

Volontariato: risorsa importante

ATTE © chalyon021

L'anno e mezzo che abbiamo trascorso è stato difficile per tutti ma lo è stato in particolare per le persone che vivono sole, soprattutto se anziane. Le volontarie ed i volontari della Fondazione Pro Senectute sono rimasti sempre attivi, in modalità diverse. Per conoscere questo settore importante, abbiamo incontrato con Vera Sousa, residente ad Arbedo e volontaria a sostegno di un anziano nel suo tempo libero.

Chi è Vera Sousa è come si è avvicinata al volontariato a sostegno degli anziani?

Sono una donna di 41 anni, abito in Svizzera da quasi 13 anni. Ritengo di essere una persona solare e comunicativa e mi piace sentirmi impegnata. Lavoro come dipendente al 100% e nel mio tempo libero mi piace camminare, correre, ascoltare la musica, leggere prendermi cura dei miei gatti. Ho 3 pelosetti di cui uno di 21 anni. Prendendo confidenza con la vicina di casa, una signora di 83 anni, anni fa ho iniziato, a portarle le cose pesanti del supermercato. L'anno scorso, con l'inizio della pandemia, far la spesa anche per lei è diventata normalità. Da lì è nato il pensiero che, come lei, ci potevano essere altri anziani ad avere bisogno di aiuto. Con o senza pandemia e anche per altri aiuti al di là della spesa. Mi sono così avvicinata a Pro Senectute su suggerimento di una amica e mi sono candidata quale volontaria.

Attualmente chi segue e per quali attività?

Adesso seguo un signore di quasi 90 anni che purtroppo inizia a perdere la mobilità, un uomo molto comunicativo e simpatico. Normalmente mi reco a casa sua e, meteo permettendo, facciamo una breve passeggiata e poi beviamo un caffè. Chiacchierare con lui è un piacere, ci sono sempre argomenti nuovi da affrontare.

Quali sono le soddisfazioni che trae da questa esperienza, in rapporto a quanto fa nella sua vita quotidiana?

Essendo molto curiosa di natura lo scambio di idee, pensieri ed esperienze sono sempre state una costante nella mia vita. Con gli anziani, quando si crea il rapporto giusto, imparo sempre qualco-



sa di nuovo: mi piace molto sentire le loro storie, i racconti, ma più che altro vedere brillare i loro occhi. Cercare e trovare gli argomenti che piacciono loro che li fanno emozionare è una sfida ma soprattutto una gioia che mi dà forza nei miei momenti un po' bui.

Perché consiglierebbe a un'altra giovane donna come lei di impegnarsi in questo tipo di volontariato?

Parlando con i miei colleghi mi rendo conto che un po' tutti noi facciamo già questo tipo di volontariato, come facevo già con la vicina di casa. Fare parte di Pro Senectute è un "pro-forma". Può sembrare impegnativo perché ci sono procedure da seguire ma in realtà, come volontaria, sono io a controllare i tempi. Chi volesse farlo si troverebbe sicuramente bene conoscendo persone nuove con esperienze di vita molto diverse delle sue. Una volta creato il rapporto giusto, l'anziano diventa parte della nostra vita.

Cosa si sente di consigliare a una lettrice o un lettore di questo articolo incuriosito dalla sua testimonianza?

Mi sono accorta che purtroppo la soli-

tudine tocca molti anziani ed è molto più frequente di quello che immaginavo.

Essi hanno diverse personalità: ci sono quelli che cercano di parlare di uscire. Ci sono quelli che si isolano perché non possono muoversi o perché soffrono di depressione, o ancora le persone di carattere riservato che si chiudono sempre di più in casa. Sono queste ultime due categorie che spesso hanno bisogno di essere stimolate con l'approccio giusto. Consiglio vivamente a chi ha tempo di sedersi a chiacchierare con un anziano di farlo, subito. Spesso si è convinti di aver già vissuto tutto ma creare il rapporto giusto con una persona che non conosciamo ci permette di scoprire delle perle: gli anziani hanno vissuto la guerra, altre pandemie, tante volte la fame e ce l'hanno fatta! Noi, che siamo più giovani, abbiamo soltanto da imparare da loro!

Per maggiori informazioni:

tel 091 912 17 17

volontariato@prosenectute.org

www.prosenectute.org.