

Una risata in compagnia

“Il tutto è maggiore della somma delle parti”, lo affermava Aristotele e la realtà della collaborazione - ormai quinquennale - tra la Fondazione Marangoni e la Fondazione San Giuseppe lo dimostra con un'accelerazione importante, un salto di qualità che trova la sua espressione nello stile di conduzione dei Centri di Servizio per Anziani che entrambe gestiscono, accreditati entrambi dalla Regione Veneto con il massimo del punteggio.

Stili rinnovati e rinfrescati con accortezze che incidono sul benessere degli anziani che vivono nelle due strutture, ma non solo! Anche per il personale delle Fondazioni si rendono disponibili strumenti che fanno bene al fisico, all'umore, alla mente, con evidenti ripercussioni sulla professione e quindi sulla qualità del servizio che prestano agli utenti.

Il Circolo dei Dipendenti della Fondazione Casa di Riposo San Giuseppe organizza per i lavoratori di entrambe le strutture e per i simpatizzanti un variopinto ventaglio di attività ricreative gratuite. Esempio ne è il primo ciclo di incontri di pratica dello “Yoga della Risata” iniziato nel luglio 2014, condotto da **Eddy Verzini**, assistente sociale, responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione delle strutture e “Leader della Risata” certificato dalla Laughter Yoga International University.

“Cercando stimoli originali per un progetto di prevenzione dello stress dei lavoratori in un contesto così complesso, che mette alla prova le emozioni, come quello dei centri servizi per gli anziani - spiega Verzini - è nato il Club della Risata “San Martino Buon Umore” che conta una media di 30 partecipanti tra lavoratori, parenti degli ospiti e simpatizzanti, abitanti della zona ed “eroi della risata” che arrivano dalla provincia per un'ora di

risate alla settimana. Erano previsti 8 incontri ma l'entusiasmo e il benessere che induce la semplicissima pratica hanno fatto sì che il Club si sia trasformato in un appuntamento perpetuo! Lo Yoga della Risata è una disciplina straordinaria ideata da un medico, il dottor Madan Kataria che, forte dell'evidenza scientifica dei benefici della risata, ha elaborato un metodo che porta a un prolungato stato di benessere e gioia attraverso la risata. Il corpo non distingue tra risata indotta



e risata spontanea e, in entrambi i casi, altera la biochimica dell'organismo creando i presupposti per il benessere fisico, emotivo e mentale. La pratica è implementata dalle pratiche di respirazione e da semplici posture tipiche dello yoga tradizionale che sono però eseguite in modo spontaneo durante la risata. Durante le sessioni di Yoga della Risata i partecipanti, in un ambiente protetto, assieme a persone che hanno la stessa finalità, ridono “senza motivo”, recuperando la giocosità tipica dell'infanzia che li porta a trasformare, con semplicissimi esercizi, la risata indotta in una contagiosa risata spontanea. Il Club della Risata che è nato in modo spontaneo con il circolo dipendenti è aperto agli amici, ai parenti e a tutti quelli che

decidono di essere felici. Le sessioni di un'ora e un quarto hanno cadenza settimanale e sono gratuite.

A Ottobre proporremo ai nostri Anziani il Progetto “Ridicolon” (mettete l'accento dove volete, ma uno degli effetti dello YdR, dimostrati scientificamente, è il beneficio alle funzioni digestive), ma già ora che alcuni Operatori Socio Sanitari, Infermieri e Responsabili hanno iniziato a diffondere lo spirito della risata nell'ambiente di lavoro, i nostri utenti cominciano a beneficiare di un clima maggiormente positivo e rilassato.

Il Circolo dipendenti delle due strutture, seppur piuttosto “giovane” (e in attività da un paio di anni), non è nuovo a questo tipo di iniziative: “organizziamo da diverso tempo attività in favore dei dipendenti ma anche dei famigliari nostri e degli ospiti” spiega la presidente del Circolo, **Loredana Lamendola**, educatrice professionale nella struttura di San Martino Buon Albergo, “tali iniziative ci consentono di conoscerci meglio e di affiatarci tra di noi e con i famigliari degli ospiti che partecipano alle nostre iniziative. Le iniziative del Comitato si inseriscono in un percorso di rinnovamento che le due strutture stanno compiendo di pari passo verso una maggiore attenzione ad alcune accortezze che migliorano il benessere degli ospiti e dei lavoratori.

Ormai assodate sono le esperienze sammartinesi della Festa di Fine Estate, che celebra i compleanni della Fondazione San Giuseppe e propone il “Percorso fotografico e didascalico sul progetto Socialità e Benessere” preparato dal gruppo dell'Area Sociale e la Festa di Natale, con l'esibizione della Corale di San Martino. A Colognola ai Colli ci si concentra invece sulla Festa d'Estate dandole un tema diverso tutti gli anni e che nell'ultima edizione ha visto protagonista il Circo del Clown Pigi che con poesia, iro-