

“Perché era uomo giusto”

di don Cristiano Bettega

È l'unica descrizione dedicata esclusivamente a Giuseppe di Nazareth; ce la regala l'evangelista Matteo (1,19), e a voler essere pignoli sembra buttata lì per caso, in una frase secondaria: Giuseppe, «poiché era uomo giusto» e non voleva accusare Maria, che si trovò ad essere incinta, pensò di ripudiarla in segreto. La storia la conosciamo; ma sta di fatto che il “castissimo sposo” di Maria merita solo questa definizione: uomo giusto. Forse questa giustizia Giuseppe l'aveva in qualche modo acquistata sul campo: da buon carpentiere avrà sicuramente capito che le misure dovevano essere precise, se non voleva far pasticci; altrettanto sicuramente l'avrà esercitata anche dopo aver deciso di prendere con sé non solo Maria, ma anche il bambino che lei portava in grembo; e chissà quanto sarà stata messa alla prova questa giustizia, nel momento in cui Gesù ragazzino, rimasto di proposito a Gerusalemme tra i maestri del tempio, si sente dire da Maria che lei e suo padre lo cercavano angosciati (questa volta in Luca 2,48). Altra descrizione quindi, che accomuna provvidenzialmente Giuseppe alla sua sposa. Giuseppe, quindi, passa alla storia come uomo giusto e angosciato: come uno che si prende terribilmente a cuore la persona al punto da star male lui stesso, come uno che si chiede quale sia la scelta più giusta, che cerca la strada, che non agisce superficialmente ma ci pensa su a lungo pur di comportarsi nel modo più giusto.

E allora permettetemi di condividere con voi una domanda: non vi pare che noi siamo spesso circondati da giudizi affrettati, da decisioni frettolose, da conclusioni che non sempre guardano al bene degli altri? Costatazione che riguarda la nostra società, le relazioni tra le persone, la politica, ma – siamo sinceri – anche la vita delle nostre comunità cristiane. Chiacchiere, mormorazioni, esclusioni di chi non la pensa come noi o di chi si comporta non come vorremmo noi, condanne apparentemente piccole, ma che possono pesare come macigni; e chi più ne ha, più ne metta. La giustizia e l'angoscia, ovvero l'essere a tal punto preoccupati degli altri da star male noi in prima persona: non credete che ce ne sia un gran bisogno? Giuseppe, il castissimo sposo di Maria, del quale sappiamo davvero poco, ha però davvero tanto da insegnarci anche oggi.

L'anziano falegname



San Giuseppe nel presepio vivente di Cimego

foto Gianni Zotta

Un prezzo troppo alto



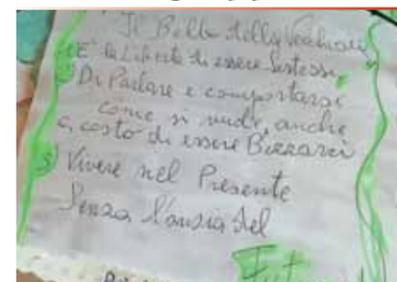
9

Progetto solidale



10

Vita dei gruppi



11

LA VISITA IN OCCASIONE DELLA 29ª GIORNATA DEL MALATO

“Le lacrime dei malati sono nel cuore di Dio”

di Claudia Dorigoni

Nella 29ª Giornata del Malato, l'11 febbraio scorso, il vescovo mons. Lauro Tisi ha presieduto la S. Messa nella cappella dell'APSP Beato de Tschiderer a Trento. Una visita – la prima di monsignor Tisi in una RSA dall'inizio della pandemia – resa possibile grazie all'allentamento delle restrizioni sanitarie nelle Case di Riposo, in particolare dopo la vaccinazione a cui sono stati sottoposti residenti e personale.

“Grazie don Lauro, perché sei venuto in mezzo a noi oggi. Eri con noi anche un anno fa. In quest'anno così difficile, tutti ci siamo prodigati, in modo creativo, per non essere mai rassegnati e abbiamo sentito la tua vicinanza”, ha sottolineato nel suo saluto introduttivo il cappellano della RSA padre Fausto Negrini. E don Lauro, commosso, ha replicato: “Nessuno avrebbe immaginato quello che abbiamo vissuto e stiamo vivendo. Ho sentito tanto la mancanza di voi anziani, visto che prima era normale per me visitarvi nelle RSA”. Il suo saluto è stato “particolarissimo agli operatori: quello che hanno fatto e stanno facendo è qualcosa di straordinario. Dice che il nostro popolo italiano è migliore di come viene rappresentato”. Ha poi aggiunto che “se nei primi mesi scappava qualche ‘grazie’ agli operatori, poi la memoria è svanita e nessuno pensa più a quello che fate”. Anche per i familiari ha avuto un pensiero speciale, per la loro sofferenza nel vivere la lontananza e purtroppo spesso anche il distacco



Il vescovo Lauro agli anziani della RSA de Tschiderer: “Grazie per la vostra resilienza”



dai propri cari. Nell'omelia don Lauro è ritornato sul dolore impensabile e indicibile di quest'anno: **“Abbiamo la certezza che le nostre lacrime sono nel cuore di Dio”** e attribuisce ad anziani e operatori il merito di **“aver vissuto con resilienza, che non significa solo tener duro, ma trasformare la fatica, il dolore, la prova in una opportunità. Il più resiliente di tutti è stato Gesù di Nazareth: siamo figli di un resiliente che ha trasformato il morire innocente in un'opportunità che è diventata la vita per il mondo. La massima resilienza è nel suo**

morire, dove trasforma la morte ingiusta in un'occasione di esplosione di vita; e la vita esplose perché, mentre muore, attua l'unica parola che solo lui è in grado di praticare: il perdono. Questo è divino!”. Prima della benedizione il saluto della presidente della RSA Eleonora Stenico ha suscitato l'applauso dei presenti e di quanti hanno seguito la Messa in streaming dalle loro stanze. Rivolgendosi a don Lauro lo ha ringraziato per il grande regalo e privilegio fatto a tutta la struttura con la sua presenza che **“ha portato il sole, la speranza e la resilienza: continueremo su**

RICHIESTA

ALLE COMUNITÀ

Dateci un referente

La redazione di “Vivere insieme”, anche a nome della Pastorale diocesana Anziani – ora Servizio Salute Pellegrinaggi Anziani – chiede cortesemente ai Consigli Pastorali - Parrocchiali, di Unità Pastorale o di Zona - di indicare (a questo indirizzo: anziani@diocesitn.it - tel. 0461 891127) il **nominativo e l'indirizzo di un “Rappresentante dei pensionati e anziani”**, al quale fare riferimento per comunicazioni che riguardano questa categoria (ampiamente rappresentata anche in Trentino), o per avere notizie di iniziative o contributi da condividere su questo nostro inserto trimestrale. Grazie fin d'ora a coloro che accoglieranno questo appello.



questa strada”. In chiusura di celebrazione il Vescovo ha conferito ad alcuni ospiti anche l'unzione degli Infermi, nella speranza che dalle prossime settimane si possa riguadagnare un po' di normalità e di relazioni in presenza.

Vivere Insieme

Inserto trimestrale di Vita Trentina
Registrazione del Tribunale di Trento n. 1157 del 9/9/1992.

Direttore
Diego Andreatta

Redazione
Piero Rattin, Claudia Dorigoni,
Anna Maria Minotto, Silvio Magnini

Impaginazione
Sergio Mosetti,
Antonella Zeni, Viviana Micheli

Servizi fotografici
Gianni Zotta

Redazione - Abbonamenti
Servizio Salute Pellegrinaggi Anziani
via Barbacovi 4 - 38122 Trento
tel. 0461/891.127
anziani@diocesitn.it

Stampa e spedizione
Centro Stampa Quotidiani SpA
Via dell'Industria, 52
25030 Erbusco (BS)



Questo numero è stato chiuso il 6 maggio

LE RUBRICHE IN QUESTO NUMERO

Vecchi con gusto



>>> 4

Spiritualità degli anziani



>>> 5

RSA Case di Riposo



>>> 6

Voci di nonni



>>> 7

Coordinamento circoli



>>> 8

In buona salute

La scienziata dei poveri



>>> 12

La Lettera Enciclica di papa Francesco sulla fraternità e l'amicizia sociale

IL PRIMO CAPITOLO ANALIZZA LA CONDIZIONE DEL NOSTRO TEMPO

Nel mondo chiuso della "Fratelli tutti"

di Anna Maria Minotto

Papa Francesco introduce il primo capitolo "Le ombre di un mondo chiuso" con S. Francesco, che già 800 anni fa si sentiva fratello di tutti, della natura e degli uomini, soprattutto gli ultimi. E non solo, ha superato le barriere della geografia, della razza, lingua e religione ed è andato in Egitto, in visita al sultano, portando i principi della sua regola, nel tempo delle crociate: **"Senza negare la propria identità, trovandosi tra saraceni o altri infedeli... non facciano liti o dispute, ma siano soggetti ad ogni creatura umana per amore di Dio"**. 800 anni fa e S. Francesco raccomandava di evitare aggressioni e contese. Pensiamo alle aggressioni e guerre in atto oggi! Non siamo cambiati. Tremenda nell'obiettività e completezza l'analisi del nostro tempo espressa in questo primo capitolo dell'enciclica. Non abbiamo lasciato alle spalle guerre e fallimenti, non siamo andati verso l'integrazione, vedi il progetto Europa Unita, l'integrazione latino-americana, sono risorti nazionalismi e perdita del senso sociale. L'apertura al mondo è stata in senso economico; ci porta al consumo; si dimenticano i valori di chi ha ottenuto per noi libertà, unità e democrazia; la politica favorisce l'economia, non promuove progetti per lo sviluppo e il bene di tutti. **"La globalizzazione ci ha avvicinati, ma non resi fratelli"**.



L'economia aumenta una ricchezza senza equità e non promuove uno sviluppo umano integrale. L'uguale dignità di tutti gli esseri umani, proclamata 70 anni fa, non è garantita. **"Persistono oggi nel mondo numerose forme di ingiustizia, nutrite da visioni antropologiche riduttive e da un modello economico fondato sul profitto che non esita a sfruttare, scartare e perfino uccidere l'uomo"**. Ancor oggi la donna non ha pari diritti e dignità con l'uomo; la schiavitù ha solo cambiato volto; le guerre sono deprecate o favorite secondo gli interessi dei potenti. Nell'enciclica il Papa riporta anche quanto detto con il grande Imam Ahmad Al-Tayyeb sul progresso della scienza nei vari ambiti, nei Paesi sviluppati: ci sono effetti

"Le guerre - scrive Francesco - sono deprecate o favorite secondo gli interessi dei potenti - foto ANSA/SIR"

positivi, ma **"accanto a tali progressi storici, grandi e apprezzati, si verifica un deterioramento dell'etica... e un indebolimento dei valori spirituali e del senso di responsabilità"**. **"Alla crescita delle innovazioni scientifiche non corrispondono equità e inclusione. Scopriamo pianeti lontani, non scopriamo il fratello e la sorella che mi orbitano intorno"**. Il Papa parla pure della pandemia che ci costringe a pensare al senso ed al nostro stile di vita, all'organizzazione delle nostre

società. Non trascuriamo il fenomeno migratorio, frutto **"della perdita di quel senso di responsabilità fraterna su cui si basa ogni società civile"**.

Ci chiudiamo all'altro per difesa e intolleranza, ma ci abbandoniamo alla comunicazione digitale che invade la nostra intimità, ci inonda di informazioni vere e fasulle che ci distolgono dalla riflessione, dal silenzio e dall'ascolto che sono **"la struttura basilare di una saggia comunicazione umana"**. Molto interessanti anche i paragrafi 51, 52 e 53 del capitolo sull'omologazione, la perdita di identità, la rinuncia alla propria cultura, da parte di Paesi e individui usciti dalla povertà che rinunciano **"a crescere con lo stile loro peculiare, sviluppando le proprie capacità di innovare a partire dai valori della propria cultura"**. Tosto, questo capitolo. Per fortuna si chiude con due paragrafi sulla speranza. Scrive papa Francesco: **"Desidero dare voce a tanti percorsi di speranza... la speranza è una realtà radicata nel profondo dell'essere umano... è una sete, un'aspirazione di pienezza, di ciò che riempie il cuore ed eleva lo spirito verso cose grandi, la verità, la bontà, la bellezza, la giustizia, l'amore... la speranza è audace, si apre a grandi ideali che rendono la vita più bella e dignitosa"**. Nel prossimo numero il confronto con il Vangelo e la Bibbia e poi, via con i percorsi di speranza.

di Claudia Dorigoni

A lingua scoperta

Resilienza, un termine molto in voga

In un linguaggio dove l'inglese e i termini inglesi italianizzati inquinano la nostra bella lingua, si fa strada da qualche tempo un termine tutto radicato nel latino, nello specifico nel participio presente del verbo "resiliens", quindi resiliente, da cui resilienza; verbo composto da re- + salire, *lo sforzo di coloro che erano caduti in acqua per risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza delle onde del mare...*

RESILIENZA [RE-SI-LIÈN-ZA]

1. In fisica: Capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.

2. In psicologia: Capacità di fare fronte in

maniera positiva ad eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, di ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre, senza alienare la propria identità. Sembra un programma di vita, di buone pratiche!

Pensiamo a quanti anziani nei tanti anni vissuti, hanno reagito con resilienza alle difficoltà del proprio tempo, corrotto da guerre, fame, sofferenze, rimanendo umani. Fronteggiando ogni avversità con forza, fede, volontà e strategie, hanno risalito e superato circostanze difficili e raggiunto anche mete importanti, talvolta contro ogni previsione.

Ma per questi anziani, ora, quale resilienza?

In piena pandemia lo scorso anno, nasce un'amicizia tra Case di riposo: gli ospiti della RSA di Castello Tesino corrono in aiuto dei bergamaschi di Casa Serena, duramente colpiti dal Covid. Come? Coinvolgono nella lettura delle loro vite "non illustri" numerosi vip, registrano un Dvd e lo mettono in vendita. Il ricavato viene destinato tutto agli amici di Bergamo!

Non è resilienza questa? E della migliore qualità, perché resilienza di gruppo, che attiva risorse interne ed esterne e osa grandi "imprese".

► **Se hai voglia di raccontarci una tua esperienza di resilienza personale, familiare, nella tua Casa di riposo, nel tuo gruppo anziani, in parrocchia, scrivici: anziani@diocesitn.it, o invia lo scritto a "Servizio Salute Pellegrinaggi Anziani, via Barbacovi 4 - 38122 Trento. E se lo consenti, la pubblicheremo volentieri!"**



Lo Spirito di Pentecoste fa sognare gli anziani



di don Piero Rattin

C'è un elemento che, nonostante l'accelerato progresso scientifico di questi ultimi secoli, gli uomini non sono ancora riusciti a controllare: il vento. "... *Soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai di dove viene e dove va: così è di chiunque è nato dallo Spirito Santo*". Lo si dice nel Vangelo. Pertanto, tu anziano, come puoi pensare che belle novità nella tua esperienza non ce ne saranno più? Lascialo pensare a chi si sente a tal punto protagonista da credere che le uniche novità da mettere in cantiere dipendono da lui, ma siccome il suo cantiere s'è chiuso con il pensionamento... non ce ne saranno più. Chi autorizza a pensare una cosa del genere? Però queste sono solo parole. Devono trovare riscontro nei fatti. Ecco allora che irrompono sulla scena alcune figure, di anziani ovviamente, che intervengono a confermarle. Elisabetta e Zaccaria, genitori di Giovanni Battista: in loro la vecchiaia si aggiungeva alla sterilità; chi avrebbe mai immaginato che proprio a loro sarebbe accaduto l'impossibile? Zaccaria deve aver pensato: "Sta' a vedere che proprio adesso che siamo vecchi, capita qualcosa di insperato, di totalmente nuovo! Macchè... bando alle illusioni!". E si ritrovò muto: mesi di mutismo che lo costrinsero a condividere la logica di Dio al posto della sua. Cedono poi la scena a Simeone e Anna, anziani anch'essi: *mossi dallo Spirito Santo* si recano al tempio il giorno che Maria e Giuseppe vi portano il Bambino Gesù: lo attendevano da una vita, lo riconoscono per quello che è, e siccome non v'è nulla di più eccezionale cui possano assistere da vicino e toccare

con mano, possono congedarsi dal mondo soddisfatti. Del resto, tramite uno degli ultimi profeti, Dio l'aveva lasciato intendere senza possibilità di equivoci: "*Io effonderò il mio Spirito sopra ogni persona; i vostri figli e le vostre figlie diverranno profeti, i vostri anziani faranno sogni e i vostri giovani avranno visioni*" (Gioele 3,1). Beh, che i giovani sappiano abbondare in visioni, niente di troppo strano; lo fanno ad occhi aperti e anche senza l'aiuto dello Spirito Santo. Ma che gli anziani facciano sogni, eh, se non è perché gli son rimasti sullo stomaco i crauti che hanno mangiato a cena... dev'essere necessariamente per la potenza dello Spirito Santo! Non può che essere lui a far sognare gli anziani. Ma cosa vorrà dire "sognare" per un anziano? Rispondere a questa domanda è già dire chi è effettivamente per loro lo Spirito Santo. Io debbo limitarmi ad offrire alcune coordinate, non di più, indicare alcuni aspetti di *connaturale* sintonia tra esperienza dell'anziano e azione dello Spirito Santo. *Paraclito*: il Vangelo di Giovanni lo chiama così. È una parola greca questa, che è desunta dal vocabolario dei tribunali: colui che è chiamato (*vocato*) per stare accanto all'imputato: "*ad-vocato*", si è tradotto: avvocato, avvocato difensore. Quando si è defraudati, impoveriti, lesi nei propri diritti, si ha bisogno di qualcuno che stia accanto e prenda le nostre difese. Io non vorrei dipingere un quadro troppo negativo, ma mi domando: certe esperienze da terza

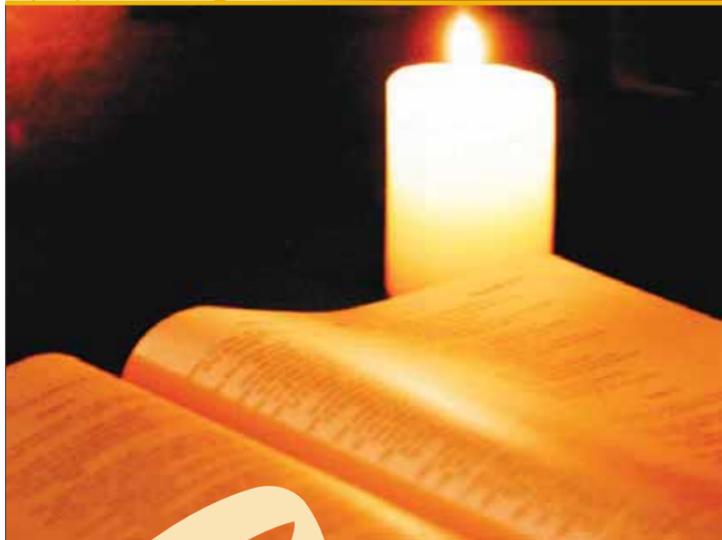
età... non equivalgono a un essere defraudati, impoveriti? Io direi che l'anziano è colui che ha particolare bisogno del Paraclito. Ma non è mica tutto qui il suo ruolo. Gesù gli ha riservato ben altre incombenze. "Paraclito", nella lingua dei primi cristiani, è anche colui che incoraggia, sollecita, provoca addirittura... Sta sì accanto, ma come uno che sprona, che ti impedisce di ripiegarti su te stesso e di accovacciarti sul ciglio della strada. Quello che ti dà una mossa, insomma. E inoltre - sempre secondo Gesù - è lui "*che vi guiderà alla verità tutta intera... Vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto quello che io vi ho detto*" (Gv 14). La verità tutta intera! Quante mezza verità condividiamo nel corso della vita: sui fatti, sulle persone, sulle situazioni, su noi stessi; quante verità soltanto parziali! Si vediamo, capiamo, ma fino ad un certo punto, poi basta, anche perché non abbiamo tempo di approfondire... E di quante cose, eventi, persone, cogliamo il senso vero, i contorni precisi, il valore profondo e intramontabile, soltanto via via che si distanziano da noi: è così, anche sul piano della semplice esperienza umana.

Perché tutto questo non dovrebbe essere potenziato e reso più vero, grazie all'azione dello Spirito Paraclito? Ma allora, non è proprio la terza età quella cui spetta - per dovere quasi - di lasciarsi *guidare alla verità tutta intera*? Quella in cui non importa se tante cose si dimenticano, ma importa molto che se ne ricordino certe altre - essenziali - e si capiscano

Al Paraclito ogni età sta bene

finalmente, e diventino convinzioni rasserenanti, sempre più profonde? "*Il Paraclito sarà con voi per sempre, ha garantito Gesù. Vi guiderà alla verità tutta intera!*" (Gv 14). Quando penso agli anziani che ho incontrato nel corso della mia vita, non posso non ricordare certi volti in particolare, belli non d'una bellezza estetica che non dura granché, ma di quella che vien fuori da dentro, da cuori che finalmente hanno intuito ciò che vale veramente e lo custodiscono con legittima gelosia. Sì, le persone anziane e credenti, si trovano in una posizione più vantaggiosa per toccare con mano il protagonismo dello Spirito Santo. Coloro che anziani non sono, poco o tanto sono tentati di prevaricare con il loro personale dinamismo, con la loro creatività e le loro forze e di illudersi... di potersi sostituire addirittura allo Spirito Santo. L'anziano questo rischio non lo corre più: il Paraclito trova più spazio in lui. Ogni età gli sta bene, ci mancherebbe! Ma la Terza (e la Quarta) ha delle opportunità in più per permettergli di agire con libertà. Quale altro augurio scambiarsi pertanto a Pentecoste tra noi Anziani? Che questo spazio lo possa occupare davvero, da protagonista. E ci faccia sognare!

Alcuni aspetti di connaturale sintonia tra esperienza dell'anziano e azione dello Spirito Santo



RIFLESSIONE ATTORNO ALLA DEDICA DELL'ANNO A SAN GIUSEPPE

2021: è l'ora di riscoprire il papà falegname

di don Piero Rattin

Sono 150 anni che il papa di allora, Pio IX, proclamò San Giuseppe "patrono di tutta la Chiesa". Papa Francesco, che non fa mistero della sua particolare devozione a questo santo, ha voluto ricordare questo 150° anniversario dedicando l'anno in corso - 2021 - a San Giuseppe. Ha accompagnato la sua decisione con una bella LETTERA APOSTOLICA che reca questo titolo significativo: "Con cuore di padre". In essa non si limita ad invitare i cristiani a chiedere l'intercessione di San Giuseppe nelle loro necessità, ma esorta con appropriate e semplici riflessioni a conoscere meglio la sua personalità esemplare, che ha molto da insegnare a tutti nella Chiesa: sia agli sposati che ai celibi, sia ai laici che alle persone religiose.

MA SAN GIUSEPPE ERA UNO SPOSO GIOVANE O ANZIANO?

Le raffigurazioni moderne lo rappresentano giovane, mentre quelle tradizionali lo raffigurano con i capelli bianchi, tanto che anziché padre del Bambino che reca in braccio sembra suo... nonno. Perché

L'occasione offerta dalla lettera del Papa "Con cuore di padre"

mai? La risposta non si trova nei Vangeli di Matteo e di Luca, ma negli scritti apocrifi dei primi tempi del Cristianesimo e in particolare nel cosiddetto "Proto-vangelo di Giacomo". Non è mai stato riconosciuto dalla Chiesa come autorevole, tuttavia è degno di considerazione per la sua antichità e per il fatto che, oltre a molti elementi leggendari, non è escluso contenga anche qualche particolare storico.

In esso si racconta che Maria, poco tempo dopo la sua nascita, sarebbe stata affidata al Tempio, così da poter essere educata, sotto la guida dei sacerdoti, a diventare degna madre del Messia. Giunta in età da marito, i sacerdoti - dopo aver pregato Dio di indicare loro chi fosse degno di averla in sposa - avrebbero indetto una specie di gara tra i possibili "pretendenti": costoro sarebbero stati invitati a presentarsi al tempio tutti la stessa sera, recando un bastone sul quale doveva



San Giuseppe "anziano" nella chiesa di San Francesco Saverio a Trento

essere inciso il nome di ciascuno. Se uno di quei bastoni durante la notte fosse fiorito era segno evidente che il suo proprietario era il prescelto da Dio a diventare lo sposo di Maria. Il mattino dopo, il bastone fiorito sarebbe risultato quello di Giuseppe, il quale - già anziano, vedovo e padre di due figli - in tal modo appariva predestinato a sposare Maria. Suo compito non sarebbe stato quello di

"genitore" (il Bambino che Maria avrebbe dato alla luce veniva da Dio), ma di custode della Vergine sua Sposa e di padre di Gesù: infatti, nella cultura biblica, il ruolo del "padre" non consiste unicamente nel generare, ma soprattutto nel dare il nome al bimbo che nasce, e ciò significa: allevare, educare, proteggere e portare a maturità. In tal senso, Giuseppe è vero padre di Gesù.

Ecco perché in molte raffigurazioni tradizionali San Giuseppe è rappresentato anziano. Quanto a quel bastone fiorito, spesso è stato trasformato in un giglio, simbolo di purezza, di quella castità che papa Francesco presenta nella sua lettera apostolica "Con cuore di padre" come *libertà dal possesso in tutti gli ambiti della vita*. E al cui proposito afferma: *Solo quando un amore è casto, è veramente amore*.

Insomma, è pur vero che i Vangeli apocrifi non hanno alcuna autorevolezza, ma qualcosa di essi è passato nella tradizione cristiana, e non si può negare che suscita una rispettosa simpatia. ■

La preghiera

Preghiera a San Giuseppe

San Giuseppe, patrono della Chiesa, tu che accanto a Gesù, Figlio di Dio, hai lavorato ogni giorno per guadagnare il pane, prendendo da lui la forza di vivere e di faticare;

Tu che hai provato l'ansia del domani, l'amarrezza della povertà, la precarietà del lavoro;

Tu che ci sei di esempio con tutta la tua persona, umile davanti agli uomini, ma grande davanti a Dio: guarda all'immensa famiglia che ti è affidata.

Benedici la Chiesa, fa' che sia sempre fedele al Vangelo.

Proteggi i lavoratori nella loro dura esistenza quotidiana, difendili dallo scoraggiamento, dai rischi e dalle conseguenze della disoccupazione, dalle rivolte distruttive che non portano alcun buon risultato.

Prega per i poveri, che continuano su questa terra la povertà di Gesù, suscita per loro la continua solidarietà dei fratelli più benestanti.

Per quella familiarità con Dio che la tua missione di custode della Santa Famiglia ti ha assicurato, ottieni per

tutti la fine di questa pandemia che flagella il mondo e il sincero desiderio di un'autentica conversione di mentalità e di comportamenti.

Promuovi la pace là dove regnano violenze e sopraffazioni, custodiscila e rafforzala con la giustizia ovunque è minacciata, quella pace che sola può garantire lo sviluppo dei popoli e il pieno compimento delle speranze umane.

Per il bene dell'umanità, per la missione della Chiesa, per la gloria della Santa Trinità.

Amen

di L'A.P.S.P. "Valle del Vanoi"

O rmai è stato detto e ridetto in tutte le salse, il 2020 è un anno di disperazione e perdita sotto molti aspetti. Anche l'A.P.S.P. "Valle del Vanoi", nella primavera scorsa è stata colpita pesantemente dalla pandemia, lasciando cicatrici nel cuore degli ospiti, dei familiari e del personale, ma anche assenze e vuoti nella comunità locale. La solitudine personale e sociale, l'assenza di certezze, la paura per il futuro e l'impossibilità di capire e conoscere ciò che realmente accadeva nella struttura, sono solo alcuni dei sentimenti e delle emozioni che hanno certamente pervaso la nostra comunità. Ci sono stati dei momenti davvero difficili: il doversi prendere carico in toto della sofferenza e della sensazione di spaesamento degli ospiti che non potevano essere consolati dai familiari, l'adeguarsi ad un modo di lavorare diverso, fatto di protocolli e procedure ferree, l'instancabile ricerca di materiali di consumo quanto mai necessari, ma altrettanto irripetibili, la continua modifica dei piani di lavoro e le continue riunioni, a tutte le ore, per cercare di capire come meglio agire per continuare la navigazione in queste acque di burrasca senza perdere nave ed equipaggio.

Non siamo naufragati.

Le strategie che abbiamo utilizzato per riuscire a oltrepassare il cuore della pandemia sono state molteplici. A livello organizzativo c'è stata una continua revisione del modo di lavorare, affiancata ad una assidua supervisione di procedure e protocolli.

In accordo con l'Azienda Sanitaria, si è provveduto a suddividere la casa in nuclei autonomi, con personale totalmente dedicato. Sono stati creati nuovi spazi, individuati percorsi con lo scopo di garantire una certa equità di accesso alle cure per tutti gli ospiti, pur avendo stravolto la loro quotidianità.

Da subito sono state avviate le videochiamate con gli ospiti per facilitare le comunicazioni con i parenti. **Appena possibile, è stato individuato uno spazio sicuro dove gli ospiti potessero incontrare i familiari seguendo le norme vigenti.**

Tutto il personale è stato formato sulla rigorosa condotta richiesta, ma anche supportato nel possibile.

In linea con quanto richiesto sono stati effettuati tamponi settimanali sugli ospiti indenni e su tutto il personale della struttura e per ogni nucleo sono state selezionate delle stanze da adibire per l'isolamento dei pazienti sospetti o confermati.

La gestione ci ha permesso di mantenere un intero piano della struttura indenne dall'infezione da Covid e di limitare così i danni sui nostri anziani.

Finalmente a fine dicembre 2020, l'arrivo dei primi vaccini che abbiamo percepito come la chiave di volta per la fine di questo periodo faticoso che ci ha stravolto e mantenuto sotto pressione per un anno intero. Le percentuali di aderenza tra gli ospiti sono state eccellenti (abbiamo raggiunto il 99% d'immunizzazione a

I MESI DI CLAUSURA NELLA STRUTTURA DEL VANOI

Il lunghissimo anno di pandemia



"Non temete i momenti difficili - diceva la scienziata Rita Levi Montalcini -, il meglio viene da lì"

fronte di un 70% di media italiana). Anche il personale ha risposto in modo positivo e questo ci ha permesso di ottenere un ottimo risultato (circa l'82% ad oggi) con un 75% di media italiana (dati al 26 marzo).

Importante è stata la comunicazione della situazione pandemica da parte della Direzione a familiari, personale e comunità. **Il 29 aprile 2020 usciva già sulla testata locale una lettera aperta a tutto il territorio con riferimenti a dati, attività e considerazioni relative alla situazione di quel periodo.**

Per noi è stato veramente importante aggiornare sulla situazione reale che stava vivendo la casa, anche se non è stato facile rapportarsi con le notizie non vere e con le critiche gratuite.

Siamo stati invece grati a quella Comunità che di fronte alla situazione ha messo da parte ogni giudizio e ha dato un grande esempio di solidarietà.

Puntualmente è stato inviato un resoconto anche agli amministratori e al revisore dei conti: dati, numeri, nuove procedure, in totale trasparenza. La comunicazione scritta è stata garantita anche a tutto il personale con informative, vademecum, raccomandazioni. Ascoltare le voci di corridoio genera insicurezza, ansia, frustrazione. **Avere quindi la possibilità di essere costantemente informati ha generato sicurezza,**

senso di appartenenza, fiducia.

Anche i familiari hanno potuto beneficiare di queste modalità, per sentirsi meno soli e speriamo anche meno preoccupati e con lo scambio di pensieri in incontri informali al di fuori della struttura. L'intenzione è stata sempre quella di agire in un'ottica di collaborazione e gestione dell'emergenza in un clima propositivo e non distruttivo.

Per questo abbiamo confezionato e **somministrato anche un questionario di gradimento** diverso dagli anni scorsi,

incentrato sulla ricerca dell'opinione rispetto a quanto fatto in questo particolare anno, nonché una parte relativa alla gestione del fine vita, che ci siamo resi conto, aver perso quelle caratteristiche di accompagnamento e di sostegno alla sofferenza sulle quali da anni avevamo lavorato, pur dettate dalle norme che ci

erano state imposte.

Questo ci ha permesso di capire quanto le nostre azioni siano state idonee a dare risposta ai bisogni dei familiari così da migliorare il nostro operare futuro, soprattutto laddove siamo stati mancanti.

Siamo in grado di affermare però che **i familiari degli ospiti sono stati spettacolari**, ci hanno sempre sostenuto, aiutato, confortato e persino ringraziato, sono stati capaci di una empatia incredibile. Non possiamo

dimenticare i nostri ospiti, generazioni cresciute nel nulla, i più hanno vissuto in prima persona la guerra o ne hanno visto i segni nell'immediato dopoguerra. Eppure anche in questa situazione hanno dimostrato di essere persone dotate di una dignità spaventosa, votate al sacrificio più di quanto non lo siamo noi oggi. **Ancora una volta maestri di vita.**

Sicuramente abbiamo commesso degli errori, sicuramente alcune critiche sono state costruttive; a posteriori ci diciamo "potevamo fare così invece di", ed è questo il nostro vero tesoro: l'analisi critica del nostro agire per poter poi fare meglio.

In ogni momento l'obiettivo dell'organizzazione è stato quello di tutelare le persone più fragili, nulla di nuovo rispetto alla mission da sempre dichiarata e questo non fa di noi degli eroi, ma semplicemente delle persone che hanno fatto con forza e dedizione il loro dovere, nessuno ha primeggiato, ma tutti con professionalità e umanità hanno, con grande dignità, collaborato.

La resilienza è una qualità nascosta, la coltivi per anni magari senza avere mai l'occasione di coglierne i frutti. **Il 2020 è stato per noi l'anno del raccolto, nonostante la tempesta;** l'anno in cui i frutti della resilienza, ormai maturi, sono stati colti e certi che ciò che abbiamo acquisito in questa tremenda situazione, ci permetterà di lavorare in futuro ancora meglio per i nostri ospiti e per noi stessi.



LE SOLLECITAZIONI DEI NIPOTI, LE RISPOSTE DEI NONNI

Il cambiamento è anche il gusto della vita

di Anna Maria Minotto

Le parole "cambiamento" e "cambiare" sono caratterizzanti dello scorrere del tempo fuori e dentro di noi: cambia ciclicamente la natura, cambia l'ambiente artificiale attorno a noi, ad opera dell'uomo e delle sue costruzioni, cambia noi, ma questo ci sfugge un po' perché vediamo meglio i cambiamenti negli altri e, visto l'argomento di cui scrivo, cambia i nostri nipoti!

Ohi che tasto! Sono cambiati anche i nostri figli, a suo tempo, tra sospiri di frustrazione: "Te crescerà ben, se Dio vol" (crescerai, si spera); e rimpianto: "Cande che i è picioi i è tuti dela mama, dopo i è tuti da sberle" (quando sono piccoli...).

Ho notato che i cambiamenti sono più pesanti da affrontare e sopportare per gli anziani: per loro infatti significa perdere delle certezze, affrontare situazioni nuove dopo aver perso energia, elasticità e senza avere certe conoscenze rese necessarie dai progressi della tecnica e degli strumenti di lavoro e di ricerca. I più difficili da affrontare sono i

cambiamenti affettivi e relazionali: quanta nostalgia ha avuto la mia mamma del tempo in cui veniva a casa nostra ad assistere il nipote col morbillo!

Ho avuto anche io il mio periodo nero: il Covid, accidenti, ma quanto limita durante e nei fine settimana e i nipoti non li vedi più. Ti dicono: "Nonna, adesso non posso, prima non potevo, stavo andando al parco. Ma dopo ti chiamo".

L'avete ricevuta voi la chiamata? Io no. E si rimugina.

Ma quando poi una sera passi da loro e ti vengono incontro e ti abbracciano (in barba al Covid) e il Grande dall'alto grida: "Ciao nonni, adesso scendo a salutarvi" e si mangia la pizza assieme e quando si torna a casa ti dicono: "Grazie di essere venuti a trovarci", allora vedi splendere il sole anche se è notte e in cielo c'è la luna e quel sole ti rimane dentro per un bel po', anche se piove e fa freddo.

Ma intanto che fai nelle ore di "rimuginamento"? Pensi ai cambiamenti della vita.

Girano anche dei simpatici post su Facebook e su WhatsApp su come siamo cresciuti noi, su quello che

abbiamo e non abbiamo avuto e su come crescono i nostri nipoti, cosa hanno e non hanno, facciamo confronti tra loro e i nostri figli e sicuramente in certi casi, non so se tanti o pochi, ci scappa il: "Era meglio ai miei tempi". "Una volta non era così".

A me capita di dirlo, che una volta non era così, quando penso alla realtà virtuale in cui i miei nipoti, ma anche i loro genitori sono immersi e che mi inquieta.

Allora vado a cercare articoli di qua e di là per saperne di più, su questa realtà, sui digitali nativi, sui nipoti digitali. Non sempre trovo soddisfazione, ma mi è venuto incontro il mio amico Vittorino Andreoli, psichiatra che anni fa si vedeva spesso in TV. Ora sto leggendo "La famiglia digitale. Come la tecnologia ci sta cambiando". Ma anche "L'uomo col cervello in tasca. Come la rivoluzione digitale sta cambiando i nostri comportamenti".

Sono libri interessanti e facili da leggere. L'autore ci illustra come e cosa siamo, corpo, cervello, spirito, come siamo stati nel tempo e ci siamo evoluti e come, adesso, possediamo degli strumenti, i computer, gli smartphone, che sono "una protesi"

del nostro cervello, dice Andreoli. Ecco una protesi, un aiuto, un sostegno, un'integrazione alle nostre facoltà, non un sostitutivo. Di questo dobbiamo essere consapevoli e stare attenti a non perdere questa consapevolezza, tener presente cioè che il computer ti informa subito del qui, del lontano e ora, lavora e ragiona per te con velocità e precisione, ma noi persone non abbiamo bisogno solo di questo, a noi serve pensare, osservare, gioire e anche piangere, inventare e anche creare, avere dei progetti e degli obiettivi.

Serve a noi che siamo anziani, ce lo dice don Piero nel suo prezioso volumetto "Invecchiare bene è un'arte" e serve ai giovani, che la vita dovrebbero potersela gustare, assaporare e inventare. Noi, col senno di poi, possiamo dire di averlo fatto, grazie a Dio e ai nostri nipoti, nativi digitali, non dobbiamo dire una volta era così... era meglio ai nostri tempi... ma trasmettere il senso della vita che abbiamo goduto anche nella fatica, nelle inevitabili sofferenze, che comunque sono state sale delle giornate vissute.

di Anna Maria Minotto

Letto per voi

La trilogia di Wonder interroga anche i grandi

Qualche tempo fa ho visto che in TV davano il film, "Wonder". Fin dalle prime scene mi sono ricordata non solo di averlo già visto, ma che mi era molto piaciuto ed era veramente toccante e l'ho riguardato.

Tempo dopo, a casa dei miei nipoti trovo un libro dal titolo "Wonder"! Ecco da dove era uscito il film! E mia nuora mi spiega che fa parte di una trilogia.

Libro per ragazzi? Sì, ma non solo. Libro per tutti quelli che amano leggere, che si immedesimano con empatia nelle vicende del prossimo e, se il prossimo è una famiglia, un bambino con la sindrome di Treacher-Collins, due genitori, una sorella più grande e degli amici, c'è tutto un mondo da scoprire a livello di relazioni, di difficoltà incontrate da chi ha un figlio, un fratello con gravi problemi tra cui uno estetico: l'aspetto del volto. Questa sindrome infatti è una rara malattia genetica che causa particolari deformità e anomalie facciali. L'autrice, che si presenta con lo pseudonimo di R.J. Palacio, racconta che l'idea di questo libro è nata in lei nel giorno in cui, al parco con i figli, ha visto passare una bambina con evidenti segni sul viso di questa malattia. «Ciò che mi ha colpito - dice in un'intervista - non è stata la ragazzina, ma la mia reazione. Sono stata presa dal panico, temevo che mio figlio vedendola si mettesse ad urlare... Ho chiamato l'altro figlio e mi sono allontanata di corsa. Alle spalle ho sentito l'altra madre che con voce molto calma diceva: "Forse è ora di tornare a casa". Mi sono sentita un verme, non ho mai dimenticato questa esperienza».

Non è solo la storia di un bambino sfigurato da una sindrome rara che si relaziona col mondo

Veniamo alla storia. Per August Pullman, diminutivo Auggie, è arrivato il momento di andare a scuola con gli altri, come gli altri, in prima media (finora aveva studiato a casa con la madre) e di mostrare, oltre alla sua intelligenza, le sue conoscenze, soprattutto sullo spazio, le sue doti umane, il suo viso e le sue deformità.

L'ingresso a scuola è stato preparato dai genitori assieme a preside e professori, ciò non toglie che i compagni abbiano reazioni diverse: c'è chi accoglie, chi rifiuta, chi isola, chi osteggia... tra amicizie che si fanno e si disfano. Notevole la capacità della scrittrice di mettersi dal punto di vista di Auggie, ma anche degli altri: compagni di scuola che lo hanno accolto, apprezzato e ne sono diventati amici; amici di Via, sorella di Auggie e nemici, come Julian, che a causa di Auggie perde la sua leadership e tenta di riconquistarla con atti di bullismo.

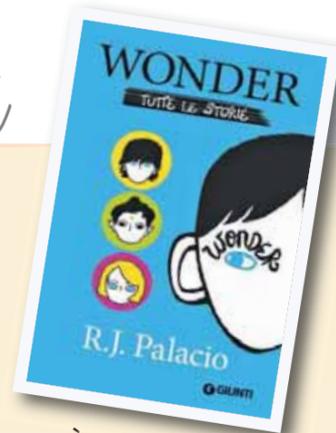
Non è solo la storia di un bambino sfigurato da una sindrome rara che si relaziona col mondo, ma anche di tutti quelli che vengono a contatto con lui e vedono stravolte certezze e punti di vista.

Se pensate di leggere il libro, optate per la trilogia "Wonder-Tutte le storie", dove c'è anche la storia di Julian che fin da subito rifiuta Auggie e cerca, senza

riuscirci, di fare in modo che anche gli altri lo rifiutino. Da qui a diventare un bullo, ma facendosi credere vittima, il passo è breve. Chi salverà Julian da se stesso? La nonna, una anziana signora francese, elegante, frivola ed ebrea, che in un giorno d'estate racconta a Julian di quando, bambina ebrea elegante e schizzinosa nella Parigi occupata dai tedeschi, è salvata da "Lo Storpio", compagno di scuola che aveva avuto la poliomielite e nasosta per due anni nella legnaia della famiglia del compagno. Mentre questi è stato portato in un campo di concentramento dove muore, lei si salva e viene cresciuta amorevolmente dai genitori del ragazzo, che tutti chiamavano "Storpio", ma che si chiamava Julian!

Una storia nella storia, una favola a lieto fine. Ma quanto fa bene leggere una storia a lieto fine! Abbiamo bisogno di imparare a guardare gli altri con empatia, cioè mettendoci dal loro punto di vista, immedesimarci in loro, in quello che provano, nella gioia e nel dolore, evitando prevaricazioni, ingiustizie, soprusi, riconoscendo nell'altro una persona come noi, con la stessa dignità, la stessa capacità di gioire e soffrire, gli stessi diritti.

Decisamente questo libro è per tutti e ci insegna a considerare l'altro per quello che è, non per l'aspetto che ha o perché diverso da noi e dai nostri criteri di giudizio.





C'è voglia di ricominciare

di Tullio Cova *

Da qualche tempo si sta discutendo sulla prossima apertura dei Circoli anziani della nostra provincia. Ci si chiede, in proposito, se mai vi sia stato da parte degli organi del governo provinciale, qualche decisione favorevole alle aspettative dei Soci. Voglio subito sgombrare il terreno della discussione, da facili e ottimistiche previsioni. In qualità di Presidente del Coordinamento dei Circoli ho ritenuto doveroso avere un incontro chiarificatore con il Presidente della Provincia **Maurizio Fugatti** ed il responsabile del Dipartimento delle Politiche Sociali dott. **Giancarlo Ruscitti**, con il fermo proposito di discutere sulla

situazione del momento e sapere se vi sono novità che riguardano la auspicata apertura dei Circoli. Anticipatamente ho espresso al Presidente le mie preoccupazioni dovute al pericolo che, un'esagerata prorogatio dell'apertura dei Circoli, comporterebbe il rischio reale che queste associazioni vengano definitivamente dimenticate. Se ciò accadesse, vanificherebbe anni di lavoro svolto da operosi volontari, i quali si sono impegnati a fare in modo che il Circolo sia oggi un punto di riferimento per la categoria anagrafica della Terza età. È noto come queste associazioni svolgono, nelle comunità di appartenenza, quella precisa funzione sociale che contribuisce a migliorare la qualità della vita della persona anziana. Quindi, a lungo andare, anche le videoconferenze con i Presidenti dei Circoli, non sono più sufficienti.

Certamente sono utili, in particolare alle associazioni periferiche, per mantenere un minimo di contatto con il Coordinamento di Trento. È indubbio che solo un contatto diretto, garantisce la chiarezza delle informazioni, l'immediatezza della comunicazione e di possibili confronti. Quanto detto vale soprattutto in questo momento in cui il Coordinamento deve informare i Circoli delle nuove disposizioni burocratiche, stabilite dalla recente *Riforma del Terzo Settore*. Ho quindi avanzato la richiesta al Presidente **Fugatti** se fosse possibile anticipare le vaccinazioni dai sessanta anni in poi. A questo proposito sarebbe auspicabile che il Socio presentasse un documento attestante la sua avvenuta vaccinazione al momento di entrare nella sede del Circolo. Il Presidente **Fugatti** ha ascoltato con attenzione quanto gli ho sopra

Anche nel periodo estivo andranno rispettate le distanze

foto **Gianni Zotta**

referito. Mi ha quindi risposto che in Giunta si sta discutendo sulla possibilità che, le associazioni di volontariato, possano riprendere la loro attività ai primi di maggio, fermo il rispetto di tutte le normative stabilite per la pandemia. Le medesime precauzioni saranno valide anche per le future vacanze estive sia al mare che in montagna. Inutile dire che la mia speranza è quella di vedere presto i Circoli ritornare alle loro regolari attività.

*Presidente Coordinamento Circoli Pensionati e Anziani

di dr. Maurizio Agostini

In buona salute

L'apparato respiratorio | 2

Le patologie che possono colpire l'apparato respiratorio sono davvero molte e rappresentano un'esperienza comune per tutti noi; basta pensare a un banale raffreddore per capire quanto questo apparato, in comunicazione diretta con l'ambiente, sia particolarmente esposto all'incontro con svariate possibili cause di malattia. Per fortuna i meccanismi di difesa sono molti e in grado di impedire che ogni incontro con agenti patogeni dia luogo ad una malattia. Per semplificare il più possibile, possiamo usare due classificazioni. La prima distingue le patologie acute, cioè che riconoscono un inizio, un decorso e una conclusione, da quelle croniche, che si instaurano, spesso in modo più lento e subdolo, ma poi non guariscono e fini-

scono per accompagnare per tutta la vita la persona che ne soffre. Quelle acute sono spesso legate ad infezioni, cioè a virus o batteri che si insediano e moltiplicano sulle mucose delle vie respiratorie. Prendono il nome dal distretto più interessato, a partire dal già citato **raffreddore** fino alla **laringite**, alla **tracheite**, alla **bronchite** e alla **polmonite**. Il quadro clinico può essere lieve e a decorso spontaneamente favorevole, o più grave e causa di febbre, difficoltà respiratorie (la **dispnea**) e di espettorazione (**tosse**) più l'interessamento è profondo. Nel caso di infezioni batteriche la terapia principale è quella antibiotica, in caso di infezioni virali invece i farmaci (antifebbrili, mucolitici ed espettoranti) riducono i sintomi e sostengono il paziente fino ad



una guarigione che, se non subentrano complicazioni, avviene spontaneamente. La **polmonite da Covid** è particolarmente insidiosa perché spesso è bilaterale e non solo intasa gli al-

veoli, ma tende anche ad ostruire la circolazione polmonare con microtrombi. Tra le malattie croniche si può ricordare la **bronchite cronica**, tipica dei fumatori, che si realizza di solito dopo una serie ripetuta e frequente di bronchiti acute. Poco per volta la mucosa dei bronchi non guarisce più del tutto tra un episodio e l'altro e rimane permanentemente infiammata, con secrezione di muco e irrigidimento delle pareti bronchiali. A questa condizione

LE VARIE CONSEGUENZE DELLA SOLITUDINE

Il prezzo esorbitante del sentirsi soli

di Renzo Dori *

Noi tutti siamo "animali molto sociali" sin da piccoli ci alimentiamo di relazioni e di contatti, lo sviluppo del nostro cervello si basa sin dalla nascita sulla sensorialità, sul contatto, sulla vicinanza e poi via via su modalità più complesse legate alla relazione. L'isolamento quindi non è una condizione per noi "naturale" e genera spesso sofferenza, tanto da rappresentare di gran lunga il principale motivo delle richieste di aiuto. Evitare di incontrarsi, di stringersi la mano, di ridere insieme, di baciarsi, di darci pacche sulle spalle, reprime un istinto profondo della nostra specie umana. La conseguenza di essere in qualche modo costretti alla solitudine (e non quindi frutto di una scelta individuale), non incide negativamente solo e soltanto sulla nostra psiche, ma anche sul nostro corpo. Molteplici studi hanno documentato che la solitudine ci rende spesso più irritabili, più inclini all'ansia e alla depressione, fa emergere forme di egocentrismo e aumenta la fragilità anche nei confronti di malanni fisici. Julianne Holt-Lunstad dell'Università statunitense Brigham Young ha dimostrato che l'isolamento sociale aumenta di quasi un terzo il rischio di morte. Forse perché sentirsi senza aiuti, senza contatti con le persone a noi legate affettivamente ci causa un senso di debolezza, un senso di vuoto e una ridotta capacità ad affrontare le avversità della vita. Lo stress che ne consegue può generare danni

immunitari e cardiovascolari e disturbi del sonno. Quello che è importante non è tanto il tempo trascorso in compagnia, ma la possibilità di sentirsi connessi agli altri in un rapporto relazionale significativo. Le persone più a rischio di subire danni da isolamento sono gli anziani. Tutto questo per dire quanto l'isolamento, la solitudine, la lontananza fisica dalle persone con le quali siamo da sempre in relazione incida negativamente sulle persone sane.

Se questo incide negativamente sulla "qualità di vita" di una persona anziana normale, quanto incide e ha inciso sull'anziano residente in una RSA? Questo è l'interrogativo che dobbiamo porci quando si ipotizza la necessità di una riapertura delle RSA alle visite dei familiari. Questo interrogativo ne sottende poi un altro ancora più cogente: quanti anziani in precarie condizioni di salute o affetti da patologie cronicodegenerative, da demenza, si "sono lasciati morire" in conseguenza di una incomprensibile lontananza dai loro affetti, dai loro familiari? Quanto ha pesato in una situazione di particolare fragilità psico-fisica il sentirsi soli, abbandonati, impotenti, impauriti nonostante le videochiamate o i messaggi telefonici che difficilmente riescono a "sciogliere e superare" tali sentimenti? A questo poi si aggiunga il sentirsi soli nel percorrere "l'ultimo miglio" della propria vita, il sapere che in un momento tanto significativo per la propria esistenza, non possiamo trovare la mano, la carezza, la parola confortante di un familiare. Nessuno merita di morire da solo neanche in situazioni di pandemia da Covid.

Il Ministero della salute nelle "Disposizioni per l'accesso dei visitatori a strutture residenziali... socio-sanitarie..." forse un po' tardivamente, il 30 novembre 2020, evidenziava che "le restrizioni ai contatti sociali imposte dalle norme volte al contenimento della diffusione del contagio hanno determinato una riduzione dell'interazione tra gli individui e un impoverimento delle relazioni socioaffettive che, in una popolazione fragile e in larga misura cognitivamente instabile, possono favorire l'ulteriore decadimento psicoemotivo, determinando poi un aumentato rischio di peggioramento di patologie di tipo organico". Quindi era noto a tutti della dimensione di sofferenza imposta agli anziani fragili, non solo ospiti di RSA, ma anche a quelli a domicilio a cui è stata dedicata una ancor minore qualità di supporto e assistenza in conseguenza della chiusura di molteplici servizi. Sull'onda dell'emergenza determinata dalla pandemia non ci siamo accorti, o abbiamo poco preso in considerazione, quanto stavamo calpestando in termini di dignità e diritti, la persona anziana.

Oggi a ospiti di RSA pressoché totalmente vaccinati e anche di gran parte del personale assistenziale, le reticenze all'apertura agli incontri con i familiari risultano scarsamente comprensibili. In situazioni di estrema protezione garantita dalle vaccinazioni e da modalità di utilizzo delle necessarie cautele e protezioni, non si possono in alcun modo accettare posizioni eccessivamente difensive e lesive dei giusti diritti delle persone anziane. Sono troppo forti le motivazioni sia cliniche che etiche per



consentire ulteriori indugi e ritardi. Non dimentichiamo poi che vi è un'altra dimensione altrettanto importante che motiverebbe l'incontro con i familiari: anche in questo caso abbiamo forse troppo spesso sottovalutato l'importanza che rappresenta il familiare nel percorso di cura dell'anziano fragile o non autosufficiente. Troppo spesso abbiamo riposto il ruolo del familiare in un angolo per far prevalere l'approccio squisitamente di cura e non di "care". E all'interno della "care", del prendersi cura, risulta fondamentale l'alleanza terapeutica fra struttura, fra professionista socio-sanitario e familiare. Anche su quest'ultimo aspetto dovremo meglio riflettere e individuare nuove modalità e approcci più rispettosi della dignità delle persone, garantendo un maggior coinvolgimento e condivisione dei familiari nei percorsi di cura e di vicinanza. La pandemia Covid ha fatto emergere limiti, sottovalutazioni, errori nel sistema che in una nuova dimensione dei servizi alla non autosufficienza, dovranno essere superati con coraggio e spirito innovativo. "Senza stigmi perché gli anziani non siano posizionati nella schiera degli umiliati e degli offesi" (Trabucchi 2020).

* Presidente Associazione Alzheimer Trento

si associa facilmente una situazione di **enfisema**, che consiste nella rottura della parete degli alveoli con perdita di una parte della preziosa superficie attraverso la quale avviene lo scambio dell'ossigeno dall'aria al sangue. Queste condizioni portano alla patologia principe delle insufficienze respiratorie croniche, che è definita con la sigla **BPCO (= broncopneumopatia cronica ostruttiva)**. Essa è caratterizzata da una difficoltà di respiro con difficile ossigenazione e dalla estrema facilità con cui su questa base si instaurano episodi acuti di bronchite o di polmonite. Un'altra patologia respiratoria abbastanza frequente è l'**asma bronchiale**: una condizione, spesso di tipo allergico, in cui stimoli di diverso tipo producono non solo un'infiammazione della mucosa dei bronchi, ma anche uno spasmo della loro muscolatura. Le due cose assieme riducono il calibro dei bronchi e ostacolano il passaggio dell'aria, molte

volte in modo lieve e reversibile, qualche volta in modo grave, capace di dare insufficienze respiratorie acute e pericolose.

Un altro modo di classificare le malattie respiratorie distingue le patologie infiammatorie e infettive come quelle elencate fin qui, da quelle degenerative, tra le quali la principale e più temuta è il **tumore del polmone**. È una tra le più frequenti forme di tumore nei maschi, ma ha cominciato a crescere di frequenza anche nelle femmine, parallelamente con l'aumento dell'abitudine al fumo di sigaretta. Nonostante i progressi scientifici, rimane un tipo di tumore tra i meno responsivi alle terapie farmacologiche e spesso non si riesce a diagnosticarlo precocemente tanto da rimuoverlo chirurgicamente. I sintomi che determina possono infatti rimanere a lungo modesti e generici e la diagnosi arriva spesso quando le dimensioni sono già rilevanti o si sono disseminate delle

metastasi. Molto più raramente può essere interessata da un tumore anche la pleura (**mesotelioma**), ma ciò accade di solito per un motivo professionale legato al contatto e all'inalazione dell'amianto, sostanza ora in disuso, ma in passato molto presente nelle nostre costruzioni per la leggerezza e la resistenza termica. Quando l'attenzione alla salubrità degli ambienti di lavoro era molto inferiore di oggi, erano molto diffuse anche altre patologie polmonari per inalazione di polveri o materiali inerti che davano luogo alle **silicosi** o **pneumoconiosi**. Le generazioni di lavoratori che ci hanno preceduto, hanno spesso avuto a che fare con queste patologie, tanto che erano divenute un problema anche sociale per le invalidità e le inabilità precoci al lavoro che determinavano.

2 - la prima parte nel numero precedente

UNA RUBRICA SU TELEPACE TRENTO PER STARE IN CONTATTO

Una progettualità contro la solitudine

In primavera FAP ACLI in collaborazione con la Pastorale Anziani e Trentino Salute, nell'ottica di raggiungere tutti i suoi associati con tematiche da sempre al centro della "mission" come invecchiamento attivo, sani stili di vita, prevenzione, alfabetizzazione digitale, riscoperta del territorio e della sua storia e spiritualità, ha previsto un fitto calendario di appuntamenti che saranno disponibili sul canale Telepace Trento.

Queste le tematiche che affronteremo con il contributo di esperti:

A CURA DELL'AZIENDA SANITARIA

QUANDO LE CANDELINE COSTANO PIÙ DELLA TORTA

- Che cosa cambia rispetto al passato?
- Qual è l'aspettativa di vita e da cosa dipende?
- Come percepiscono gli anziani la propria salute e quanto è diffuso in Trentino lo stile di vita sano?
- Quali sono le tre colonne dell'invecchiamento attivo?
- Vivere da malati per morire sani?

FA' CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA

Alcuni aspetti dell'alimentazione vanno modificati per rimanere in salute. Cosa sarebbe opportuno cambiare a tavola, come farlo senza fatica e perché questo può andare a contrastare i cambiamenti climatici ed evitare future pandemie.

LA VITA È COME ANDARE IN BICICLETTA

- Per mantenere l'equilibrio devi muoverti
- Perché muoversi fa bene alla salute?
 - Quali esattamente sono i benefici?
 - Bisogna diventare atleti?
 - Quale attività fare?
 - La lotta alla sedentarietà può contribuire a combattere il COVID-19 e proteggere l'ambiente?

SUPERA IL TUO COMPLOTTISTA INTERNO

Regole di comportamento e vaccini per evitare il COVID-19: come funzionano, quali sono i loro rischi e benefici.



CONSEGNATI UN CENTINAIO DI PRANZI PASQUALI A PERSONE ANZIANE E A RISCHIO SOLITUDINE

Dall'iniziativa "Un pasto amico" nasce una rete di vicinanza

È stata una Pasqua all'insegna della solidarietà e del mutuo aiuto quella promossa dalle Acli Trentine attraverso Ipsia, l'Istituto per la Pace, Sviluppo e Innovazione che si occupa di cooperazione internazionale e di iniziative solidali.

Grazie al progetto **Green Experience**, portato avanti da Ipsia con il sostegno della Provincia Autonoma di Trento in collaborazione con il Comune di Trento e l'Associazione Infusione, sono stati distribuiti nella città di Trento e dintorni un centinaio di pranzi pasquali ad anziani e altre persone che vivono un particolare momento relazionale in questo periodo di confinamento.

Anche la Federazione Anziani e Pensionati così come i circoli Acli della città sono stati coinvolti nell'individuazione di soci in questo momento soli e senza una rete familiare di supporto.

I pasti sono stati preparati dall'Associazione Infusione, attiva nel mondo del catering con particolare attenzione all'ambito sociale, con cura e attenzione anche alle norme anti Covid.

Un gesto di vicinanza e di simbolica presenza di IPSIA e delle Acli Trentine per stare accanto a chi il giorno di Pasqua non aveva modo di condividere con i propri cari il momento del pasto.

Le persone sono state raggiunte dai protagonisti del progetto, supportati dai volontari, per la consegna del pranzo che era accompagnato da un ulteriore segno, un biglietto di auguri scritto, firmato e personalizzato per ciascuno.

La forza del progetto è stata la corralità delle



Grazie al progetto Green Experience per la costruzione di reti solidali e di integrazione

azioni e dei soggetti che hanno collaborato per arrivare nelle case di tanti e quindi oltre ai partner del progetto anche i circoli Acli della città che hanno segnalato coloro che credevano potessero cogliere il senso dell'azione, gli assistenti sociali del Comune di Trento, alcuni parroci della città.

Un pranzo che non è solo un pasto, ma simbolo e testimonianza di condivisione, di reti, di vicinanza e di attenzione a chi ci è vicino.

Green Experience è un progetto di rete solidale che vede come primi soggetti beneficiari un gruppo di richiedenti il reddito di cittadinanza che vengono supportati e affiancati dagli enti proponenti il progetto in un percorso di inserimento lavorativo, di acquisizione di competenze nell'ambito della ristorazione e di conoscenza e potenziamento delle reti personali con attività utili alla comunità.

Un grazie al Comune di Trento che ha collaborato alla realizzazione dell'iniziativa attraverso i servizi sociali e

l'Ufficio Spazio Argento, mettendo anche a disposizione dei volontari le biciclette per la consegna dei pacchi alimentari. Il progetto avrà un ulteriore sviluppo con la definizione di una rete di vicinanza per continuare a supportare coloro che sono stati raggiunti dall'iniziativa.

A CURA DI FAP ACLI

RISCOPRIAMO I LUOGHI DEI "DUE PASSI IN SALUTE CON LE ACLI" E LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA

- Uso mezzi pubblici / Mobilità sostenibile;
- itinerari nel Trentino. Conoscenza dei luoghi nascosti del Trentino e Alto Adige;
- formazioni sulla sana alimentazione e su sani stili di vita - lotta alla solitudine;
- momenti storici, culturali e naturalistici, con visite guidate a luoghi e monumenti del nostro territorio.

A CURA DELLA PASTORALE ANZIANI

UN CONFORTO CONTRO LA SOLITUDINE

- Coronavirus "Dall'altra parte della barricata";
- Beata solitudine, ospite insopportabile;
- Invecchiare bene è un'arte.

A CURA DELLA ASSOCIAZIONE ALZHEIMER

FRAGILITÀ E PREVENZIONE

- Demenza senile: è possibile fare prevenzione?
- A casa è meglio: l'importanza delle cure e dell'assistenza a domicilio.

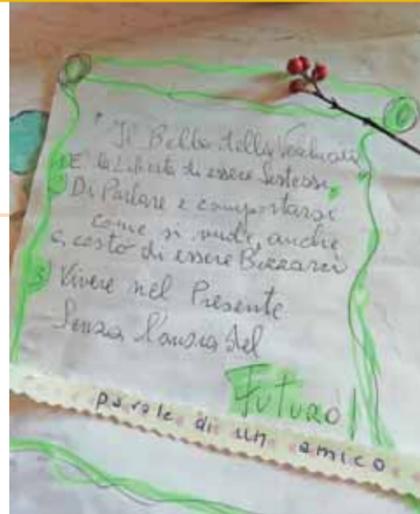
Per ulteriori informazioni sul progetto e la programmazione

FAP ACLI - TEL 0461.277244 - VIA ROMA 57
FAP@ACLITRENTINE.IT



di Ilario (il solitario)

Sotteri



Parrocchia Ss. Martiri Anauniesi

Ascoltare e raccontare è un bisogno

Il racconto è una preziosa risorsa didattica con i bambini e una strategia di animazione con gli anziani.

Raccontarsi serve a farsi conoscere quando si arriva nel gruppo; alla fine del 2019 nel nostro gruppo parrocchiale avevamo deciso di raccontarci con metodo e raccogliere le testimonianze per presentarle e farci conoscere alla sagra rionale del maggio 2020, che sarebbe stata alla sua seconda edizione, dopo anni di interruzione. Purtroppo la sagra non ha avuto la sua seconda possibilità: era arrivato il "Covid".

Ma noi abbiamo qualche racconto che vogliamo usare nel migliore dei modi, per non perderci, non dimenticarci, recuperare il gusto dello stare assieme.

Nel gruppo c'è chi si butta subito nel raccontare e chi pensa di non aver niente da dire di sé e del suo passato.

Così è successo ad una delle nostre amiche, ma mentre ascoltava, ha ricordato: una cosa molto simpatica!

Con la famiglia era arrivata da un'altra città, erano andati ad abitare in via Grazioli e la mamma, uscendo, aveva visto lungo la via una casa con una cantina in cui c'erano delle galline: visto, pensato, fatto! In poco tempo dei pulcini sono arrivati nel loro cortile, sono diventati galline e facevano uova.

Di giorno razzolavano fuori, la sera si rincantucciavano in un angolo fino a che qualcuno della famiglia usciva, prendeva le galline in braccio e le portava al riparo in cantina.

Questo rito è cessato quando il papà ha costruito una scaletta con un'asse e dei listelli come pioli, e, dalla finestra della cantina le galline uscivano ed

entravano a piacimento... finché un giorno arriva al capofamiglia, in ufficio, una telefonata di parole inframmezzate dal pianto: "Mi hanno rubato le galline! Ci hanno rubato le galline! Non ci sono più".

Erano gli anni 50, un'integrazione all'economia domestica era preziosa per tanti, evidentemente.

Fine di un racconto. Ne inizia un altro.

Zia Clelia è formidabile a raccontare, ma perché è formidabile lei, ricca di spirito e di umorismo e non solo lei, anche il suo Camillo, che con l'amico Gino ha tenuto allegro il rione con scherzi vari e ha lasciato una serie di poesie, commoventi alcune, divertenti altre, come quella del "bis e del tas" che ghe dis al bis: "Tei ti balos che ses..." e mi fermo qui perché a zia Clelia e al suo Cornelio vale la pena dedicare lo spazio della rubrica "Vecchi con gusto".

Ad ogni modo un breve ricordo ci aiuta a capire lo spirito di zia Clelia.

Era bambina e il venerdì sentivano sempre suonare le campane, alle tre del pomeriggio. Al suo perché di questo rito le è stato risposto che le campane suonavano per Gesù che era morto per colpa degli uomini cattivi.

Zia Clelia è rimasta colpita dalla morte di un uomo per colpa di uomini, ma si è subito defilata: "Ah, ma tanto io sono una donna!"

Anche Arduina ha la parlantina sciolta e col suo raccontare ci porta al Cavallino di Venezia. Si nota nei racconti una costante: si riferiscono all'infanzia! La sua, coi coetanei, è stata bella:

"Erano botte da orbi - ci dice - ogni giorno arrivavi a casa pesto e sbucciato, ma non ci badavi".

Di questa infanzia raccontata si immaginano facilmente tre polente al giorno e una tavolata di fratelli e cugini seduti davanti al piatto che circondano

col braccio, testa bassa a difendere e divorare quanto c'era dentro.

A questo punto si inserisce Rita.

Erano 8 figli in un maso di montagna, con la scuola a mezz'ora di cammino, che percorrevano 4 volte al giorno. Al ritorno, il pomeriggio, era una gara a chi era più veloce e arrivava per primo: trovava polenta avanzata o patate per le galline e "merendava"; chi arrivava dopo aspettava cena!

Per ragioni di spazio chiudo, ci aggiorniamo al prossimo numero, ma chiudo con la poesia di Ilario "il solitario", si definisce, ma ben piantato nel presente:

*Il bello della vecchiaia
è la libertà di essere se stessi,
di parlare e comportarsi
come si vuole,
anche a costo di essere bizzarri.
Vivere nel presente,
senza l'ansia del futuro*

Caldonazzo

Circolo culturale ricreativo G.B. Pecoretti

La storia della matita

Rita, presidente del Circolo culturale ricreativo "G.B. Pecoretti" di Caldonazzo, condivide di seguito una storiella, apprezzata dai soci del suo Circolo, ai quali invia mensilmente materiale per buone letture di vario interesse. Ve la proponiamo, ringraziandola per la condivisione.

Il bambino guardava la nonna che stava scrivendo una lettera. A un certo punto, le domandò: "Stai scrivendo una storia che è capitata a noi? E che magari parla di me?".

La nonna interruppe la scrittura, sorrise e disse al nipote: "È vero, sto scri-

vendo qualcosa di te. Tuttavia, più importante delle parole, è la matita con la quale scrivo. Vorrei che la usassi tu, quando sarai cresciuto".

Incuriosito, il bimbo guardò la matita, senza trovarvi alcunché di speciale.

"Ma è uguale a tutte le altre matite che ho visto nella mia vita!".

"Dipende tutto dal modo in cui guardi le cose. Questa matita possiede cinque qualità: se riuscirai a trasportarle nell'esistenza sarai sempre una persona in pace col mondo.

Prima qualità: puoi fare grandi cose, ma non devi mai dimenticare che esiste una Mano che guida i tuoi passi. Dio: ecco come chiamiamo questa

mano. Egli deve condurti sempre verso la Sua volontà.

Seconda qualità: di tanto in tanto, devo interrompere la scrittura e usare il temperino. È un'azione che provoca una certa sofferenza alla matita ma, alla fine, essa risulta più appuntita. Ecco perché devi imparare a sopportare alcuni dolori: ti faranno diventare un uomo migliore.

Terza qualità: il tratto della matita ci permette di usare una gomma per cancellare ciò che è sbagliato. Correggere un'azione o un comportamento non è necessariamente qualcosa di negativo: anzi, è impor-

tante per riuscire a mantenere la retta via della giustizia.

Quarta qualità: ciò che è realmente importante nella matita non è il legno o la sua forma esteriore, bensì la grafite della mina racchiusa in essa. Dunque, presta sempre attenzione a quello che accade dentro te.

Ecco la **quinta qualità** della matita: essa lascia sempre un segno. Allo stesso modo, tutto ciò che farai nella vita lascerà una traccia: di conseguenza impegnati per avere piena coscienza di ogni tua azione".

di Paulo Coelho



MARIA GAETANA AGNESI
Nel 1991 la NASA
le dedica un cratere
sul pianeta Venere.
È stata anche direttrice
di un ospedale
per anziani

di Rita Grisenti

Maria Gaetana Agnesi, milanese, nasce il 18 maggio 1718 in una famiglia di ricchi commercianti della seta. Il padre, Pietro, è un "uomo nuovo" della borghesia, e in quegli anni investe il suo patrimonio nel tentativo di elevare il proprio casato al rango patrizio, mediante un generoso mecenatismo per arti, scienza e poesia. Un salotto di intellettuali italiani e stranieri, esponenti dell'illuminismo cattolico lombardo, impegnati per un nuovo rigore morale e per la partecipazione attiva dei fedeli alla società civile, con il proposito di armonizzare ragione e fede attraverso l'introduzione di nuove teorie scientifiche, come il sistema newtoniano e il calcolo infinitesimale. Gaetana respira fin da piccola quest'aria. Bambina prodigio, manifesta una straordinaria predisposizione all'apprendimento. Con grande rapidità impara idiomi stranieri tanto da essere nominata "oracolo delle sette lingue" per la



perfetta conoscenza di italiano, latino, greco, francese, spagnolo, tedesco ed ebraico. Nel 1737 inizia a studiare i grandi filosofi dai presocratici a Cartesio a Newton, ma non si ferma alla filosofia. In un anno passa allo studio di diversi ambiti dall'etica alla logica alla metafisica e poi si addentra in spazi scientifici come la biologia, l'ottica, la fisica, elaborando un volume con 191 tesi.

La scienziata che ha scelto i poveri

Nel 1748 allarga il suo orizzonte agli studi matematici, che "ci conducono sicurissimamente a raggiungere la verità e a contemplarla, della qual cosa niente è più piacevole". Compendia il risultato in due volumi di mille pagine, che in Italia e in Francia hanno grande risonanza, in cui affronta il problema del secolo: il calcolo infinitesimale. Raccoglie le vie del suo pensiero e le dedica a Maria Teresa d'Austria, che lusingata dal condividere tanto sapere con una donna, la ringrazia perché "dei pensieri che o' io avvolto nell'animo... un solo mi conforta, ed è questo, la considerazione del Vostro Sesso, che da Voi illustrato per bella sorte è pur mio", e ricambia inviandole dei diamanti. Antesignane di un moderno femminismo. La fama e il rispetto per i suoi studi si diffondono in tutta Europa, viene cercata e coinvolta. Ma lei ha altri progetti per la sua vita. Nel 1750 l'Università di Bologna, per volontà di papa Benedetto XIV, conferisce "la cattedra di Pubblico

Lettore onorario delle Matematiche" a Cajetana Agnesi Nobilis Virgo Mediolanensis. Lei ringrazia per l'onore, ma non l'occuperà mai. Ha altro da fare.

Pietro ostacola la vera vocazione della figlia fin dal 1739, quando gli aveva esternato la volontà di prendere i voti. Di fronte alle resistenze del genitore la giovane acconsente ad un compromesso che le permetta di vivere un'esistenza ritirata senza entrare in convento, prestando opera di assistenza presso il reparto femminile dell'Ospedale Maggiore di Milano.

Morto il padre nel 1752, rende pubblica la sua scelta di vita nascosta, abbandona quasi del tutto l'attività scientifica e intraprende in forma secolare la vita monacale. Divide l'eredità, organizza in casa un ospedale e per finanziarlo vende il corredo e i diamanti dell'imperatrice; alla fine mendica sussidi per i suoi poveri da quelli che la acclamavano ai tempi del salotto. Finché i domestici non la lasciano più entrare.

Nel 1771, assume la direzione del reparto femminile del Pio Albergo, nel palazzo che il principe Trivulzio per testamento ha lasciato all'arcivescovo per ricoverare gli anziani poveri. Lo stesso arcivescovo, nel 1768 la nomina, quale consigliera di materie teologiche: "priora della dottrina cristiana".

Dei suoi manoscritti religiosi, tranne "Il cielo mistico" in cui riunisce il linguaggio del Vangelo e quello del Cantico dei Cantici ("traduttrice" ancora una volta), si è persa traccia. Muore il 9 gennaio 1799. Viene sepolta in una fossa comune, insieme alle altre donne povere, nel Cimitero fuori Porta Romana. Così ha voluto, lei che nella vita ha sempre fatto quello che voleva.

Buonumore

Alcune "vaticanerie",
aneddoti dentro
la Santa Sede

Due Papi che sapevano ridere e far ridere

LEONE XIII

- Fu a capo della Chiesa come Pontefice per ben 25 anni. Eletto nel 1878 morì nel 1903 a 93 anni di età. Via via che passavano gli anni, si rallegrava della sua salute e del fatto che non pochi cardinali della sua età perdevano ormai la speranza di diventare elettori del suo successore. Pare che ironizzassero tra loro con questa espressione: "Ma noi abbiamo eletto un Santo Padre... non un Padre Eterno!".
- Aveva la consuetudine di accogliere coloro che riceveva in udienza offrendo loro la tabacchiera. Da un cardinale piuttosto schizzinoso ma dai comportamenti alquanto mondani si sentì rispondere: "No, grazie Santità, io non ho questo vizio!". Al che il Papa, noto anche per la sua arguzia, ribatté: "Taccia! Che se fosse un vizio, lei avrebbe anche questo!".
- A 90 anni di età ricevette in udienza i vescovi degli Stati Uniti d'America. Uno di loro congedandosi, e prendendo atto dell'avanzata età del Pontefice, ritenne opportuno salutarlo con questa espressione: "Santità, penso che non ci vedremo più su questa terra, ma in Paradiso ormai!". Si sentì rispondere da Papa Leone: "E perché? Soffre per caso di qualche grave malattia?".

GIOVANNI XXIII

- Quando era ancora Nunzio Apostolico (cioè ambasciatore del Papa) a Parigi, era tenuto a partecipare agli incontri degli ambasciatori presenti nella capitale francese. È noto che, quanto a corporatura, era di stazza piuttosto bassa ma alquanto... ampia. All'ambasciatore Sovietico, che quanto a fisico non era affatto diverso, era solito rivolgersi con queste parole: "Noi non siamo della stessa "parrocchia"... ma apparteniamo ambedue allo stesso "circondario"!".
- Appena eletto Papa, ecco che gli giunge domanda d'udienza da parte di una nobile donna inglese, appena convertita dall'anglicanesimo al cattolicesimo. Il Santo Padre le concede quindici minuti del suo prezioso tempo e non appena l'accoglie, ecco che la signora se ne esce con

un fiume inarrestabile di parole a lode della fede cattolica; si batte il petto per il suo passato e giura che sarà riconoscente in eterno per la scelta fatta. Papa Giovanni la interrompe benevolmente dicendole: "Signora, mi creda, sono cattolico anch'io...".

- "Quante persone lavorano in Vaticano, Santità?" gli chiedeva qualche giornalista. Lui rispondeva: "Oh, più o meno la metà...".
- Un cardinale venne a lamentarsi per il fatto che il Papa aveva deciso un aumento di stipendio per un impiegato di cui gli avevano parlato. "Dunque un semplice servo per lei, Santo Padre, alla fin fine vale quanto un cardinale?". Papa Giovanni gli rispose: "Quest'impiegato ha dieci figli. Spero che non sia il suo caso, eminenza!".