

## CAREGIVER DAY 2024 | Liberi nella cura



Fotografia: Robert Doisneau, *Violoncelle sous la pluie*, 1957.

### Domenica 19 Maggio | mattino

Una moltitudine mossa, varia, affollata, vitale: nutrita di testimonianze di prima mano, apologhi creati ad hoc, interventi teatrali, cinema d'animazione, in un intreccio di parola, gesto, colore, immagine. Domenica 19 maggio, nei grandi spazi della centrale di via Daste e Spalenga, davanti a circa 150 persone che non piace definire "pubblico", in quanto perlopiù attivamente coinvolte sul fronte della cura, si è svolta la giornata conclusiva del "Caregiver Day": un'iniziativa che, giunta alla quarta edizione, è ormai dotata di una sua storia, momento apicale, di riflessione e restituzione, delle varie attività di **Abitare le età**, che, con l'adesione di 13 Associazioni di volontariato, organizza la manifestazione. Tema e titolo della giornata: "Liberi nella cura". Come, cioè, andare incontro ai bisogni dell'altro

senza sentirsi schiacciati, senza sensi di costrizione, ma agendo sempre per libera volontà.

L'introduzione ha sapore suggestivo di fiaba, inventata e recitata da Elena Pezzoli. Nel "giardino" della vita stanno cuccioli che, "per qualche scherzo di natura", sono più fragili degli altri e anziani, che fragili lo sono per natura. Con loro "elfi" che si incaricano di portare "allegria e vitalità" a chi ne abbia bisogno. Ma le cure riescono "frantumate, a pezzi, come slegate". Si alza allora un vento che genera nuovi fiori e nuovi sguardi, promettendo di portare "molto in alto", facendo sentire tutti "più leggeri e più liberi": liberi nella cura, appunto. Morale: per prendersi cura dei fragili non bastano competenza e disponibilità. Bisogna, in primo luogo, prendersi cura di sé, perché la cura fiorisce solo grazie alla "forza rigenerante del vento".<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Il testo della fiaba a pag. 4.

Idea ribadita da uno spettacolo del Laboratorio Teatro Sociale, incentrato sulla sconnessione tra bisogni (di un ipotetico-simbolico “zio”) e aiuto, in un trionfo di incomunicazione e inadeguatezza. “Non mi ascoltano”, si lamenta il protagonista, mentre una folla gli si aggira intorno senza costrutto, ripetendo come un mantra vaniloquente, quanto mai stereotipato e un po’ ipocrita, la trita formula del “Tutto bene!”. Un modo, anche o soprattutto, per sottolineare l’importanza del saper ascoltare. Del saper conoscere e capire, di nuovo, anche i propri bisogni.<sup>2</sup>

Uno dei momenti più alti della mattinata è probabilmente la testimonianza di due infermiere impegnate su un doppio fronte di cura, pubblico e privato: oltre ad assistere i propri pazienti, si prendono cura di familiari, rispettivamente un anziano e un bambino, estremi anagrafici di fragilità e bisogno. Carla Alborghetti accudisce lo zio Sandro, 89 anni; Daniela Marcarini cresce suo figlio, Martino, 10 anni, affetto da sindrome di Down. “Le paure più grandi?” chiede Chiara Giudici, chiamata a condurre l’incontro. Carla: “Sbagliare le decisioni importanti”. Daniela: “Che mio figlio resti solo. Con un bambino disabile, non bisogna pensare troppo al futuro, che appare ancora più faticoso e pauroso”. La fatica più grande? Carla: “Gestire il tempo. 24 ore non bastano”. Daniela: “Districarsi quotidianamente nel dedalo della burocrazia. Immagino cosa questo possa significare per chi, non essendo operatore professionale, non abbia dimestichezza con il mondo dei Servizi”. Per entrambe, infatti, unanimemente, l’“ostacolo” peggiore è “la burocrazia”. Corale anche la risposta sull’“aiuto”, che spesso giunge “inaspettato, da persone inaspettate”. E bisogna imparare a chiederlo e ad “accoglierlo”. Simile anche il “grazie” più grande: quello di Carla va a Sandro, quello di Daniela a Martino. Parola chiave? Per Carla “gratitudine”. Per Daniela “favolose montagne russe”.

L’Associazione “Perché no?” di Fara Gera d’Adda, con la regia di Francesca Donadoni, mette poi in scena un contributo teatrale a cui partecipano, quasi simbioticamente, curatori e curati, operatori e disabili. Un respiro affannoso diventa ritmo, musica, armonia; il comune sforzo ed impegno diventa danza e colore.

Dal teatro al cinema di animazione: un video, bello, fantasioso, impressivo, realizzato da Avisco, rappresenta la vita in ospedale di minori malati; personaggi, tra gli altri, la chemio, l’osteosarcoma, le cellule del midollo spinale, la leucemia a cellule capellute.

Il tema della cura nella grande storia dell’arte, da Michelangelo ad Andrea Mastrovito, è illustrato da Osvaldo Roncelli, socio di **Abitare le età**. Cinque le opere presentate: le mani più citate del mondo, di Dio e Adamo che quasi si toccano negli affreschi della Sistina, simbolo della Creazione dell’Uomo; il gruppo scultoreo “Enea, Anchise e Ascanio” del Bernini (1618), che raffigura

l’eroe troiano, in fuga dalla città, che porta sulle spalle il padre e conduce per mano il figlioletto. Altro splendido mito che illustra come la cura attraversi e congiunga le generazioni, Cimone e Pero, ne “Le sette opere della Misericordia” del Caravaggio: la figlia allatta il padre, incarcerato e condannato a morire per fame. Sette opere di Misericordia sono anche quelle rappresentate dal giovane artista bergamasco Andrea Mastrovito, per le magliette della XXXI Giornata Mondiale della Gioventù nel 2016 a Cracovia. Cura e Misericordia protagoniste, infine, anche nel “Goya curato dal dottor Arrieta” e nel “Buon Samaritano” di Van Gogh.<sup>3</sup>

Le conclusioni sono affidate al dottor Fulvio Tagliagambe, psicoanalista della S.P.I. “Il sacrificio non è mai la scelta più adeguata, nel prendersi cura di qualcun altro. Lo sono il desiderio, il piacere”, spiega lo psicoterapeuta. I cosiddetti fragili “possono avere dentro una potenza vitale straordinaria. Se li vediamo come ‘fragili’ neghiamo l’intero. Se vediamo noi stessi, i ‘curatori’, come ‘i forti’, ugualmente neghiamo l’intero. Non mi piace la definizione di ‘fragili’: nel gioco della vita. La categoria della fragilità riguarda tutti. La vita è fragile, e questo la rende così preziosa”. Nella cura “occorre riconoscere anche i propri bisogni, dobbiamo alimentarci. Se non amo il prossimo come me stesso arriverò ad odiarlo. Non si controlla l’inconscio. La rabbia, la sofferenza non riconosciuta mettono in circolo l’odio. Non funziona proiettare le nostre fragilità sugli altri. Dobbiamo aver cura in modo che oggetto della cura sia la relazione”. Si è affiancata al dottor Tagliagambe Annamaria Sciotti, psicoterapeuta e socia di **Abitare le età**, che ha tracciato una linea di continuità tra la precedente edizione del Caregiver Day, in cui si è dato voce ai familiari caregiver, e l’edizione 2024, che ha voluto porre al centro l’incrocio degli sguardi fra i diversi attori della cura: gli stessi soggetti “fragili”, gli operatori, i familiari e i volontari. Ha infine presentato la foto-ricordo dell’edizione 2024: il “Violoncellista sotto la pioggia” di Doisneau. Un’immagine suggestiva che ci sollecita a proteggere noi stessi nel prenderci cura dei nostri familiari, custodendo e salvaguardando la “musica” ovvero il genuino piacere della relazione. Infine il saluto del presidente di **Abitare le età**, Franco Greco. Ha condotto Giusi Andreini, psicologa e socia dell’Associazione.

Vincenzo Guercio

## Domenica 19 Maggio | pomeriggio

*Dopo una mattinata intensa e ricca di spunti di riflessione, la giornata del 19 è proseguita all’insegna del confronto e della festa. Molte le proposte: dal puro divertimento del “Green Screen”, a cura di Avisco e del Drum Circle a cura di Spazio Autismo alla*

<sup>2</sup> Per approfondire: articolo “Tutto bene!”

<sup>3</sup> Per approfondire: articolo “Una bella storia di cura”.

*Biblioteca Vivente sui Giovani Caregiver, in cui i partecipanti potevano intervistare, o forse sarebbe meglio dire “sfogliare come libri” genitori, fratelli, operatori sulla loro rispettiva esperienza. Senza dimenticare la postazione dei visori di realtà aumentata, a cura di Generazioni Fa, che hanno consentito di entrare nel vivo dell'esperienza di una persona con demenza. A tutte queste esperienze ci si poteva affacciare liberamente come a poli di interesse e approfondimento. Parallelamente, sono stati effettuati dei momenti laboratoriali gratuiti ad iscrizione, uno di tutto relax (yoga e campane tibetane), condotto da Emanuelle Davoine e l'altro di confronto creativo sul tema della giornata “liberi nella cura” (foto linguaggio), condotto da Maria Pia Borgnini e Paola Pezzera. Per concludere la giornata, un centinaio di persone si sono fermate ad assistere ad una pièce teatrale di Alessandro Cuppini, in una alternanza di musiche e recitazione nello stile del teatro-canzone di Gaber, dedicata a Lucio Dalla.*

Sono una madre del gruppo “Siblings”, vivo nel quotidiano la “disabilità” di un figlio e la “normalità” di altri. Ma prima di ciò sono una persona a cui la vita dona e chiede molto. Percorrere un cammino accanto ad altri genitori del gruppo “Siblings” (e con il sostegno di operatori dell'Associazione) permette di condividere le proprie fatiche, le proprie paure, insicurezze e fragilità, le proprie conquiste e le proprie gioie; significa dare voce al proprio sentire, dare spazio al sé che grida per emergere quando lo spazio per sé è totalmente azzerato ed essere genitore è il tutto.

*Maria*

Il pomeriggio del Caregiver Day del 19 maggio è stato un momento di incontro particolare ed intenso secondo me. Non è semplice rispondere alle domande che uno sconosciuto ti pone... non sai chi hai davanti e qual è il suo vissuto. Maria ed io ci siamo messe in gioco, abbiamo ascoltato e raccontato di noi, delle nostre fatiche, dei nostri desideri per i nostri figli sì speciali ma che sono immersi in un mondo reale con il quale devono fare i conti. Sembravamo Cip e Ciop, diverse ma con tratti molto simili. Viviamo disabilità differenti ma con paure simili e piccole gioie che nascono dal sostegno reciproco. Nel gruppo genitori si parla la stessa lingua, magari con sfumature diverse, ma sono proprio le sfumature diverse che lo rendono più ricco e completo.

*Carola*

La giornata di domenica ha rappresentato il momento centrale della settimana che **Abitare le età** ha dedicato ai Caregiver, con avvenimenti collaterali il lunedì e il venerdì precedenti

## ALTRI EVENTI DELLA SETTIMANA

### Lunedì 13 maggio | pomeriggio

#### Convegno “Accanto a chi si prende cura” a cura di ATS

Nella prima parte del convegno sono intervenuti Massimo Giupponi, direttore generale di Ats Bergamo, Marcella Messina, presidente del Collegio dei Sindaci di Bergamo, e, in video collegamento, Elena Lucchini, assessore regionale a Famiglia, Solidarietà sociale, Disabilità e Pari opportunità, e Paolo Franco, assessore regionale a Casa e Housing sociale. Insieme alla sottolineature delle problematiche dei caregiver e alla presentazione dei risultati di uno studio di Ats che ne evidenzia l'identikit, è stata ricordata la costituzione lo scorso anno del “Laboratorio caregiver”, con l'obiettivo di “avere cura di chi si prende cura”. In particolare Oscar Bianchi, presidente di Csv Bergamo, ha presentato e attivato il portale [www.caregiverbergamo.it](http://www.caregiverbergamo.it), creato da Csv su mandato del Laboratorio e finanziato da Asst e Fondazione della Comunità Bergamasca. Uno strumento che si propone di rappresentare per i caregiver un aiuto a orientarsi tra i servizi e di fornire risposte sempre più esaurienti e capillari, oltre a occasioni di formazione e possibilità di sollievo. Ha preso poi la parola Osvaldo Ranica, presidente della Fondazione della Comunità Bergamasca, per annunciare l'istituzione di un “Fondo caregiver” per realizzare azioni e progetti a loro supporto, con una disponibilità iniziale di 7.500 euro che si auspica verrà alimentato da donazioni.

A seguire il dibattito, moderato da Benedetta Ravizza, giornalista de “L'Eco di Bergamo”, ha visto confrontarsi responsabili e operatori delle Asst Papa Giovanni XXIII, Bergamo est, Bergamo ovest sulle tematiche del welfare, delle Case di Comunità e sulle varie problematiche inerenti al sistema socio-sanitario.

### Lunedì 13 maggio | sera

Al termine del convegno, **Abitare le età** ha offerto ai presenti la visione di un film. Nell'adiacente Schermo Bianco è stato proiettato *Tutto quello che vuoi* di Francesco Bruni che racconta, con delicatezza, commozione e anche ironia, il rapporto – obbligato all'inizio ma che si trasforma via via in comunicazione e amicizia – tra un anziano professore affetto da Alzheimer e un ragazzo in cerca del suo posto nel mondo, che trarrà da questo incontro arricchimento emotivo e maggiore consapevolezza di sé.

### Venerdì 17 maggio | pomeriggio

**Assemblea cittadina salute mentale. Impegno e cammino per una società inclusiva e rispettosa dei bisogni e dei diritti di tutti i cittadini.**

L'evento faceva parte del ciclo di Assemblee cittadine che la Campagna per la Salute Mentale (Ente di 3° livello al quale aderiscono diverse Associazioni lombarde di familiari e utenti, Cooperative, Organizzazioni sindacali...) sta realizzando in questi mesi in alcuni capoluoghi lombardi, in collaborazione con gli Enti pubblici e le Organizzazioni locali, con la finalità di rilanciare il confronto e il dialogo per riflettere, approfondire e raccogliere osservazioni e proposte sui temi della salute psichica, rispetto a cui i familiari, gli utenti, gli operatori socio-sanitari, le Associazioni da tempo sollecitano cambiamenti e risposte concrete. La salute deve tornare al centro delle politiche regionali, con investimenti in servizi e personale, che riguardino tutto il sistema di welfare e in particolare la cura e la presa in carico della salute mentale.

L'Assemblea Cittadina Bergamasca, realizzata con il coinvolgimento delle realtà locali a diverso titolo interessate dalla problematica del disagio psichico, dalle Istituzioni e Servizi del sanitario e del sociale all'apporto di numerose organizzazioni/enti del territorio, ha rappresentato uno spazio di riflessione per delineare dai diversi punti di osservazione la situazione rispetto alla "questione" salute mentale, che vede anche nel nostro territorio un aumento preoccupante, per numeri e complessità, del disagio psichico, soprattutto tra i giovani e gli adolescenti.

Uno dei temi principali dell'Assemblea riguardava la famiglia, le sue fatiche e le sue risorse. Ed è quindi stato significativo che l'evento sia entrato a far parte della "Set-

timana del Caregiver", grazie al sostegno di **Abitare le età** che ha portato il contributo della dott.ssa Anna Sciotti sul tema, importante e delicato, dei Giovani Caregiver.

All'apertura dell'Assemblea col momento musicale di Francesca e della sua Band e le parole di don Virgilio Colmegna, presidente della Campagna Salute Mentale e importante figura di riferimento nazionale per la problematica delle "fragilità" e in particolare per quella riguardante la salute mentale, sono seguiti interventi di rappresentanti di Enti ed Associazioni e testimonianze di familiari, utenti dei Servizi, operatori e cittadini.

Molti gli argomenti affrontati: dalla preoccupante situazione di carenza di personale, ai percorsi territoriali di cura e inclusione sociale e l'integrazione socio-sanitaria, i percorsi formativi degli operatori, il riconoscimento e la valorizzazione del sapere esperienziale delle persone con disagio mentale e dei familiari, il budget di comunità, l'intervento precoce e la connessione tra Servizi di neuropsichiatria dell'età evolutiva e Servizi per adulti, il ruolo del terzo e quarto settore...

L'iniziativa voleva anche ricordare, nel centenario della nascita, lo psichiatra Franco Basaglia, ispiratore della Legge 180 che portò alla definitiva chiusura dei manicomi, chiamando la comunità a "prendersi cura" delle persone con sofferenza psichica: perché il disagio mentale si incontra nei luoghi di vita e di lavoro delle persone e si cura nelle comunità in cui le persone vivono, proprio con l'apporto delle comunità stesse.

*Camilla Morelli*

## FIABA: SBENTIARE\*

**C'**era una volta un grande giardino rigoglioso, ricco di fiori e di piante di ogni specie grazie al vento che aveva portato, e continuava a portare, semi da ogni parte del mondo. E da ogni parte del mondo venivano visitatori per ammirarlo e goderne il fascino.

La popolazione che lo abitava era assai variegata: c'erano animali di ogni tipo e di ogni età che condividevano tanta bellezza e tanta abbondanza. Tuttavia, come in ogni comunità che si rispetti, gli animali non erano tutti uguali: tra loro c'erano cuccioli che, forse per un qualche scherzo del destino, nascevano più fragili ma c'era anche chi aveva incontrato qualche inciampo nella sua vita, e poi c'erano anziani che vivevano l'avanzare dell'età con sempre più fatica.

In misura diversa ciascuno aveva bisogno di cura e di attenzione da parte di chi aveva zampe, ali e testa ben funzionanti.

Così, come nel giardino fiori e piante più robusti e vigorosi nutrivano i più deboli e fragili, anche gli animali cominciarono a portar cure e nutrimenti a chi fosse in difficoltà.

E questo a poco a poco li mutò in piccoli elfi per il tempo della cura.

C'erano elfi esperti nel medicare ferite del corpo e del cuore, ce n'erano altri che avevano nella loro tana o nel loro nido un familiare fragile, c'era chi, forse favorito dall'essere forte e scattante, amava volontariamente disporre di tempo per portare allegria e vitalità a chi ne avesse bisogno.

Eppure, nonostante tutto questo bendidio, qualcosa mancava.

Se ne accorgevano vagamente gli elfi, ma se ne accorgevano soprattutto coloro che ricevevano sì le cure, ma come dire, a volte frantumate, a pezzi, come slegate.

\* *Sbentire*: dal sardo col significato di *farsi togliere i pensieri dal vento*. Dalla radice della parola *bentu*, in italiano vento.



Ogni volta che arrivava un elfo, a seconda che fosse esperto o familiare o volontario, guardava chi era fragile in un modo tutto personale, molto ridotto e limitato, nella convinzione che solo lui sapesse riconoscere i bisogni e trovare le giuste risposte.

Purtroppo la difesa del proprio modo di guardare le cose produceva in ogni elfo fatica, pesantezza, solitudine, opacità e a volte un grande senso d'impotenza.

Tutti gli elfi si sentivano come ingabbiati, legati e appesantiti. Desideravano portare benessere a chi era fragile, ma rischiavano di diventare fragili a loro volta.

Servivano leggerezza e fiducia e luminosità per sciogliere i pesanti nodi che non permettevano agli elfi di sentirsi liberi nella cura.

Chi meglio del vento poteva dar loro una mano?

Sì, proprio il vento che alleggerisce, sposta, confonde, pulisce, trasporta, supera barriere e ostacoli, genera nuovi fiori, nuovi paesaggi e nuovi sguardi.

Una delegazione democraticamente eletta tra gli elfi si reca al centro del giardino rigoglioso, nel punto più aperto e più esposto dove il vento è di casa.

Non devono aspettare a lungo: mentre il vento si riposa gli raccontano le difficoltà che incontrano nella cura e gli chiedono aiuto.

E il vento, così abituato a spostarsi e a cambiar rotta, ad accelerare e a rallentare, a sollevare e a depositare, lascia che la sua mente soffi senza impedimenti in un turbinio di idee che giocano con la parola *libertà*.

*Ho trovato la strada per potervi aiutare – dice il vento – ma ho bisogno della collaborazione di tutti: elfi esperti, famigliari, volontari, ma anche, chi è fragile.*

Gli elfi, incuriositi e titubanti, accettano di buon grado e ascoltano fiduciosi la proposta del vento.

*Vi voglio tutti qui in questa radura, il diciannovesimo giorno del quinto mese, al sorgere del sole e fino al tramonto. Farò la stessa magia che pratico con piante e con fiori: giocherò a sollevare, come fossero semi, ciascuno di voi insieme ai vostri sguardi, vi porterò molto in alto, là dove stanno di casa le nuvole*

*e la libertà. E quando tornerete giù, io vi auguro che il vostro sguardo sulla cura, sui fragili, sugli altri elfi e su voi stessi possa essere cambiato.*

Gli elfi, seppure perplessi, accettano l'appuntamento proposto dal vento. D'altro canto non hanno altre vie d'uscita.

E tutti portano l'invito nelle loro tane e nei loro nidi.

Di quel diciannovesimo giorno se ne parla ormai da tempo: si racconta che il vento prima avvolse gli ospiti in una musica eterea, poi rese il cielo così terso che ogni dettaglio del bosco si fece ben nitido, incrociò sguardi e parole di tutti, diffuse con l'aiuto dei fiori profumi inebrianti e affidò ai rami e alle foglie il compito di produrre ritmi e sonorità.

Si racconta che al ritorno nelle loro tane e nei loro nidi, tutti ma proprio tutti si sentirono come nuovi, più leggeri, più allegri e più liberi.

E gli animali più fragili gustarono il piacere di essere avvolti in un grande abbraccio fatto di nuovi sguardi: ogni elfo s'intrecciava con gli altri nella pratica di quella leggerezza e di quella libertà che grazie al vento tutti avevano incontrato.

Nel tempo gli elfi comprendono che per prendersi cura dei fragili non bastano competenze e amore e disponibilità, occorre che a loro volta volgano attenzioni e cure anche a se stessi.

Concordano di ritrovarsi, al bisogno, là dove il vento è di casa: mentre incontrano altri sguardi, mentre condividono fatiche e desideri, mentre cercano le giuste parole per raccontarsi, lasciano che il vento li alleggerisca di ruoli e convinzioni che imprigionano e impediscono.

Questa consuetudine a togliere e ad aggiungere, deposita nel tempo strati di saggezza che il vento converte in rifugio allettante, la grotta del vento, dove gli elfi possono incontrarsi, riposare, ripartire e ritornare.

E la cura fiorisce a somiglianza del grande giardino che la ospita.

*Elena Pezzoli*

**L'artista Davide Carminati ha realizzato quest'opera in un numero limitato di esemplari allo scopo di sostenere l'iniziativa di raccolta fondi per il progetto "Residenze Solidali" di Abitare le età.**



**Pannello multimaterico mis. 44x26,5 cm**

È possibile chiedere informazioni e/o prenotarne un esemplare scrivendo a [info@alebg.it](mailto:info@alebg.it) oppure contattando un consigliere di Abitare le età.

## TUTTO BENE!

L'idea del laboratorio sociale e, quindi, della performance teatrale nel Caregiver Day è nata quasi per caso: ho incontrato i rappresentanti dell'Associazione **Abitare le età** per questioni logistiche legate agli spazi di Daste e, dopo una bella chiacchierata e le prime affinità, abbiamo immaginato e concretizzato un percorso teatrale.

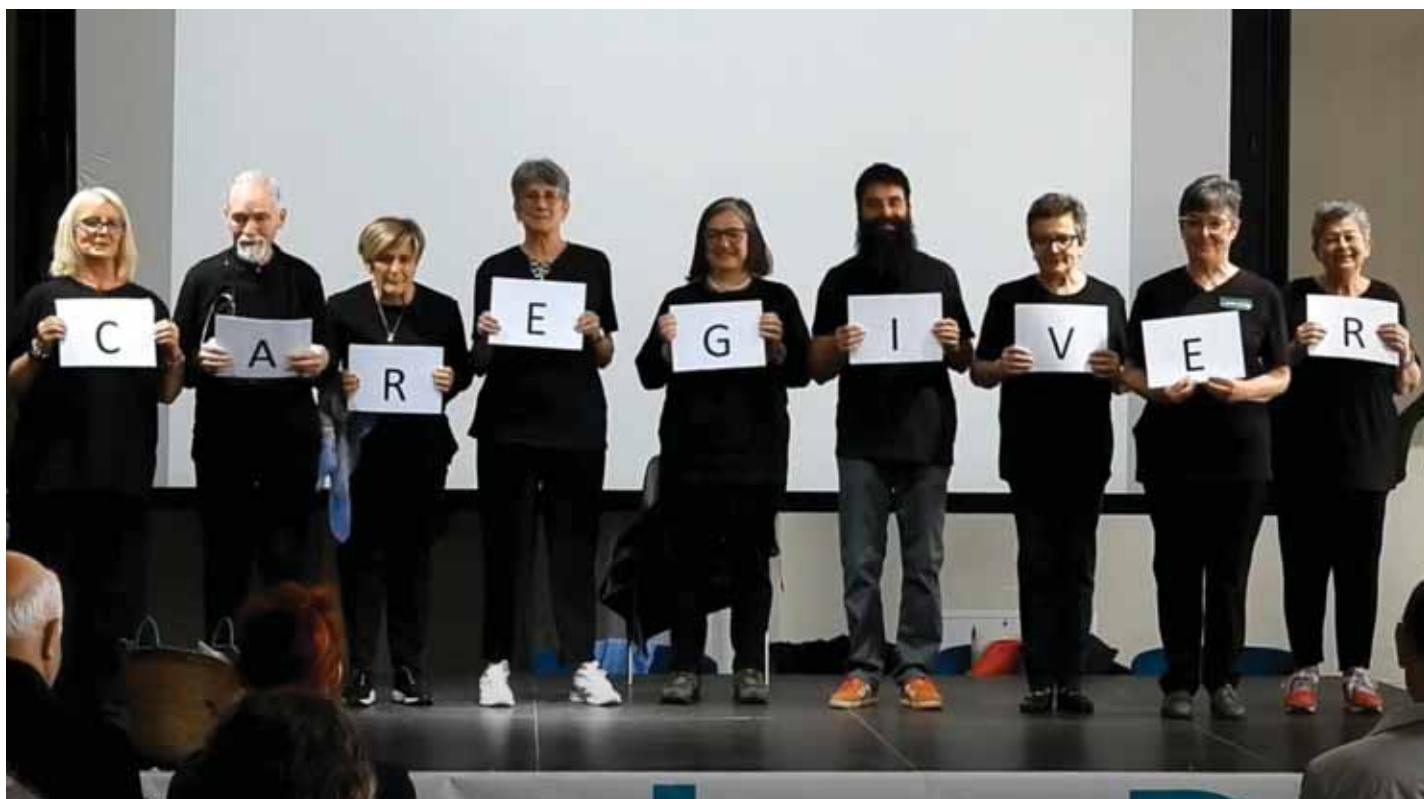
L'idea è nata dalla possibilità di indagare il tema di quest'anno, *la libertà nella cura*, con un linguaggio diverso per dare un'opportunità di raccontarsi in modo più immediato e ancestrale. Una narrazione alternativa per esplorare il tema e guardarlo da tanti punti di vista ma, soprattutto, un percorso di teatro sociale che dà la priorità al processo, al laboratorio, sottraendosi al lavoro attoriale tutto concentrato sui tecnicismi.

Il gruppo si è incontrato per una decina di volte e i partecipanti sono stati sollecitati con giochi e piccole azioni teatrali per provare ad indagare, con strumenti performativi e linguaggi diversi, le sensazioni e gli stati d'animo di ogni singolo. L'intento era raccontare e raccontarsi, con-

frontarsi e soprattutto ascoltare. Che intensità ogni singolo incontro! Si è creata subito molta intesa nel gruppo e per tutti e tutte è stato un piacere avere l'appuntamento ogni lunedì mattina. Lo aspettavamo con emozione perché, oltre ad essere un momento dove poter attivarsi artisticamente e sperimentare la propria creatività, è sempre stato un grande momento di confronto, quasi un gruppo di auto mutuo aiuto. Abbiamo vissuto insieme momenti molto intensi, dove tanti partecipanti hanno donato pensieri, ricordi ed esperienze umane intense.

La condivisione ha permesso di avere tanto materiale interessante che abbiamo esaminato, selezionato e messo in scena. Credo sia stato un grande lavoro corale dove tutti hanno contribuito e regalato qualcosa di sé. L'interazione costante ha permesso inoltre di arrivare ad una performance efficace e divertente che è stata apprezzata e molto probabilmente sarà replicata durante il D festival a Daste a settembre.

*Carla Coletti*



I contributi del Caregiver Day 2024 di Domenica 19 Maggio sono visibili sul canale YouTube "Abitare le età"

# UNA BELLA STORIA DI CURA. TRA LIBERTÀ E TRASGRESSIONE VINCE LA SOLLECITUDINE

Valerio Massimo nel *Factorum et dictorum memorabilium* nel I° sec a.C., al tempo della Repubblica Romana, racconta la storia di Cimone e Pero.

## Pietas romana

Il vecchio Cimone langue in carcere ingiustamente condannato a morire di fame. Sua figlia Pero ottiene il permesso per entrare nel carcere a patto di non portare cibo al condannato. Ha partorito da poco e allatta il suo piccolo. Con lo stesso latte, di nascosto attraverso le sbarre, nutre il padre. Così passa il tempo e Cimone non muore.

Il carceriere comincia a sospettare; controlla di nascosto e coglie in flagrante Pero mentre allatta Cimone.



Cimone e Pero, *Affresco a Pompei*, primo secolo.

Il disperato gesto di devozione della donna commuove tutto il popolo: in forza di questa devozione Cimone sarà graziato e i magistrati faranno erigere sul luogo del carcere un tempio dedicato alla Dea Pietà i cui resti sono ancora visibili nel foro Olitorio.

Da una trasgressione nasce la “**pietas romana**”, nel cristianesimo sarà “**misericordia**”.

## Misericordia

Millecinecento anni dopo, il Caravaggio, incaricato dal Pio Monte della Misericordia di Napoli di dare figura alle sette “*opere di misericordia*” enunciate da Cristo nel Vangelo di Matteo, illustra “*dare da mangiare agli affamati*” e “*visitare i carcerati*” accomunate nella storia di Cimone e Pero che rappresenta sulla destra del grande dipinto.

Sulla soglia del cupo carcere la donna furtivamente, introducendo il seno nell’inferriata, allatta il vecchio che si sporge dal buio: la libera sollecitudine di una cura trasgressiva irrompe e si confonde con la misericordia cristiana in laica prospettiva di civiltà.



Caravaggio, *Le sette opere di Misericordia*, 1607.

## Da branco a civiltà

È la cura – cioè alterità, accudimento – che trasformano il branco – cioè massa informe di individui, orda – in civiltà.

I modi delle cure nei tempi della storia sono spesso tormentati da scelte individuali di libertà che ribaltano il consueto, spesso trasgredendo il potere costituito: Pero, Antigone o il Buon Samaritano aprono nuovi orizzonti.

Un giornalista chiese alla grande antropologa Margaret Mead: “*Che cosa potrebbe indicare l’inizio della civiltà: arte, idee, conquiste, monumenti,...*?”. La risposta fu nell’immagine di un femore umano emerso da una sepoltura protostorica: risultava fratturato ma suturato, riaggiustato, sanato, era il nuovo rivoluzionario orizzonte della cura.



## L'ALBERO CRESCE RIGOGLIOSO

**I**l Giovane Caregiver è un adolescente o giovane adulto che assume un ruolo significativo nel prendersi cura di un proprio familiare che soffre di una malattia fisica o psichica, con una disabilità oppure con una dipendenza.

I dati più recenti dell'ISTAT stimano che siano oltre 390.000 in Italia i GC tra i 15 e i 24 anni, pari al 6,9% della popolazione in quella fascia di età. Pur tuttavia il fenomeno è poco visibile e spesso misconosciuto e sottaciuto e pertanto è probabile che questi numeri siano sottostimati.

Questi ragazzi tendono a confrontarsi con avversità importanti nelle loro vite personali e sociali in relazione al proprio ruolo di cura.

Essere un Giovane Caregiver può costituire motivo di gratificazione e soddisfazione, ma anche fonte di emozioni cosiddette “negative” come stress, rabbia, tristezza, senso di colpa. Le virgolette sono d'obbligo, in quanto queste emozioni, del tutto naturali e comprensibili, non vanno rinfuggite, ma piuttosto attraversate e condivise, perché possano essere integrate e contribuire costruttivamente allo sviluppo della personalità. Inoltre, quando gli impegni di cura diventano significativi e ingombranti, può essere difficile per il GC svolgere la propria vita di

adolescente e assolvere alle funzioni evolutive tipiche dell'età (costruire la propria identità personale e sociale, sviluppare competenze nella vita di relazione...). Può risultare difficile frequentare regolarmente e con profitto la scuola, avere relazioni al di fuori della cerchia familiare, collocarsi nel mondo del lavoro. Secondo le ricerche europee svolte, questa popolazione di adolescenti è portatrice da un lato di risorse e competenze (sensibilità, capacità e pratiche, concretezza nel fare...) ma dall'altro costituisce un gruppo di soggetti a rischio di difficoltà scolastiche (problemi di profitto, difficoltà nello studio, abbandono ...), sociali (scarsa possibilità di socializzare e di frequentare attività ludiche e ricreative, ritiro sociale) ed emotive (ansia, depressione e altri disturbi della sfera psicopatologica). Dei GIOVANI CAREGIVER **Abitare le età** si occupa ormai da alcuni anni. Da un piccolo seme, depositato in Associazione nel 2016 con un primo progetto sui fratelli, i cosiddetti SIBLING, è nato un arbusto ricco di gemme e sempre più solido. Flessibile, anche: capace di costruire scambi e collaborazioni con altre realtà.

*Annamaria Sciotti*

Nel **2016** nasce il primo progetto sui Siblings: vengono attivati i primi gruppi di parola per siblings bambini e adolescenti.

Nel **2017** vengono attivati i primi incontri con genitori di ragazzi con disabilità e di siblings.

Nel **2018** si costituisce un gruppo di sostegno per genitori, condotto da due psicologhe, con un focus nel tener conto dei bisogni di tutti i figli, disabili e non. Il gruppo è tuttora attivo e aperto a nuovi ingressi. Si incontra mensilmente il mercoledì.

Nel **2019** nasce la “Casa dei siblings”, luogo virtuale di incontro, confronto e co-progettazione tra operatori di **Abitare le età** e altre realtà impegnate sul tema dei siblings (come il Consultorio familiare Scarpellini). La “Casa dei siblings” promuove iniziative di sensibilizzazione sul tema.

Nel **2021**, dopo il Covid, ripartono i gruppi di parola e il percorso di sostegno per genitori.

Nell'anno scolastico **'22-'23**, con il contributo della Fondazione della Comunità Bergamasca, viene realizzato il progetto “Giovani Caregiver”, finalizzato alla sensibilizzazione dei docenti e degli studenti sui temi della relazione di cura e sul fenomeno dei giovani caregiver, fornendo ai docenti strumenti per l'individuazione precoce delle situazioni di rischio favorendo il riconoscimento da parte dei ragazzi in situazioni di fragilità familiare. Il progetto ha raggiunto 2 scuole superiori, 7 classi e 160 studenti.

Nell'anno scolastico **'23-'24** la campagna di sensibilizzazione nelle scuole prosegue: con il sostegno economico della Fondazione Faces e di ATS Bergamo, viene intrapreso il progetto “Giovani caregiver: acrobati della cura”, le cui finalità sono effettuare una rilevazione su un campione di circa 500 adolescenti delle scuole superiori di Bergamo, sensibilizzare docenti, famiglie e ragazzi sul fenomeno e parallelamente intervenire nelle classi promuovendo esperienze di cura e sviluppo di abilità specifiche come gestione dello stress, competenze relazionali ed empatiche. L'iniziativa



tiva viene svolta in collaborazione con il “Laboratorio caregiver” di ATS, con l’Ufficio Scolastico Familiare e con l’associazione CARER di Carpi.

Il progetto è nella sua fase conclusiva. C’è fermento in Associazione attorno agli esiti della rilevazione, che è stata condotta in collaborazione con l’Università di Bologna, e attorno ai possibili sviluppi per il prossimo anno scolastico.

Nel **marzo 2024** è stato varato il progetto “Giovani Caregiver: in equilibrio nella cura” che prevede l’attribuzione di un bonus economico, finalizzato all’attivazione o al proseguimento di una psicoterapia, a Giovani Caregiver nella fascia 15-24 anni che abbiano ricevuto da un Servizio specialistico pubblico o privato-accreditato un inquadramento psicodiagnostico e una indicazione di psicoterapia.

## DA COSA DIPENDE LA SALUTE? CINQUE CONSIGLI PER VIVERE BENE E A LUNGO

**I**n questi giorni è in corso un vivace dibattito sulla sostenibilità del Servizio Sanitario Nazionale. La deriva della sanità pubblica verso forme di assistenza privata e le lunghe liste d’attesa stanno mettendo a serio rischio il diritto di tutti i cittadini di accedere alle cure di cui hanno bisogno. Problemi rilevanti che mostrano quanto sia importante, in caso di malattia, avere la garanzia di essere curati in modo tempestivo ed efficace indipendentemente dalla capacità di pagare.

Altrettanto importante, però, è preservare la salute il più a lungo possibile. Naturalmente non esiste la ricetta magica per non ammalarsi, ma alcuni consigli possono aiutarci a vivere meglio in un mondo complesso dove anche la salute è diventata un bene di consumo. Un mondo che ci illude di poter risolvere qualsiasi problema ricorrendo alla tecnologia, ai farmaci e agli specialisti, anche quando i rimedi dipendono soprattutto da noi stessi.

- In primo luogo dobbiamo riconoscere che la salute è condizionata in larga misura dall’ambiente fisico e sociale in cui viviamo. La crisi climatica conseguente all’innalzamento della temperatura terrestre, l’inquinamento dell’aria, dell’acqua e del suolo, la riduzione della biodiversità dipendono anche dai nostri comportamenti. Quando possibile, limitiamo l’uso di combustibili fossili, spostiamoci a piedi o in bicicletta, seguiamo una dieta tendenzialmente vegetariana, a km zero, beviamo acqua del rubinetto, evitiamo gli sprechi, raccogliamo i rifiuti in modo differenziato e riduciamo il consumismo, anche quello sanitario.
- Cerchiamo di adottare stili di vita sobri evitando i vari fattori di rischio, ma senza farci sopraffare dalla paura di ammalarsi. In effetti le cose importanti per preservare la salute non sono molte ma dato che agiscono contemporaneamente su diverse patologie croniche hanno un enorme potenziale positivo. Occorre adottare una dieta ricca di cereali integrali, legumi, frutta e

verdura e povera di proteine di origine animale (specie le carni rosse) e di zuccheri semplici, astenersi dal fumo e dall’alcool, non aumentare di peso, praticare esercizio fisico con regolarità, coltivare relazioni sociali e favorire il contatto con la natura.

- Per salvaguardare la salute non è necessario sottoporsi periodicamente a visite ed esami diagnostici per rassicurarci di non essere malati senza saperlo. Riconoscere una malattia prima che si manifesti clinicamente non è sempre utile, anzi, in alcuni casi potrebbe addirittura rovinarci la vita. Evitiamo di far pressione sul medico per ottenere prescrizioni di esami o farmaci non giustificati sul piano clinico. Nonostante la crescente, vasta offerta di test diagnostici, gli screening veramente utili sono pochi, riguardano il cancro della cervice uterina, del colon e del seno, l’ipertensione arteriosa e poco altro.
- È bene riconoscere i limiti della conoscenza e accettare l’idea che la vita porta con sé una quota ineliminabile d’incertezza con la quale dobbiamo imparare a convivere. Non facciamoci sedurre dalle ultime novità e verifichiamo le fonti degli annunci di cure miracolose, soprattutto quando si accompagnano a palesi interessi commerciali. Ricordiamoci che fare di più non è sempre meglio, che i farmaci hanno anche effetti collaterali, che le radiazioni sono pericolose e le procedure mediche possono essere dannose.
- Nascere, vivere, invecchiare e morire sono questioni che riguardano innanzitutto i nostri atteggiamenti nei confronti della vita prima ancora che i medici e la medicina. La capacità di riconoscere i segnali che giungono dal corpo e la consapevolezza delle ampie potenzialità di autocontrollo sono strumenti potenti che ci aiutano ad individuare ciò che ci fa stare bene e a ritrovare un nostro equilibrio fisico e mentale anche durante la malattia.

## PROGETTO DI COLLABORAZIONE TRA SCUOLE E ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO

Il progetto nasce dall'esigenza di creare connessioni tra Scuole e Associazioni che trattano il tema della disabilità con l'obiettivo di far conoscere ai ragazzi le proposte del territorio avviando così un percorso di sensibilizzazione rispetto a tale argomento.

Il CSV insieme alla Scuola media I.C. Camozzi ha elaborato un progetto di collaborazione all'interno della tematica "Cittadinanza Attiva", organizzando un laboratorio inerente alla "disabilità" con il coinvolgimento di 6 classi seconde. Il laboratorio prevedeva, come ultima fase, l'incontro con Associazioni di volontariato che si interessano di queste problematiche. Il giorno 10 novembre dello scorso anno due socie della nostra Associazione, Elisa e Floriana, hanno incontrato la classe seconda B composta di 23 alunni e la loro insegnante di Italiano.

Utilizzando elementi emersi in un lavoro precedente al nostro incontro, si è costruito un percorso della durata di due ore con attività che hanno stimolato gli alunni a riflettere sul significato di "cura" e "fragilità".



Dopo una reciproca presentazione, gli alunni sono stati invitati a dare una loro definizione di cura e fragilità, scrivendola su appositi cartelloni.

Nella prima attività svolta ogni alunno aveva il compito di realizzare una collana fatta con pasta corta e filo, usando però una sola mano mentre l'altra, infilata in un calzino, doveva essere tenuta dietro la schiena. Successivamente è stato chiesto loro di descrivere il percorso effettuato e le emozioni vissute invitandoli a riflettere sul significato dell'esperienza (mettersi nei panni della persona fragile).

Nella seconda attività sono stati costruiti due percorsi ad ostacoli all'interno dell'aula. Con l'aiuto della docente si sono formate coppie di alunni. Nella prima fase, un alunno veniva bendato mentre l'altro, con la sola voce, lo guidava per superare gli ostacoli ed arrivare alla fine del percorso, successivamente in ogni coppia i ruoli venivano scambiati. Anche per questa attività agli alunni è stato chiesto di esprimere le emozioni vissute in entrambi i ruoli. (cosa significa dare cura e ricevere cura).

Al termine delle attività proposte è stato chiesto ai ragazzi di riflettere su quanto scritto da ciascuno di loro sui cartelloni all'inizio della giornata e verificare se, alla luce delle esperienze fatte, fosse cambiato in loro il senso e il significato di fragilità e cura.

Prima di lasciare la classe è stato assegnato a ciascun alunno, per una settimana, il compito di "Angelo custode". La professoressa presente in classe ha scritto il nome di ciascun alunno/a su di un biglietto, inserendo poi il tutto in un contenitore da cui ogni ragazzo/a ha estratto un nominativo. Il compito di "Angelo custode" consisteva nell'aiutare il compagno/a sorteggiato/a e, senza farsi scoprire, prendersi cura di lui/lei, sostenendolo/a nei momenti di difficoltà con discrezione.

La condivisione e la restituzione degli stati d'animo e degli apprendimenti avverranno nell'ultimo incontro che gli alunni avranno con il CSV.

La nostra Associazione continuerà la collaborazione con le Scuole nel prossimo anno scolastico anche attraverso modalità diverse.

*Floriana Del Moro*



Sostieni anche tu **Abitare le età** ETS con il tuo **5x1000**

Basta la tua firma nella dichiarazione dei redditi nel riquadro "Sostegno del volontariato e delle altre Organizzazioni non lucrative di attività sociale". Scrivi il codice fiscale di Abitare le età: **95224030163**

## SUSSIDIARIETÀ: COSA SARÀ MAI?

**S**ussidiarietà. Cosa sarà mai? Quale significato, per quelli che come me hanno avuto negli anni delle elementari i “sussidiari”, che erano il testo che nelle scuole elementari integrava il libro di lettura e l’insegnamento del maestro/a nelle varie materie di studio.

Secondo l’enciclopedia Treccani significa: “che serve di sussidio, di aiuto; che costituisce un mezzo complementare e integrativo per qualcos’altro [...]”.

Ora, dal 2001, è un principio di diritto costituzionale (art. 118 Cost., come introdotto con la Legge costituzionale n. 3/2001): «Le funzioni amministrative sono attribuite ai Comuni salvo che, per assicurarne l’esercizio unitario, siano conferite a Province, Città metropolitane, Regioni e Stato, sulla base dei principi di sussidiarietà, differenziazione ed adeguatezza».

Io credo che questo principio sia ispiratore dell’attività che **Abitare le età** ha compiuto e compie

quotidianamente, quando, come per il tema Caregiver, ha individuato alcuni bisogni, taciuti e ignorati, di chi si prende cura dei propri cari, ha coordinato alcune fra le Associazioni di volontariato che si occupano di malattie, ha incontrato e sostenuto con gli apparati amministrativi periferici una co-progettazione e co-programmazione di cui proprio in occasione del Caregiver Day 2024 abbiamo potuto cogliere significativi apprezzamenti dei primi parziali frutti, da parte di soggetti pubblici e privati.

Bisogna che impariamo a parlare ogni giorno di sussidiarietà, di co-progettazione, di co-programmazione muovendo dai bisogni dal basso, sollecitando Enti e Istituzioni, continuando a monitorarne progressi, difficoltà ed ostacoli.

*Francesco Airolidi*



**TUTTO QUELLO CHE VUOI**

Alessandro, un ragazzo di 22 anni, accetta un lavoro come accompagnatore di un anziano, vivace e divertente poeta di 85 anni. I due appartengono a mondi profondamente diversi, ma tra Alessandro, caregiver per forza, e Giorgio, vitale e comunicativo “assistito”, pian piano si crea un legame speciale che consente al ragazzo di uscire dalla gabbia emotiva nella quale si era rinchiuso.

L’Associazione vive dei contributi da parte di chi desidera sostenerne scopi e attività.

Donare alla nostra associazione onlus permette deduzioni fiscali.

Puoi fare un Bonifico Bancario sul nostro conto presso Intesa San Paolo inserendo:

**Abitare le età** ETS - INTESA SANPAOLO - IBAN: IT29R0306953101100000000742

**I telmotor**

L’innovazione dei prodotti, l’efficienza delle soluzioni



che hanno fratelli con disabili  
**"SIBLINGS"**

**Abitare le età** ETS

**Caregiver Day**  
*liberi nella cura*

**LUNEDÌ 13 A DOMENICA 19 MAGGIO 2024**

Spazio Eventi - Via Dieste e Spalenga, 15 - BERGAMO

iniziative e laboratori dedicati ad adulti e bambini

Caregiver day è, in tutta Europa, la giornata dedicata a chi, familiare o amico, presta tempo a una persona fragile e bisognosa di assistenza e cura.

Caregiver day 2024 mettiamo al centro, di nuovo, la cura. La cura come processo che si declina diversamente per il caregiver, per il paziente, per il socio-sanitario e per il volontario. Diversamente sì, ma con alcuni accomunamenti. Vorremmo semplicemente indagare queste diverse chiavi di quest'anno sarà la libertà. Cosa significa per il caregiver, ma anche per lo stesso soggetto curato?

in collaborazione con

**Abitare le età** ONLUS

**INCONTRO e cena sociale dell'associazione**

**26 SETTEMBRE 2018**

tutti dovrebbero sapere le regole essenziali e incidenti e stare più sereni. Tutti gli anziani e i loro familiari.

**MERCOLEDÌ 20 SETTEMBRE**  
primo incontro // ore 17.00

Associazione Abitare le età  
BERGAMO - Strada dell'Agr. 10 (quartiere di Reda)

**PER CHI ASSISTE E SI PRENDE CURA DI UN FAMILIARE ANZIANO**

**MARTEDÌ 14 GIUGNO - 2023**

Corso di formazione Caregiver

Sala conferenze della Mutua Bergamo - Via Zambonate 33 (vicino al cinema)

Sostieni con il tuo 5X1000

**Abitare le età** ONLUS

patto fra generazioni  
solidarietà + mutuo aiuto

www.alebgt.it - 24124 BERGAMO - Via Pietro Leone, 30, 27  
IBAN 07030311103000030001000 - Cont. Fax 030/4300303

**GIOVANI CAREGIVER**

**PAROLE DI CURA**

Tre incontri formativi per conoscere chi cura e assiste

Martedì 11 OTTOBRE  
Martedì 8 NOVEMBRE  
Martedì 6 DICEMBRE

Bergamo - Sala della Mutua

**Abitare le età** ONLUS

**26 SETTEMBRE - 7 NOVEMBRE 2017**

tutti i martedì dalle 16.30 alle 19.30

Associazione Abitare le età  
BERGAMO - Strada dell'Agr. 10 (vicino al cinema)

**Abitare le età** ONLUS

**Residenze solidali**  
un progetto realizzabile

**Abitare le età** ONLUS

**PER UN FUTURO SOLIDALE**

presentiamo insieme nuovi modi di abitare

**19 MAGGIO 2023**

secondo caregiver day

Bergamo - Parco della Biblioteca e Area

Pomeriggio  
ore 15.30

**Abitare le età** ONLUS

**ACROBATI DELLA CURA**

PROGETTO GIOVANI CAREGIVER

Regione Lombardia  
ATS Bergamo

**Strutture sanitarie assistenziali sociali**

BERGAMO E PROVINCIA

**Abitare le età** ONLUS

**COVID-19 CORONAVIRUS**

vademecum per proteggere noi stessi e gli altri

Progetti e iniziative per aiutare chi assiste i propri familiari con esigenze mediche, sociali e psichiche

**QUAL È IL DOPPIO DI SEI?**

**IL GRUPPO: PER**

L'Associazione Onlus Abitare le età  
Fondazione Angelo Cusi