

La drammaterapia si basa su di un assunto fondamentale: quello della finzione, quello del “come se” che diventa il punto di partenza della cura. Nel dramma divento un personaggio, indosso un ruolo diverso, posso gioire e soffrire, partire, lottare, distruggere, ma tutto è “per finta”, sebbene sentimenti, emozioni e pensieri somigliano straordinariamente a quelli della vita reale. È un gioco che permette di incontrare delle nuove forme di comunicazione e di essere al mondo o di esplorare quelle che sono fin troppo note. Attraverso il “come se”, si possono sperimentare nuovi modi di entrare in relazione con gli altri e con se stessi, esprimere e riconoscere emozioni profonde, sperimentare diversi punti di vista sul mondo e sulle cose.

Gli obiettivi più generali di un percorso di drammaterapia possono essere: costruire relazioni di fiducia, esplorare ed esprimere sentimenti, sviluppare abilità inter-relazionali, sviluppare abilità artistiche e creative, migliorare l'autostima e l'immagine di sé, lavorare attivamente con l'immaginazione, divertirsi.

Le tecniche e le attività usate in Drammaterapia sono di derivazione drammatico/teatrale e la loro applicazione può variare molto secondo lo stile del terapeuta, la tipologia di utenti, il contesto e gli obiettivi, tra queste:

- **RolePlay e improvvisazione:** Entrare e uscire da un dato personaggio posto in una data situazione (es. una discussione in famiglia per prendere una decisione). Questo permette di esplorare una situazione, le reazioni dei personaggi coinvolti, trovare e realizzare in scena diverse soluzioni, esplorare i conflitti e le emozioni che vengono messi in gioco.
- **Mimo.** Mimare è recitare senza parole. Questo tipo di recitazione

implica un uso espressivo del proprio corpo che diventa unico veicolo di significati. Si permette un accesso al pensiero trasversale e non logico e si aumentano le abilità di lettura dei messaggi non verbali.

- **Voce e parola.** L'uso della parola e gli esercizi sulla voce possono essere utili strumenti per contrastare la paura di parlare in pubblico e per lavorare sull'efficacia comunicativa e sulla chiarezza di esposizione di un discorso.

- **Messa in scena.** Il recitare e mettere in scena situazioni reali che causano o hanno causato difficoltà, permette di rivivere e rianalizzare emozioni e stati d'animo, capire i meccanismi sottesi a dati comportamenti, agire possibilità ed esiti differenti nel contesto protetto della finzione teatrale.

- **Drammatizzazione di racconti e fiabe.**

- **Lavoro sui miti, sui sogni, sulle immagini, sui materiali audiovisivi.**

L'incontro di Drammaterapia si suddivide in tre diverse fasi:

- **La fase di fondazione.** Fase iniziale destinata alla creazione del clima di gruppo (fiducia, intimità, collaborazione) e all'attivazione delle risorse espressive dei partecipanti.

- **La fase di creazione scenica.** Fase centrale in cui si creano le scene e si mette in moto il processo creativo drammatico attraverso giochi di ruolo e di improvvisazioni. In questa fase è possibile affrontare alcuni elementi problematici personali attraverso il contenitore protetto della finzione.

- **La fase finale di restituzione.** Fase che segna l'uscita dai ruoli e dalla realtà drammatica. È il momento in cui il percorso viene riesaminato dai partecipanti e ne vengono condivisi i vissuti soggettivi attraverso lo scambio verbale e non-verbale.

Paola Perfetti - Drammaterapeuta



Telenovela

“Telenovela” è una commedia che intreccia amori proibiti, segreti di famiglia e ribellione alle tradizioni. Juan Gomez e Carmensita Rodriguez, membri di famiglie nemiche da generazioni, si innamorano sfidando l'odio secolare tra i loro clan.

I personaggi affrontano limiti e possibilità personali, giungendo infine a una riflessione collettiva sul significato della libertà e dell'amore autentico. Il progetto documenta il lavoro teatrale dei residenti de “Il Paese Ritrovato” attraverso video-riprese delle scene, del backstage e delle interviste, con lo scopo di valorizzare l'impegno degli attori e la loro espressione emotiva, sostenendo la loro autostima e promuovendone il riconoscimento sociale.

Le performance, ottenute per mezzo del metodo dell'“improvvisazione guidata in scena” sono valorizzate dai costumi e da scenografie fedeli alla narrazione.

Il video finale rappresenta un'esperienza unica per tutti noi e gratificante per gli interpreti, che ci accompagnano oltre lo stigma su un ponte tra cinema e teatro.

Le prime due date, presentate al pubblico presso il Cinema Capitol Spazio Anteo, hanno registrato il sold-out, e nuove date sono in programmazione.

Le immagini sono tratte dalla mostra “Ritrovarsi in scena” del fotografo Jordan Cozzi.

IL TEMPO GRATUITO

Il volontariato rappresenta un dono prezioso: il tempo gratuito messo a disposizione degli altri. Questo impegno spontaneo arricchisce chi lo riceve, ma anche chi lo offre.

Il tempo del volontariato è tempo che costruisce comunità



La ricerca è concorde nell'affermare che il volontariato produce numerosi benefici sia sulla salute fisica che sul benessere mentale.

Praticare volontariato non solo aiuta a rimanere attivi, ma arricchisce la rete di conoscenze, promuovendo un miglior supporto sociale al di fuori del nucleo familiare. Una buona socialità, come è noto, contribuisce ad invecchiare in modo attivo e a ridurre il senso di solitudine. Inoltre, il volontariato può migliorare la salute fisica. Le attività svolte spesso comportano un moderato esercizio fisico, con benefici per il sistema cardiovascolare. Sul piano psicologico, impegnarsi in attività di volontariato, specialmente se con costanza, aumenta il senso di auto-efficacia e rafforza l'autostima, risorse psicologiche fondamentali per affrontare con energia i cambiamenti legati a questa fase della vita. Per godere completamente di questi benefici, è importante però trovare il giusto equilibrio, bilanciare il volontariato nella propria quotidianità per evitare che diventi una fonte di stress. Ricevere un aiuto gratuito frutto di un'azione generosa ci fa piacere, ma il volontariato porta benefici anche a chi lo fa e non solo a chi lo riceve. Ci sono tanti buoni motivi per farlo. Per prima cosa stimola allo scopo vitale di sentirsi utili alla società e a non chiudersi nel proprio guscio. Inoltre, chi fa volontariato,

entra in contatto con tante persone diverse, conosce nuovi amici volontari che molte volte sono persone attive, generose e intraprendenti. Questo aiuta un po' a compensare lo stato d'animo nei momenti di malinconia e di solitudine. Fare volontariato comporta spesso di uscire di casa, muoversi e fare cose che riducono l'ipertensione, e non solo negli anziani. Il valore più importante che si "guadagna" nel volontariato è la crescita del proprio bagaglio di vita e di esperienze, affrontando situazioni nuove che allargano gli orizzonti. Richard Davidson, neuro-scienziato dell'università del Wisconsin, studia da anni gli effetti a livello cerebrale dell'esercizio di compassione e di gentilezza nel fare qualcosa per sé stessi o per gli altri. Davidson è arrivato alla conclusione che quando facciamo qualcosa per noi stessi le emozioni positive che proviamo durano poco; mentre il fare qualcosa per gli altri risulta benefico a lungo per il cervello in quanto le emozioni che proviamo sono più durature, anche dopo molto tempo da quando abbiamo compiuto l'azione. Ma se gli aspetti benefici sul lato psicologico sono confermati, c'è chi ancora ricerca sulla tesi che fare volontariato aumenti le probabilità di vivere più a lungo. Alcuni ricercatori ipotizzano che, grazie al nostro sistema neuro-immuno-endocrino, i benefici sulla mente del volontario si diffondono in

tutto l'organismo generando un benessere generale. Come dire che il volontariato allunga la vita. Gli studiosi dell'università di Exeter in Gran Bretagna hanno analizzato e messo a confronto i risultati di ben 40 ricerche sul volontariato avendo la conferma che chi ha intrapreso a farlo apprezza di più la propria vita e contrasta meglio gli effetti di ansia/depressione rispetto a quando non lo faceva. Cresce in lui la consapevolezza che facendo del bene agli altri, sta meglio con se stesso. In conclusione, un invito con una battuta scherzosa, ma fondamentale sincera: se non ce la fate a dedicarvi al volontariato per altruismo, fateglielo almeno per preservare il vostro personale benessere. Confucio direbbe: se lo fai per sentirti bene, è cosa buona; se lo fai anche per generosità, allora è cosa virtuosa!

I PRINCIPALI AMBITI DEL VOLONTARIATO

Il volontariato in Italia è una componente fondamentale del tessuto sociale e si sviluppa in diversi ambiti chiave. Tra i principali rientrano l'assistenza sociale e sanitaria, con migliaia di volontari impegnati nel supporto a persone anziane, disabili, malati e senza fissa dimora. Importante è anche il settore della protezione civile, dove i volontari intervengono in situazioni di emergenza, come calamità naturali, fornendo aiuto tempestivo e organizzato. L'ambito educativo e culturale vede numerose associazioni coinvolte nella promozione della lettura, nella tutela del patrimonio culturale e nel sostegno scolastico ai minori. Cresce inoltre l'impegno ambientale, con attività di tutela del territorio, riciclo e sensibilizzazione ecologica. Il valore del volontariato non è solo economico, ma soprattutto sociale: rafforza i legami tra le persone, promuove la solidarietà e contribuisce a costruire comunità più inclusive e resilienti.

Paolo Villa Presidente Associazione
Le Ore che contano



CIAO KYLA

Kyla, un cane con una storia speciale. La quattro zampe è arrivata insieme a Sandro, un uomo che ha deciso di sottoporsi alle cure palliative di cui aveva bisogno a patto di poter portare la sua adorata compagna con sé. Dopo la morte di Sandro, Kyla è rimasta nel Paese, onorando così la promessa fatta al suo padrone. Un tempo spaventata e timorosa, si è via via trasformata in una presenza rassicurante e amata. La sua storia ha ispirato i

familiari dei residenti, che hanno contribuito portando cibo e coperte per la sua cuccia. La presenza di Kyla è stata importante per gli abitanti del Paese Ritrovato favorendo legami, stimolando conversazioni e creando un senso di appartenenza alla comunità del Paese. Ora Kyla ha raggiunto il suo padrone ma rimarrà sempre parte integrante del Paese Ritrovato, la sessantacinquesima Residente del Villaggio.

Marco Fumagalli

Le ore che contano ODV

L'Associazione sostiene, affianca ed agevola le attività e le proposte educative dei servizi gestiti dalla Cooperativa "La Meridiana". Le Ore che contano, permette di incontrare tante persone, rendersi utili, partecipare alle attività con i residenti delle tante strutture della Cooperativa, condividendo momenti difficili e situazione di gioia.



Indirizzo della sede

Viale Cesare Battisti, 86
20900 Monza
Tel. 039.39051
paolo.villa@coopameridiana.it
<https://coopameridiana.it/le-ore-che-contano-cercasi-volontari/>

Il Bibliomotocarro

La biblioteca su ruote è la più piccola d'Italia, ed è un patrimonio tutto lucano. Antonio La Cava, un eroe culturale dei nostri giorni. L'insegnante in pensione ha trasformato il suo furgone a tre ruote in una biblioteca mobile, il Bibliomotocarro. Percorrendo le colline e le montagne della Basilicata, La Cava può raggiungere i bambini in villaggi remoti come San Paolo Albanese, che ha solo due bambini in età da scuola primaria. "Ero preoccupato di invecchiare in un paese di non lettori". La Cava ritiene fondamentale diffondere la gioia della letteratura a quanti più bambini possibile: "realizzare un'azione del genere ha un valore non solo sociale, non solo culturale, ma ha un grande significato etico". La Cava spera che il suo Bibliomotocarro porti il messaggio che la cultura è fatta da e per tutti, non solo per pochi privilegiati. Il libro PROTETTORI DELLA PAROLA SCRITTA, racconta la sua storia inedita e quella di altri 24 ispirati protettori dei libri nell'era digitale. Al maestro Antonio La Cava è stato assegnato il prestigioso riconoscimento Premio Heraclea l'11 agosto 2024.

L'ELISIR DI LUNGA VITA

Il nuovo concetto di longevità non si limita a vivere più a lungo, ma punta a vivere meglio, mantenendo salute, energia e qualità della vita nel tempo. L'obiettivo è prolungare la "healthspan", il periodo di vita in buona salute, piuttosto che solo la durata totale.

Approcci personalizzati e medicina preventiva sono al centro di questa rivoluzione



STILI DI VITA

Gli ultimi dati mostrano che in media ciascun italiano prende circa una pastiglia e mezzo al giorno pagata dal Servizio Sanitario Nazionale; aggiungiamoci i vari integratori, i farmaci senza obbligo di ricetta e le vitamine e i conti diventano impressionanti: ciascuno di noi assumerà più di 35 chili di "Farmaci" in senso allargato nel corso della vita.

Questa riflessione la porta Silvio Garattini, massimo esponente dei farmacologi italiani, oncologo e presidente dell'istituto di ricerca Mario Negri.

Il ricercatore 96enne racconta, per la sua esperienza,

quanto il buon mangiare sia stato fondamentale nel suo percorso di buona salute.

Ma cosa mangia il farmacologo 96enne?

Queste le sue abitudini: "Due biscotti...a colazione. A pranzo nulla, a volte una spremuta di frutta. Dopo cena mi alzo da tavola con un leggero senso di fame, come consigliavano i nostri nonni. Carne rossa o alcol... raramente".

Niente zuccheri? Non proprio: "Nel caffè un cucchiaino di zucchero lo metto volentieri. Nessuna privazione, mangiare poco diventa presto un'abitudine.

L'invecchiamento è un processo naturale che interessa tutti, ma come si può fare per invecchiare bene e vivere una vita lunga e di qualità? La longevità non riguarda solo la durata della vita, ma anche la capacità di mantenere salute, benessere e autonomia nel tempo. In questo articolo esploreremo i principali fattori che contribuiscono a un invecchiamento sano e attivo, basandoci su studi recenti e consigli pratici.

Alimentazione equilibrata

Uno degli aspetti fondamentali per invecchiare bene è una corretta

alimentazione. Seguire una dieta bilanciata ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e grassi sani come quelli presenti nell'olio d'oliva aiuta a prevenire molte malattie croniche, come diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. Limitare il consumo di zuccheri raffinati, grassi saturi e cibi processati è altrettanto importante per mantenere il peso forma e ridurre l'infiammazione sistemica, che è una delle cause dell'invecchiamento cellulare.

Attività fisica regolare

L'esercizio fisico è un altro pilastro della longevità. L'attività motoria costante migliora la funzionalità cardiovascolare, la forza muscolare, la flessibilità e l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute e fratture negli anziani. Inoltre, l'esercizio stimola la produzione di ormoni benefici e favorisce la salute mentale, contrastando ansia e depressione. Anche una semplice camminata quotidiana può fare la differenza nel mantenere attivo il corpo e la mente.

Stimolazione mentale e sociale

Mantenere il cervello attivo è cruciale per prevenire il declino cognitivo. Attività come la lettura, i giochi di logica, l'apprendimento di nuove competenze o lingue, la partecipazione a gruppi sociali aiutano a mantenere le funzioni cognitive. Il supporto sociale e le relazioni interpersonali sono altrettanto importanti: vivere in comunità o in contesti di cohousing per anziani, dove si favorisce la socializzazione e l'aiuto reciproco, migliora la qualità della vita e riduce il senso di solitudine.

Gestione dello stress e benessere emotivo

Lo stress cronico ha effetti negativi sul sistema immunitario e accelera l'invecchiamento. Tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga, o semplicemente dedicare tempo a hobby e



Le immagini di questo articolo rappresentano alcune delle attività di Generazione Senior, il progetto sulla longevità de La Meridiana. Per informazioni: www.generazione-senior.it



passioni personali aiutano a mantenere un equilibrio emotivo. Coltivare un atteggiamento positivo e la gratitudine contribuiscono a vivere con serenità anche con l'avanzare dell'età.

Prevenzione e cura della salute

Sottoporsi regolarmente a controlli medici, seguire le terapie prescritte e adottare uno stile di vita sano sono azioni fondamentali per prevenire malattie e intervenire tempestivamente in caso di problemi.

La vaccinazione, la cura dell'igiene e la prevenzione delle cadute sono ulteriori misure che favoriscono un invecchiamento sicuro.

La longevità non è solo questione di genetica, ma soprattutto di scelte quotidiane che promuovono salute e benessere. Vivere in comunità che favoriscono la socialità e il supporto reciproco può rappresentare un valore aggiunto per mantenere attiva la mente e il corpo nel tempo.

Adottare questi principi consente di affrontare l'invecchiamento con consapevolezza e serenità, trasformando gli anni in più in un'opportunità di crescita e felicità.

Sonia Pollet - Psicologa

Le Zone Blu

Okinawa in Giappone, Ikaria in Grecia, Sardegna in Italia, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California: queste sono le Zone Blu, dove la concentrazione di centenari è più elevata. Nascere e vivere qui aumenta notevolmente le probabilità di raggiungere i 100 anni in salute. Cosa hanno in comune le popolazioni più longeve della terra?

Gli abitanti delle Zone Blu non frequentano le palestre ma sono costantemente e naturalmente in movimento. Ad esempio, gli abitanti dell'Ogliastra in Sardegna sono stimolati dalla conformazione geografica a salire centinaia di scalini al giorno. Un'altra forma di attività fisica per gli abitanti delle Zone Blu è rappresentata dalla cura degli orti, una pratica che coinvolge tutto l'organismo.

L'alimentazione nelle Zone Blu è influenzata dall'area geografica, ma condividono il principio della moderazione. Dal Giappone alla Grecia, si lascia il tavolo soddisfatti, nutriti ma mai pieni.

Uno degli elementi chiave delle Zone Blu è la presenza di forti e duraturi legami sociali. Gli abitanti coltivano legami sociali profondi e integrano attivamente gli anziani nella società.

Un altro aspetto rilevante comune è la prospettiva mentale, che si manifesta nell'accettazione serena dell'invecchiamento e nella consapevolezza di sé.

Gli studi hanno mostrato un legame tra una mentalità positiva riguardo all'invecchiamento e una maggiore longevità.

CURARE È UN'ARTE

Scrivere ed Esistere. Due verbi che, qualche volta, diventano uno solo. È il caso dell'esperienza di scrittura da cui è nata la rivista Scriveresistere, realizzata dalle persone malate di SLA residenti nella RSD San Pietro. Sono proprio loro che propongono una definizione di cura senza filtri, che arriva dritta alle coscienze di ciascuno.

A cura di: la redazione di Scriveresistere



APRIRE PORTE, ACCENDERE LUCI

*Dietro **scrivere esistere** c'è un grande movimento, una libertà riconquistata, un volo fuori dalla prigione della malattia. Attraverso questo lavoro di scrittura e comunicazione impariamo tutti a stare dentro noi stessi e nello stesso momento a stare attenti a chi sta fuori di noi, sta con noi.*

Con semplicità mettiamo insieme i nostri pensieri, le storie, i racconti che diventano come note su uno spartito scritto per creare una musica d'insieme.

Una musica che si fa da sé, nel rispetto uno dell'altro, nella gioia di fare qualcosa che ha senso e dà senso.

Il giornale è come un vestito creato di volta in volta sull'umore dei pensieri, il colore delle emozioni, le attrazioni che avvicinano uno e l'altro.

La vita diventa un'unica visione, un grande contenitore di un tutto che riempie e batte dentro come un cuore a cui è permesso amare ancora.

Essere giornalisti vuol dire dunque aprire porte e accendere luci perché chi legge possa essere preso per mano e accompagnato a scoprire il bello e il brutto della realtà che lo circonda, in un'ottica di riparazione degli errori e costruzione della speranza.

La Sla è una malattia che richiede la continua ricerca l'uno dell'altro, l'uso di un linguaggio speciale e intimo fatto di segni e di gesti che possono dire solo la verità, perché si tratta di sguardi, di profondo desiderio di accedere ai bisogni, di capire e farsi capire, di entrare nell'altro alla ricerca di stabilire un'autentica "connessione umana", necessaria a sentire la relazione di cura. È così che ogni gesto della cura può diventare poesia, arte. Ci piace iniziare con una riflessione sull'importanza di chi si prende cura quotidianamente di noi fragili, anzi, fragilissimi. Non è cosa semplice, anzi, è una vera impresa relazionale, proprio perché prendersi cura non è un fatto tecnico, una prassi collaudata di servizi e manovre, ma qualcosa di più, molto di più perché mette in moto qualcosa di speciale che coinvolge sia chi riceve le cure e sia chi le dà. Partiamo, perciò, dal principio che ogni persona ha bisogno di essere «vista» e di coltivare la speranza, che la sofferenza vuole essere ascoltata, e questa non è cosa facile che si chiede all'operatore. Mettere al centro i bisogni vuol dire metterli anche tra i protagonisti della cura, cioè, nel mezzo della relazione in modo da operare insieme. Infatti, si lavora per creare una sorta di intimità emotiva, perché gli aspetti da considerare nella cura sono molteplici, dal fisico allo psicologico, al sociale, al culturale e anche spirituale. Se personalizziamo la cura, dunque, grazie

alla costruzione di una relazione umana, diamo tutti valore e spazio alle emozioni, non tanto per viverle e capirle, ma dimostrare la propria disposizione ad amare e dare vita alla speranza. La sfida sta quindi nel trovare il gancio per incontrarsi umanamente e scoprire il bello di conoscersi reciprocamente e fare del rapporto un autentico incontro fra Persone. La forza di un rapporto nasce dall'incontro non solo tra due ruoli, ma tra due persone che esistono nella loro specificità e unicità. Il rapporto di fiducia cresce nel momento in cui ognuno si vede considerato come una persona nella sua unicità. Nessuno è un protocollo, una cartella clinica, un numero, un ruolo, ma un io con la propria storia, la propria paura, la propria fatica, le proprie angosce, le proprie speranze da coltivare. Troviamo sempre più il modo di raccontarci l'uno all'altro, di conoscere e farsi conoscere? Troviamo ogni volta quel minuto per dare spazio ai nostri sguardi, al sorriso, a brevi confidenze che permettano sempre più di incontrarsi umanamente? Siamo convinti che la cura è davvero un'arte e, perciò, chi si «prende cura» è un artista! Lanciamo una sfida attraverso il nostro piccolo giornale con cui ogni mese ci apriamo al mondo, alziamo la voce che la malattia vorrebbe azzittire, per gridare "raccontiamoci l'un l'altro e operiamo insieme per creare un capolavoro di cura!"

SCRIVERE È ESISTERE?

Scrivere ed esistere è un'espressione che racchiude l'idea fondamentale che la scrittura non è soltanto un atto comunicativo o creativo, ma anche un'espressione profonda dell'essere. Scrivere significa affermare la propria presenza nel mondo, dare forma ai pensieri, imprimere sulla carta ciò che spesso nella mente resta informe. L'atto della scrittura diventa quindi un gesto di esistenza, resistenza e memoria. Chi scrive mette in atto un processo di auto-riflessione e auto-affermazione. Ogni parola scelta, ogni frase



costruita, è un passo verso la definizione di sé. Per questo motivo, la scrittura ha un valore esistenziale: consente all'individuo di conoscersi, esplorarsi, trasformarsi. Diventa un mezzo per affrontare il caos interiore e dare ordine alle emozioni. In un mondo dominato dalla velocità e dalla superficialità, scrivere è un atto di lentezza e profondità. Richiede ascolto, pazienza, cura. È un atto intimo ma anche pubblico: chi scrive lascia tracce, testimonianze, segni della propria esistenza. In questo senso, la scrittura è anche memoria collettiva, ponte tra passato e futuro. Il valore della scrittura sta anche nella sua capacità di creare empatia. Attraverso le parole di un altro possiamo sentirci compresi, meno soli. Le storie raccontate diventano specchi nei quali riconoscerci o finestre da cui osservare realtà diverse dalla nostra. La scrittura amplia lo sguardo, allarga i confini dell'identità, favorisce il dialogo. Scrivere è anche un atto di libertà. Chi scrive esercita la propria voce, rompe il silenzio, si oppone all'oblio. La scrittura può essere cura, denuncia, resistenza. In certi contesti, scrivere è persino un atto politico: affermare la propria voce quando altri vorrebbero farla tacere. In conclusione, scrivere è esistere perché attraverso le parole ci rendiamo visibili, ci raccontiamo, lasciamo un'impronta. Scrivere è un modo per abitare il mondo, ma anche per modificarlo, trasformarlo. È un modo per essere presenti, per esserci davvero.

Luisa Sorrentino
Coordinatrice editoriale

Il giorno ha il sole, la notte la luna, io ho la speranza

La fragilità insegna che niente può imprigionare la luce. Il titolo riporta l'aforisma di Alejandro che, dalla Casa Circondariale di Monza dove sta riparando il suo errore, ha partecipato alla prima edizione di Premio SLAnco, conquistando il premio speciale "Mezzopieno con SLAnco". Una battuta, la sua, davvero illuminante che fa pensare e, prima ancora stupire, per la sua disarmante semplicità o, meglio, essenzialità. Per una frazione di secondo lascia interdetti e subito dopo fa sgranare gli occhi, come se apparisse una verità inconfutabile, qualcosa di fondamentale che avevamo tutti sotto gli occhi e ci era sfuggita! Che lezione per tutti questa forza che esce dallo stato di fragilità di un uomo a cui è interdetta la libertà! Sembra dire "lo conto, come il giorno e la notte. E come il giorno e la notte ho il mio dono, la sorgente che mi fa esistere con la sua luce". Se il limite di una cella non impedisce di volare, elevarsi, sconfinare in uno spazio infinito, bisogna interrogarsi sul valore del limite stesso. Limite o condizione permanente in cui viviamo tutti? Limite o luogo di opportunità? Forse è l'umiltà della propria piccolezza a renderci grandi, dei privilegiati in cui il sole della speranza non si spegne mai. Al massimo lascia spazio alla luce della luna per dirci di cercare la speranza anche quando viviamo il tempo del buio. Anche la SLA è come una cella che confina, blocca dentro la malattia il corpo ma non la mente. La mente non si lascia catturare che dalle nostre paure, la sfiducia, la disperazione, cioè, il contrario della speranza, della fede, della luce.

FERMATI, ENTRA E SCOPRI UN MONDO

La raccolta fondi è fondamentale per il sostegno delle ONLUS, permettendo loro di realizzare progetti concreti a beneficio delle comunità. Coinvolge cittadini e aziende, creando una rete solidale e consapevole. Ogni contributo, anche piccolo, può fare una grande differenza nella vita di qualcuno



Rita Liprino, a sinistra, responsabile raccolta fondi con Claudia Giorgetti responsabile eventi.

Sono Rita Liprino, responsabile della raccolta fondi. Volevo preparare un testo scritto bene ma non ci sono riuscita: chi mi conosce sa che io so comunicare solo col cuore! E così voglio fare qui, voglio scrivere queste righe col cuore. Perciò, chiedo perdono in anticipo se dovessi lasciarmi prendere dall'entusiasmo ma è solo perché vi devo convincere dell'importanza di donare!

Lavoro con La Meridiana da 14 anni e mi occupo dalla mattina alla sera, nei giorni feriali e nei giorni festivi, sempre, di trovare sostegno economico a questa meravigliosa organizzazione che da quasi mezzo secolo investe e si prende cura con infinito amore delle persone fragili, a cominciare dagli anziani e i disabili.

Sono orgogliosa di appartenere e contribuire al sostegno di servizi e progetti di vita così innovativi e importanti per tutta la nostra comunità, e soprattutto per ogni persona che entra in questa struttura, sento di lavorare soprattutto per loro, per i nostri ospiti.

CHIEDERE AIUTO CONCRETO È DIVENTATA UNA MIA NECESSITÀ

Amo essere utile, impegnarmi a trovare soluzioni per concretizzare bisogni importanti che possono sollevare dalla sofferenza, cambiare la qualità della



vita, restituire il sorriso a chi rischia di perderlo nell'indifferenza.

Amo dialogare con tutti, senza distinzione di stato sociale, cultura, mezzi perché il mio scopo è far conoscere e far crescere il nostro grande progetto di cura e di prevenzione a favore della vita di persone fragili e spesso ammalate per assenza di attenzione e di interventi mirati.

Amo andare in giro per le strutture a conversare con gli ospiti, sapere da loro stessi come stanno, che fanno, che gli serve; sedersi accanto non a perdere, ma a prendere tempo prezioso. Amo i parenti e gli amici fedeli che passano premurosamente giornate intere a disposizione dei loro cari e man mano imparano a vivere insieme a tutti coloro che frequentano e operano nelle strutture, trasformandole in meravigliose famiglie unite dal medesimo spirito, di amore e solidarietà.

Amo chiedere "spudoratamente" aiuti perché non ho dubbi circa ciò che conta: semplicemente aiutare chi ha bisogno. E so che tutti possono fare qualcosa e scoprirsi donatori che insieme creano una folla di aiuti.

Aiutare La Meridiana vuol dire donare ciò che si può, ma anche prendersi un po' del merito per migliorare la vita di tutti, compresa la mia, la tua, la sua.

Perché La Meridiana nasce per questo, La Meridiana pensa al futuro di ciascuno di noi, accogliendo bisogni fondamentali che insorgono durante la vita.

È una presenza indispensabile sul territorio, un luogo di grande qualità che apre le braccia ai problemi dell'invecchiamento e della disabilità, di cui non si può fare a meno.

Prevenzione&Cura sembrano due parole facili e comuni, in realtà sono un incredibile e faticoso impegno fatto di mille esigenze, dettagli e attenzioni perché ogni persona sia unica, perché il benessere sia garantito e ricercato sempre, anche nelle situazioni più critiche!

Per questo bisogna dare sostegno.

La grande organizzazione realizzata nel tempo da La Meridiana è una vera e propria opera sociosanitaria frutto della lungimiranza del suo presidente Roberto Mauri. Un'opera che ci invidiano tutti, fatta di continui investimenti in strutture, in formazione del personale e nella ricerca di servizi e progetti mirati e unici, perché gli ospiti possano vivere al massimo la loro quotidianità, diventare protagonisti della loro vita, sentirsi a casa! Ecco perché è fondamentale donare!

Rita Liprino



Associazione EDONIAMO SPERANZA appende la sua formella in ricordo di Edoardo.

Il mosaico della solidarietà: la gentilezza nel donare

La RSD San Pietro è il Centro che ospita 71 persone malate di SLA, in Stato Vegetativo e persone che necessitano di Hospice. Un luogo di cura e di eccellenza concepito come bene comune per la città e il territorio che sfida la malattia con competenza medica e attenzione umana.

Per questo motivo, abbiamo deciso di rivolgerci ai cittadini perché sostengano il progetto e con esso i pazienti e i loro familiari. Il Mosaico della Solidarietà è un'opera artistica del Professore Aldo Bottoli che rappresenta concretamente il sostegno a questa struttura. Sui tasselli, che sono formelle in rame smaltato a cura dell'artista Dario Scagliotti e che compongono il Mosaico, si potrà incidere il nome del donatore o della persona cara che si vuole ricordare.

UN IMPEGNO LUNGO 50 ANNI

La Meridiana, nata nel 1976 come associazione di volontariato, è oggi una cooperativa Sociale con circa 400 tra dipendenti e consulenti e più di 100 volontari. Offre servizi agli anziani, gestendo alloggi protetti come l'Oasi San Gerardo di Monza e il Ginetta Colombo di Cerro Maggiore, Centri diurni a Biassono e Monza, oltre a RSA e hospice in tutta la Lombardia. Nel 2018 ha realizzato Il Paese Ritrovato, Prima Esperienza Italiana di Villaggio Alzheimer, punto di riferimento nel panorama italiano ed internazionale per la cura delle persone con demenza.

COME FARE

- ➔ Sul sito <https://cooplameridiana.it/dona-con-slancio/>
- ➔ Conto corrente postale n. 2313160
- ➔ Bonifico bancario intestato a La Meridiana Scs: IBAN: IT 24 H 0623 00163 3000015087843
- ➔ Donazione online, con carta di credito direttamente dal sito www.cooplameridiana.it
- ➔ Contatti: Claudia Giorgetti - Tel. 039.3905429 claudia.giorgetti@cooplameridiana.it



RSA APERTA

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 09.00 – 17.00
Tel 039.39051 o 039.3905261
sportello@cooplameridiana.it
Via Casanova, 33 angolo viale Elvezia
20900 Monza (MB)

LA RETE DI MERIDIANA

La rete dei servizi alla persona della Cooperativa è un sistema integrato di interventi sociali, sanitari ed educativi, volto a tutelare il benessere e l'inclusione dei cittadini. L'obiettivo è offrire risposte personalizzate e migliorare la qualità della vita



CDI COSTA BASSA

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì, 08.30 – 16.30
Tel. 039.323338 - Cell. 347.4363802
costabassa@cooplameridiana.it
Parco di Monza (Porta di Biassono)
Viale per Biassono, 2 – 20900 Monza (MB)



CDI IL CILIEGIO

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 8.30 – 16.30
Tel. 039.3905414
cdi.ilciliegio@cooplameridiana.it
Via Casanova, 33/c (angolo Viale Elvezia)
20900 Monza (MB)



OASI SAN GERARDO

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 8.30 – 12.30, 14.30 – 18.30
sabato 8.30 – 12.00
Tel. 039.390931 – Fax 039.39093250
oasi@cooplameridiana.it
Via Gerardo dei Tintori 18 – 20900 Monza (MB)



CENTRO GINETTA COLOMBO CERRO MAGGIORE

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 9.00 – 13.00, 14.00 – 17.00
sabato dalle 9.00 alle 12.00
Tel. 0331.1528700 - Fax 0331.1528734
cerro@cooplameridiana.it
Piazza Concordia, 1 – Cerro Maggiore



RESIDENZA 20

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 9.00 – 18.30
Tel. 039.39051 – Fax 039.3905324
residenza20@cooplameridiana.it
Viale Cesare Battisti 86
20900 Monza (MB)



IL PAESE RITROVATO

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 9.00 – 17.00
Tel. 039.3905200
marta.consonni@cooplameridiana.it
Via Casanova, 33 angolo viale Elvezia
20900 Monza (MB)



HOSPICE SAN PIETRO

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 9.00 – 18.30
Tel. 039.3905261 – Fax 039.3905243
hospice@cooplameridiana.it
Viale Cesare Battisti 86
20900 Monza (MB)



RSA SAN PIETRO

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 9.00 – 18.30
Tel. 039.39051 – Fax 039.3905324
sanpietro@cooplameridiana.it
Viale Cesare Battisti 86
20900 Monza (MB)



RSD SAN PIETRO

CONTATTI

Dal lunedì al venerdì 9.00 – 18.30
Tel. 039.3905261 – Fax 039.3905243
sanpietro@cooplameridiana.it
Viale Cesare Battisti 86
20900 Monza (MB)

SOSTIENI I PROGETTI DE LA MERIDIANA FAI UNA DONAZIONE TRAMITE:

- ➔ Sul sito <https://cooplameridiana.it/dona-con-slancio/>
- ➔ Conto corrente postale n. 2313160
- ➔ Bonifico bancario intestato a La Meridiana Scs IBAN: IT 24 H 0623 00163 3000015087843
- ➔ Donazione online, con carta di credito direttamente dal sito **www.cooplameridiana.it**
- ➔ Contatti Claudia Giorgetti Tel. 039.3905429 claudia.giorgetti@cooplameridiana.it

UNISCITI A NOI!

FAI UNA DONAZIONE

FACCIAMO INSIEME UNA MAGIA
PER DARE FORZA ALLA FRAGILITÀ

DIAMO IL NOSTRO **5X1000** A

LA MERIDIANA

COOPERATIVA SOCIALE

CODICE FISCALE

08400690155



- Sul sito <https://cooplameridiana.it/dona-con-slancio/>
 - Conto corrente postale n. 2313160
- Bonifico bancario intestato a La Meridiana Scs: IBAN: IT 24 H 0623 00163 3000015087843
 - Donazione online, con carta di credito direttamente dal sito www.cooplameridiana.it

Per info: Rita Liprino 346.5179093 rita.liprino@cooplameridiana.it

La Meridiana
OGGI

LA MERIDIANA OGGI
Numero 22, maggio 2025
Semestrale di informazione de
La Meridiana Società Cooperativa Sociale

Distribuzione gratuita

Registrato presso Tribunale di Monza
numero 12/2014 del 21 ottobre 2014
Direttore Editoriale: Roberto Mauri
Direttore Responsabile: Fabrizio Annaro
In redazione: Marco Fumagalli
Progetto grafico: Claudia Boara

Stampato dalla tipografia
GIUDICI GIANCARLO & C SNC
Via Pacinotti, 156
20142 Caronno Pertusella (VA)

Edito da La Meridiana SCS
Viale Cesare Battisti 86 - 20900 Monza MB
Partita IVA 02322460961