

# INDISPENSABILI

IL GIORNALINO DELLA RSD "PADRE CRESPI" DI LEGNANO



☆  
Sono Sempre i Sogni  
☆ a Dare Forma ☆ ☆  
☆ al Mondo ☆

- |                                       |        |                         |         |
|---------------------------------------|--------|-------------------------|---------|
| ✓ Settembre, il mese della ripartenza | pag. 2 | ✓ Il Crespiverba        | pag. 6  |
| ✓ Fuori di notizia...                 | pag. 3 | ✓ Fare per loro         | pag. 9  |
| ✓ Sorrisi dei Crespi                  | pag. 4 | ✓ Le canzoni del mese   | pag. 11 |
| ✓ Le Notti Gialle del Padre Crespi    | pag. 5 | ✓ Soluzione Crespiverba | pag. 12 |
|                                       |        | ✓ I nostri contatti     | pag. 12 |

## SETTEMBRE, IL MESE DELLA RIPARTENZA

Anche quest'anno settembre è arrivato, portando con sé aria più fresca, nuovi colori e un ritmo quotidiano che riprende dopo la meritata pausa estiva. È un mese di passaggio, quasi come una porta che si apre: da un lato lasciamo l'estate, con i suoi giorni caldi e leggeri, dall'altro ci affacciamo a un periodo nuovo, pieno di progetti e possibilità.

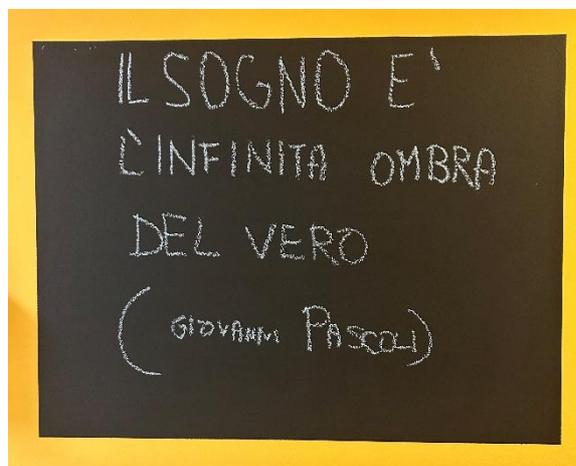
Ripartenza: questa è la parola che meglio descrive settembre. Dopo le vacanze, piccole o grandi che siano state, si ricomincia con nuove energie e nuove abitudini. Ma non è solo una questione di organizzazione; settembre porta con sé anche un bisogno più profondo, quello di guardare avanti e immaginare. Ed è proprio qui che entrano in gioco i sogni.

I sogni possono avere tanti volti. Ci sono quelli che facciamo di notte, buffi o misteriosi, che al risveglio ci fanno sorridere oppure pensare. E poi ci sono i sogni più profondi, che custodiamo nel cuore: il desiderio di fare un viaggio, di imparare qualcosa di nuovo, di passare più tempo con una persona cara o di realizzare un traguardo personale. Sognare è un qualcosa che non ha età: può farlo un bambino, ma anche un adulto oppure una persona anziana. Sognare non significa vivere in un mondo finto, anzi: significa avere il coraggio di dar spazio alle speranze, alla fantasia, a quel pezzetto di futuro che ognuno porta dentro di sé.

Nella nostra RSD crediamo che i sogni siano importanti e abbiamo un valore a tutte le età. Sono una bussola che ci aiuta a guardare avanti, una spinta vitale che da senso e colore alle giornate. Non devono essere per forza sogni impossibili; i sogni più semplici infatti – fare una passeggiata all'esterno, intrattenersi in una chiacchierata con una persona in particolare, uscire al bar a bere un caffè – hanno il potere di rendere la vita più ricca e bella.

Settembre allora può diventare il mese in cui torniamo a prenderci cura dei nostri sogni. Possiamo scriverli e condividerli con chi ci sta accanto. Possiamo custodirli come segreti preziosi oppure provare, insieme, a realizzarne qualcuno. Perché i sogni quando vengono condivisi diventano ancora più forti: si trasformano in progetti, in occasioni, in ricordi futuri da costruire.

Come recita una frase che tutti conosciamo *"I sogni son desideri di felicità"*: è proprio questo che auguriamo a ciascuno di voi lettori, di coltivare i vostri sogni e desideri e di trovare giorno dopo giorno piccole e grandi occasioni di felicità.





## Fuori di notizia sui sogni...

### ESISTE UNA GIORNATA MONDIALE DEI SOGNI

Ebbene sì, dal 2012 il **25 settembre** di ogni anno si celebra la Giornata Mondiale dei Sogni. È stata ideata dall'educatrice americana Ozioma Egwuonwu, con l'obiettivo di ricordare alle persone l'importanza di coltivare i propri desideri e impegnarsi nel realizzarli. Essa funge quindi da occasione e opportunità per discutere le nostre ambizioni per il futuro, ma anche per scoprire qualcosa in più sui sogni che facciamo ogni notte ad occhi chiusi.

### NON SOLO NELLA FASE REM

Negli anni '50 lo scienziato William Dement, mediante lo studio del sonno dei gatti, ha dimostrato che **la fase REM è fortemente correlata con l'attività onirica**. Durante questo stadio, il corpo è come paralizzato e il nostro cervello, che è come cieco e sordo rispetto agli stimoli esterni, processa informazioni che provengono dal suo interno, creando scene che poi viviamo nei nostri sogni. Anche se in questa fase il nostro cervello lavora intensamente, con una vera e propria esplosione di attività, **è documentato che l'attività mentale genera sogni durante tutti gli stadi di sonno**.

### A VOLTE CI RENDIAMO CONTO DI SOGNARE

Sono chiamati **sogni lucidi** e sono una particolare esperienza onirica in cui ci si rende conto di essere all'interno di un sogno. Diventando coscienti di questo stato, si può prendere in mano la conduzione degli eventi.

### TUTTI SOGNIAMO?

Solo le persone affette da una rara condizione (sindrome di Charcot-Wilbrand) non sognano. Gli altri lo fanno, anche se **c'è chi ricorda questa esperienza e chi no**. Molto dipende da come funziona la corteccia prefrontale, la cui attività, collegata alla memoria, resta attiva durante il sonno. Si fa invece più fatica a ricordarli quando si dorme male: quando dormiamo per recuperare ore di sonno perdute la sera precedente o quando siamo stati troppo tempo a navigare su internet: in quest'ultima situazione in particolare, la capacità di ricordare i sogni può calare anche del 75%!

### PERCHE' I SOGNI SONO COSI' STRANI?

Il sogno è l'attività psichica in cui proviamo emozioni e vediamo eventi, luoghi e persone che percepiamo come reali. I contenuti del sogno sono spesso strani e incomprensibili poiché, **in assenza del pensiero logico-razionale**, il linguaggio metaforico prende il sopravvento. È stato ipotizzato che nei sogni non appaiano mai elementi completamente inventati ma volti e paesaggi che abbiamo visto nella realtà.

### SOGNARE DI CADERE NEL VUOTO

Avere la sensazione di cadere mentre si dorme è decisamente comune. **Non è un vero sogno ma uno spasmo** dovuto a contrazioni muscolari involontarie e rapide, simili a quelle che si verificano quando si ha il singhiozzo. Quando lo spasmo avviene si ha la perdita di contatto con il letto per una frazione di secondo e, di conseguenza, si ha la sensazione di cadere nel vuoto o semplicemente dal letto. Il fenomeno può essere inquietante tanto da svegliare chi dorme.

### NON SI RIESCE A LEGGERE NEI SOGNI

La maggior parte delle persone non riesce a leggere nei sogni. Che si tratti di cartelloni o libri, le lettere appaiono confuse e illeggibili. Si suppone che il fenomeno sia collegato al fatto che **alcune aree del cervello vengano "disattivate" durante il sonno.**

### SOGNI RICORRENTI

Studi condotti dall'Università di Montreal suggeriscono che circa il 70% delle donne e il 65% degli uomini ha sperimentato sogni ricorrenti almeno una volta nella vita. I **temi più comuni** riguardano sostenere esami, volare, perdere i denti ed essere inseguiti.

### ANCHE LA POSIZIONE CONTA

Nel 2012 il ricercatore Calvin Kai-Ching Yu ha scoperto che la posizione in cui ci addormentiamo influenza la nostra attività onirica. Secondo tale studio, dormire sul **lato destro** aiuterebbe a sognare situazioni positive e a far fare meno incubi.

### PERCHE' SOGNAMO?

Una delle ipotesi è che il sogno svolga una funzione utile all'individuo, cioè quella di **metterci alla prova** in scenari importanti per la sopravvivenza. Questo spiegherebbe anche perché nel contenuto di molti sogni c'è la fuga da un nemico oppure l'attacco. Sarebbero insomma una sorta di prova generale di quello che potrebbe capitarci in futuro e una modalità per adattarci meglio alle circostanze.



## Sorrisi dei Crespi



- **Stanotte ho sognato di essere un re.  
E ti sei sentito potente?  
Macchè, la regina era mia moglie anche lì!**
  
- **Sono così bravo a dormire. Posso farlo... ad occhi chiusi!**
  
- **Stanotte ho sognato di essere ricco.  
E come ti sei svegliato?  
Di cattivo umore.**
  
- **Mi piacerebbe essere pagato per dormire... Sarebbe il lavoro dei miei sogni!**
  
- **Lei chiede: "Caro, mi sogni mai?"  
Lui risponde: "Sì, ma per fortuna mi sveglio sempre in tempo!"**

## Le Notti Gialle del Padre Crespi

Alla RSD Padre Crespi l'estate si è conclusa nel segno della festa e della condivisione, con due serate speciali che hanno colorato di allegria la struttura e regalato momenti di spensieratezza agli ospiti.

La prima Notte Gialla è stata interamente dedicata alla musica: atmosfera da discoteca, luci e balli hanno animato la serata, accompagnati da un divertente momento di karaoke, che ha dato voce e sorriso a chiunque volesse cimentarsi con il microfono.

La seconda Notte Gialla, invece, ha portato in tavola il gusto: pizza e patatine calde e croccanti hanno reso felici tutti i presenti, un momento di convivialità che ha profumato di estate e amicizia.

Un piccolo capitolo a parte meritano le birre analcoliche e i drink analcolici, preparati con fantasia e attenzione appositamente per i nostri ospiti: colorati, freschi e perfetti per accompagnare entrambe le serate.

Le due serate organizzate alla RSD Padre Crespi hanno rappresentato non solo un momento di svago e divertimento, ma anche un'occasione con forte valenza terapeutica. Attraverso la musica, il karaoke e il ballo della prima Notte Gialla, gli ospiti hanno avuto la possibilità di esprimersi liberamente e di mettersi in gioco davanti agli altri. Il contesto festoso ha favorito la socializzazione e lo scambio, stimolando la comunicazione e creando nuove connessioni tra ospiti e operatori.

La seconda Notte Gialla, caratterizzata da pizza e patatine ha invece offerto un'esperienza conviviale importante, creando un momento di relazione e condivisione. Il gustare insieme piatti semplici e apprezzati ha contribuito a rafforzare il senso di appartenenza al gruppo e a consolidare le dinamiche positive della vita comunitaria.

In entrambe le occasioni, la cura per i dettagli – dalla preparazione dei drink alla musica scelta per il karaoke – ha favorito il benessere emotivo degli ospiti, creando un clima sereno e inclusivo. Le feste hanno rappresentato quindi uno spazio protetto, in cui poter vivere emozioni positive, sentirsi protagonisti, esprimere desideri e preferenze, e al tempo stesso sperimentare stimolazioni sensoriali e cognitive utili al mantenimento delle abilità residue.

In questo modo, le Notti Gialle non sono state solo eventi ricreativi, ma veri e propri strumenti terapeutici, capaci di unire piacere, cura e riabilitazione in un'esperienza significativa e condivisa.

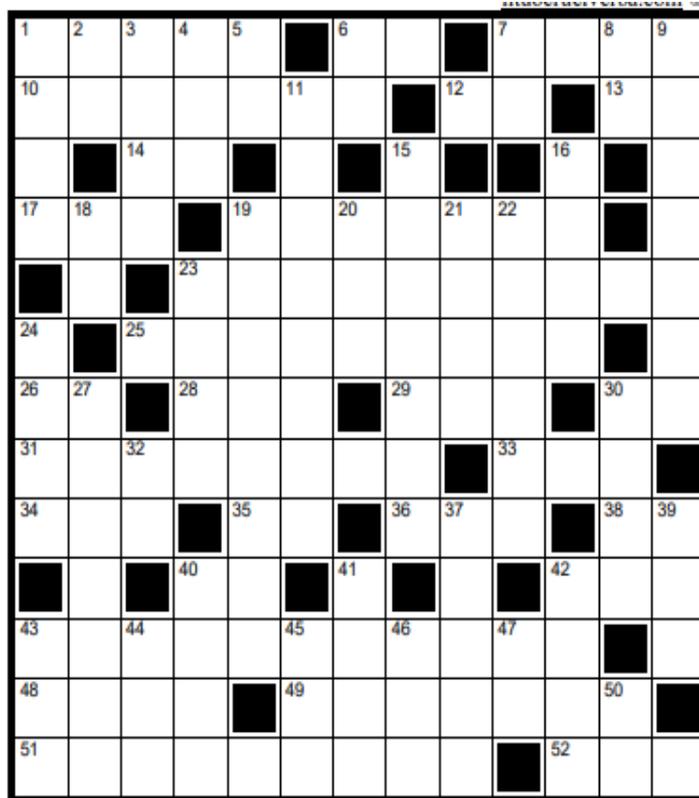
Un sincero ringraziamento va a tutti gli operatori che con impegno e creatività si sono dedicati alla loro realizzazione, contribuendo a rendere le feste ancora più speciali.

Un grazie altrettanto sentito va anche alla cucina, che con disponibilità e cura ha reso possibile il successo della seconda serata, preparando pizze e patatine apprezzate da tutti.

Grazie al lavoro di squadra di tutto lo staff, le due Notti Gialle hanno chiuso in bellezza la stagione estiva del Padre Crespi, lasciando negli occhi e nei cuori degli ospiti un ricordo luminoso e gioioso.



## Il Crespiverba



### ORIZZONTALI

1. La chitarra indiana - 6. Sigla di Catanzaro - 7. Riccardo lo aveva "di leone" - 10. Equilibri contabili - 12. Andata e Ritorno - 13. Vero a metà - 14. Una mezza idea - 17. Era la band di Michael Stipe - 19. Atterrati senza motore - 23. A volte è in gres, a volte in maiolica - 25. Allungano abilmente le mani - 26. Sono separate dalla F - 28. Invocazione di soccorso - 29. Banco de la Nación Argentina - 30. E' meno preciso di il - 31. Sono riccamente presenti anche nei vegetali - 33. International Animal Rescue - 34. Un'insegna di alcuni ristoranti americani - 35. Fondo di botte - 36. Un possessivo maschile - 38. Escursionisti Esteri - 40. Così si pronuncia la chiocciola in informatica - 42. Diminutivo di Samuel - 43. Gli effetti non previsti - 48. Un lago italiano - 49. Tutti noi - 51. Lavorano in sala - 52. Il petrolio in Texas.

### VERTICALI

1. Sigla... romana - 2. Le hanno Nizza e Lilla - 3. Lo manovra il pilota per stabilizzare l'assetto del volo - 4. Sono pari nella fazenda - 5. Dispari nella riga - 6. 101 romani - 7. Il simbolo del cromo - 8. Trovar in centro - 9. Il ritornello - 11. Ammassi stellari - 15. Località vicina a Cannes - 16. Li hanno alcuni burattini - 18. A... metà prezzo - 19. Un'agile giravolta - 20. Fu re di Giuda - 21. Raymond sociologo e filosofo francese - 22. Macchina tessile - 23. Periodo successivo a qualcosa - 24. Si mette... nelle risposte pungenti - 27. Faticosa, onerosa - 30. È utilizzata anche come fertilizzante - 32. La metà di otto - 37. Dotati di grande generosità - 39. Il gruppo prostetico dell'emoglobina - 40. Pianta medicinale - 41. Si getta nel solco - 42. È un insieme di pagine web - 43. Centonovantanove romani - 44. Il modulo lunare della Missione Apollo - 45. Uccello neozelandese - 46. Formato di file per la compressione dei dati - 47. Cinquantuno romani - 50. Fornaio senza forno.

## ***Festa degli Alpini – Varese***

**Giornata di festa dove i nostri ospiti hanno potuto gustare le specialità tipiche preparate dagli alpini e passare momenti in compagnia.**



## ***Osservatorio “Campo dei Fiori” – Varese***

**Momenti di magia in cui i nostri ospiti hanno potuto osservare il cielo stellato alla ricerca delle stelle cadenti.**



## ***Ferragosto***

**Festeggiando tutti insieme!**



## ***Festa in piscina***

Un pomeriggio all'insegna del divertimento con qualche tuffo e un buon gelato, per inaugurare la nuova piscina donataci dalla dottoressa De Bernardi.



## ***Notte Gialla 2***

Bis della serata proposta a luglio, in cui i ragazzi hanno potuto gustarsi dell'ottima pizza e patatine croccanti con sottofondo di buona musica.



## Fare per loro...

**In questo numero conosceremo meglio una figura fondamentale per la struttura, gli educatori, le maglie arancioni responsabili delle attività quotidiane che vanno a stimolare capacità personali, relazionali e sociali dei nostri ospiti.**



Ciao a tutti, sono Beatrice, educatrice professionale ormai da anni. Lavoro in RSD Padre Crespi da un anno e mezzo, nella mia carriera ho da sempre lavorato con il paziente anziano. Fin da piccina venivo scelta dalle maestre per affiancare i compagni in difficoltà, negli anni successivi ho svolto per molto tempo l'educatrice presso la parrocchia dove ho avuto un ruolo importante per i ragazzi durante il loro percorso di crescita. Con gli ospiti della RSD punto sempre ad organizzare attività stimolanti e che possano farli divertire, tengo molto ad entrambi questi aspetti. Il mio sogno? Quello di aprire un centro diurno per disabili vicino al mare, così da poter organizzare attività nell'acqua e dare la possibilità di trascorrere momenti di

tranquillità e pace con in sottofondo il rumore delle onde.

Ciao a tutti, sono Simone, sono nato a Legnano il 9 Luglio del 1989. Sono un educatore e lavoro qui alla RSD Padre Crespi da ormai cinque anni. Nel mio tempo libero amo fare lunghe passeggiate, mi piace in particolare la musica Rock, anche se non disdegno gli altri generi. Mi piace leggere romanzi e thriller psicologici come quelli di Jeffery Deaver (se vi piace il genere, ve li consiglio!). Quando vado al cinema, mi piace vedere in particolare film horror e le commedie demenziali americane. Il mio cibo preferito sono gli hamburger e il sushi. Sono un simpatizzante della cultura orientale in particolare di quella giapponese, mi piace giocare ai videogames, leggere manga (fumetti giapponesi) e guardare anime (cartoni animati giapponesi). Il mio sogno nel cassetto sarebbe quello di andare a visitare il Giappone un giorno. Un caro saluto a tutti i nostri affezionati lettori Indispensabili!



Ciao a tutti, sono Dimitri. Quando ho iniziato a lavorare qui come educatore, due anni fa, non avrei mai immaginato che questo potesse diventare il mio sogno. Non era un obiettivo che avevo scelto in partenza, ma oggi mi rendo conto che sto vivendo qualcosa di più bello di quanto avrei potuto desiderare. Un lavoro che mi appassiona ogni giorno di più, che mi gratifica, che è il mio futuro. Organizzare attività e progetti, provare a essere un punto di riferimento, a dare gioia e sostegno, questi sono i pilastri del mio quotidiano. Ma non è un percorso a senso unico: quello che ricevo è altrettanto importante. Oltre alla gioia, c'è la possibilità di imparare molto dalle

persone che incontro qua e dagli ospiti in modo particolare. Mi insegnano le cose semplici, quelle che spesso diamo per scontate, ma che in realtà sono le più essenziali: l'importanza di un sorriso, di un gesto, di una presenza. Così questo lavoro non è soltanto ciò che faccio, ma ciò che mi fa crescere e che giorno dopo giorno dà senso al mio impegno.



Ciao a tutti, mi chiamo Alessandra e ho 51 anni. Sono una pedagoga e un'educatrice professionale. Ho iniziato a lavorare al Padre Crespi ad aprile 2022 e ormai dai tempi dell'università svolgo la mia professione educativa in diversi ambiti: scuola e famiglia, psichiatria, disabilità, ecc. Amo il mio lavoro e ho diversi interessi come la lettura e la filosofia, la musica e il teatro, mi piace fare lunghe passeggiate in montagna e stare nella natura. Ho studiato canto e ho fatto la cantante per molti anni, esperienza bellissima che ho da poco ripreso. Amo gli animali, con cui sono cresciuta fin da piccola, in modo particolare i cani. Sono golosa di pizza e di torta alle mele, adoro la frutta e la verdura! Ho tanti vestiti... troppi, ma alla fine metto sempre gli stessi! Sono una persona curiosa, allegra, socievole e accogliente, ma la confusione mi innervolisce, non mi piace il caos cittadino. A volte ho bisogno di stare da sola con la mia cagnolina e ascoltare il silenzio... perché nel silenzio si pensa meglio e si imparano ad osservare tante cose, anche le più piccole.

Un mio grande sogno? Andare a vivere in una baita in montagna, quelle semplici e calde con la stufa, fatta di pietra e legno, con i fiori sulle finestre, tanti animali, un po' di terreno da coltivare e tanto spazio dove poter fare laboratori educativi e filosofici con bambini e adulti.

Vi lascio con una frase che mi piace tantissimo... "Nulla al mondo è normale. Tutto ciò che esiste è un frammento del grande enigma. Anche tu lo sei: noi siamo l'enigma che nessuno risolve". (Jostein Gaarder)



Sono Simona, educatrice/animatrice. Partecipo alla vita di questa struttura dalla posa della prima pietra. Ho vissuto tanti cambiamenti, momenti critici, momenti costruttivi rimanendo sempre me stessa (a parte l'età). Fin dal principio, ho cercato di vivere questa struttura e i suoi ospiti cercando di lasciare nel mio piccolo l'impronta della mia professionalità e personalità.

Mi chiamo Rino, lavoro qui da due anni e negli ultimi mesi seguo in particolare gli ospiti della CSS. Ho oltre dieci anni di esperienza come educatore, maturata in comunità per minorenni, a scuola, a domicilio e in servizi per adulti con disabilità psichica; in alcuni di questi contesti ho ricoperto anche ruoli di responsabilità. Parallelamente, negli anni ho svolto anche l'attività di assistente sociale, esperienza che oggi porto avanti nel Servizio di Assistenza Domiciliare in collaborazione con il Comune di Como. In CSS mi dedico a costruire routine significative per gli ospiti, attraverso attività individuali e di gruppo. Amo particolarmente le uscite, che considero occasioni uniche di crescita e scoperta: a volte rappresentano le prime esperienze fuori dalla struttura, o le prime dopo tanti anni. Credo che l'educatore debba essere un punto di riferimento, un modello positivo e un esempio concreto da seguire. E porto con me anche un sogno: viaggiare per conoscere sempre più tradizioni locali e scoprire i cibi tipici dei diversi territori, perché penso che il cibo e la cultura siano modi autentici per entrare in contatto con le persone.



## Le canzoni del mese

### DREAM ON – AEROSMITH

"Dream On" parla del coraggio di continuare a lottare per i propri sogni, indipendentemente dalle difficoltà e dalle avversità che si incontrano nella vita. Incoraggia gli ascoltatori a continuare a sperare e a lottare per ciò che vogliono veramente. Il ritornello della canzone trasmette il messaggio di perseveranza: "Sing with me, it's just for today/Maybe tomorrow the good Lord will take you away", una promessa che con il duro lavoro e la dedizione, il domani sarà migliore. Il ritornello principale "dream on, dream on, dream on" sottolinea la necessità di non rinunciare mai alle proprie speranze e aspirazioni e di rimanere positivi nonostante le difficoltà.

### HO IMPARATO A SOGNARE – NEGRITA

"Ho Imparato a Sognare" è una canzone potente e commovente che affronta il tema del sognare e del potere trasformativo delle nostre aspirazioni. Questo pezzo è stato interpretato nel 2011 anche da Fiorella Mannoia. La canzone inizia con il verso "Ho imparato a sognare, che non ero bambino", che sottolinea la transizione dall'innocenza dell'infanzia a una prospettiva più consapevole e matura. I testi descrivono un periodo nella vita del narratore in cui i giorni di scuola sembravano infiniti e i sogni sembravano a portata di mano, contrastando con la monotonia della vita adulta. Il secondo verso enfatizza l'importanza della speranza e della perseveranza, affermando "Ho imparato a sognare, e ho iniziato a sperare". Sottolinea l'idea che aggrapparsi ai sogni sia vitale, specialmente quando si affrontano circostanze difficili. Il testo suggerisce metaforicamente che i sogni hanno il potere di spingerci avanti, agendo come un cannone metaforico che può distruggere gli ostacoli.

### DREAMER – OZZY OSBOURNE

"Dreamer" è una ballata malinconica e carica di speranza in cui il cantante immagina un mondo migliore, dove l'umanità smetta di distruggere la Terra e si dedichi invece alla pace. Nel testo il protagonista osserva la realtà con preoccupazione, ponendosi domande sul futuro della Terra e sul comportamento autodistruttivo dell'uomo. Nonostante il tono critico, emerge un desiderio profondo di cambiamento, pace e unità. Ozzy si definisce un "sognatore", uno che immagina un futuro migliore, più giusto, privo di odio e conflitti. Il brano invita infine a superare le divisioni religiose o ideologiche per riconoscere che l'unica salvezza possibile passa dalla solidarietà tra esseri umani.



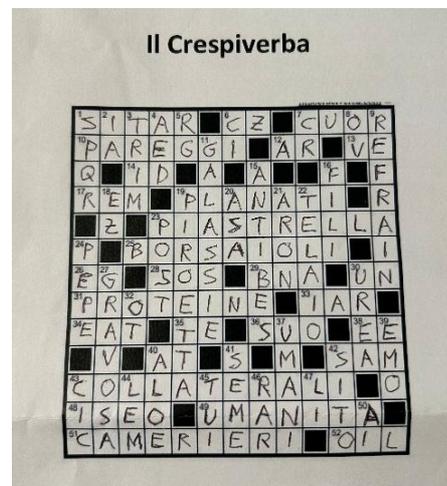
## Tanti auguri a...

Ecco i compleanni del mese di settembre qui al Padre Crespi:

- **Giuseppina B.** **4/09**
- **Alberto F.** **7/09**
- **Mauro S.** **8/09**

### NEL PROSSIMO NUMERO

- I nostri progetti
- La vacanza al mare
- Nuove rubriche
- ... e tante altre sorprese



I nostri contatti:

[https://www.instagram.com/rsd\\_padrecrespi](https://www.instagram.com/rsd_padrecrespi)

<https://www.facebook.com/RSD.Padre.Crespi.Legnano.Anteo>

Email:

[rsd.legnano@gruppoanteo.it](mailto:rsd.legnano@gruppoanteo.it)

[educatori.legnano@gruppoanteo.it](mailto:educatori.legnano@gruppoanteo.it)

