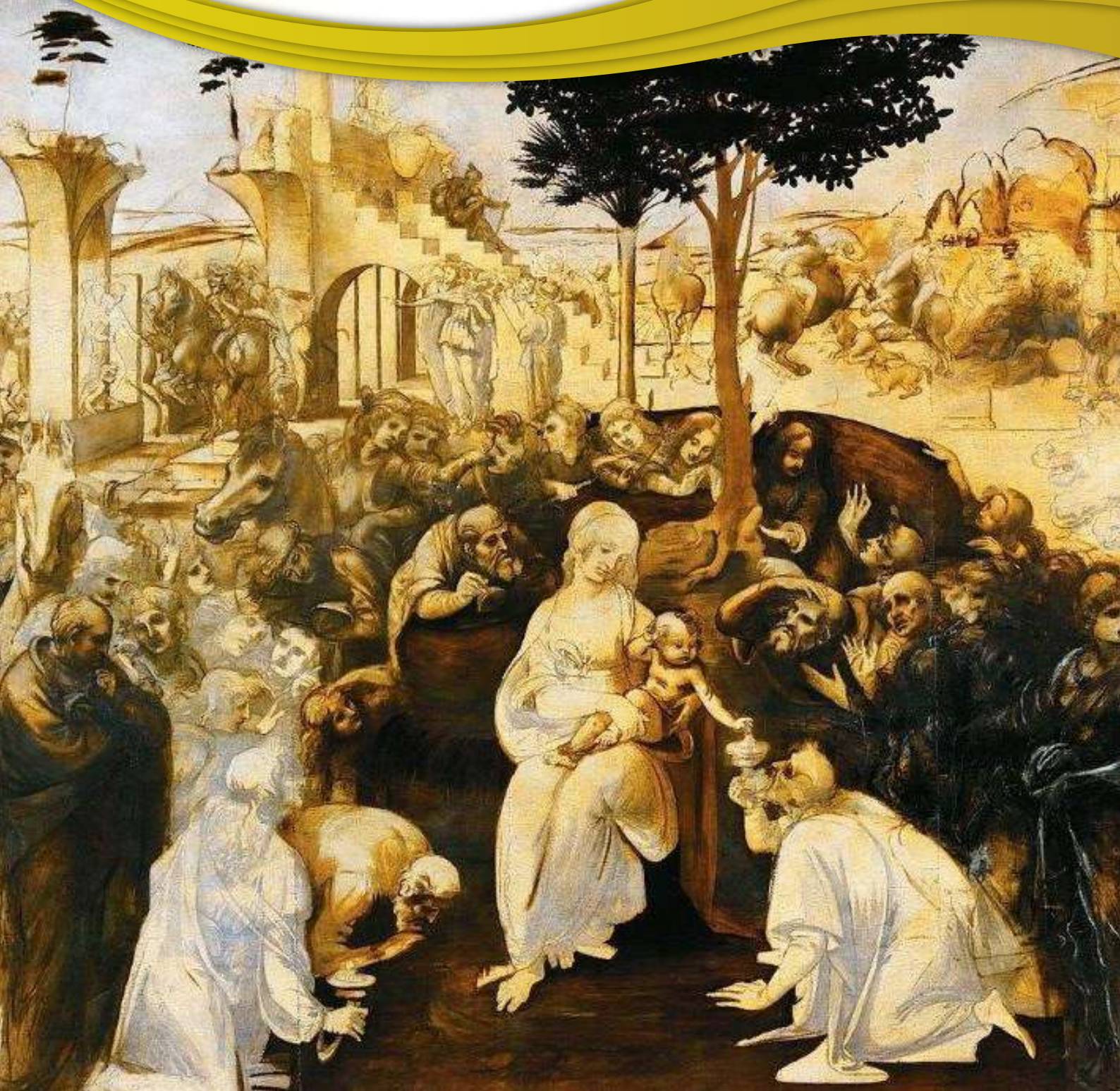


Il Chiacchierone

2019

 *.p.s.p.*
CRISTANI - DE LUCA



Indice

Chiacchierone 2019

Dal Consiglio di Amministrazione – Attività 2019	p.5
Un fabbisogno di personale sempre crescente	p.6
Il saluto dell'Amministrazione comunale	p.8
Punto Argento "ROTALIANO" – La collaborazione fa la forza	p.9
Andiamo fino a Betlemme	p.10
I nostri Rappresentanti degli Ospiti e dei Familiari	p.12
ONLUS "Amici della Casa di riposo di Mezzocorona"	p.13

Residenti e famigliari

Le vecchie tradizioni	p.14
Il Natale	p.15
Quando eren boci	p.16
Ani pasadi	p.17
Le festività de 'sti ani	p.18
Un tempo uguale, due storie diverse	p.19
I cavalli: una passione per la vita	p.20
I ricordi presenti	p.22
Valore di un sorriso	p.23

Dipendenti e collaboratori

La qualità che mira a creare BEN-essere	p.24
Del 2019 l'A.P.S.P.Cristani-de Luca" è certificata Family audit®	p.26
Perché è importante l'animazione	p.27
Gli anziani e le cadute	p.28
Progetto "Together: Giovani e Anziani ISIEME in RSA: una nuova esperienza	p.30
Vecchi ricordi dal baule del "Baron"	p.31
Siamo sempre in continua crescita	p.33
La decisione di far entrare un proprio caro in una struttura per anziani...	p.34
La mia esperienza di tirocinio	p.36

I nostri volontari

Una bella esperienza di integrazione	p.37
Alla scoperta della Casa di riposo	p.38
Dal tirocinio al Servizio Civile	p.39
Un Servizio Civile che fa crescere	p.40
Un anno insieme ai nonni	p.42
Un anno importante	p.44
Un futuro radioso / Un pensiero da una tirocinante	p.45
Il dono del volontariato	p.46
I volontari dell'AVIS	p.47
Progetto "Together: Giovani e Anziani INSIEME in RSA. Un salto nel passato	p.48
C'è più felicità nel dare che nel ricevere	p.49
Un'esperienza emozionante	p.50
Il potere del sorriso	p.51
Il valore del contatto umano	p.52
Un nuovo anno e tante nuove esperienze	p.53

Progetti ed eventi

"Martini": dalla scuola al territorio, dal territorio al mondo	p.54
Gli auguri dalle mamme S.P.O.R.	P.56
Tra i castagni dei Piani	p.57
La terapia del suono con le campane tibetane	p.58
Coro San Rocco di Vigolo Vattaro	p.60
Cantare suonando	p.61
Alleniamo la nostra memoria... senza paura di dimenticare	p.62
Una lunga amicizia tra le APSP di Pellizzano e Mezzocorona	p.64
L'incontro con i nonni della Casa di riposo	p.65
La vita è sempre avanti!	P.66
A come Amore....A come Musicoterapia	p.68
Qua la zampa! Un sorriso per tutti.	P.70
I biblioappuntamenti dell'anno	p.72
Coro San Vincenzo di Mezzolombardo	p.73
Due chiacchiere insieme al sig. Tullio – Il filò	p.74
Il Consiglio di Amministrazione e la direzione ringraziano di cuore	p.76
Chi viene e chi va.../Il libro della solidarietà / Ricordiamo i nostri Residenti deceduti	p.77

Dal Consiglio di Amministrazione attività del 2019

Umberto Lechthaler e Paola Molinari



La pubblicazione del Chiacchierone fornisce al Consiglio di Amministrazione l'occasione per informare brevemente sui principali fatti riguardanti l'Azienda avvenuti nel corso dell'anno.

La situazione economica e patrimoniale dell'APSP rimane equilibrata nonostante l'incremento delle ore di assistenza a beneficio dei Residenti.

Nel mese di febbraio il consigliere Stefano Tenaglia ha rassegnato le dimissioni per dedicarsi all'attività di consigliere del Comune di Mezzocorona ed è stato sostituito da Donato Selber. Ad entrambi un sincero ringraziamento: al primo per il lavoro fatto ed al secondo per aver accettato la nuova responsabilità.

Si sono conclusi i lavori per il rifacimento del quarto piano e la nuova disponibilità di spazio sarà indispensabile per avviare la ristrutturazione dei due piani di degenza, lavoro già finanziato dalla PAT. Entro l'anno si prevede l'approvazione del progetto, mentre dovrebbe essere concluso per l'anno prossimo il progetto esecutivo con il conseguente incarico per l'inizio dei lavori ad un'impresa. Per affrontare tali gravosi impegni è possibile contare sulla competenza e sulla professionalità del Direttore a cui è doveroso un sentito ringraziamento.

Il personale è stato impegnato in numerose attività formative, estremamente fondamentali per il mantenimento e l'accrescimento della qualità del servizio. Il report di audit del progetto "Qualità&Benessere", redatto da una commissione di esperti esterni alla struttura, ha riconosciuto l'eccellenza di alcuni processi dell'offerta assistenziale rivolta ai residenti.

Agli operatori va la riconoscenza per l'impegno speso nell'attività formativa e per i livelli di competenza raggiunti. Il recente accreditamento dell'azienda nel progetto Family Audit ottenuto con il supporto di idee e il pieno coinvolgimento del personale potrà rendere più sostenibile il carico lavorativo e familiare dei collaboratori.

Nel corso dell'anno Donata Fiamozzi e Giorgio Degasperi hanno concluso il loro impegno nella carica di rappresentanti dei famigliari. L'assemblea elettiva ha indicato due nuovi rappresentanti: Lorenzo Dallapè e Paolo Malpaga. A tutti loro un sincero ringraziamento per la serietà con cui hanno svolto e accolto il loro incarico.

Si è assunto ulteriore personale dedicato all'assistenza dei Residenti a seguito dell'incremento del parametro introdotto dalla PAT ed è invece rimasto inalterato il numero degli occupati nei Lavori Socialmente Utili che prestano la loro opera nella nostra struttura. I progetti di Servizio Civile in ambito provinciale e nazionale vengono attivati con continuità con l'intento di ampliare l'offerta di lavoro riservato ai giovani che intendono fare esperienza nel mondo socio-assistenziale. Assieme alle Scuole della comunità è stata avviata una nuova iniziativa di "Alternanza scuola-lavoro" che ha permesso a numerosi giovani di approcciarsi alla realtà dell'APSP. Per molti è stata un'esperienza stimolante per ampliare le proprie conoscenze ed arricchirsi sul piano umano. Tutte queste persone, assieme all'opera assidua dei molti volontari,

costituiscono una risorsa preziosa per la relazione e l'assistenza degli ospiti e permettono lo svolgimento di molte attività di animazione. Fra tutte queste si ricorda il progetto di Musico-Terapia, conclusosi quest'anno con l'organizzazione di un saggio molto partecipato che ha avuto luogo nel piazzale di Palazzo Martini ed ha visto il coinvolgimento di numerosi residenti e delle APSP vicine. Si rivela sempre più funzionale in queste attività la scelta di essere affiancati dalla Onlus "Amici della Casa di Riposo di Mezzocorona" che continua la sua opera di sostegno. A tutte queste persone ed alle molte associazioni della comunità che dedicano attenzione e iniziative agli ospiti va il più sentito ringraziamento.

La trasparenza della gestione aziendale viene assicurata con la costante pubblicazione sul sito web di tutti gli atti amministrativi ed organizzativi.

Sono stati riproposte anche quest'anno, in collaborazione con il Comune di Mezzocorona, la Farmacia Zanini e la Comunità di Valle, alcune serate, molto partecipate, rivolte a informare le famiglie che si prendono cura di un familiare con la

malattia di Alzheimer sulle modalità per avere un aiuto sia nell'ambito pubblico che privato. Una delle iniziative, di cui si è fatta carico l'A.P.S.P. "Cristani - de Luca", prevede un sostegno psicologico rivolto alle famiglie, attraverso uno sportello informativo già attivo presso la struttura.

E' costante l'appoggio dell'Amministrazione comunale che riserva sempre grande attenzione, così come sono positivi i rapporti con la Comunità di Valle. Alla Giunta Provinciale spetta il compito di definire un sistema di welfare anziani che sia sostenibile con le risorse disponibili e che affronti il tema dell'invecchiamento della popolazione con rispetto e concretezza.

A tutti gli ospiti, ai loro familiari, al personale dipendente, ai tanti volontari e alle molte persone che collaborano con la Casa un sincero augurio di trascorrere un buon Natale.

Un fabbisogno di personale sempre crescente

direttore, Luigi Chini

Il settore sanitario ed assistenziale continua ad offrire numerosissime opportunità di lavoro per varie figure professionali: principalmente operatori socio-sanitari ed infermieri; di fatto è quindi in controtendenza rispetto ad un mercato del lavoro piuttosto saturo, in cui l'avanzamento tecnologico ha sopperito alla richiesta di manodopera, i tassi di disoccupazione sono a livelli elevati e crescono i sottoccupati, sia in termini di orario che di inadeguatezza delle mansioni rispetto alle

competenze o al titolo di studio.

La domanda che ci si pone è come mai vi sia questa distorsione, se sono ormai anni che è a tutti nota l'emergenza di personale sanitario e assistenziale in Italia.

La crescente domanda di assistenza e di servizi sanitari, almeno per quella parte della popolazione in cui operano le RSA, è certamente legata ad un continuo aumento del tasso di anzianità, oltre che alle fragilità demografiche, con famiglie sempre più "spezzettate" (figli

meno numerosi e che vivono lontano dai propri genitori, coppie separate, famiglie monoparentali) ed alle modifiche degli stili di vita.

Il sistema, a fronte di un vuoto di assistenza nei servizi alla persona si è parzialmente autoregolamentato con il propagarsi delle assistenti domiciliari, o più comunemente dette badanti, figure professionali di assoluto rispetto, ma senza specifiche competenze.

Se ci focalizziamo sulla nostra realtà locale, che chiave di lettura possiamo dare a questo fenomeno? Il costante trend di invecchiamento della popolazione è sotto gli occhi di tutti, a fronte del quale non vi è stato un proporzionale incremento del numero di posti letto disponibili, con il conseguente aumento dell'aggravio degli ospiti in ingresso ed un turn over elevatissimo dei residenti, come mai in passato. Altro aspetto rilevante è il costante aumento dell'età media del personale a fronte del quale sarà importante attivare delle politiche di age-management. Inoltre, nel corso dell'anno corrente, se da un lato come RSA abbiamo beneficiato dell'incremento del parametro assistenziale (ossia numero di operatori per posto letto), dall'altro questa importante misura a beneficio dei residenti, parallelamente a politiche di fuoruscita anticipata dal lavoro del personale (quota 100, opzione donna, Fornero, ...), ci ha messo in forti difficoltà per il reclutamento del personale; in passato si riusciva a mitigare il fenomeno "importando" figure professionali quali, OSS ed infermieri, da altre province italiane o dall'estero; oggi ciò non risulta più fattibile, in quanto non si riscontrano più esuberanti di personale, tali da attivare fenomeni migratori dalle regioni meno sviluppate.

Le cifre del problema segnalano che in base alle proiezioni attuali nelle sole Case di Riposo del Trentino fra un decennio serviranno rispetto alle attuali almeno 200 unità di personale professionale in più tra OSS e infermieri, oltre al personale necessario per il naturale turn-over (pensionamenti).

Cosa è possibile fare a fronte di questa situazione, in particolare per quanto riguarda la nostra RSA? Sicuramente esercitare la nostra influenza affinché chi si occupa di programmazione preveda la formazione di un numero di professionisti adeguato alle richieste

di mercato, attuali e future. Da questo punto di vista va dato atto che la Provincia ha avviato nel 2019, per la figura di OSS, oltre ai tradizionali corsi di durata biennale, un percorso formativo intensivo, che consentirà un incremento del numero di diplomati.

E' importante avviare dei momenti di confronto e sensibilizzazione, così come è avvenuto ad inizio ottobre in occasione del Simposio delle residenze per anziani nell'Euregio Tirolo-Alto Adige-Trentino, organizzato da Upipa, dal titolo «PrenderSi cura – un lavoro prezioso per la comunità» in cui si è cercato di individuare strategie innovative e condividere buone pratiche con lo specifico scopo di affrontare il crescente fabbisogno di personale specializzato nel settore della cura agli anziani.

Inoltre è fondamentale attivare dei percorsi informativi, sia per dar rilievo all'importanza della figure professionali che operano nel nostro ambito, che per indirizzare i giovani ad intraprendere dei percorsi formativi attinenti alle professioni sanitarie ed assistenziali.

Sarà, infine, necessario attivarsi, con la collaborazione di tutti, affinché la nostra RSA sia maggiormente attrattiva rispetto ad altri datori di lavoro e cercare di fidelizzare il personale che vi opera, attraverso misure quali, ad esempio, la conciliazione lavoro-famiglia.

Auguro a TUTTI un buon Natale, ricco di gioia e di serenità.



Il saluto dall'Amministrazione comunale

Assessore alla sanità del
comune di Mezzocorona

Monica Bacca



L'appuntamento annuale con l'uscita del "Chiacchierone" è la gradita occasione che viene data anche all'amministrazione comunale di augurare un Sereno Natale ed un felice Anno Nuovo a tutti gli ospiti residenti ed ai loro famigliari.

Gli auguri ovviamente sono estesi a tutto il personale, al Consiglio di Amministrazione, ai volontari, ai ragazzi del servizio civile alle associazioni ed a coloro che a vario titolo si alternano a trascorrere qualche momento con i residenti.

Talvolta anche a noi amministratori comunali capita di trascorrere del tempo con loro ed in questi anni abbiamo potuto conoscere meglio questa realtà. E' difficile capire la vita all'interno di questa struttura se non la si frequenta e quindi possiamo immaginare quanto possa essere arduo per una famiglia prendere la decisione di portarci un proprio caro anche se a volte questa decisione è inevitabile. Troppo spesso si sente parlare di strutture dove ci sono situazioni pessime o maltrattamenti. Con molto orgoglio possiamo affermare che qui a Mezzocorona, ma anche nel resto della provincia, c'è una struttura eccellente che risponde alle nuove e mutate esigenze di chi la abita, struttura che, anche se antica, nel tempo ha saputo adeguarsi fornendo luoghi di incontro, di cura, di riabilitazione e svago per permettere di trascorrere in serenità l'ultima parte della vita. Ovviamente è uno spazio diverso dalla casa di provenienza, un mondo

nuovo non sempre facile da accettare, ma la preparazione del personale e di chi a vario titolo gravita attorno ai residenti fa la differenza, e porta ad accettare con serenità la scelta. Sarebbe bello che ci siano sempre più persone che cerchino di conoscere meglio la vita in questa piccola comunità, magari attraverso nuove opportunità del servizio civile o del semplice volontariato, per trasmettere all'esterno questo importante messaggio.

Un'altra occasione per far conoscere la casa di riposo al territorio è nata da poco: l'attivazione dallo scorso mese di settembre di uno sportello d'aiuto per i famigliari di persone con problemi di Alzheimer. Un servizio gratuito aperto a tutti i cittadini che ne hanno bisogno. Da anni siamo partner assieme alla farmacia Zanini ed alla Comunità di Valle per iniziative specifiche sull'argomento che è sempre più sentito dalla popolazione e siamo veramente grati di questa iniziativa che l' A.P.S.P. "Cristani de Luca" ha voluto attivare.

Rinnoviamo gli auguri di buone feste ed un sereno 2020 a tutti.

Punto Argento "ROTALIANO" La collaborazione fa la forza

Responsabile del Servizio Politiche socio
assistenziali della Comunità Rotaliana Königsberg

Chiara Rossi

Mi permetto di utilizzare lo spazio che mi è concesso per parlarvi di un'iniziativa nata da una riflessione fatta in una riunione in cui erano presenti per la Comunità l'Assessore Marco Frasnelli e la sottoscritta, per le A.P.S.P. i direttori e Presidenti: Lugi Chini e Umberto Lechthaler per Mezzocorona, Denis Tava e Monica Tomezzoli per Mezzolombardo, Delia Martielli e Alberto Giovannini per Lavis.

Già da anni è in atto una collaborazione fra gli Enti su vari aspetti che riguardano la vita della popolazione anziana, a partire dal servizio pasti a domicilio, la collaborazione su progetti specifici come il progetto Alzheimer ed altro.

Ci siamo interrogati su cosa potessimo fare di più e più soddisfacentemente per aiutare le persone che ogni giorno ci rappresentano, ognuna con le proprie specificità soggettive e complessità individuali, i loro bisogni e difficoltà.

Avevamo avuto notizia che la riforma "Spazio Argento" sarebbe stata congelata e quindi il Presidente dell'A.P.S.P. Lechthaler ha proposto di fare comunque delle azioni che vadano a dare risposte ai nostri concittadini: abbiamo condiviso di non attendere che altri ci diano il via ma di organizzarci per dare risposte migliori e più organiche.

Cosa vuol dire questo? Notiamo ogni giorno che un evento traumatico (ad esempio una frattura) o il peggioramento di una malattia, fanno cadere improvvisamente le famiglie in uno stato di profonda difficoltà. La prima cosa di cui hanno bisogno sono le informazioni corrette per poter affrontare la situazione che stanno attraversando e che ha modificato notevolmente, e senza troppo preavviso, la loro quotidianità. A quel punto si inizia a chiedere a tutti, vicini, amici, medico di base ecc.

Ci siamo quindi detti che dobbiamo creare una sinergia informativa, ovvero ogni cittadino deve avere le stesse risposte ovunque si rivolga.

Abbiamo organizzato una riunione con gli operatori della Comunità, delle APSP, dei Comuni di

Mezzocorona, Mezzolombardo e Lavis ed abbiamo raccolto le informazioni da loro su quali sono le richieste più frequenti.

Su questi dati stiamo predisponendo materiale informativo da distribuire capillarmente su tutto il territorio della Comunità. Su questo vorremmo coinvolgere anche gli altri Comuni, l'Azienda Sanitaria, le Farmacie, le Associazioni di volontariato e tutti i soggetti che si occupano di anziani.

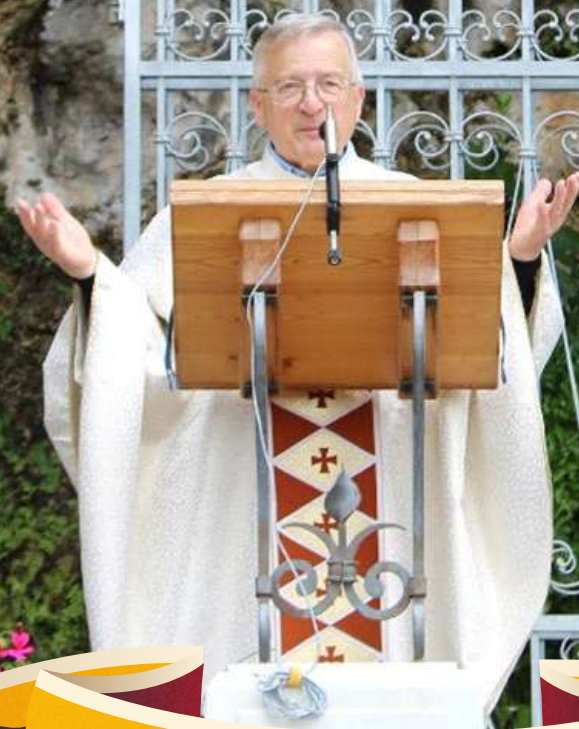
PERCHE'? Non so se sapete che l'aspettativa di vita in Trentino è aumentata notevolmente negli ultimi 30 anni. Oggi un uomo di 65 anni può aspettarsi di vivere ancora per circa 20 anni e una donna 23 (6 anni in più rispetto agli anni 80). Attualmente in Trentino una persona su 5 ha più di 64 anni e la metà di queste più di 74. Con questi numeri...ci dobbiamo preparare!

Per vivere più a lungo, in buone condizioni fisiche e sociali, vanno adottati stili di vita adatti. Per questo sia l'A.P.S.P. di Mezzocorona che la Comunità sostengono, ad esempio, il progetto "Lunga vita alle ossa!".

AIUTATECI AD AIUTARVI! L'idea di fondo che ci muove è cercare di andare incontro a queste esigenze e per questo abbiamo bisogno della collaborazione di tutti voi. Sapere direttamente da voi quali sono le maggiori difficoltà che incontrate nella gestione della vostra quotidianità e di quella con i vostri congiunti anziani, creerebbe un percorso virtuoso di relazione e dialogo tra i Servizi pubblici e voi famiglie. Non più sostegni standardizzati e non al passo coi tempi che corrono veloci, ma progetti il più possibile rispondenti alle reali complesse esigenze delle famiglie e del trend dei nuclei familiari ricomprensenti sempre più persone over 70 e over 80.

Per aiutarvi, potete contattare la Comunità Rotaliana Königsberg al numero 0461-609062, oltre che scrivere all'indirizzo email segreteria.sas@comunitarotaliana.tn.it; potete anche rivolgervi all'APSP di Mezzocorona al numero 0461-605303 o scrivendo all'indirizzo mail: rsa@casacristani.it. Con oggetto "Punto Argento Rotaliano"

Molto c'è da fare...se lo faremo insieme lo faremo meglio!



Andiamo fino a Betlemme

don Agostino

“

Come spunto di riflessione per questo Natale vorrei proporvi alcuni pensieri del vescovo Tonino Bello, grande uomo di Dio, pieno di amore per il Signore e per questo con un cuore grande aperto alle persone più bisognose.

Con la salute già precaria a motivo del tumore egli volle partecipare ad un pellegrinaggio di pace a Sarajevo nei giorni cruciali della guerra che devastava la città. Tra i tanti pellegrini che si recano a pregare sulla sua tomba c'è stato anche papa Francesco, che ha voluto onorare così un sacerdote totalmente dedito al bene della gente; ha pregato sulla sua tomba nel cimitero di Alessano, il paese della Puglia dove ebbe i natali. Le parole di don Tonino diventano uno stimolante invito anche per noi a

“metterci in cammino”, come hanno fatto i pastori e i magi per incontrare Gesù. Se non siamo pronti ad “essere sempre in cammino”, la nostra vita non sarà nel segno del Vangelo, perché non si incontra Gesù senza sforzarsi di cercarlo ogni giorno, da quando siamo bambini fino alla più tarda vecchiaia. Anche quando le gambe non ci portano più e dobbiamo affidarci a dei mezzi per spostarci, possiamo continuare ad “essere in cammino”. È importante non desistere mai fino al giorno in cui potremmo incontrare per

sempre quel Signore, che ci è stato compagno di cammino per tutta la nostra vita. Ecco le parole del vescovo don Tonino:

Andiamo fino a Betlemme, come i pastori. L'importante è muoversi. Per Gesù Cristo vale la pena lasciare tutto: ve lo assicuro. E se, invece di un Dio glorioso, ci imbattiamo nella fragilità di un bambino, con tutte le connotazioni della miseria, non ci venga il dubbio di aver sbagliato percorso. Perché, da quella notte, le fasce della debolezza e la mangiatoia della povertà sono divenuti i simboli nuovi dell'onnipotenza di Dio. Anzi, da quel Natale, il volto spaurito degli oppressi, le membra dei sofferenti, la solitudine degli infelici, l'amarezza di tutti gli ultimi della terra, sono divenuti il luogo dove egli continua a vivere in clandestinità. A noi il compito di cercarlo. E saremo beati se sapremo riconoscere il tempo della sua visita. Mettiamoci in cammino, senza paura. Il Natale di quest'anno ci farà trovare Gesù e, con lui, il bandolo della nostra esistenza redenta, la festa di vivere, il gusto dell'essenziale, il sapore delle cose semplici, la fontana della pace, la gioia del dialogo, il piacere della collaborazione, la voglia dell'impegno storico, lo stupore della vera libertà, la tenerezza della preghiera. Allora, finalmente, non solo il cielo dei nostri presepi, ma anche quello della nostra anima sarà libero di smog, privo di segni di morte, e illuminato di stelle. E dal nostro cuore, non più pietrificato dalle delusioni, strariperà la speranza.

Sì! Per vivere e diffondere la gioia del Natale

bisogna essere “seminatori di speranza”. Allora eccovi alcuni semplici suggerimenti, che tutti possiamo mettere in pratica, e non solo a Natale, ma ogni giorno.

Oggi seminerò:

- un sorriso, per far crescere la gioia;
- una parola di consolazione, per offrire serenità;
- un gesto di amore, per sanare un conflitto;
- una preghiera, per essere più vicino a Dio;
- un pensiero veritiero, per vincere ogni menzogna;
- un'azione cordiale, per portare frutti di pace;
- un atto di benevolenza, per creare un clima di amicizia;
- una buona battuta di spirito, per suscitare cordialità;
- un segno di delicatezza, per diffondere bontà.

È questo il mio augurio di parroco: anzitutto per voi, Ospiti della Casa Cristiani-de Luca; ma poi anche per tutti i vostri famigliari, per tutto il personale, per tutte le persone che svolgono in essa compiti di volontariato. Che Gesù Salvatore vi doni quella gioia che supera ogni desiderio, così che anche voi la possiate, a vostra volta, donare.





I nostri Rappresentanti degli Ospiti e dei Familiari

Paolo Malpaga e Lorenzo Dallapè

Ciao a tutti, mi chiamo Paolo Malpaga e sono uno dei due Rappresentanti degli Ospiti e dei Familiari eletto in occasione dell'ultima assemblea.

Dal mese di ottobre ho il papà Sergio qui, in Casa di riposo, come ospite.

Essermi reso disponibile è stato un piacevole ritorno in Casa, avendo già passato qui un anno, nel lontano 1995, come giovane in Servizio Civile.

Da allora molte cose sono cambiate ma, come ho constatato, l'atmosfera è rimasta quella di una grande famiglia.

Se avete necessità di evidenziare problematiche o miglioramenti che riguardano il benessere degli Ospiti, da portare all'attenzione della Direzione, troverete i contatti telefonici di noi rappresentanti nella bacheca affissa vicino all'angolo bar al piano terra.

Un saluto a tutti, vi ringrazio per la fiducia accordatami eleggendomi come Rappresentante dei parenti presso l'A.P.S.P. "Cristiani-de Luca" di Mezzocorona.

Mi presento, sono Lorenzo Dallapè, sono alla mia prima esperienza in questo ruolo e spero che questo mio incarico possa rappresentare una nuova esperienza positiva, con tutti voi.

Sono disponibile per confrontarsi su problemi /proposte per rendere migliore il soggiorno dei nostri cari presso questa struttura.

Sono reperibile al numero

tel.333/8868023 o via Mail a seguente indirizzo: lorenzo_dallape@alice.it.

Un cordiale saluto a tutti.

ONLUS "Amici della Casa di riposo di Mezzocorona"

Il Presidente - Ezio Permer



.... si continua nel nostro impegno

Sembra ieri, ma sono già trascorsi cinque anni da quando è stata costituita la Onlus "Amici della Casa di Riposo di Mezzocorona". Associazione nata per perseguire esclusivamente finalità di solidarietà sociali. Nello statuto sono state individuate parecchie attività: accompagnare l'ospite residente nel tempo libero

- organizzare momenti ludico-ricreativi
- organizzare giochi, attività manuali e simili atte a rallentare il decadimento psico-fisico
- organizzare conferenze con finalità scientifico o di formazione.

Nel corso dell'anno le iniziative per i nostri ospiti sono state:

la musicoterapia, magistralmente condotta da Helga Flecker: persona sensibile, di grandi doti umane che con la sua musica ha stimolato gli ospiti a percepire il calore della musica, a percepire emozioni e a partecipare alla vita di gruppo. Riesce a coinvolgere e a far muovere l'anziano con pochi strumenti a disposizione, a far percepire vibrazioni psichiche e fisiche.

Un altro progetto è la terapia delle campane tibetane affidato a Giuliana Piscitelli.

Le campane tibetane sono ottimi strumenti per rilassare, meditare, ma anche per effettuare massaggi sonori. E' un antico strumento musicale originario del Tibet ed erano e sono tutt'ora utilizzate come strumento terapeutico. Si tratta di una terapia individuale ma Giuliana è riuscita ad adattarla alla terapia di gruppo, riuscendo a coinvolgere più persone contemporaneamente.

Sarà riproposto il progetto della Pet-therapy con la presenza del cane Sam e della sua istruttrice Ilaria Siori, che è da poco iniziato. Lo scopo è stimolare la persona anziana ad aprirsi verso gli altri con la complicità dell'amico a quattro zampe "Sam", vincere quel mondo di diffidenza che ci

circonda, vivere emozioni, ansie e sorridere con ottimismo alla vita attraverso il gioco con l'animale e al suo istruttore.

Nel mese di maggio congiuntamente con l'A.P.S.P. "Cristiani-de Luca" è stato proposto il progetto "Together: Giovani e Anziani INSIEME in RSA" con il coinvolgimento di giovani studenti delle scuole superiori.

Gli obiettivi del progetto erano molteplici:

- sensibilizzare le nuove generazioni al volontariato;
- favorire e riconoscere una diversa immagine della APSP;
- orientare i giovani all'ambito socio-assistenziale e sanitario;
- favorire i rapporti tra generazioni diverse.

Hanno partecipato 12 giovani compresi fra i 16 e 18 anni, che si sono impegnati per quattro ore al giorno e per cinque giorni alla settimana. A loro è stato chiesto di dialogare con le persone anziane, raccogliere le loro confidenze e storie di vita, accompagnarle nelle passeggiate in giardino a all'esterno della RSA. Svolgere attività manuali, ludiche e avvicinarli all'utilizzo della tecnologia informatica. Questi giovani sono stati premiati all'interno della Festa di fine estate, organizzata il 7 settembre dall'APSP, con un attestato di partecipazione.

Importante è ricordare la nostra presenza al "Settembre Rotaliano", ospitati dall'Associazione "Un mondo per amico", con un piccolo stand per la vendita dei prodotti preparati e confezionati dai nostri anziani (vasetti di miele, sale aromatizzato per carne e pesce, succo di melissa e menta e altri lavoretti fatti a mano) presso l'APSP, coadiuvati da Maria e Mariangela, ottenendo ottimi risultati.

Un grazie a tutto il direttivo della Onlus, alla APSP per l'ospitalità e un ringraziamento particolare a Maria e Mariangela.

A chi legge questo "Chiacchierone" voglio ricordare che il tesseramento è sempre aperto.

Buon Natale e Felice Anno Nuovo.



Le vecchie tradizioni

Anita Bert

“

Siamo nel periodo natalizio dove in ogni casa, come da tradizione, si prepara l'albero di Natale con il presepe e la capanna di Gesù Bambino. Questa è una di quelle tradizioni tramandate da molte generazioni.

Al giorno d'oggi si possono trovare quasi in ogni negozio le decorazioni natalizie, la capanna già pronta con le statuine dentro e addirittura l'albero già addobbato con luci e decorazioni.

Un tempo però non c'erano tutte queste cose e nelle famiglie dove c'era più "povertà" ci si arrangiava con le cose che si avevano.

Io facevo la capanna di Gesù Bambino utilizzando dei pezzi di corteccia e per decorare e rendere il presepe più verosimile usavo del muschio e delle piantine trovate nel bosco. Per fare il laghetto all'interno del presepio usavo la carta stagnola oppure un pezzo di uno specchio rotto e tutte le decorazioni erano fatte in casa, o comunque fatte con cose riciclate, per non buttare via niente ma per avere comunque la bellezza delle decorazioni natalizie.

Quando ero piccola non avevamo l'usanza di fare l'albero di Natale ma abbiamo appreso questa tradizione dopo averlo visto fare da altre persone.

Usavamo decorare l'albero con dolcetti e biscotti che puntualmente, il 6 gennaio, quando era ora di disfare l'albero, finivano tutti nella pancia dei più piccoli.

I regali non sempre c'erano, ma, se arrivava qualcosa, erano perlopiù indumenti, come babbucce, guanti e calzini fatti a maglia.

Il Natale era una festa molto tranquilla passata con parenti e amici che portavano il calore dell'amore e dell'amicizia.

Il 25 dicembre suonavano le campane e tutti riuscivano a capire che era festa.



Il Natale

Silvia Pichler

“

In occasione del S. Natale, in casa si facevano l'albero di Natale e il presepio.

Il presepio si faceva con una bella casetta con dentro Gesù Bambino. Avevo molte statuine perché c'era mia zia, una brava sarta, che le faceva di tanti colori. La zia lavorava bene ed ha un po' insegnato anche a me.

“Sti ani”, per fare l'albero di Natale, qualcuno del paese andava nel bosco a prendere un albero, che si decorava con dei disegni fatti col pennello e delle belle decorazioni da attaccare, come gli angioletti di pizzo.

Quello che si cucinava per il Natale non era molto differente dal solito, ma non mancava mai il zelten che mia nonna, una brava cuoca, riusciva a far diventare sempre bello alto. Ci si mettevano dentro i fichi tagliati “giù bene”, uva passa e noci tagliate a tocchetti.

Il giorno di Natale ci scambiavamo i regali: da piccola mi regalavano sempre vestiti, fatti dalla mia zia sarta.



Quando eren bocì...

Maria Dalpiaz

Me ven da pensar quando eren bocì.
Se neva descolzi, se giugava ai osi.
Ne divertiven a corer col sercio e con la bala,
se giugava al bolo, ai piti, ala corda e ala capusara.
En sparalin per tegnir su le braghe, en par de cospi se la neva ben.
Na maia a qualche vers, en par de peze per calzoti
e per entesirse mosa e fregoloti.
Se binava nosele, cornele, ciasponi, bombini, brugnocole, more, pan de ors e tante
bagole e via che nare.
No gh'era tante machine, moto, tratori, né smog, né rumori.
Gh'era cavaì, boi, vache, caore, cunei e porci en stala,
galine, paiti, oche e anedre per la strada,
qualche asen per la campagna.
Le donne che le era bone le filava,
le feva calzoti e i li repezava.
L'usanza pù bela l'era quela de volerse ben fin a prestarse la padela.
Gh'era porte daverte, cola zent che neva e vegniva.
Tuti i se aiutava per tirar avanti,
se gh'aveva fiducia in Dio, nei Santi.
En tanti se neva a studiar dai frati o dai preti
e finide le medie se tornava en paes contenti.



Ani pasadi

Maria Dalpiaz

Sti ani, quando eri picciola, vedevi le donne petar fora a l'aria materasi, paioni, coerte 'mbotide e testiere e sponde dei letti. Saveo perché?

Per Pasqua le done le feva pulizie en grande, che laoro! Se neva vers' l'istà e no mancava, gnanca allora, che se fesa vivi i soliti inquilini dela stagion.

No gh'era sol mosche, zanzare, tavani ma, nei leti, gh'era anca certi animali poc simpatici. No 'l bastava. 'Ste pore donne le se comprava en cooperativa en poc de estratto de tabac: el spuzava fin che basta, ma el tegniva lontani i cimesi che i viveva 'n dele parti 'n do' che se fisava le sponde dei letti e lì i feva anca le somenze per n'altr' an.

'Na spazolada con 'na piuma de galina de

estratto de tabac l'era asà per farlo penetrar ben en quei posti del let.

'Sti animai de not i vegniva 'ntorno e i becava senza tregua. Ve imaginao che spiza? No 'i era asà i pulesi, ades i gh'ha paura dei acari.

Allora le camere le era piene de crepe ai ori dei soffitti, le as dei pavimenti le era lontane mez centimetro l'una da l'altra: pensà quel che neva 'ntorno la not, gh'è sempre pien de tut 'n mez! Ma no gh'era tanti lampioni. Qualche sores, qualche zentociate, qualche scorpion era possibile vederli de spes. 'Ste pore donne, de spes incinte, le cogniva combater anca 'ste aventure.

Le festività de 'sti ani

Anita Bert



“

Tra lo sferruzzare dei ferri da maglia e il calore della lana, la nostra Ospite e amica Anita ci allietta iniziando un discorso molto interessante e in concorrenza con le feste natalizie.

Ascoltiamo tutti con grande interesse mentre, come se si trovasse in un flashback, ci racconta qualcosa del passato partendo dal primo Sacramento Cristiano che vede come protagonisti i bambini: il Battesimo.

Anita ci spiega che i bambini in questa occasione venivano vestiti di colori tenui, bianco rosa e azzurro e, così come adesso, erano presenti una madrina ed un padrino.

Anita continua il suo racconto: "Si andava a casa e si faceva un pranzo particolare, si invitavano nonni e zii. Si faceva una grande festa per il nascituro. Quando era il momento genitori e "vidazi" (come dicevano noi) partivano da casa."

Anita ci spiega che una volta, ai suoi tempi, non si andava al ristorante a festeggiare; si faceva tutto a casa, nel luogo che rappresenta la famiglia. Anche per ragioni economiche non ci si poteva sempre permettere di andare al ristorante. Erano altri tempi.

Ovviamente, come dice Anita, adesso le cose devono essere festeggiate più in grande. Al giorno d'oggi si è più preoccupati di avere una bella location e dei piatti gourmet che di stare insieme sotto il proprio tetto, assaporando un bel piatto caldo, seduti al tavolo di famiglia.

Anita ricorda ancora: "I bambini che venivano battezzati avevano il proprio abito e si usava mettere nel palmo della loro mano un sacchettino di lana per tutto il tempo della cerimonia".

Ricordi del S. Natale...

La signora Anita in occasione del S. Natale non amava abbellire la propria casa con addobbi troppo sfarzosi. Ci racconta che quando abitava in val di Non gli zii le portavano l'albero direttamente dal bosco, mentre "adesso si vanno a comprare".

Prosegue nel racconto: "Mettevo le candeline sull'albero e andavo a comprare alcune luci; c'era il rischio con le candele perché l'albero poteva andare a fuoco! Il presepe lo si decorava, ma senza dover comprare lucette sfarzose o l'acqua finta. Semplicemente si andava a raccogliere nel boschetto il muschio morbido e fresco, i rametti e in casa si adoperava lo specchietto per creare un effetto luce somigliante a un piccolo laghetto d'acqua". E ancora racconta "feven le stradine con le segadure. Si faceva quel che si poteva. Il Natale profumava di Zelten, il dolce tipico della nostra zona". Anita ci racconta che veniva preparato con la frutta secca e lo si preparava in famiglia proprio in occasione del S. Natale.

Sull'albero venivano appesi i biscotti fatti in casa, le bocce, le caramelle e "quando si arrivava all'Epifania non rimaneva più su niente, restava solo l'albero", ci spiega Anita con umorismo.

E' davvero bello stare ad ascoltare Anita mentre ci racconta dei suoi "Natali" passati, simili a quelli di tutti i nonni che, nonostante gli innumerevoli sacrifici, il tanto lavoro ed, in alcuni casi, la povertà, erano vissuti con un'intensità e con uno stupore che supera quello dei nostri giorni. Ora abbiamo davvero tutto e forse troppo. Ascoltare questi racconti può davvero aiutarci ad apprezzare il presente.



Un tempo uguale, due storie diverse

Elsa e Damiano

“

Confrontandoci con alcuni Ospiti della Casa di riposo abbiamo raccolto diverse testimonianze di come la vita un tempo fosse totalmente differente da quella odierna.

Le famiglie, stando ai racconti dei nostri Ospiti, erano numerose.

Un Ospite in particolare, il signor Damiano, ci ha raccontato un po' della sua vita: la sua famiglia era composta da quattro figli (lui, due sorelle e un fratello), dalla madre che si occupava di casa e figli e dal padre che si occupava della parte economica della famiglia.

Ai tempi la scuola era obbligatoria fino alla classe quinta elementare; successivamente gli studi erano a pagamento e, per questo, dopo le elementari, chi non aveva possibilità economica iniziava a lavorare.

"Avrei voluto frequentare l'istituto agrario" ci dice Damiano, però, proprio per motivi economici, ha deciso di fare un concorso statale e all'età di 16 anni iniziò a lavorare come bidello in una scuola pubblica.

In passato si arrivava al matrimonio in età molto giovane perché diventava una sorta di dovere e tradizione.

Nonostante questo Damiano decise di sposarsi

quando si sentì pronto, ovvero all'età di 35 anni, e successivamente ebbe due figli maschi che a loro volta gli hanno dato degli splendidi nipoti.

Ogni persona ha la sua storia e non tutti prendono le stesse decisioni...

La signora Elsa ha condiviso con noi alcuni suoi ricordi: Elsa ha continuato gli studi fino alla terza media e successivamente ha deciso di imparare il mestiere di sarta da uomo.

A quei tempi non accadeva come oggi che si sceglie una scuola e si studia tanti anni per imparare un determinato mestiere; la signora Elsa, infatti, per imparare il suo mestiere andò in una sartoria dove impiegò tre anni per apprendere i rudimenti e altri tre per riuscire ad avere praticità nel suo lavoro.

All'età di 19 anni, ci racconta, proprio in quella sartoria, vide per la prima volta un uomo che dopo molti corteggiamenti riuscì a conquistarla; così all'età di 23 anni si sposò con lui e, successivamente, ebbero tre figli maschi.



l cavalli: una passione per la vita!

Lina Carli



In un passato neanche troppo lontano, le donne si sposavano giovani, facevano subito figli e passavano la loro vita a crescerli e a pensare alla casa, mentre l'uomo era quello che doveva provvedere alla vita economica della famiglia.

Non sempre, però, le cose andavano così! Ho sempre vissuto in una famiglia benestante in cui non è mai mancato niente. Mio padre faceva il commerciante di cavalli e per questo motivo gli alimenti in casa erano sempre presenti e variati.

Fin da quando ero piccola seguivo mio padre in tutti i suoi viaggi di lavoro avendo così modo di apprendere l'arte della compravendita degli animali: dovevo imparare ad acquistare quelli giusti ed al tempo stesso imparare a rivenderli nel migliore dei modi.

Col tempo ho appreso quello che sarebbe stato il mio mestiere per la vita.

Ho frequentato la scuola fino alla terza media e all'età di quindici anni ho iniziato a lavorare in un

magazzino, dove, per tre anni consecutivi, ho lavorato senza mai stare a casa neanche un giorno.

Purtroppo mio padre è mancato prematuramente, quando avevo solo diciassette anni e così ho deciso di portare avanti la sua attività di commerciante, forte delle esperienze fatte con lui durante i nostri viaggi di lavoro.

Inizialmente mi sono concentrata sull'allevamento dei cavalli con cui facevo delle gare di equitazione.

Una delle gare più importanti a cui ho partecipato e che ho vinto si è svolta a Verona nel 2007; fu una gara particolarmente suggestiva perché era organizzata come le corse coi carri nell'antica Roma, con il cavaliere in costume a bordo di una biga trainata dai cavalli.



Dopo molti anni di duro lavoro arrivai a possedere un grande numero di equini e decisi allora di venderne alcuni, tenendo però conto quelli che potevo portare alle gare.

Per me questo non era solamente un lavoro ma una passione molto cara che ancora oggi porto nel mio cuore e ricordo con tanta nostalgia.

Ricordo ancora uno dei miei primi cavalli, si chiamava Plich: ero molto legata a questo cavallo che portavo sempre alle mie gare e col quale ho spesso vinto. La prima vittoria con Plich fu nel 1986, sempre a Verona.

Quando andavo dai miei cavalli e li preparavo per le gare dicevo loro di stare bravi e loro mi ascoltavano.

I miei viaggi erano molti lunghi e passavo anche settimane lontana da casa per andare alle gare. Nel frattempo cercavo anche bestie da rivendere; così tra un viaggio ed un altro ho girato tutta l'Italia.

Ho fatto anche dei viaggi di lavoro in Svizzera e in Austria ed anche lì ho vinto molti premi di equitazione.

All'età di 30 anni quando la mia attività era ormai avviata ho deciso di sposarmi ma rinunciai a fare dei figli perché il mio lavoro era molto duro e dovevo viaggiare molto spesso, non avendo il tempo per poterli accudire e crescere. Ho passato la mia vita a portare avanti il duro lavoro iniziato da mio padre con passione e dedizione.



l ricordi presenti

Angelica Furlan



Esistono due grandi costanti universali: lo spazio e il tempo. Il tempo viene percepito dall'uomo come lineare. Il passato genera il presente il quale crea il futuro.

La mente umana, per sua stessa abitudine, normalmente si sposta nel passato per rivivere ricordi di gioia/dolore e nel futuro, proiettando desideri e realizzazioni. In questo meccanismo manca del tutto il presente, che per sua stessa natura è istantaneo ed effimero, poiché un attimo prima è futuro e un attimo dopo è passato.

Mio padre mi sta insegnando a vivere il presente.Cogliere l'attimo, assaporare ciò che si compie come un momento magico; non poter condividere più con lui le emozioni, le sensazioni provate nel mio periodo d'infanzia fa male, ma cogliere il sorriso di papà quando mi vede, quando dice alle altre persone con orgoglio "è mia figlia", mi riempie il cuore di grande gioia.

Dare e ricevere i suoi abbracci, scambiare baci più e più volte con i nipoti perché non ricorda che un secondo prima l'aveva già fatto è restare esattamente nel presente.

Quando resto in compagnia del papà, sono come quella bambina che costruisce il suo castello di sabbia in spiaggia, concentrata in quello che fa, senza pensare assolutamente che l'onda del mare dopo pochi secondi può portare via il castello.

Volevo così farvi presente queste mie riflessioni e condividerle con voi.



Valore di un sorriso

animatrice Maria

Un Sorriso non costa nulla e rende molto;
arricchisce chi lo riceve,
senza impoverire chi lo dona.

Non dura che un istante,
ma il suo ricordo è talora eterno.

Nessuno è così ricco da poterne fare a meno;
nessuno così povero da non poterne dare.

Crea felicità in casa,
negli affari è sostegno,
dell'amicizia profondo sensibile segno.

Un sorriso dà riposo alla stanchezza,
nello scoraggiamento rinnova il coraggio,
nella tristezza è consolazione,
d'ogni pena è naturale rimedio.

Ma è un bene che non si può comprare,
né prestare, né rubare,
poiché esso ha valore solo nell'istante in cui si dona.

E se poi incontrerete talora
chi l'aspettato sorriso a voi dona,
siate generosi e date il vostro
perché nessuno ha tanto bisogno di sorriso
come colui che ad altri darlo non sa

Faber

Questa è una delle poesie che prediligo.

Il sorriso assieme all'allegria è la base fondamentale dell'essere animatore. Far affiorare un sorriso sulle labbra delle persone, talvolta sofferenti, mi riempie il cuore di gioia e dà valore al lavoro che faccio.

Nel porgervi i miei migliori auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo vi ricordo che...

"La vita è come lo specchio: ti sorride se la guardi sorridendo"

Auguri a tutti



La qualità che mira a creare BEN-essere

coordinatrice, Rita Kaisermann

Vorrei approfittare del nostro giornalino annuale per portare alla vostra conoscenza un percorso formativo che abbiamo intrapreso nel 2019 e che ha coinvolto tutto il personale della nostra Casa.

Il tema trattato è il maltrattamento: l'argomento è delicato ma molto attuale; è di rilevante importanza, sia per il residente ed i loro famigliari, ma altrettanto per CHI opera nel settore della Cura alle persone non autosufficienti. Abbiamo volutamente intrapreso il percorso, cercando di far emergere la positività del nostro obiettivo, denominando il percorso con il titolo: "BEN-TRATTARE: STRATEGIE DA ADOTTARE PER SCONGIURARE IL MALTRATTAMENTO IN R.S.A."

A partire dal 2010 la nostra residenza ha effettuato un primo passaggio verso la qualità con l'adesione al Marchio "Qualità e Benessere". Questo sistema qualitativo monitora e permette il confronto sulla qualità della vita delle persone non autosufficienti. L'adesione al Marchio ci ha permesso di crescere, confrontarci con altre strutture residenziali, capire l'importanza di creare una cultura capace di mettere al centro del nostro operare, il rispetto della Persona residente e della sua famiglia, attraverso il coinvolgimento e la loro partecipazione al percorso di cura attivato.

Perché abbiamo scelto di investire nel percorso formativo inerente il maltrattamento?

....perché siamo consapevoli che la qualità della vita delle persone bisognose di assistenza nelle attività di vita quotidiana è condizionata in parte dalle competenze tecniche, ma anche dalla modalità di relazione di CHI diventa responsabile della Cura. Nello specifico,

nelle nostre realtà residenziali, sensibilità, attenzione alla relazione e comportamento del personale, influenzano fortemente la qualità di vita del residente e quindi la qualità del servizio erogato dalla struttura.

....perché anche noi come professionisti, quando periodicamente escono tramite i media, le notizie di scandali legati a comportamenti violenti e lesivi della dignità dei residenti ad opera del personale delle RSA, ci interroghiamo e scongiuriamo che nella nostra Casa, mai si arrivi a questo.

....perché siamo coscienti di quanto la Cura, specie se rivolta a soggetti fragili, sia un lavoro complesso ed articolato che spesso tra le mille difficoltà di ogni giorno, può sviluppare comportamenti errati da parte di chi si prende Cura. Tali comportamenti risultano essere la punta dell'iceberg, il risultato di una modalità di relazione che si incrina, si logora con il passare del tempo nella quotidiana routine assistenziale. In tutto questo il sistema-lavoro, in quanto organizzazione, gioca il ruolo importante di preoccuparsi di curare CHI cura.

....perché a maggio 2019 il legislatore ha emanato, con consenso quasi unanime, un provvedimento per l'installazione di telecamere nelle strutture residenziali a tutela delle persone anziane. Il provvedimento è stato accolto come un atto in grado di assicurare finalmente la sicurezza degli ospiti ed evitare i maltrattamenti.

....perché abbiamo compreso che la sorveglianza passiva (installazione di telecamere) può essere utile per identificare e sanzionare rapidamente i comportamenti maltrattanti. Siamo altrettanto consapevoli che soltanto portando l'attenzione di tutto il personale

sull'argomento specifico, attraverso la formazione in primis, e a specifici interventi organizzativi quali stesure di documenti/protocolli, supervisioni di gruppo/ascolto del personale assistenziale, sia possibile effettuare una prevenzione del maltrattamento. Questo riduce anche la probabilità che si manifestino episodi maltrattanti ed eleva la qualità di vita dei residenti attraverso il riconoscimento dei loro diritti e della loro dignità.

Il percorso formativo si è svolto coinvolgendo tutte le figure sanitarie ed assistenziali, compresi gli operatori di cucina. In principio sono stati organizzati una serie di Focus group, condotti dalla dott.ssa Michela Donei, responsabile della Qualità e della formazione dell'APSP di Predazzo. Sulla base dell'analisi degli esiti dei Focus Group è stato successivamente progettato il percorso formativo "BEN-trattare".

A partire da febbraio 2019, tutto il personale coinvolto nei Focus group è tornato in aula per prendere parte al corso vero e proprio in cui sono stati ripresi i concetti di "Psicologia sociale maligna" e, nel giugno 2019, hanno avuto inizio una serie di incontri del gruppo di lavoro sul maltrattamento finalizzati alla stesura della procedura.

Per poter lavorare come una vera squadra ed erogare servizi di qualità, vi sono quindi alcuni aspetti importanti che è necessario avere ben presenti, sia come organizzazione che come singoli professionisti:

o LA RESPONSABILITA' INDIVIDUALE le motivazioni che hanno portato alla scelta del lavoro socio-assistenziale

o GLI OBIETTIVI DI QUALITA' AZIENDALE che devono essere ben conosciuti ed interiorizzati da tutti

o LA FIDUCIA ed il rispetto dell'altro sia tra colleghi, che nei confronti di residenti e famigliari,

o IL RECUPERO E LA VALORIZZAZIONE DELL'UMANITA' per poter affrontare la complessità della relazione di cura è necessario riportare l'umanità nella propria professionalità.

o LA DIMENSIONE UMANA nell'assistenza quotidiana i residenti non sono solo corpi da assistere, ma sono persone che PRIMA della loro non autosufficienza, hanno una loro storia personale che ci AFFIDANO, hanno la loro identità ed i loro sentimenti che non devono essere negati dalla malattia.

o LA RESPONSABILITA' DI CURA DEI PROPRI ATTORI da parte dell'organizzazione in modo che l'equipe si senta parte di una squadra ed oggetto di attenzione (ascolto delle problematiche, valutazione dello stress lavorativo e individuazione di strategie risolutive, che consentano di decomprimere una situazione di criticità).

o LA CONTINUITA' DELLA QUALITA' riuscire a trasferire ai nuovi assunti, anche attraverso la formazione, tutti i precedenti valori, in modo tale che la filosofia della qualità aziendale abbia una continuità effettiva.

Per raggiungere l'obiettivo della qualità è necessario quindi che il personale sia adeguatamente PREPARATO e MOTIVATO! E' interessante pensare alla metafora in cui si evince che la qualità è come una collana: un singolo anello non può fare una collana, ma la stessa si può creare solo con tanti anelli che si incrociano tra loro.

Con la stessa logica, la qualità dell'azienda si costruisce sul valore delle prestazioni del personale, sulle azioni che ogni singolo operatore o figura professionale compie in sinergia e in condivisione con gli altri colleghi. Nell'agire quotidiano è il professionista che fa la differenza:

- è in grado di umanizzare il servizio o di renderlo distaccato

- è in grado di creare empatia o difficoltà relazionale con il residente e suoi famigliari.

Il beneficio di tutto questo processo non è rivolto soltanto alla persona anziana che vive all'interno della struttura o ai suoi famigliari, ma fa bene anche a CHI LAVORA NELL'ORGANIZZAZIONE.

Auguro a tutto il personale che fa parte e che entrerà a far parte della nostra "squadra" di riuscire a raggiungere un'idea di qualità totale (operatore-residente-famigliare)

Auguro a tutti voi un Lieto e Sereno Natale ed un Felice 2019!!



Dal 2019 l'A.P.S.P. "Cristani - de Luca" è certificata Family Audit®



Serena Bassetti

Alla fine dello scorso anno il nostro Ente, insieme alle APSP di Mezzolombardo e Cles, ha avviato un percorso congiunto per il riconoscimento della certificazione Family Audit.

In che cosa consiste tale processo? Si può definire come uno strumento manageriale, adottato su base volontaria dalle organizzazioni che intendono certificare il proprio costante impegno per il bilanciamento della vita lavorativa con la vita personale e familiare; le organizzazioni che utilizzano il Family Audit innescano un ciclo virtuoso di miglioramento continuo, introducendo al proprio interno soluzioni organizzative innovative relativamente alla cultura della conciliazione lavoro-famiglia.

Questo impegno è espresso attraverso una serie di attività di miglioramento il cui iter di applicazione richiede un arco temporale di tre anni e mezzo: sei mesi di audit, progettazione, valutazione che portano all'elaborazione del piano aziendale, redatto dai dipendenti stessi; tre anni di implementazione delle azioni contenute nel piano stesso. L'intero percorso certificativo è monitorato da due accreditati professionisti esterni: un consulente, la dott.ssa Mascia Baldessari, che supporta l'Ente nel lavoro di analisi ed un valutatore, il dott. Alessandro Menapace, che verifica annualmente la congruità dell'iter con lo standard Family Audit.

Le attività in programma sono numerose e molto ambiziose: sono il frutto di un questionario anonimo sottoposto ad ogni dipendente, poi analizzato da uno specifico gruppo interno di dipendenti rappresentativo di ruoli lavorativi e status familiari diversi, al fine di garantire massima omogeneità professionale nella stesura delle azioni e maggiore possibilità di risposta alle proposte di conciliazione lavoro/famiglia di ognuno. Il personale dell'APSP potrà monitorare lo stato di avanzamento delle azioni attraverso la

nuova area del portale aziendale denominata "angolo del dipendente" con accesso riservato tramite login e password.

Ci aspettano ora tre anni intensi al fine di concretizzare al meglio il piano delle azioni; personalmente desidero ringraziare tutto il personale che ha collaborato nella stesura delle azioni ed alla buona riuscita della valutazione.

Spero che il compito affidatomi di referente interno dell'audit, in collaborazione e con l'aiuto del gruppo di lavoro, nonché di tutta l'amministrazione, possa contribuire a raggiungere a piccoli passi gli obiettivi prefissati di un miglioramento generale e di consentire di realizzare un efficace equilibrio tra gli interessi dell'organizzazione e quelli dei lavoratori dipendenti.

Per il 2020 sono già in programma sia attività formative che di confronto con il gruppo di lavoro interno e con altre organizzazioni che hanno adottato la certificazione Family Audit; la partecipazione di tutti i collaboratori è un valore fondamentale: in tal senso chiedo a tutto il personale che avanzi delle nuove proposte o modifiche al piano delle azioni, da valutare ed adottare nel proseguo del percorso di certificazione.

Personalmente, dopo 20 anni di servizio presso l'A.P.S.P. "Cristani - de Luca", posso oggi confermare di essere felice che la nostra organizzazione abbia intrapreso questo percorso migliorativo intitolato Family, visto che considero questa struttura come una seconda famiglia: mi ha visto crescere nella mia professione, offrendomi la possibilità di avviare un percorso di studio per ottenere un master in cure palliative; ha ristrutturato un percorso lavorativo in un momento critico di bisogno legato alla mia salute e mi ha permesso di non perdere la speranza per una risoluzione dei problemi. Per questo voglio ringraziare tutti per la vicinanza dimostrata a più livelli in questo anno per me molto difficile.



Perché è importante l'animazione

animatrice Maria



L'animazione ricopre un ruolo importante in ogni Casa di riposo. Spesso ci si pone la domanda "Cosa fanno durante il giorno gli ospiti di una Casa di riposo"?

È necessario cancellare l'idea, tipica dell'immaginario collettivo, che trascorrono delle ore a girarsi i pollici guardando la televisione. In realtà non hanno tempo di annoiarsi poiché all'interno della struttura vengono organizzate molteplici iniziative, attività e momenti di festa che scandiscono le loro giornate.

L'animazione diventa perciò non soltanto un singolo spazio dedicato ma un vero e proprio metodo di inclusione, grazie al quale, assieme a tutti i dipendenti della struttura, ognuno secondo i propri compiti professionali, si intrecciano legami sociali e affettivi con l'anziano per renderlo sereno e alle volte più attivo nella sua nuova casa.

L'animazione promuove la relazione e la socializzazione, sollecita la creatività, stimola le capacità residue, le funzioni cognitive, la motricità fine, consolida le competenze acquisite, migliora l'autostima.

Nella nostra struttura l'animazione si basa su un programma settimanale delle attività che sono scelte, tenendo in considerazione le capacità degli ospiti e i loro interessi.

Ecco alcune delle principali attività dedicate ai nostri residenti:

- Proiezione di film;
- Artisti per un giorno;
- Giochi di società;
- Funzioni religiose;

- Sferruzzando con fantasia;
- Cruciverba;
- Attivamente;
- Musicoterapia;
- Uscite settimanali e mensili;
- Feste dei compleanni;
- Feste con vari gruppi e cori;
- Feste a tema (Sagra di S. Giuseppe – festa di primavera - anguriata - castagnata ecc.);
- Attività manuali;
- Curiamoci con le erbe;
- Attività sensoriali;
- I "magnari de sti ani";
- Campane tibetane;
- Riciclando;
- Ristrutturando;
- Feste private;
- Tombola;
- Facciamoci gli auguri in musica;
- La tradizionale festa di fine estate, il Pergola Party e molto altro ancora...

L'animazione è importante perché le persone sono importanti, tutto qui!

Buone Feste a tutti.



Gli anziani e le cadute

il servizio di fisioterapia - Sara e Barbara



La medicina odierna consente di raggiungere delle ragguardevoli età in modo più semplice e frequente rispetto al passato e di potere vivere la vita più a lungo in confronto alle generazioni che ci hanno preceduto.

S spesso però si invecchia in condizione di fragilità e ciò può esporre la persona anziana a rischi che possono compromettere lo stato di salute in modo rilevante: uno di questi è il RISCHIO DI CADUTA.

La letteratura stima che circa il 40% delle persone residenti in RSA cade almeno una volta all'anno e molti cadono più di una volta. Molti dei soggetti residenti in RSA hanno già una storia di caduta e/o danni relativi alle cadute prima dell'ammissione.

Il problema delle cadute nella popolazione anziana non è semplicemente legato all'elevata incidenza, visto che bambini e atleti hanno certamente tassi di caduta più elevati, senza per questo costituire un grande problema sanitario. Piuttosto si tratta di una combinazione di incidenza e facilità di esito in lesione, dal

momento che tra gli anziani c'è un'elevata prevalenza di malattie come l'osteoporosi e cambiamenti fisiologici associati all'età, come il rallentamento dei riflessi protettivi che rendono particolarmente pericolose anche cadute lievi. Inoltre la guarigione da una lesione, come per esempio una frattura, è di solito lenta nelle persone anziane e ciò aumenta il rischio di successive cadute.

Le persone anziane hanno un'andatura più rigida e meno coordinata rispetto ai più giovani. Il controllo della postura, i riflessi di orientamento corporeo, la forza e il tono muscolare, l'altezza della falcata declinano con l'età e questo mina la capacità di evitare di cadere quando, inaspettatamente, si inciampa o si scivola. Nel corso della vecchiaia le strategie per conservare l'equilibrio cambiano e si perde l'abilità di auto

correggersi per prevenire la caduta. Con il progredire dell'età, inoltre, la riduzione della vista, dell'udito e della memoria tendono a incrementare il rischio di inciampare.

Un'altra complicazione è la sindrome ansiosa post caduta, in cui un individuo riduce movimento e attività proprio per paura di cadere. Ciò contribuisce a ridurre la forza muscolare, favorendo una deambulazione anormale e, a lungo andare, un ulteriore aumento del rischio di cadere. Inoltre la caduta, soprattutto se l'evento si ripete, riduce la propria autostima, per cui a volte l'anziano omette di raccontare quanto accaduto per vergogna.

Una caduta banale, per mancanza di attenzione, equilibrio o forza muscolare può quindi compromettere in modo molto serio il proseguimento della vita e delle attività quotidiane. Molti soggetti infatti sviluppano, oltre alla paura di cadere, diminuita volontà a svolgere attività della vita quotidiana (come fare il bagno, vestirsi e camminare). Per tutti questi motivi i soggetti che cadono sono a rischio di future cadute.

La prevenzione delle cadute deve essere uno degli obiettivi principali dell'assistenza in RSA per i soggetti a rischio.

L'obiettivo per le persone che mantengono un grado di motilità attiva è quello di ridurre il rischio di cadute senza comprometterne la mobilità e l'indipendenza.

Fondamentale è il momento della valutazione specifica del rischio caduta che consente di individuare le azioni specifiche da mettere in atto sulla singola persona.

Interventi di prevenzione delle cadute:

1) **PREVENZIONE AMBIENTALE:** rialzare il sedile delle toilette - posizionare maniglie antidrucciolo di appoggio vicino alla toilette - altezza dei letti adeguata - evitare di tenere le superfici bagnate od eccessivamente lucidate - evitare tappeti - utilizzare le luci notturne e lasciare la luce accesa in bagno - evitare ingombri e rimuovere gli ostacoli - mettere a disposizione sedie con i braccioli - utilizzare i sistemi frenanti dei vari ausili (es: carrozzine)

2) **PREVENZIONE DEI RISCHI SPECIFICI:** valutare l'ora di assunzione dei farmaci in relazione all'effetto (farmaci diuretici, ipnotici) - fornire ed educare all'uso corretto degli ausili per la deambulazione - incentivare le capacità motorie attraverso intervento riabilitativo

specifico - porre particolare attenzione in caso di temperatura elevata, disidratazione, cambiamenti di stanza, cambiamenti farmacologici ...- controllo degli occhiali e protesi acustiche - controllo delle calzature adeguate

3) Quando gli interventi preventivi non sono sufficienti ad evitare le cadute ed il residente manifesta un bisogno di movimento che lo porterebbe a mettersi in situazioni di pericolo, è possibile mettere in campo delle STRATEGIE PER PREVENIRE I DANNI DA CADUTA rispettando il desiderio di libertà.

In questo caso si possono utilizzare:

- tappetini sonori che si posizionano alla base del letto e che segnalano al personale assistenziale ogni tentativo di alzarsi;
- letti tipo Alzheimer che permettono di prevenire le cadute portando il piano rete ad una altezza minima dal pavimento e che sono forniti di sponde separate
- protettori d'anca, imbottiture degli slip che agiscono in caso di cadute, proteggendo il collo del femore, ed evitandone quindi la rottura.

Il nostro obiettivo comune è cercare di limitare le cadute e i danni conseguenti modificando i fattori ambientali e specifici delle persone attraverso un approccio multidimensionale.

CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LE CADUTE

INDOSSA ABITI COMODI Utilizza un abbigliamento sicuro e comodo che non intralci i movimenti. Evita indumenti che possano farti inciampare, come camicie da notte, gonne o pantaloni troppo larghi o lunghi.	EVITA LE CIABATTE Utilizza calzature comode, con suola di gomma, senza tacchi e preferibilmente chiuse.
OCCHIALI DA VISTA Usali regolarmente per poter meglio riconoscere e vedere i possibili ostacoli dell'ambiente.	APPARECCHI ACUSTICI Usali regolarmente per poter meglio sentire la voce di persone che potrebbero segnalare la presenza di pericoli-ostacoli lungo il cammino.
BASTONI, STAMPELLE Utilizza sempre l'ausilio giusto, non appoggiarti al muro o ai mobili della stanza.	ALZARSI LENTAMENTE Prima di alzarti dal letto, rimani almeno un decina di secondi in posizione seduta. Se avverti un capogiro siediti e chiama il personale.
EVITIAMO OSTACOLI Fai in modo che gli oggetti di uso comune poggiati sui comodini siano facilmente raggiungibili senza doverti sporgere ed evitiamo disordine attorno al letto.	AVVISI DI PERICOLO Se noti che il pavimento della stanza è scivoloso o bagnato, o che vi sono ostacoli che intralciano il tuo movimento o altre situazioni di rischio, avvisa subito il personale.
CONOSCI LA TUA STANZA All'ingresso prendi confidenza con la stanza e con il percorso per raggiungere il bagno.	CHIEDI AIUTO Usa sempre il campanello di chiamata, che si trova accanto al letto, se hai bisogno di aiuto per poterti alzare, camminare o recarti in bagno.
BEVI REGOLARMENTE Per evitare la disidratazione che può causare confusione ed aumentare il rischio di cadere.	

Progetto "Together: Giovani e Anziani INSIEME in RSA": una nuova esperienza.

Paola Postal



Nella nostra RSA i progetti in ambito animativo sono davvero numerosi e diversificati, grazie alla competenza ed all'iniziativa delle animatrici, Mariangela e Maria, ed alla fondamentale collaborazione di molte figure che, a vario titolo, collaborano con loro ed a cui va il nostro più sentito ringraziamento.

I volontari, circa una quarantina di persone, in gran parte iscritte all'Associazione per il Volontariato nelle Unità Locali dei servizi Socio – Sanitari (AVULSS) che, attraverso un'attività offerta in forma continuativa, gratuita e organizzata da persone qualificate e competenti, svolge dei lavori di supporto al servizio animazione davvero preziosi e graditi dai nostri ospiti.

I collaboratori dell'Intervento 19, progetto promosso dall'Agenzia del Lavoro, finalizzato all'Accompagnamento alla occupabilità attraverso lavori socialmente utili. Si tratta di interventi di particolari servizi ausiliari di tipo sociale a carattere temporaneo compatibili con il grado di debolezza o svantaggio del lavoratore, o particolari servizi necessari per il recupero del lavoratore.

I collaboratori del Progetto "OccupAzione – opportunità lavorative per persone con disabilità", che è stato proposto dalla PAT per la prima volta nel 2016 ed affidato all'Agenzia del Lavoro con la denominazione di "Opportunità lavorative per persone disabili over

45" e che, nel 2019 raggiungerà la quarta edizione.

I tirocinanti inseriti nei progetti di formazione e orientamento promossi dall'Agenzia del Lavoro, finalizzati a sostenere le scelte professionali, creare un contatto diretto tra il soggetto ospitante (la nostra APSP) ed il giovane, per favorirne l'arricchimento delle conoscenze, l'acquisizione di competenze professionali e l'inserimento o il reinserimento lavorativo mediante la conoscenza diretta dell'ente ospitante.

I giovani in Servizio Civile, sia provinciale che nazionale; dal 2015 ad oggi abbiamo visti impegnati ventinove ragazzi/e, dei quali cinque attualmente in servizio. Il servizio civile, storicamente legato all'obiezione di coscienza e alla leva militare, si è poi evoluto formalmente in Servizio Civile Volontario, inteso come un'iniziativa di educazione alla cittadinanza attiva per aiutare le fasce più deboli della popolazione, per promuovere i valori della pace e dell'uguaglianza e per contribuire allo sviluppo sociale, culturale ed economico del nostro Paese. Oggi è entrato in una nuova fase che ne ha riconosciuto, accanto al valore sociale e di cittadinanza attiva, anche le potenzialità formative e di avvicinamento al mondo del lavoro.

Gli studenti dei progetti attivati con alcuni Istituti superiori quali il Martino Martini di Mezzolombardo, il "Don Milani" di Rovereto,

nell'ambito dell'Alternanza Scuola Lavoro, intesa come una strategia educativa dove l'ente pubblico o privato sono invitati ad assumere un ruolo complementare all'aula e al laboratorio scolastico nel percorso di istruzione degli studenti in modo da contribuire alla realizzazione di un collegamento organico tra istituzioni scolastiche e formative e il mondo del lavoro.

Quest'estate la nostra A.P.S.P. ha aggiunto una nuova bandierina alla bacheca delle iniziative attivabili all'interno di una RSA, con lo scopo di favorire ulteriormente l'apertura della struttura all'esterno ed in particolare ai giovani: il progetto "Together: Giovani e Anziani INSIEME in RSA".

Il progetto "Together" è nato come proposta rivolta agli studenti frequentanti le scuole superiori, residenti a Mezzocorona o in altro comune della Comunità di Valle Rotaliana-Königsberg e che avessero compiuto il sedicesimo anno di età. Trattandosi di un'esperienza formativa, il bando ha previsto il riconoscimento di una piccola borsa di studio qualora la presenza dei giovani fosse stata superiore al 90% delle giornate previste.

Il progetto ha incontrato sin da subito buon interesse e molte sono state le telefonate di richiesta informazioni, troppe giunte, purtroppo, dopo la chiusura del termine per le adesioni.

Ben dodici giovani, residenti a Mezzocorona, Mezzolombardo, Lavis, Grumo, Predaia e Roveré della Luna, hanno presentato la domanda di ammissione al progetto entro il termine stabilito,

selezionando due o più settimane nell'arco temporale che andava dal 10 giugno al 8 settembre.

Dopo aver effettuato i colloqui conoscitivi è stato scelto di dare l'opportunità di fare questa esperienza a tutti i giovani e, visto che era prevista la presenza di massimo due giovani per settimana, ciascun ragazzo ha avuto la possibilità di fare due settimane consecutive (dal lunedì al venerdì per quattro ore al giorno). A due ragazze è stata proposta una settimana aggiuntiva.

È stata organizzata una riunione generale per conoscersi tutti e per dare ai ragazzi le indicazioni del caso; successivamente, il 10 giugno, con tanta emozione per tutti, è iniziata questa nuova avventura.

Con questo progetto, il cui esito a consuntivo è stato assolutamente positivo, riteniamo di aver dato ai ragazzi l'opportunità di vivere durante l'estate una nuova esperienza, a beneficio dei nostri Ospiti residenti e dei partecipanti stessi. La consegna delle borse di studio e degli attestati di partecipazione è stata fatta in occasione della "Festa di fine estate". Un grande grazie ai ragazzi partecipanti: Sabrina Bonfanti, Alessia Bosin, Virginia Calovi, Lucretia de Luca, Nicole Dossi, Tommaso Giovannini, Damiano Kaswalder, Florida Lleshi, Samantha Montevocchi, Siara Sicher, Letizia Tevini e Sara Zappini.



Vecchi ricordi dal baule del "Baron"

animatrice Mariangela

“

Frugando nel baule del "Baron" ho trovato questa vecchia foto che mi ha riportato indietro nel tempo.

Eravamo nel lontano 1982, il "ricovero" veniva ristrutturato per la prima volta e tutti eravamo "sfollati" nelle vecchie scuole medie di Mezzocorona, in via Dante.

La sede non era certo delle più confortevoli, ma con l'allegria e l'arte di arrangiarsi abbiamo saputo adattarci alla situazione. Le aule sono diventate camere che potevano accogliere fino a sei letti, i bagni in comune piuttosto spartani... ma erano altri tempi.

La foto, un po' sbiadita dal tempo, immortala il corridoio della scuola, che fungeva da soggiorno con le attività in corso, l'operatrice con la divisa

azzurra e il grembiule bianco e la suora che si intrattiene con i Residenti.

E' con piacere che condivido con voi i miei ricordi di giovanissima ausiliaria, quando ho iniziato il lavoro che mi ha accompagnato per una vita.

Fra un po' cominceranno i nuovi lavori di ristrutturazione per una struttura migliore e più funzionale e auguro a tutti di poter vivere i disagi conseguenti ai lavori con lo stesso spirito che ci ha animati allora.

Siamo sempre in continua crescita...

Arianna Fontana

La mia esperienza lavorativa presso questa struttura inizia il diciassette aprile di quest'anno, una settimana dopo aver concluso il mio quarto tirocinio e un mese prima dell'esame finale di qualifica OSS.

La scuola aveva concesso un mese di silenzio didattico ma l'ultima cosa che volevo era passarlo a casa ad aspettare la fatidica data e allora la miglior scelta è stata quella di tradurre in pratica tutta la teoria che ci avevano insegnato in due anni di studi ed eccomi qua.

Sicuramente il primo mese è stato il più "duro"; dopo tre giorni di affiancamento entri a far parte a tutti gli effetti del team di lavoro e passi dal ruolo di studente (durante i tirocini più con una funzione di osservatore che di operatore) a quello di componente attivo in un'equipe e vi assicuro che è tutt'altra questione.

Entri in una grande e allargata famiglia composta da colleghi, residenti e famigliari e sei circondato da così tante persone che ricordare nomi e visi diventa difficile.

Il sostegno della coordinatrice, delle referenti e dei colleghi i primi giorni per me è stato di vitale importanza.

Cominci a far parte di una realtà già consolidata e roduta, dove tutti hanno un ruolo specifico e tu ti senti "né carne né pesce"! Ho cercato di entrare in punta di piedi, mi sono presa il tempo e l'ho concesso agli altri per conoscere e farmi conoscere; ci sono stati momenti buoni e momenti meno buoni ma lo avevo messo in conto.

I primi tempi ti senti come su un "vetrino in un laboratorio di analisi"! E ci sta!! Chi hai vicino deve assicurarsi che tu compia un buon lavoro anche perché ti rendi conto, da subito, che da esso dipende il lavoro del tuo collega affiancato ma, soprattutto, il benessere dei Residenti di cui ti prendi cura e questo ti rende consapevole dell'importanza di impegnarti al meglio in quello che fai giorno dopo giorno per fornire sempre un'assistenza migliore del giorno precedente.

Da subito instauri con alcuni un rapporto speciale

e unico, con altri è più difficile: "a pelle" sei meno in sintonia ma devi andar oltre e guardare all'obiettivo comune. Non sono mai mancati il rispetto e la stima che mi accompagnano e che ho sempre avvertito nei miei confronti e nemmeno l'apertura verso le opinioni degli altri.

Ricevi tante pacche sulle spalle, tanti consigli e alcune critiche..le prime ti fanno percepire la vicinanza, il sostegno e ti rendi conto che sei sulla buona strada; i consigli sono sempre e solo ben accetti perché dettati da anni di esperienza, sono un tesoro raro che ricevi e che devi custodire per usare nei momenti opportuni; le critiche nascono sempre da una tua svista che, pur involontariamente e inconsciamente commetti, le considero solo e sempre costruttive, ti aiutano a capire dove sbagli, a riflettere su ciò che hai fatto e sono uno sprono ad impegnarti di più per far meglio.

Un pensiero speciale è per i nostri Residenti e i loro familiari, che diventano persone care a cui è naturale affezionarsi. Ti basta un loro sorriso o la loro mano che si allunga e prende la tua per farti capire che il nostro è il miglior lavoro che ci sia, che nel tuo piccolo fai la differenza. Riescono con uno sguardo a far dimenticare una giornata pesante e impegnativa. Se qualcuno ci lascia è ogni volta una stretta al cuore ma così è la vita e vai avanti con la consapevolezza che hai fatto parte anche tu del suo percorso per un breve periodo e che il suo ricordo rimarrà con te.

Ringrazio TUTTI i miei colleghi, la coordinatrice Rita, le referenti Mirella, Beatrice, Paola e Teresa ognuno è sempre stato paziente (ammetto di essere una persona logorroica!) e disponibile a un chiarimento, un consiglio o una semplice parola.

Ringrazio chi, il giorno del colloquio, mi ha dato l'opportunità di iniziare a lavorare in questa realtà e ha visto oltre, mi ha dato fiducia e la possibilità di dimostrare, in primis a me stessa, se ero tagliata per questo mestiere e se avevo le carte in regola per svolgerlo. Spero col tempo di dimostrare che la fiducia era ben riposta.

La decisione di far entrare un proprio caro in una struttura per anziani: senso di colpa e necessità prendersi cura di sé

Dott. Alessio Pichler, psicologo psicoterapeuta



Qualche tempo fa, mi è capitato di leggere su una rivista di psicologia americana (Psychology Today, nr 2/2017) la testimonianza di una donna che, ad un certo punto della sua vita, ha dovuto prendere una dolorosa decisione: quella di inserire la propria madre in una struttura per anziani.

Riporto questo breve articolo in forma integrale, per due motivi. Innanzitutto, si tratta di una testimonianza molto sincera, nella quale diversi lettori si potranno riconoscere. Il secondo motivo, è che ci consente di illustrare l'obiettivo del Centro di Ascolto, iniziativa recentemente attivata all'interno della A.P.S.P. di Mezzocorona. Ecco le parole di questa figlia:

Una delle cose più difficili con cui ho mai avuto a che fare è dire a mia madre che la stavamo trasferendo in una casa di riposo. Per tutta la mia vita, mia madre mi aveva detto molto chiaramente che non avrebbe mai voluto "finire" in una Casa di riposo. Le avevo promesso che non avrei lasciato che questo accadesse e che poteva stare con noi fino alla morte. A 95 anni mia madre è caduta, e dopo il ricovero in ospedale ha avuto un rapido declino. Ci siamo allertati in diverse occasioni, quando i medici ci hanno detto che la sua morte era imminente. Quando nulla poteva più essere fatto, abbiamo deciso di portarla a casa sua, affinché potesse morire nel luogo dove aveva sempre vissuto. Dopo diversi mesi, però, le cose sono peggiorate progressivamente e le infermiere hanno ritenuto che i suoi bisogni fisici potevano essere gestiti meglio in una Casa di riposo. Sono subito scoppiata in lacrime e il senso di colpa è arrivato. Sapevo che era la cosa giusta da fare, ma come avrei potuto fare questo a mia madre? Mi ci sono voluti giorni per trovare il coraggio di dirglielo. A quel punto, mia madre era in un tale stato di declino che non sono sicura di quanto fosse consapevole di ciò che stava accadendo intorno a lei; ma questo non ha diminuito la mia colpa.

La mia storia non è rara, né lo è il senso di colpa che

sentivo. Purtroppo, il senso di colpa fa parte del "dare cura", soprattutto quando si deve prendere una decisione che sappiamo essere contro la volontà della persona cara. Una volta in Casa di riposo, il nostro dolore è spesso aggravato dalle suppliche dei nostri cari di essere riportati a casa. Ogni visita può diventare un incubo di dolore e sofferenza per entrambi. Prendersi cura di una persona che sta morendo può essere un compito titanico. Essere un caregiver (chi si prende cura) per un genitore anziano, lavorando a tempo pieno e crescere una famiglia, sono compiti quasi impossibili tra cui destreggiarsi. Anche se non si lavora fuori casa, è comunque una sfida scoraggiante soddisfare tutte le esigenze che nascono. Anche assumere uno o più badanti per alleviare la situazione, può comportare una serie di problemi. In più c'è la spesa relativa, che non molti possono permettersi.

Riconoscendo l'enormità dei compiti di fronte a noi, tutto ciò che possiamo fare è provare a dare il nostro meglio. Non possiamo fare tutto, anche se ci possiamo provare. Ci sentiamo troppo responsabili, fuori controllo, e impotenti allo stesso tempo. Il risultato è lo stress, a volte la depressione. Anche se potessimo fare tutto, troveremmo ancora qualcosa per cui sentirci in colpa. Fa semplicemente parte del gioco. Tutti facciamo promesse con le migliori intenzioni, ma gli eventi e le situazioni cambiano e non siamo in grado di mantenere la parola data. Sentiamo di aver fallito. Ci rimproveriamo e ci incolpiamo per essere umani e per tutte quelle cose che "avremmo dovuto" o "avremmo potuto" fare.

Per la maggior parte di noi, il senso di colpa che sentiamo è ingiustificato. Dobbiamo ricordare che, anche se ci sentiamo in colpa, non significa che lo siamo. Siamo di fronte a decisioni che non ci piacciono o che vogliamo fare, ma dobbiamo fare quanto è nel migliore interesse di tutti i soggetti coinvolti. Oltre al senso di colpa, c'è una miriade di altre emozioni con cui viviamo in questo momento:

angoscia, preoccupazione, tristezza, rabbia, frustrazione e risentimento, per citarne alcune. Piangiamo molto e diventiamo irascibili. Sperimentiamo tutti questi sentimenti anche prima che il nostro caro sia morto. Cosa dobbiamo fare? Di seguito ci sono alcuni suggerimenti che possono essere utili:

- Riconosci che ti senti in colpa e accetta che sentirsi in colpa è una parte normale del prendersi cura di una persona che non può guarire.
- Riconosci che sei solo un essere umano e non un supereroe che può fare tutto.
- Fai attenzione a quello che prometti al tuo caro (se e quando è cosciente).
- Sii più gentile con te stesso. Soddisfa alcuni dei tuoi bisogni per cambiare. Prenditi il tempo per nutrire e rifornire te stesso.
- Scrivi i tuoi pensieri e sentimenti.
- Parla con amici, familiari o altri caregiver.
- Parla con la persona cara come se fosse seduta di fronte a te in una stanza. Dille della tua lotta con il senso di colpa e immagina cosa direbbe. La maggior parte dei nostri genitori o coniugi non vorrebbe che noi avessimo così tanto dolore e angoscia.
- Se il problema persiste, cerca un professionista della salute mentale. Portare in giro la colpa può avere conseguenze negative per la tua salute fisica ed emotiva.
- Considera questo: spesso, è più facile dare la colpa a noi stessi piuttosto che arrabbiarsi con gli altri o con la situazione. In qualche modo ci fa sentire più in controllo. Forse c'è rabbia alla base del tuo senso di colpa?
- Perdona te stesso. Stai facendo il meglio che puoi.

In poche parole, aggiungo io, chi dà aiuto spesso necessita aiuto. Soprattutto se si trova a dover assistere il proprio caro a casa propria. Il Centro di Ascolto, attivato in queste settimane presso questa struttura, si propone di dare un aiuto a questi familiari. Non si tratta naturalmente di una risposta a tutte le difficoltà, ma vuole essere un primo sostegno, emotivo ed informativo.

In cosa consiste quindi il Centro di Ascolto?

Centro di Ascolto per familiari di persone affette da deterioramento cognitivo

1. A chi si rivolge

A tutti quei familiari che si trovano in difficoltà nella relazione e gestione di anziani affetti da deterioramento cognitivo (es. disturbi della memoria, disorientamento), e disturbi del comportamento (es. agitazione, apatia) presenti sul territorio. I familiari dei residenti della struttura hanno infatti già la possibilità di accedere a colloqui con lo psicologo, come previsto dalla Carta dei Servizi.

2. Che cosa offre

Il Centro di Ascolto fornisce al familiare un supporto emotivo ed informativo/gestionale rispetto ai disturbi cognitivi e comportamentali.

Più precisamente, l'intervento si propone di:

- Fornire un primo ascolto e supporto rispetto allo stress che il familiare vive nella relazione/gestione dell'anziano con disturbi cognitivo-comportamentali.
- Offrire una spiegazione dei comportamenti/deficit cognitivi che spesso mettono in grande difficoltà chi si occupa della gestione quotidiana.
- Fornire indicazioni che possano aiutare il familiare a riaggiustare il proprio approccio al malato e ad individuare le attività occupazionali maggiormente adatte alla fase della patologia.
- Aiutare l'intera famiglia a condividere un approccio ed una comunicazione corretta al paziente.

3. In cosa consiste

L'intervento dello psicologo si struttura su colloqui (tre al massimo) della durata di circa un'ora. A seconda delle necessità, il servizio verrà offerto ad uno o più familiari.

4. Professionista incaricato

Il professionista incaricato per il progetto è il dott. Alessio Pichler, psicologo-psicoterapeuta, specializzato in Psicologia Gerontologica e consulente presso numerose strutture per anziani della Provincia Autonoma di Trento.



La mia esperienza di tirocinio:

Elisa Bendetti

I primo aprile 2019 ho iniziato un tirocinio presso l'A.P.S.P. "Cristani - de Luca", accompagnata dalla mia tutor Daniela.

Ho conosciuto Mariangela che mi ha fatto fare il "tour" della Casa di riposo, spiegandomi tutte le cose importanti. All'inizio ero un po' spaesata perché non conoscevo il posto ma poi, un po' alla volta mi sono ambientata. Ho fatto conoscenza con i ragazzi e le ragazze del Servizio Civile e dell'Intervento 19 e mi sono trovata bene con tutti.

Il mio Tirocinio doveva finire a luglio ma, ho avuto una sorpresa e cioè una proroga di altri quattro mesi. Non immaginate la mia gioia! Certo, stare in una Casa di riposo a fare attività non è sempre una passeggiata in pianura, ma, direi quasi, come in montagna, con le sue salite e le sue discese! Questa proroga però, oltre a rendermi grata verso chi me l'ha concessa, mi ha motivata per i mesi successivi e mi ha rafforzato l'autostima!

L'attività che mi è piaciuta di più è la Tombola perché, oltre a una specifica organizzazione, mi piace vedere gli Ospiti che si divertono e si

sentono coinvolti anche solo giocando; dovrete vedere, poi, i loro sorrisi quando vincono! Invece secondo me, una delle attività più stimolanti e cognitive è la Musicoterapia, perché la musica, anche solo percepita, aiuta e fa stare bene chi l'ascolta!

Ho fatto diversi tirocini, ma questo come animatrice è quello che mi è piaciuto realmente di più, perché devo dire che anche gli Ospiti mi hanno dato qualcosa sia a livello emotivo che di crescita personale. Mi ricorderò sempre le carezze e i baci di alcuni ospiti a me più cari ma, soprattutto, che se dai del bene ne ricevi altrettanto! Ho imparato anche che la necessità di lavorare in gruppo fa funzionare meglio le cose all'interno di una Casa di riposo.

Ringrazio tutti i colleghi, Mariangela, Maria e la mia tutor per quello che mi hanno dato in questi mesi!



Servizio civile

Una bella esperienza di integrazione

Abdou Sowe

Mi chiamo Abdou Sowe e ho 24 anni. Sono nato in Gambia e nel 2016 sono arrivato in Italia, dopo un lunghissimo e difficile viaggio di cui preferisco non parlare.

Fino al 2018 ero alloggiato al Campo di accoglienza di Marco, poi mi sono trasferito a Noarna, un paesino vicino a Rovereto. Lì mi trovo bene e ho avuto la fortuna di conoscere delle signore del paese che mi hanno aiutato a integrarmi con le persone del posto.

Nel frattempo ho frequentato la scuola Don Milani a Rovereto, dove ho conseguito la licenza media e, contestualmente sono venuto a conoscenza della possibilità di svolgere un anno di Servizio Civile e mi sono attivato per fare la domanda di adesione.

Per farmi aiutare e consigliare mi sono rivolto ai volontari del Centro di Educazione alla Pace di Rovereto, che da tanti anni aiutano i migranti, e ho scelto di presentare la mia domanda di servizio civile presso una Casa di riposo per

anziani, l'APSP "Cristani - de Luca".

Ero molto curioso di sapere che vita si facesse in una Casa di soggiorno, perché nel mio Paese non esistono strutture simili; gli anziani vivono in casa con le famiglie. Qui tutto è diverso.

Mi trovo molto bene con i "nonni", sono simpatici, gentili, affettuosi e mi riempiono il cuore.

Sorrido e penso che sono fortunato a stare qui. Questa è una delle esperienze più belle della mia vita.



Alla scoperta della Casa di riposo

Alice Moser

Mi chiamo Alice, ho 20 anni e abito a Trento. E' da circa un mese e mezzo che ho iniziato il mio anno di Servizio Civile in Casa di riposo a Mezzocorona.

Adesso molte persone si chiederanno il perché da Trento sono arrivata a Mezzocorona.

I motivi sono molteplici: mi piace stare a contatto con le persone anziane, mi hanno parlato molto bene della struttura e volevo fare un'esperienza lavorativa diversa.

Da questa esperienza mi aspetto un'importante

crescita personale e di relazione con gli altri.

Fino ad ora sia con gli Utenti sia con il personale mi sono trovata bene.

La cosa che amo di più fare con gli Ospiti è parlare e, soprattutto, ascoltarli quando iniziano a raccontarti quello che hanno passato, confrontarmi sui vari temi e su come sono cambiati i tempi.



Dal tirocinio al Servizio Civile

Eleonora Masiero

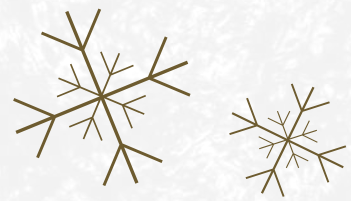
Mi chiamo Eleonora ed ho iniziato il mio percorso di Servizio civile in Casa di riposo a Mezzocorona il primo settembre scorso.

La mia scelta è stata guidata dal fatto che nel 2017 ho fatto un'esperienza di tirocinio con la scuola in questa struttura e essendomi ambientata molto bene con utenti e personale, ho deciso di tornare per accrescere la mia persona.

Inizialmente è stata un po' dura ambientarsi a dei ritmi molto diversi da quelli scolastici; sono bastati pochi giorni per riuscire a muovermi con facilità in struttura.

Fin da subito sono stata accolta dagli utenti e

dai miei colleghi che mi hanno coinvolta in varie attività e routine giornaliera. La gioia più grande di questo mio percorso è lo stare al contatto con persone che necessitano di affetto e di cure e che in qualche modo mi fanno sempre sentire parte delle loro vite. Spero vivamente che questo mio importante cammino finisca al meglio e che mi lasci un'impronta personale che mi accompagnerà nel mio futuro prossimo.



Un Servizio Civile che fa crescere

Dana Drigo



L'anno di Servizio Civile per me è stato proprio, come suggerisce il titolo, una piccola avventura. Ci sono state molte difficoltà, molti obiettivi e le aspettative prima di cominciare erano molte.

Il servizio civile ti apre mille mondi diversi, in cui è preferibile entrare in punta di piedi. Così ho fatto appena sono arrivata in APSP a Mezzocorona.

Di primo impatto una persona potrebbe giudicare questo ambiente molto disagiata e angosciata ma se lo si guarda con occhi diversi, come ho fatto io, si può riscoprire che, in Casa di riposo si vive una vita a sé, diversa da quella che tutti i giorni siamo abituati a vivere.

L'intensità della vita la comprendi proprio lavorando a contatto con gli anziani e grazie a questo riesci a trovare risposte a domande futili che una persona adolescente come me trova enormi e irrisolvibili.

I nonni con le loro esperienze e il sudore di vite complesse fondate sul duro lavoro e l'amore reciproco, sanno metterti una mano sulla spalla e dirti che andrà tutto bene.

Penso che farò tesoro della loro grande e ammirabile saggezza che li ha portati fin qui e ne prenderò esempio.

Collaborare con la Casa di riposo l'ho proprio interpretato come un gesto di scambio e gratitudine nei loro confronti, e, sebbene talvolta ti faccia scendere qualche lacrima, a livello formativo ti dà veramente grandi soddisfazioni.

È giusto creare questa opportunità per i giovani diplomati o laureandi, perché ti apre le braccia accogliendoti in esperienze del tutto sconosciute o trascurate dalla gente. Una parte di me è migliorata stando qui, smussando degli angoli della mia persona troppo fragili, accorgendomi che posso dare molto di più di quello che pensavo e che i nonni sono i primi ad accorgersene.

Darsi questa possibilità può aprire una porta

nella propria vita che, nonostante duri solo un anno, rimarrà aperta per sempre. Insegnerà alle giovani menti il valore di una vita vissuta a pieno accanto a chi ci vuole realmente bene.

Grazie nonni.

Il progetto "Leggere: visto dai miei occhi"

In quest'anno di Servizio Civile, ormai alla conclusione, Dana è riuscita ad individuare un progetto da portare avanti, scegliendo di mischiare la sua passione per la scrittura e la lettura con i ricordi degli Ospiti della Casa: i nonni, veri capisaldi del progetto stesso.

La scelta dei libri è stata scrupolosa per far sì che venissero toccati temi stimolanti e suggestivi che riuscissero a far emergere in loro ricordi del passato e che aiutassero anche lei a capire cosa

c'è dietro i loro visi sempre allegri la mattina e alle loro grandi gentilezze nei confronti dei giovani.

Ciò che emerge sono tematiche quali la famiglia, il lavoro, le guerre. Con i loro commenti le hanno fatto capire che spesso i giovani vedono dei problemi laddove non ci sono e che la vita era più dura ai loro tempi, ma non per questo meno felice.

Dana ha messo in gioco la sua persona in questa attività e riferisce che non è sempre stato facile sostenere il peso dei loro racconti, dal momento che è una persona particolarmente sensibile.

E' riuscita ad entrare in grande sintonia con i nonni e si sono davvero fidati di lei, riuscendo ad aprirsi e confidarsi. Non si aspettava una loro risposta così positiva.

Ecco uno stralcio del suo lavoro:

Venerdì 21 giugno con Dirce, Amelia, Rodolfo, Marco e Pia;

Ho fatto tante corse in biblioteca ultimamente perché in casa non si leggeva più e il tema richiesto era più specifico e legato a un fine che porta a dei risultati fondamentali per noi e per gli animatori. Quello a cui volevamo puntare era la famiglia, l'ambiente casalingo, il focolare, la cucina, i valori che si nascondevano dietro le mura di casa dei nostri nonni. Per far suscitare racconti correlati a questo tema e alla loro vita privata, ho dovuto sfogliare un po' di libri. La biblioteca mi ha dato un grosso aiuto.

Ho raccolto in questo primo giorno d'estate un bel gruppetto entusiasta, allietato dall'idea di ascoltarmi e ho iniziato la mia lettura in veranda. Il libro che ho scelto è molto semplice, diretto e chiaro, formato da discorsi diretti da parte dei personaggi, quindi ho dovuto anche modulare il tono di voce e l'espressività. Le pagine raccontano di due famiglie completamente diverse: da una parte un nucleo formato da mostriattoli composto da papà, mamma, figlio piccolo e amici di famiglia e dall'altra un nucleo familiare umano composto dalle stesse figure di riferimento della storia. Il racconto si basa sul bisogno di entrambi i figli di una figura rassicurante durante il momento dei brutti sogni che, in questo caso è il loro papà. La storia mostra come nei due casi il senso di protezione e di bisogno in famiglia sia importante. Per quanto siano due mondi differenti la parola "famiglia", "mamma" o "papà", hanno un significato profondo, in tanti casi di cura e affetto.

Ho notato sorrisi da parte di Marco, un uomo molto riservato e solitario; questa storia lo ha fatto tornare indietro nel tempo. Ho notato la sua fiducia nei confronti del gruppo, si è sentito libero di raccontarci della sua famiglia:-



"Assomigliavo molto a mia mamma sia di aspetto che caratterialmente."

"Una volta a settimana c'era l'abitudine di andare in Val Gardena a sciare."

Avendo affrontato il tema della famiglia e delle sue abitudini ho potuto chiedere anche alla signora Dirce e alla signora Amelia quali fossero le abitudini e le usanze che più passano alla mente.

Dirce racconta:

"Era bello vivere con gli zii. La mia zia era molto credente e legata alla fede e già alle 7 di mattina correvo a messa. Lo zio invece aveva la testa più sul lavoro e non badava troppo a frequentare la Chiesa."

Amelia sembrava d'accordo con quello che Dirce ci esprimeva infatti

aggiunse:

"Ho sempre avuto l'abitudine anch'io di andare a Messa la mattina alle 7 per poi alle 8 iniziare la scuola".

Devo dire che davano molta importanza, rispetto ai giovani d'oggi, alla fede ed era anche un rilevante filo conduttore con la propria famiglia e le proprie usanze.

TITOLO DEL LIBRO: "Papà!"

AUTORE: Philippe Corentin





Un anno assieme ai nonni

Marco Rigotti

A settembre dell'anno scorso ho deciso di fare richiesta per fare Servizio Civile qui in Casa di riposo perché sinceramente non avevo idea di che cosa fare dopo aver finito le scuole superiori in luglio, con la maturità ormai alle spalle.

Presentata la domanda ero comunque indeciso: forse avrei dovuto propormi per un progetto diverso, magari anche più lontano di quei cinque minuti che separano casa mia dalla struttura - che poi ho sempre percorso in ritardo ogni giorno di servizio, o quasi. Alla fine però ho deciso di tentare con questo progetto, e ora come ora penso di aver fatto bene, non perché avere un impegno lontano da casa sia negativo, ma perché la realtà di questa Casa di riposo mi ha accolto in modo unico e mi ha fatto vivere nuove esperienze.

È stata per me una fortuna essere stato scelto per il progetto di Servizio Civile e credo che il suo titolo, "Riconessioni tra generazioni", sia

davvero azzeccato in relazione alla mia esperienza. Sento di avere legato con la maggior parte degli ospiti della struttura e ricordo col sorriso gli ospiti che ho conosciuto durante questo anno e che ormai ci hanno lasciati. Sono sempre felice di passare a salutare tutti gli ospiti anche perché so che a loro fa piacere: durante il periodo di Servizio Civile passavo anche fuori servizio e mi fermavo sempre a scambiare qualche parola, oltre che a stare insieme alla mia nonna.

Sì, la mia nonna. Perché dopo i primi tre mesi di servizio ho avuto la fortuna di riavere la mia nonna vicino a me, come era sempre stato quando abitava di fianco a casa mia.

Poco prima di iniziare il progetto a dicembre nonna era peggiorata, non riusciva a stare in piedi e ha dovuto essere ricoverata prima in ospedale, poi in altre Case di riposo, appena ci furono dei posti e non riuscivo più a vederla spesso per via della distanza. Ma l'attesa ripaga

sempre e per fortuna un bel giorno è stata trasferita qui da noi, ero così contento. Da quando nonna è arrivata la ho vista un po' tutti i giorni, forse più di prima, e l'ho vista anche in vesti nuove e per me inedite: non l'avevo mai vista fare a maglia prima e non pensavo fosse così brava a tenere il tempo di musica, così precisa a colorare i disegni. E non immaginavo che potesse nascondere così tanti fazzoletti sotto un solo coprimacchia.

All'inizio avevo scelto questa esperienza per aver qualcosa da fare, nel mentre avrei dovuto pensare a ciò che voglio fare nella vita, ma è andata diversamente da come avevo immaginato all'inizio. Infatti mi ritrovo ancora con molti dubbi su cosa farò e sarò in futuro, ma da un "qualcosa" da fare come ripiego per prendere tempo, il Servizio Civile qui in Casa di riposo è diventato un impegno che mi ha appassionato e che oltre a "prendermi" mi ha dato molto. Sento di aver fatto tutto il possibile per sfruttare al meglio quest'occasione unica che ho avuto.

Ora questo impegno è per me terminato, e a me sta benissimo così. È giusto che il Servizio Civile sia un'esperienza da fare una volta nella vita, per far sì che sia uno spunto di crescita e non per forza un orizzonte che si restringe. È nato però un impegno nuovo, che da servizio è diventato volontariato: ho fatto richiesta per diventare un volontario della Casa di riposo, in modo da rimanere a contatto con questa bella realtà e per sentirmi sempre parte attiva di una piccola comunità, oltre l'essere un parente di un'ospite della struttura.

Voglio ringraziare tutte le persone che ho conosciuto in questa avventura, in primis tutti gli ospiti che ho incontrato per avermi dato l'opportunità di star loro accanto e per aver condiviso con me le loro storie di vita, oltre allo

speciale tratto di vita che stanno vivendo ora.

Vorrei poi ringraziare le animatrici Mariangela e Maria che sono sempre state disponibili nei miei confronti e mi hanno insegnato molto, le mie compagne di Servizio Civile ed Elisa per l'ottimo lavoro di gruppo, tutti i colleghi dell'Intervento 19 per esserci sempre e dare una grande mano, la mia responsabile Paola per la sua pazienza oltre che per il suo impegno per i progetti di Servizio Civile, tutte le segretarie per la loro fiducia in me e per avermi fatto provare com'è il lavoro d'ufficio; fisioterapiste, operatrici e operatori, infermiere, i medici e la coordinatrice Rita per tutto il lavoro che fanno, il personale della cucina per aver sopportato la mia dieta, le inservienti per avermi perdonato tutte le impronte sul bagnato che facevo, le parrucchiere per la loro gentilezza, i parenti, le volontarie e i volontari e tutti gli altri.

Un ringraziamento speciale va a mia zia che, oltre a tutto il resto, mi ha sempre stirato le fantastiche magliette giallo fluorescente da serviziocivilista e che mi ha sempre aspettato quando tornavo alle 14 a casa e dovevo ancora pranzare. Perché a quell'ora, come dice la mia nonna, "l'è prest ora de cena"!



Un anno importante

Asie Spaho

Mi chiamo Asie e vengo da un piccolo Paese che si chiama Albania. Adesso vivo a Mezzocorona da dieci anni.

In questo mio articolo per "Il Chiacchierone" volevo parlare del mio percorso di Servizio Civile presso la A.P.S.P. "Cristani - de Luca" di Mezzocorona.

Questa esperienza di un anno, che sta ormai per finire, è stata molto diversa dalle esperienze che ho fatto nella mia vita, perché in ogni giorno di Servizio Civile c'è sempre stato qualcosa da imparare.

Prima di iniziare ero molto preoccupata: non sapevo che persone avrei trovato, che attività avrei dovuto affrontare, come mi sarei trovata.

All'inizio, il pensiero di un anno di Servizio Civile mi sembrava un periodo lunghissimo ma, in realtà, è passato velocissimo.

Ho svolto in mio servizio in animazione dove abbiamo fatto moltissime attività, tra le quali, quella che ho preferito è stato il progetto "Riciclando".

Ricordo quando ho iniziato a fare dei lavoretti

utilizzando i vecchi giornali: sembrava difficile perché mai prima d'ora avevo fatto lavoretti del genere, però, con impegno, pazienza ed un po' di fantasia, ci siamo immersi tra i ritagli di giornale ed abbiamo creato tante cose belle. Abbiamo decorato cestini di fiori e persino biciclette. Vedere gli ospiti felici e sereni mentre svolgevamo queste attività mi dava molta gioia.

Non sempre si riusciva a fare bene però io ripeteva che "sbagliando si impara e che nessuno è nato perfetto".

I nonni sanno darti tanto affetto senza mai chiedere niente in cambio.

Vorrei ringraziare la direzione che mi ha dato la possibilità di fare questa bella esperienza, i miei amici del servizio animazione che mi hanno sempre aiutata, appoggiata e mi sono sempre stati vicini.

Vorrei anche ringraziare i parenti che sono sempre presenti con i loro cari e, per finire, vorrei ringraziare anche i NONNI "Residenti" che fanno parte della nostra vita ed hanno un posto speciale nel nostro cuore.

Grazie di cuore.



Un futuro radioso

Fabiola Gallon

Il Servizio Civile mi ha chiarito le idee! Ho iniziato il mio anno di Servizio Civile presso l'APSP "Cristani - de Luca" di Mezzocorona i primi giorni di dicembre 2018.

Quest'esperienza mi è servita molto per capire

cosa voglio fare nella vita, ovvero il meccanico.

Fra le tante attività che rientrano nel mio progetto di Servizio Civile, mi piace molto fare lavoretti e tenere compagnia ai residenti.

Un pensiero da una tirocinante

Rita

Sono Rita, studente d'infermieristica che ha svolto l'ultimo tirocinio nella vostra struttura nei mesi di settembre/ottobre.

Ho concluso il mio percorso nella maniera più bella e completa: interfacciandomi non solo con la malattia, ma anche con la famiglia, storie di vita ed abitudini quotidiane.

Accolta da un'equipe preparata, molto unita e da ospiti e famigliari che con i loro racconti, valori e vissuti diversi hanno reso l'assistenza varia e personalizzata.

Presso la vostra struttura "Cristiani de Luca" ho

sentito molto forte la variabile tempo, "tempo di qualità" dedicato a tutti i residenti dalle diverse figure presenti: coordinatrice, infermieri, oss, medici, fisioterapisti, animatrici, volontari, psicologo, che rendono la giornata degli ospiti piena di vita!

Vorrei ringraziare tutti per avermi accolta, avermi regalato storie di vita e per aver posto in me una grande fiducia.

Auguro a tutti buone feste e un anno ricco di gioia e felicità! Un caro saluto!



Il dono del volontariato

*Presidente Avulss,
Lisetta Ravelli*



I volontari dell'Avis

*Il volontario ex amministratore Avis,
Cav. Fabio Weber*

“

Siamo già alla fine di un altro anno, tutto passa in modo veloce, forse proprio perché siamo impegnati.

La nostra associazione AVULSS di Mezzocorona ha 32 iscritti, tutte persone che, per libera scelta, offrono il loro tempo e le loro forze per aiutare chi ha bisogno. Operiamo per lo più presso le A.P.S.P. di Mezzocorona e di Mezzolombardo; aiutiamo i bambini iscritti alle “Stanze diverse” nello svolgimento dei compiti; partecipiamo al Settembre Rotariano aiutando l'associazione “Un mondo per amico”; facciamo turni settimanali al punto di ascolto della Caritas.

Presso le Case di riposo affianchiamo le animatrici nelle attività ludico-espressive e creative, nelle uscite organizzate e negli spettacoli. Credo che tutte queste iniziative siano molto importanti, perché la persona anziana che viene coinvolta in qualche attività si sente ancora utile, viva, capace di fare e acquista così sicurezza e stima in sé stessa.

Ogni anno l'iscritto AVULSS deve seguire delle lezioni nell'ambito della “Formazione permanente”; si tratta di incontri mensili di aggiornamento e formazione tenuti da relatori con indirizzo medico, sociale ed ecclesiastico.

L'AVULSS, che ha la propria sede a Saronno, organizza ogni anno il Convegno Nazionale. Tale evento si è svolto quest'anno a Montesilvano (PE) il 26 e 27 ottobre ed ha affrontato la seguente tematica: “Il cammino del volontario Avulss: testimone di speranza ieri, oggi, domani”. In quell'occasione sono stati festeggiati anche i 40 anni di fondazione

dell'AVULSS. I relatori presenti hanno ribadito l'importanza del DONO, perché il suo prezzo è infinito, non donare una cosa, ma il dono di sé. Il volontariato è sinonimo di buona volontà, di voler bene, di creare e di comunione; significa far crescere la speranza dando una mano; la carità ha di mira la dignità, non suppone il bisogno della persona. Il compito del volontario è quello di essere seminatore di speranza: seminare con l'accoglienza, riuscire a dare a chi incontri la voglia di lottare, ridare speranza al mondo. La sofferenza è storia della vita, la relazione crea speranza. Come volontari noi entriamo in contatto con persone che non hanno alcuna voglia e quindi è importante un sorriso, non parole, saper dare la mano.

Già ormai dieci anni fa ho seguito il corso base per fare la volontaria; sono veramente contenta di aver fatto questa scelta perché il tempo che offro ad aiutare chi ha bisogno, mi rende più soddisfatta e convinta di aver fatto qualcosa di utile. Come ribadito durante il Congresso, anche in AVULSS è forte la necessità di un ricambio generazionale, di trovare nuove persone che possano dare disponibilità ad assumersi responsabilità ed impegnarsi per gli altri. Posso dire che noi, associati AVULSS di Mezzocorona, continueremo ad operare nel nostro piccolo, cercando di fare il meglio possibile, ma saremo ben lieti di accogliere nuovi volontari.

Colgo l'occasione per porgere a tutti tanti auguri di Buon Natale e di un sereno Anno Nuovo

“

Traguardi raggiunti: 16 anni di film ed altre attività presso l'A.P.S.P. “Cristani-de Luca”.

Il 13 aprile 2003 è stato il giorno in cui ha avuto inizio il progetto “Rassegna di Film” con documentari e musica a misura di anziano. Da allora con encomiabile costanza ogni primo e terzo giovedì del mese i tre “avisini” Fabio Weber, Gianni Lucchi, Alida Zancanella (con la collaborazione di Lisetta Ravelli Presidente dell'AVULSS) si presentano puntuali con l'occorrenza al terzo piano dove sono attesi con piacere da un bel numero di spettatori ospiti della Casa e dai loro familiari, i quali scelgono di passare un pomeriggio in compagnia dei loro cari.

Nei pomeriggi estivi, tempo permettendo, in terrazza all'aria aperta viene proposta una

piacevole musica con gradita partecipazione di ospiti e familiari.

Altre attività proposte: accompagnamento al mercato del giovedì nei mesi estivi e visita in Chiesa, ai campetti ed infine a bere un buon caffè. Nel mese di maggio un bel pomeriggio alla Grotta della Madonna di Lourdes per la Santa Messa. Inoltre un'attività molto gradita è la meravigliosa festa che si tiene a fine estate.

A settembre invece Pergola Party in campagna dal sig. Pietro Dalri “alle Torri La Vigna Eccellente”. Per concludere a dicembre una bella visita alla casa di Babbo Natale a Palazzo Martini.



Progetto "Together: Giovani e Anziani INSIEME in RSA" Un salto nel passato

Nicole Dossi

Scrivere è sempre stata una delle mie più grandi passioni, perché permette di mettere su carta le proprie emozioni e conseguentemente di chiarirle, di capirle, semplicemente di comprendere di più se stessi. Per questo, quando mi hanno annunciato del fatto che avrei dovuto mettere per iscritto un breve resoconto di quella che era stata la mia esperienza nel prendere parte al progetto Together (che ha offerto ad alcuni studenti che frequentano le scuole superiori l'opportunità di vivere durante l'estate un'esperienza formativa presso l'A.P.S.P.

"Cristani - de Luca" di Mezzocorona), ne sono stata fin da subito entusiasta. Tuttavia, trovatami dinnanzi al foglio bianco, non sapevo davvero da dove iniziare, questo perché le emozioni che avevo provato erano state forti, innumerevoli e si erano mescolate tra loro in maniera

confusionaria: nemmeno la scrittura poteva aiutarmi a fare chiarezza. Ho deciso così di lasciar trascorrere del tempo per riuscirci, e oggi mi sento pronta per tentare di trasmettervi almeno una piccola parte di ciò che ho vissuto e provato.

Inizialmente non sapevo bene come avvicinarmi con i Residenti, mi sentivo impacciata rispetto agli altri animatori presenti in struttura, disinvolte, sempre sorridenti e pronti a dire la cosa giusta. Ho iniziato così a osservare per imparare e per tentare di inserirmi al meglio in un contesto così diverso, ma allo stesso tempo simile a quello in cui viviamo ogni giorno. Diverso perché lontano dalla frenesia quotidiana, dotato di regole e di ritmi differenti, ma simile poiché nonostante la grande differenza di età con i residenti e il divario tra mentalità di oggi e di allora, le persone, in ogni angolo del mondo e indipendentemente dalla vecchiaia e dalla

cultura, hanno bisogno di attenzioni, di essere ascoltate, rassicurate, di ricevere un sorriso, un abbraccio, una stretta di mano; un'osservazione forse scontata, questa, ma spesso ce ne dimentica in una società che si fonda sempre più sul riuscire e sull'apparire.

Ricordatami questo, ho tentato di capire di più su quella realtà a me ancora sconosciuta e ho iniziato, più che a parlare con i residenti, ad ascoltarli, ad ascoltare le innumerevoli storie, esperienze ed emozioni raccolte nell'arco di una vita intera. Ho compreso quanto possa essere interessante parlare di quando erano bambini e scoprire l'infanzia di un'epoca diversa, quanto possa essere utile prenderli come punto di riferimento per chiedere consigli, quanto possano trasmettere saggezza, amore e calore.

Con il passare dei giorni i residenti iniziavano a riconoscere me e gli altri ragazzi che avevano preso parte al progetto; quando entravamo i loro volti si illuminavano e per me era una gioia vederli così contenti, tanto che dopo poco questa calda felicità ha iniziato a invadere il mio cuore diffondendosi, sino a sciogliere ogni mia

inibizione. Ho cominciato così a prendere confidenza con gli anziani, e oltre che ad ascoltare raccontavo anch'io qualcosa di me, rispondevo alle loro domande e loro alle mie.

Ho cantato e ho preso parte ad alcune attività ludiche con loro come la tombola, lì ho scoperti e ho scoperto una parte di me stessa, nello specifico una sensibilità, che prima mi era ignota.

Ho realizzato che gli anziani hanno tanto da insegnare ai giovani di oggi, non solo attraverso le parole, bensì anche attraverso i gesti, le strette di mano, gli sguardi. Loro ridonano a noi ragazzi la capacità di notare particolari che spesso ignoriamo, ci ridanno la capacità di sorridere davanti alle piccole cose e di distaccarci dalla superficialità e dalla frivolezza, poiché ci scaldano il cuore di una gioia indefinibile, diversa.

Il più grande insegnamento che mi ha lasciato quest'esperienza è sicuramente che la felicità, o per essere più realisti, una parte di essa, sta davvero nel dare e nel donarsi, nel vedere spuntare un sorriso su un volto triste, o, più semplicemente, nel sentirsi dire grazie.

C'è più felicità nel dare che nel ricevere

Lucretia De Luca

Innanzitutto, voglio ringraziare tutte le meravigliose persone che lavorano lì per l'esperienza splendida che ho vissuto. Mi sono trovata davvero bene. Sono state tre settimane piene di tante emozioni, di gioia, di sorrisi e non nascondo che qualche volta ho pianto anche. È stato inevitabile affezionarsi ad alcuni nonni e volergli tanto bene in poche settimane. È stato di grande insegnamento per me, ascoltare le loro esperienze di vita, fare dei lavoretti con loro e vedere che erano felici e sorridenti anche per un piccolo gesto nei loro confronti.

Spesso mi ricordo i momenti passati con alcuni di loro, sorrido tanto e mi viene un po' di nostalgia. Spero di poter rifare questa esperienza e spero che tutti i giovani abbiamo la possibilità di farla perché è davvero di grande beneficio. Ho arricchito tantissimo il mio bagaglio di vita. È stata un'esperienza che mi servirà sicuramente in futuro, ma mi serve anche ora per affrontare la vita di tutti i giorni. Fare del bene agli altri è sempre gratificante e appagante, reca vera gioia.

Sono proprio vere le parole di Atti 20:35 "c'è più felicità nel dare che nel ricevere".

Grazie ancora per tutto.





Un'esperienza emozionante

Sara Zappini

All'inizio di quest'estate ho avuto l'opportunità di trascorrere due settimane in casa di riposo per fare compagnia e aiutare gli anziani.

Ho preso parte al progetto "together", un'iniziativa finalizzata a far conoscere ai giovani l'ambiente della casa di riposo. Devo dire che è stata un'esperienza molto bella ed educativa, che mi ha fatto emozionare in varie occasioni e mi ha fatto capire che nel mio futuro potrei lavorare con gli anziani o con le persone in difficoltà.

Durante le giornate passate in casa di riposo, sono stata a contatto con gli ospiti della struttura tutto il tempo possibile. La mattina facevamo attività di vario tipo: lavori manuali, andare al mercato e a fare un giro in paese, ascoltare musiche e cantare. La mattinata passava tra giochi, racconti, partite a carte e due chiacchiere. All'ora di pranzo si portavano gli anziani nella sala, dove li si aiutava a mangiare facendo loro un po' di compagnia e scambiando due parole. Il mio turno finiva all'una di pomeriggio, quando gli ospiti della Casa andavano a riposare.

Durante il mio percorso ho assistito a due attività particolari, nelle quali ho visto gli anziani molto attivi e allegri. Una di queste è stato il concerto finale di musicoterapia: gli anziani hanno dimostrato molto interesse verso la musica e ognuno di loro, a modo suo, ha partecipato al saggio, esibendosi davanti ad altri anziani. L'altra attività è stata l'incontro con i bambini dell'asilo: i bambini, aiutati dalle maestre hanno cantato molte canzoni, e i "nonni" emozionati, hanno applaudito calorosamente mostrandosi felici di vedere così tanti giovani fra loro.

Posso dire che, nonostante la durata del progetto sia stata molto breve, in due settimane ho conosciuto molte persone che con tutto l'impegno possibile, fanno di tutto per far sorridere gli anziani, per farli ridere e divertire, per far passare loro le giornate in compagnia. Nei quei 15 giorni tutti i "nonni della casa di riposo" mi hanno accolto in maniera stupenda, insegnandomi le loro canzoni, sorridendomi e raccontandomi le loro storie. Ho conosciuto delle persone con tanti anni sulle spalle, che hanno vissuto con tante mancanze, ma anche tante belle avventure che spesso sentono il bisogno di raccontare per sorridere.



Il potere del sorriso

Bosin Alessia

Le due settimane che ho trascorso all'interno della Casa di Riposo come assistente sono state molto istruttive, sia dal punto di vista lavorativo, che da quello umano.

Grazie a questa esperienza ho potuto scoprire un gruppo di persone definibili come una grande famiglia, che ogni giorno lavora con molta

passione e dedizione per garantire agli ospiti una vita più agiata e felice.

Consiglio a tutti questo percorso perché arricchisce, offre una visione della vita diversa ed insegna che un sorriso e un gesto cortese può aiutare a trascorrere meglio le giornate.

Il valore del contatto umano

Nicoletta Pisetta



Mi è stato chiesto il significato che ha per me lavorare in Casa di Riposo. In tutta sincerità è sempre molto difficile riuscire a mettere su carta tutte le emozioni, spiegando ciò che provo nello svolgere il mio lavoro. Tento di riassumerlo con poche considerazioni, aiutandomi con questo scatto, che forse vale più di mille parole.

Se penso al mio lavoro le parole che mi saltano subito alla mente sono: sorrisi, comunicazione, allegria e impegno ma, soprattutto, contatto umano tra noi operatori e ospiti della Casa di Riposo. Ritengo sia fondamentale e imprescindibile, talvolta, una stretta di mano, un abbraccio e una carezza; possono comunicare tanto e possono far sentire la nostra presenza in qualsiasi condizione verso gli ospiti.

Ecco che la vicinanza e il contatto connettono noi e loro e si crea un legame forte e talvolta, in

determinate situazioni, anche magico.

Ecco... il mio lavoro è uno scambio vero e sincero di emozioni.



Un nuovo anno e tante nuove esperienze

Ana Maria Beneventano

Il 2019 è stato una piacevole continuazione della mia attività lavorativa presso l'A.P.S.P. "Cristani - de Luca", ma nello stesso tempo un passo in avanti come esperienza e maturità.

Con il proseguimento del progetto "Intervento 19" ho potuto migliorare le mie conoscenze, le

mie attitudini e ottenere tanta soddisfazione e riconoscenza per l'impegno che ho dedicato alle tante attività.

Un pensiero particolare va agli ospiti, sempre attenti e disponibili a partecipare alle iniziative proposte dal nostro team. Ci regalano sempre momenti di tenerezza e affetto.

Con affetto.

“Martini”: dalla scuola al territorio, dal territorio al mondo

Dirigente Scolastico - IIS Martino Martini - Tiziana Rossi

L'Istituto “Martino Martini” di Mezzolombardo ha assunto la prospettiva aperta dalle leggi nazionali e provinciali che hanno reso obbligatorio lo stage o tirocinio degli studenti - la celebre “alternanza scuola-lavoro, ora ribattezzata dal MIUR PCTO, Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento - integrando pienamente queste attività all'interno della dimensione quotidiana dei saperi e delle competenze.

Tale metodologia - perché l'alternanza è una “metodologia” didattica a tutti gli effetti - consente di bilanciare attività presso la scuola con attività esterne sotto forma di visite alle aziende, compiti reali e periodi da svolgere in azienda o presso enti ospitanti. In tal modo l'attività formativa si colloca entro situazioni di apprendimento non più centrate esclusivamente sulle conoscenze disciplinari, ma sulle competenze personali, che consentono di affrontare in modo consapevole e attivo le responsabilità della vita adulta e permettono di arricchire la formazione acquisita nei percorsi scolastici con l'acquisizione di competenze spendibili anche nel mercato del lavoro.

L'offerta formativa della scuola prevede due settimane in terza e due in quarta superiore durante le quali gli studenti vengono inseriti a seconda dell'indirizzo in enti diversi: aziende, laboratori, cooperative sociali scuole. A questi periodi integrati nell'anno fanno seguito esperienze estive, che possono durare anche un mese o più: spesso gli studenti stessi sentono il bisogno di fare diverse esperienze, ricche, plurime, nei contesti più articolati. Gli studenti svolgono le loro attività all'interno di un progetto formativo, condiviso con l'ente ospitante, che mette in luce competenze trasversali e specifiche che possono essere acquisite durante il percorso.

L'esperienza viene valutata da parte dell'azienda per quanto riguarda l'esperienza “sul campo” e dai docenti e dal tutor scolastico che ha seguito lo studente, per quanto riguarda la formalizzazione dell'esperienza. Lo studente riceve un “voto stage”, insomma, che ricade sulla discipline più coinvolta nell'esperienza, ma vengono misurate anche le competenze trasversali maturate che vengono valorizzate quando il consiglio dei docenti valuta la sua capacità relazionale (ben più della vecchia “condotta”).

Numerose le esperienze qualificate e qualificanti, diverse centinaia gli enti coinvolti dal Martini, tra aziende e professionisti privati, enti di ricerca, Università, scuole, strutture produttive di tutti i settori e comparti.

Ma particolarmente toccanti e complesse le esperienze presso le strutture pubbliche che, come la scuola, forniscono servizi alla persona, servizi di cura e di sostegno. Gli ospedali, ad esempio, ma anche le strutture di cura come APSP Cristani - De Luca di Mezzocorona. Qui alcuni studenti in estate 2019 hanno potuto, dietro la guida di professionisti esperti, volontari, operatori socio-sanitari, apprezzare dimensioni di professionalità alte, ma anche una tensione etico-valoriale e un arricchimento personale che solo poche esperienze qualificate possono offrire. Se tutte le esperienze di alternanza devono essere orientanti rispetto alle future scelte di studio e di lavoro dei giovani - dispositivo formativo per il quale il tirocinio è stato pensato rendendolo obbligatorio e imperniato istituzionalmente nel sistema scolastico, poche tra esse “lasciano il segno”: lo stage in una struttura di cura potrà anche non indicare il futuro professionale di questi ragazzi, insomma, ma sicuramente insegna loro il rispetto

degli anziani, fa loro scoprire mondi ed epoche lontanissime, aiuta a decentrarsi da sé e ad andare verso l'altro in difficoltà, maturando una visione più matura della vita e del dolore che la accompagna e dal quale si apprende nel percorso di crescita.

Nella testimonianza di Miriam Ilou e Vincenzo Giacalone: “abbiamo avuto la fortuna di poter entrare anche per poco nella Casa di Riposo di Mezzocorona. È stata un'esperienza molto gratificante e formativa a livello umano e noi lo consiglieremmo a qualsiasi ragazzo che voglia mettersi in gioco e provare nuove esperienze. Eravamo in continuo contatto con gli ospiti, i quali ci hanno regalato momenti indimenticabili! Era un piacere la mattina presentarsi in struttura e riuscire a strappare un sorriso a quelle magnifiche persone”.

Alternanza senza confini: un'altra esperienza egualmente significativa sotto il profilo formativo e valoriale al tempo stesso nel 2019 ha condotto un gruppo di studenti e docenti in un villaggio del Madagascar. Dalla joint venture tra docenti e studenti della classe seconda del liceo sperimentale in 4 anni (in sigla, LOS4) del Martini, l'Associazione Chirurgia Pediatrica Solidale

ONLUS di Trento

(<http://www.chirurgiapediatricasolidale.org/it/>), rappresentata dal dottor Roberto Ghezzi e il Comune di Mezzolombardo, nella persona dell'assessore Francesco Betalli, è nato il progetto “Health for Madagascar”, che si è proposta come sperimentazione inedita di un'esperienza di tirocinio: gli studenti sono stati chiamati dapprima a progettare e quindi a realizzare “artefatti” culturali, didattici e progettuali a vantaggio della municipalità di Anivorano Est.

I “prodotti” degli studenti (impegnati ad approfondire, studiare, documentarsi lungo tutto il corso dell'anno 2019 e a “produrre” in modo intensivo da 3 a 14 giugno) sono stati materiali informativi sulle norme igienico-sanitarie, giochi didattici per i bambini, in prospettiva - e a livelli crescenti di complessità progettuale - uno zaino di primo soccorso con tutto l'occorrente di pronta utilità per un sanitario che operi in scenari così complessi ed essenziali come quelli dell'Africa più povera.

Per la scuola un'occasione unica: cogliere gli spunti che provengono dall'attualità - il tema drammatico della pesante eredità coloniale e dell'iniqua distribuzione delle risorse in un

continente martoriato dai conflitti, depredato e funestato da povertà e malattie nelle nostra parte del mondo debellate da decenni - per approfondire le conoscenze e trasformarle in competenze che hanno arricchito senz'altro la formazione globale dei ragazzi.

A Settembre 2019 il viaggio e la “verifica” della sperimentazione. Ad attendere gli studenti e i docenti martiniani le suore Orsoline (autentiche sentinelle del territorio), i sanitari trentini, i bambini e le loro famiglie malgasce. Il “dispositivo” è riuscito nel modo compiuto e atteso demolendo ogni certezza pregressa, “mettendo in crisi” etica gli studenti e ponendoli di fronte alle domande di senso che ogni cittadino consapevole di sé e del mondo deve affrontare con tutti gli strumenti cognitivi ed etici che l'istruzione e la formazione gli suggeriscono. Qui un toccante video dell'esperienza: <http://bit.ly/33Zx40W>.

Saperi, etica, crescita personale: una nuova azione martiniana dal Novembre di questo a.s. ambisce a portare a sistema tutti gli strumenti citati e messi a disposizione degli studenti in contesto orientativo negli ultimi anni: un progetto pilota con l'Agenzia del lavoro di Trento e TSM Lares, denominato “Per un Career Team nella scuola”. Il percorso prevede una formazione intensiva di un gruppo di 10 docenti da parte di orientatrici ed esperte del bilancio di competenze degli adulti in contesto AdL e Centri per l'impiego. Di seguito i docenti, da gennaio 2020, apriranno agli studenti del triennio, con un occhio privilegiato alle quarte/quinte, sportelli individuali per supporto e consulenza nella compilazione degli strumenti Almadiploma, CV, Portfolio delle esperienze di ASL in ottica esame di stato, compilazione profilo LinkedIn e successivo commento e riflessione metacognitiva per la costruzione del progetto di vita futuro.

Il tutto sulla base di un'idea di orientamento che abbraccia tutto il percorso scolastico, poiché ha a che fare con la consapevolezza che lo studente deve maturare rispetto a sé alla sua capacità di prendere decisioni, in un sistema scolastico aperto al territorio e al mondo intero, non chiuso in un aristocratico isolamento.



Gli auguri delle Mamme S.P.O.R.

Carissimi ospiti, per noi "Mamme S.P.O.R." è sempre un piacere stare in vostra compagnia allietandovi e coinvolgendovi nei canti e balli. Ci avete sempre accolte con tanto calore e simpatia. Tornando a casa noi ci sentiamo immensamente felici nel vedere la gioia nei vostri occhi, non mancheremo di

allietarvi ancora.

Vi auguriamo un sereno Santo Natale e un felice 2020.

Vi vogliamo bene.



Tra i castagni dei piani

I residenti dell'APSP San Giovanni di Mezzolombardo

Vi si respira un'atmosfera magica, è il bosco della città di Mezzolombardo, uno spazio della comunità, un angolo verde ricco di serenità e tranquillità, ove trascorrere in pace e armonia una giornata all'insegna del relax, del silenzio, immersi nella natura. Parliamo della località "Ai Piani", ad un tiro di schioppo dal centro di Mezzolombardo, spazio in cui ci siamo ritrovati, come ogni anno, per una giornata al fresco degli alberi.

È sempre un onore, amici di Mezzocorona, avervi ospiti per questa attesa gita. Con l'immane polenta preparata dall'amico Giannino e un ricco pasto, ad allietare la giornata Gianni, che con la sua fisarmonica, ci ha permesso di cantare, suonare e perfino ballare!

Grazie di cuore, e arrivederci alla prossima scampagnata.

Terapia del suono con le campane tibetane

Giuliana

Mi chiamo Giuliana, vivo a Mezzocorona e da sempre credo nell'efficacia della medicina alternativa naturale per il proprio benessere psico-fisico. Negli ultimi anni mi sono avvicinata in modo particolare alla terapia del suono con le campane tibetane; con un maestro indiano ho frequentato diversi corsi sia in Italia che in India. Utilizzo costantemente questa tecnica per aiutare me stessa, i miei familiari e tutte le persone che intorno a me cercano un benessere fisico ed emotivo.

Quest'anno è la mia prima esperienza in Casa di Riposo. Ho lavorato nelle scuole, con i bambini e non avrei mai immaginato che anche questa esperienza potesse essere così gratificante. E' stato interessante vedere il cambiamento che ogni ospite ha avuto nei confronti di questo nuovo progetto. All'inizio erano tutti molto scettici ed ora la maggior parte attende con gioia il nostro incontro.

Ogni ospite ha potuto constatare che, indipendentemente dalla propria volontà, il

suono e le vibrazioni delle campane tibetane appoggiate sul corpo danno una sensazione di rilassamento e sollievo, non solo fisico ma anche mentale. La cosa che più mi gratifica è la relazione che si è instaurata con ognuno di loro; all'inizio c'era diffidenza e chiusura, ora invece sento che ho conquistato la loro fiducia e ci

salutiamo con entusiasmo per il prossimo incontro. Ormai sono diventati i "miei nonni" e mi sento di affermare che pensavo di venire qui per "dare" qualcosa, invece mi sono resa conto di "ricevere" molto.





Coro San Rocco di Vigolo Vattaro

Il coro si è costituito nel 2005 all'interno del Circolo Pensionati e Anziani di Vigolo Vattaro, località del Comune Altopiano della Vigolana ed è intitolato a San Rocco, dal nome dell'antica chiesetta del paese che si trova accanto alla sede. L'intuizione di formare il coro è stata dell'allora Presidente Irma Demattè e di Irene Oberosler, che ha diretto il coro nei primi anni e poi sostituita dalla madre Sabine, attuale direttrice del coro.

Il repertorio del coro si è via via arricchito spaziando da canti popolari italiani e stranieri, canzoni sentimentali e romantiche dei decenni passati a canti natalizi di tutto il mondo e vanta ora più di cento composizioni. Il coro si esibisce nei centri diurni per anziani e in molte case di riposo del Trentino oltre che a Vigolo Vattaro dove il coro ha la sua sede.

La presenza presso la Casa di Riposo di Mezzocorona è iniziata circa dieci anni fa su indicazione della corista Fausta Pedron la cui mamma, la Signora Sidonia, vi era allora ospite ed è continuata con tre concerti all'anno, nel periodo pasquale, verso la fine dell'estate e nel periodo natalizio.

Il 30 agosto 2011 la Signora Sidonia compie 100 anni. Per festeggiare l'avvenimento, le animatrici della Casa, la figlia corista Fausta e i suoi famigliari organizzano una grande e bella festa invitando il Coro San Rocco a fare un concerto ad hoc per la speciale occasione. La festa si svolge

nel migliore dei modi in un'atmosfera gioiosa con la presenza di molte persone: famigliari, amici, ospiti, operatori e rappresentanti del Consiglio di amministrazione. La Signora Sidonia si gode pienamente la sua festa, fumando anche la sua abituale sigaretta.

Il tempo corre velocemente, concerto dopo concerto, viene a mancare Sidonia, ormai ultracentenaria, ma purtroppo dopo poco tempo, colpita da un male inesorabile, anche la nostra corista Fausta. È una grande tristezza per il coro e anche l'inizio di altre perdite di persone, di voci importanti del coro, per l'età, gli acciacchi e quant'altro. La direttrice e i componenti del coro decidono tuttavia di continuare la loro attività per alcuni anni con concerti in molte strutture grazie anche all'inserimento di nuovi volontari ed entusiasti soci del Circolo quale coristi.

Il giorno 29 agosto 2019 il Coro San Rocco è presente alla festa dei compleanni degli ospiti della Casa di Riposo "Cristiani-de Luca" di Mezzocorona ma alla fine del concerto, a sorpresa dei presenti e con rammarico di coristi e direttrice, il tenore Umberto comunica a tutti che l'attività del coro si conclude con il concerto appena terminato. Ringrazia di cuore ospiti, animatori, operatori e i membri dell'amministrazione e in particolare il Presidente per la sempre calorosa collaborazione, accoglienza e sua presenza nei momenti dei concerti.



Cantare suonare

Cantare Suonando è un'associazione che dal 1997 si dedica all'insegnamento individuale della notazione musicale e della tastiera elettronica, rivolto a persone con disabilità psicofisica, senza fare uso di metodi alternativi.

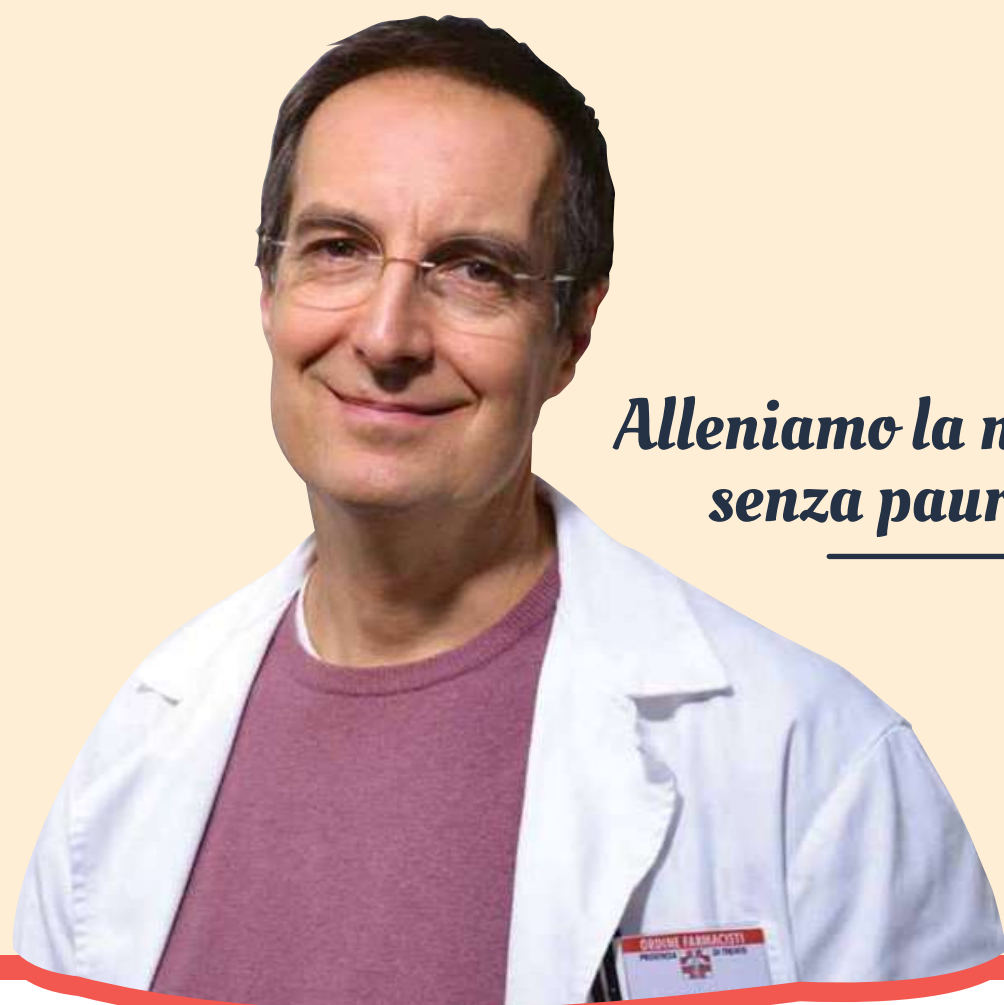


Numerosi sono i concerti effettuati: Modena (Festival delle abilità differenti), Università di psicologia di Padova, Verona (La Grande Sfida), Vicenza, Parlamento Europeo di Strasburgo, Cortina d'Ampezzo, in Sardegna, Budapest, Mola, Lourdes, Loreto, Genova, Lucca, Castelfranco Veneto, Montesilvano, Milano (convegno nazionale Movimento per la Vita), Padova Orto Botanico in occasione dell'inaugurazione del corso di laurea 2018 sull'Inclusione (General Course)... La musica eseguita spazia dalla leggera alla classica, dalla popolare a musiche originali. Cantare Suonando collabora con l'Associazione Amici della Musica "Piero Fullin" di Veduggio (TV) per iniziative musicali anche con

finalità inclusive e sociali.

Importantissimi sono gli interventi musicali presso le Case di riposo con la calda accoglienza e partecipazione degli ospiti residenti.

Così è stato sabato 17 agosto presso la Casa di Riposo di Mezzocorona: una gioiosa festa in musica, che con l'intraprendente e simpaticissima animatrice Mariangela (che ha pure cantato!) e la sua "truppa" di operatori e volontari, ha reso possibile questo bel momento, dando modo anche ai musicisti di farsi partecipi attivi nel far passare un lieto pomeriggio ai nostri anziani.



Alleniamo la nostra memoria... senza paura di dimenticare!

Paolo Zanini

Anche quest'anno Farmacia e Casa "Cristani-de Luca" si sono trovati assieme al Comune di Mezzocorona per organizzare un breve ciclo di incontri sui temi legati alla demenza ed all'Alzheimer: incontri belli, partecipati, interessanti.

Quello sulla memoria, tenuto dalla Neurologa Raffaella Tanel, è stato forse il più affollato: una sala della biblioteca comunale ai limiti della capienza ha ascoltato con attenzione le cento sfaccettature di un'attività preziosa. Non è possibile riassumere un discorso così ampio in pochi spunti. Quello che possiamo fare è metterci del nostro.

La memoria, si sa, cambia col tempo. Da giovani si è pronti a ricordare quello che accade, ma anche a dimenticare qualcosa che non ci interessa (soprattutto i piccoli dispiaceri), totalmente proiettati in un futuro tutto da

costruire. Dimenticare quello che non ci serve ci salvaguarda dai traumi, dalla sfiducia, dalla paura del futuro, ci fa stare nel presente pronti a cogliere, ed a fissare, le esperienze che ci fanno crescere.

Da vecchi invece i ricordi del passato continuano ad affiorare, fino a essere quasi rivissuti, mentre la memoria a breve, quella che ci fa ricordare dove abbiamo appoggiato gli occhiali o le chiavi di casa, è sempre più incerta.

È facile intuire che queste due attitudini della memoria sono coerenti con due diversi approcci alla vita: quella tutta da affrontare dei giovani, proteggendosi dai rimorsi degli inevitabili errori ed incoraggiando l'attenzione, e quella, lunga e tutta da ricordare dei vecchi, magazzini di esperienze ormai più portati ai bilanci, al riassaporare, che al progettare il nuovo (sempre con le dovute eccezioni). La memoria è quindi

uno strumento per vivere che si aggiorna in funzione dei bisogni. Qualsiasi sia età della vita, però, c'è qualcosa che serve a ricordare: l'emozione di cui si fa carico l'immagine, il fatto, l'azione; quello che diventerà un ricordo.

Maggiore è il coinvolgimento emotivo, maggiore sarà la capacità di fissare il ricordo.

Se una cosa ci interessa davvero, se c'è emozione, se ci coinvolge, se per noi è davvero importante, il sistema emotivo porterà il suo grande peso nel processo di fissazione del ricordo. Col tempo, soprattutto durante il sonno, l'emozione vissuta aiuterà la creazione di quelle connessioni neurali, quella miriade di contatti tra reti di cellule nervose nel cervello, che faranno sì che sia facile, nel futuro prossimo o distante, ripercorrere mentalmente quelle immagini, quei fatti, quelle azioni, quelle emozioni: cioè ricordare.

Da tutto questo due piccole considerazioni:

la prima è che, probabilmente, nella facilità di dimenticare di molti anziani c'è un sostanziale disinteresse per il presente. L'attenzione viene nutrita dalle cose importanti: cosa ci interessa davvero nella nostra vecchiaia? Questa è una domanda che vale la pena di farsi.

la seconda è che se l'attenzione è il nutrimento dei ricordi, la paura di dimenticare (una paura molto emozionante) distoglie una buona fetta dell'attenzione. Ne rimane quindi meno per attivare il processo di consolidamento dei percorsi neurali, cioè del ricordare.

Niente di meglio, quindi, per perdere la memoria che "aver paura di perdere la memoria". Se ci teniamo ad una vita attiva, presente e ricca, questo è un terribile circolo vizioso da cui stare assolutamente alla larga. Anche qui la paura è davvero una cattiva compagna. Niente paura, quindi, di dimenticare: mai lasciarsi intimorire. Se poi abbiamo voglia di mantenere una buona memoria anche da anziani, nutriamola piuttosto di futuro: di speranze, di progetti, di desideri. Se non saranno i nostri, ma quelli per qualcuno cui vogliamo bene, ai fini della qualità della nostra vita funziona uguale.





Una lunga amicizia tra le A.P.S.P. di Pellizzano e Mezzocorona

Il servizio animazione dell'APSP "Dott. A. Bontempelli" di Pellizzano

“

Continua con grande entusiasmo la bellissima amicizia stretta con gli amici della APSP "Cristani de Luca" di Mezzocorona.

I trenta agosto scorso un gruppo di ospiti ed accompagnatori di Mezzocorona sono venuti a farci visita ed abbiamo trascorso una piacevole giornata in loro compagnia. In tale occasione siamo usciti in passeggiata per le vie del paese di Pellizzano, accompagnati da un non troppo caldo sole estivo, che in seguito ci ha permesso di pranzare sotto dei gazebo preparati dal corpo dei vigili del fuoco di Pellizzano. E chi non poteva prepararci un buon "pranzo montano" meglio degli Alpini? Una golosa grigliata di carne, accompagnata dalla polenta e crauti, ha saziato i nostri appetiti. Nel pomeriggio, abbiamo ascoltato l'allegria musica delle fisarmoniche di Vermiglio, ballando e cantando per concludere in questo modo una bellissima giornata di convivialità.

Il diciotto settembre, invece, siamo partiti da Pellizzano con un gruppo di quindici persone per

andare a Mezzocorona. Arrivati verso le undici e l'accoglienza non poteva essere delle migliori, grazie all'impegno delle animatrici e all'ottimo pranzo che i cuochi avevano preparato! Consumato il pasto e conversato in compagnia, ci siamo avviati per raggiungere il luogo della festa, nella rigogliosa campagna, all'ombra di pergole di uva dai grappoli ancora pendenti. L'intrattenimento è proseguito con la musica di un volontario che ci ha permesso di esibirci in canti popolari e balli intervallati da portate di "bondola", gorgonzola e dolcissima uva bianca.

La vita ci riserva diverse esperienze ma alcune vanno assolutamente ripetute.

L'incontro con i nonni della Casa di riposo Un'esperienza tra gioco e collaborazione.

Scuola materna di Mezzocorona



“

È stato avviato anche quest'anno, come di consueto, il progetto di incontro tra i bambini della scuola dell'infanzia "Don Leone Parisi" e la RSA di Mezzocorona.

I percorso prevede una serie di giornate, a cadenza mensile, in cui i bambini di 4 e 5 anni di ogni sezione si recano alla Casa di riposo per trascorrere la mattinata in compagnia dei nonni.

Le visite sono iniziate nel mese di ottobre e si concluderanno nel mese di giugno. Per i bambini si tratta di un momento importante, di scambio e incontro in un contesto diverso rispetto a quello conosciuto quotidianamente.

Durante il corso del corrente anno scolastico, le insegnanti della scuola dell'infanzia hanno deciso di investire nella creazione di contesti diversi che aiutino i bambini a mettere in atto strategie di collaborazione. Attraverso le visite alla RSA, l'obiettivo va infatti in tale direzione: i bambini sperimentano il loro mettersi in gioco, collaborando, all'interno di attività di giochi a tavolino condivisi con i nonni, di filastrocche e di canzoncine mimate.

I bambini della scuola dell'infanzia hanno portato nei vari incontri giochi di società (tombola,



memory, giro dell'oca, ecc...) e insieme hanno cantato brevi canzoni mimate di animali.

Ringraziamo la RSA di Mezzocorona per la possibilità che ci è stata data anche quest'anno di portare avanti questo progetto, certe che esso rappresenti una grande possibilità di confronto e di crescita per i nostri bambini.



La vita è sempre avanti!

Il Presidente, Carlo Gabrielli

L'appuntamento con "Il Chiacchierone" è sempre un piacere. Accolgo volentieri questa opportunità di incontro annuale per l'edizione 2019 di questa simpatica, allegra e coinvolgente rivista dedicata soprattutto a Voi cari ospiti della nostra Casa di Riposo, ma rivolta anche a tutta la Cittadinanza. Anche noi, come Circolo Pensionati e Anziani "S.GOTTARDO", vogliamo essere presenti con il nostro contributo sulle pagine di questa importante pubblicazione.

Prima di tutto porgo a tutti gli Ospiti un caloroso e vivo saluto. Rivolgo a nome del Direttivo sia alla Presidenza che alla Direzione di questo Ente, al Personale e ai volontari tutti un applauso e un ringraziamento, per la professionalità, competenza e umanità dimostrata per far sì che la permanenza in questa struttura, sia la migliore possibile. Per il nostro Paese è un vanto e un orgoglio avere una Casa di Riposo come questa, sia per l'efficienza che per la splendida collocazione. Questo è un merito che viene riconosciuto e confermato oltre che dalla cittadinanza, anche da oltre i confini del nostro Comune.

Nel nostro piccolo mondo quale è il Circolo, anche noi come volontari di un'Associazione di Promozione Sociale - A.P.S.- cerchiamo nelle nostre azioni e con le varie attività proposte, di promuovere e sviluppare iniziative per rendere i meno giovani protagonisti attivi della loro vita nonostante le varie "primavere" sulle spalle. Lo scopo che ci prefiggiamo e cerchiamo di ottenere, oltre alle varie attività ludiche, di intrattenimento o culturali, è quello di sconfiggere o alleviare la solitudine che è una componente deleteria dell'età anagrafica dei nostri Soci e di tutta la popolazione anziana.

Con le nostre varie e diversificate attività vogliamo dire ai nostri adulti anziani che l'invecchiamento è una conquista e che comunque la si pensi, rappresenta una sfida. L'invecchiare è una nuova età della vita: è un percorso che se consapevolmente accettato, ottimizza le opportunità di mantenersi in buona salute. Vogliamo sfatare quel luogo comune, supinamente accettato, che l'essere anziano sia un onere e un peso sociale, noi invece lo vediamo come una risorsa per la Comunità.

L'impegno e le finalità che il Circolo promuove per un welfare comunitario, che altresì rientrano tra quelle offerte a Voi dalla Casa di cui siete ospiti, sono riassumibili in tre azioni: 1) Partecipazione (contrastare la solitudine), 2) Buona salute (dieta appropriata e attività motoria), 3) Sicurezza (luogo comunitario ove trasmettere solidarietà e salvaguardia della dignità umana). Ecco allora che dalla sinergia tra la Casa di Riposo e il Circolo "S. Gottardo", può nascere un patto comune contro la solitudine.

Il nostro Circolo crede che questo patto si confermi e dia risposte positive così da essere visto come una catena che unisce valori come la fiducia in se stessi, la solidarietà e la speranza, per progettare e realizzare assieme un futuro migliore. Da parte nostra noi ci mettiamo tutto l'impegno che si concretizza nell'esservi vicino coinvolgendovi nelle varie iniziative che in più occasioni vi vedono protagonisti. Per il futuro continueremo a farlo, cercando con i vostri animatori di trovare altre forme di

partecipazione, allora ci sentiremo appagati perché così vedremo che il nostro scopo di fare comunità si realizza.

Per conoscenza informiamo che d'ora in avanti la nostra Associazione non avrà più la denominazione di Circolo Pensionati e Anziani, ma quella di Circolo Culturale Ricreativo Artistico "S. Gottardo" - A.P.S. - a seguito delle modifiche Statutarie approvate dall'Assemblea Straordinaria del 16.03.2019 e dalla successiva registrazione all'Agenzia delle Entrate in data 11.11.2019, tanto in ottemperanza alle disposizioni del D.L.gs. nr. 117 del 3 Luglio 2017 (Legge di Riforma del Terzo Settore).

Con l'occasione porgo a tutti Voi cari ospiti, alla Direzione, al Personale, ai Collaboratori e Volontari, il mio personale saluto unito a quello del Direttivo del Circolo, augurandovi un prossimo Buon Natale e un lieto e sereno Anno Nuovo.





A come Amore.... A come Musicoterapia

Helga Flecker, Musicoterapeuta



Nell'arte l'uomo salva e libera lo spirito connesso al mondo;

nell'arte musicale esso salva e libera lo spirito connesso a sé stesso...

La Musica è un canale privilegiato che arriva direttamente al cuore. Credo che la Musica rappresenti una percezione altissima dell'essere e che essa esprima nel modo più intenso cosa significa vivere da esseri umani. Perché ciò che si distingue nel più intimo dell'uomo e che scende più in profondità ancor più della ragione è il sentimento; ti fa vibrare, sentire e esperire. La Musica è la forza più coinvolgente e compromettente che la nostra psiche conosca, in grado di farci disperdere o concentrare; di unirci completamente agli altri o di isolarci in solitudine.

Succede proprio così durante i nostri incontri di Musicoterapia con i residenti della Casa di Riposo quando ci uniamo per cantare l'inno nazionale piuttosto che "Lili Marlen" o quando nello spazio recettivo stiamo in ascolto di un'aria tratta dall'opera "Nabucco" o ancora "O Sole mio" interpretato dal compianto tenore Luciano Pavarotti; brani ben depositati nella memoria a lungo termine dei partecipanti e pronti al

recupero. Successivamente nello spazio attivo tramite l'uso di strumenti Orff le persone anziane si animano con tutto il loro essere divino; muovono le braccia, le mani, i piedi e le labbra al ritmo e al suono di canti popolari archiviati nel loro bagaglio culturale, che attende solo di essere stimolato e utilizzato per donare benessere, identità, autostima e valorizzazione ad ognuno di queste anime meravigliose, degne di essere viste, amate e rispettate come tali.

Da quattro anni ho il privilegio di poter portare la Musicoterapia in questo luogo ricco al suo interno di persone preziose e amabili. Colma di gratitudine posso affermare di aver potuto assistere ed esperire, incontro dopo incontro, tanti cambiamenti e trasformazioni nei comportamenti dei residenti che hanno partecipato alle sedute. Chi all'inizio si presentava inanimato e triste, chi arrabbiato o scostante, chi depresso o impetuoso, al termine del setting il viso appare trasformato, illuminato da un sorriso. Uscendo dal luogo dell'attività una

canzone riemersa adornava le loro labbra, quasi tutti con un abbraccio amorevole, con ricordi ed emozioni riaffiorati e con racconti di vissuti reali trasportati nel presente.

Ogni volta che entro nella Casa per un nuovo incontro, sono accolta in una condizione ideale per poter essere il tramite della Musica. Non voglio essere la specialista che fa e che sa, ma voglio pormi dinanzi ai residenti con umiltà, con cuore aperto per imparare nuove vie e canali per offrire al meglio lo spazio facilitando così le loro espressioni al fine di potersi percepire e poter così accogliere le proprie emozioni. Di conseguenza è garantito il benessere e il sentirsi accettati e accolti con Amore.

Amore è la parola con la A maiuscola la quale parla tramite la Musica in tutti i suoi elementi, nei suoni, nelle dinamiche, nei vari colori, nei ritmi, nelle melodie.

AMORE è proprio quello che percepisco nel profondo del mio cuore per ognuno dei residenti dal momento del mio arrivo al momento del mio

congedo, momento in cui porto via l'Amore di ogni partecipante al setting, avvertendo a pelle anche l'Amore del personale, che rende completo il mio operato. Percepisco Amore da ambe le parti in ogni canzone cantata o udita, in ogni parola e ogni gesto o sguardo rivolto alla Musica o a me, in ogni abbraccio e in ogni bacio, in ogni sorriso e in ogni frase di gioia e di gratitudine rivolta ai momenti vissuti assieme. Frasi raccolte dai residenti come: "Sta arrivando l'angelo biondo caduto dal cielo che ci porta la gioia"; oppure, "Quanto sei bella," o ancora. "Tu ci porti la Musica che ci fa stare bene," o ancora "Ti prego torna presto," mi riempiono il cuore e mi inducono a essere colma di gratitudine nell'offrire tramite il medium della Musica benessere, gioia, permettendo così la socializzazione.

GRAZIE

Qua la zampa! Un sorriso per tutti.

Responsabile attività negli IAA
Coadiutore del coniglio **Ilaria Siori**

"Toglietemi tutto, ma non il sorriso..." (Neruda)

La comunicazione verbale non sempre è lo strumento giusto per incrinare il muro della solitudine che colpisce gli ospiti delle case di riposo; a maggior ragione se si tratta di pazienti con demenza.

Paura, disorientamento, difficoltà di comprensione rendono quasi infrangibile quella barriera virtuale dietro la quale si finisce per trascorrere la vita. Ecco perchè si tende ad ottenere maggiori risultati utilizzando la comunicazione non verbale che riesce a riportare di nuovo alla luce la persona.

Nel corso della mia esperienza negli Interventi Assistiti con gli Animali (IAA), mi è capitato di interfacciarmi con utenti colpiti dalla malattia di Alzheimer. Questa tipologia di demenza ha un inizio subdolo: le persone cominciano a dimenticare alcune cose, fino ad arrivare al punto in cui non riescono più a riconoscere i familiari e hanno bisogno di aiuto anche per lo svolgimento delle mansioni quotidiane. L'Alzheimer è la forma più comune di demenza senile, provoca un'alterazione delle funzioni cerebrali che implica serie difficoltà per il paziente nel condurre autonomamente la propria vita. La malattia colpisce la memoria e le funzioni cognitive, si

ripercuote sulla capacità di parlare e di pensare, ma può causare cambiamenti di umore e disorientamento spazio-temporale. La pet-therapy, per le persone colpite da questa malattia, è uno dei trattamenti non farmacologici che offre più benefici. Viene di solito applicata in sinergia con altre attività utili per la stimolazione cognitiva: la musicoterapia, la terapia del sorriso, l'esercizio fisico ecc.

Il contatto controllato tra un animale e un paziente con Alzheimer è positivo sia a livello cognitivo, sociale ed emotivo. La memoria affettiva è l'ultima a scomparire ed è quindi possibile creare un legame emotivo tra il paziente e l'animale. I benefici della pet-therapy per le persone con Alzheimer sono molteplici. Il miglioramento delle abilità: l'animale aiuta gli utenti a migliorare aspetti come la motricità e l'equilibrio. Attività come passeggiare con il cane, spazzolarlo, dargli da mangiare o da bere, stimola la capacità motoria e sensoriale. Allo

stesso tempo il cane è certamente un elemento di novità nella vita del paziente ed è quindi in grado di stimolare la comunicazione, risvegliare l'interesse, l'attenzione e la concentrazione. Il miglioramento della qualità della vita: gli animali impiegati nella pet-therapy vengono educati in modo specifico per interagire con le diverse tipologie di utenza. La loro sola presenza e compagnia ne aumenta il benessere e la felicità. Portano serenità e fanno sentire l'anziano, cui vengono affidati piccoli compiti, più responsabili e utili. La stimolazione e il rafforzamento della memoria: la pet-therapy aiuta il paziente a non dimenticare le attività quotidiane più semplici come pettinarsi, abbottonarsi la giacca ecc... Lavorando con il cane (occuparsi del suo accudimento, dagli da mangiare ecc...) rende l'anziano responsabile della vita di un altro essere vivente. Il miglioramento dell'umore: riduzione dell'agitazione e dell'aggressività. Il cane genera emozioni positive oltre che a migliorare le relazioni e la comunicazione all'interno del gruppo.

Lo scopo della pet-therapy è ridurre l'impatto con la demenza dato che non esistono ad oggi cure definitive. Si cerca di rallentare il deterioramento cognitivo e la comparsa di complicanze. Il progetto di attività assistita con gli animali "Qua la zampa! Un sorriso per tutti" previsto per l'anno 2019/2020 vede come fulcro la comunicazione del cane, che essendo lineare, diretta e semplice arriva immediatamente alle persone con cui il cane si relaziona. I protagonisti canini di per sé sono buffi nel loro modo di muoversi, di richiamare l'attenzione dell'umano, di ricercare le coccole e tutti questi atteggiamenti sono motivo di riso. Reputo il sorriso "un ingrediente" importante nel setting della pet-therapy; il sorriso stimola attraverso meccanismi biologici, l'emotività, la capacità di socializzare e lo stesso sorriso aiuta sia l'ospite che il caregiver sia esso familiare o personale medico o paramedico.

Durante il mio setting di IAA i "SORRISI" non mancano mai...





I biblicappuntamenti dell'anno

responsabile della Biblioteca intercomunale di Mezzocorona e Roverè della Luna Margherita Faes

L'inverno del nostro paese si è animato quest'anno per la settima volta grazie all'iniziativa degli Operatori economici ed artigiani di Mezzocorona "Babbo Natale a Palazzo Martini". Come ormai tradizione fin dal 2013, in un bel pomeriggio di dicembre gli anziani dell'APSP sono stati ospitati nell'atelier della creatività, luogo in cui la biblioteca ha proposto quest'anno decine di incontri per i bimbi, con letture, laboratori creativi e intervista ai personaggi delle fiabe Disney. Anche i residenti dell'APSP, tornati un po' bambini, nell'atmosfera magica del Palazzo addobbato hanno incontrato Babbo Natale, con tanti sorrisi

di gioia, e poi nel nostro atelier hanno ascoltato una fiaba di Natale ambientata a Mezzocorona, realizzando creativamente un decoro per l'albero a forma di cuore, che riporta un augurio di pace al mondo.

Per noi bibliotecarie è sempre un piacere vedere le emozioni sui volti di questi ospiti anziani che ci ricordano la pascoliana poetica del fanciullino, nel loro esprimersi con immediatezza, esternando il loro pensiero e condividendo i loro ricordi.

Cercheremo quindi di trovare delle belle occasioni d'incontro anche nel 2020, garantito!



Coro San Vincenzo di Mezzolombardo

Il Coro che si esibisce alla Casa di Riposo di Mezzocorona è l'espressione della San Vincenzo de Paoli, un'associazione, il cui fine è occuparsi di persone bisognose di aiuto materiale, di sostegno morale e di amicizia.

La collaborazione con Mezzocorona ha una storia lunga trenta anni ed è nata perché i nostri volontari erano presenti presso la Casa di Riposo per far compagnia ad una ospite di Mezzolombardo che dalla finestra del suo letto vedeva la sua casa con nostalgia; due volontari hanno intonato il canto "Torna al tuo paesello che è tanto bello", la signora si è commossa e hanno cantato altre due canzoni. Gli ospiti che erano nella sala accanto hanno chiesto: perché non cantate anche per tutti noi? Da quel giorno, su sollecitazione della dirigenza della Casa di Riposo, abbiamo animato una volta al mese le feste per i compleanni e le due uscite alla Grotta e nella vigna.

Siamo solo dei volontari che cantano, non per

professione ma per passione, i canti della tradizione popolare che fanno tanto piacere agli ospiti, che seguono la melodia con il sorriso sul volto e talvolta qualche lacrima di commozione. I primi anni eravamo accompagnati con la fisarmonica da Carlo Endrizzi e da Renzo Tait di Mezzocorona. Si è instaurato un ottimo rapporto con le responsabili dell'animazione della Casa e cercheremo di essere presenti qualora venissimo chiamati a svolgere questo servizio.

I coristi entrano nella Casa con timore di sbagliare e di non cantare bene, ma escono sempre molto felici perché vedono il frutto del loro impegno sul viso degli ospiti.

Arturo, a nome di tutti i volontari del coro.

“

Nel 2019 sono stati tre gli appuntamenti con i residenti della A.P.S.P. Cristani de Luca, all'insegna della cultura, della storia e della creatività.

In estate in quattro diversi appuntamenti con i bambini abbiamo affrontato la tematica della scoperta dei 4 elementi nella storia, nella natura e nell'arte della nostra borgata.

Ebbene l'appuntamento dedicato al fuoco non poteva che focalizzarsi sulla leggenda del drago: abbiamo dunque programmato il terzo appuntamento dal titolo "Are ere ire: creare, leggere scoprire" chiedendo ospitalità all'A.P.S.P. "Cristani - de Luca": sul suo giardino domina il castello di San Gottardo, la tana del drago, e da lì la vista spazia sull'ampio territorio della Piana Rotaliana, garantendo una visuale simile a quella che doveva avere il basilisco dal suo castello quando partiva in volata per appiccare fuoco a case e campagne del paese, come narra la leggenda. Si è poi spiegato a tutti come questa leggenda possa avere un rapporto con la storia, visto che proprio al castello sono state trovate le orme dei dinosauri di Mezzocorona nel 2004, come descritto nel libro di Marco Avanzini edito dal Comune e dal Muse.

Unendosi ad un gruppo di bambini iscritti all'iniziativa, molti residenti hanno partecipato

all'incontro ascoltando la lettura e la spiegazione e hanno poi realizzato un lavoretto ispirato ai dinosauri del castello di S. Gottardo con la tecnica pop up, tanto semplice quanto di effetto.

L'autunno non poteva non mettere in programma la visita alla grande mostra di reperti materiali proposta in occasione del 90° anniversario del Gruppo Alpini Mezzocorona dai collezionisti Tessadri, Rigotti, Delmaschio e Denicolò. La mostra dal titolo "Grande guerra: quello che le montagne restituiscono", ospitata nel Centro di documentazione di Palazzo della Vicinia, ha suscitato molte emozioni negli anziani che hanno interloquito continuamente con la guida Roberto Tessadri, narrando pensieri e ricordi.

Alcuni di essi, molto toccanti, avevano proprio il sapore amaro di chi la guerra l'ha vissuta. Questa potremo descriverla come un'esperienza di recupero della memoria svolta collettivamente in modo veramente inaspettato: lo stesso Roberto ne ha parlato piacevolmente sorpreso del dialogo instaurato e dei particolari raccontati.



Due chiacchiere insieme al sig. Tullio

Il filò

Il sig. Tullio è un volontario che dedica un paio di ore del suo tempo alla settimana ai nostri Residenti. La sua è una forma di volontariato un po' diversa da come siamo abituati ad intenderla.

Dopo aver dato la sua disponibilità a prestare volontariato, Tullio ha iniziato ad interrogarsi sul "cosa fare". Non si sentiva particolarmente portato per i lavoretti manuali o per il canto. Cosa poteva allora "donare" ai nostri anziani Ospiti, oltre ad un po' del suo tempo, lui, insegnante in pensione, appassionato lettore ed abile oratore? Cosa poteva esaudire tra i tanti bisogni dei residenti?

Ma certo: semplicemente un po' di attenzione, di dialogo e di ascolto attivo. In fondo non è difficile, è una forma di volontariato poco impegnativa che si basa solo su PAROLE e

CHIACCHIERE! Ed ecco che scaturisce l'idea "vincente": il Filò. La tradizione del Filò, oramai perduta, è ben impressa nella memoria dei nostri Ospiti. Prima dell'avvento della TV, al calar della sera, dopo il duro lavoro, le famiglie si riunivano nella stalla, scaldata dal tepore degli animali e dalla vicinanza reciproca. Chi cuciva, chi aggiustava gli arnesi di lavoro e nel frattempo si chiacchierava del più e del meno. Si passava piacevolmente il tempo insieme e si tramandavano le tradizioni.

Tullio in principio era piuttosto titubante ed ogni volta che a piedi percorreva la salita di via Baron Cristani si chiedeva quali argomenti trattare e in che modo. Tutt'ora, dopo qualche anno di "attività", si chiede se la sua presenza sia ancora utile ed apprezzata. Poi arriva nella saletta dedicata al Filò e trova un folto gruppo di Ospiti ad aspettarlo, tutti in trepida attesa. Nessuno li

ha costretti ma, come ogni mercoledì dalle 10.00 in poi, arriva la proposta delle animatrici e, chi vuole, scende da Tullio.

Si parla di tutto, si parte da un qualsiasi argomento e poi si fa un vero e proprio viaggio nel tempo. Il più delle volte non si rammenta nemmeno l'argomento iniziale. In occasione del concorso di Miss Italia si è parlato di Minerva, Giunone e Venere.

Tullio lo descrive come un vero e proprio "zig zag" perché non si riesce sempre a mantenere il filo del discorso, ma va bene così, l'importante è animare i residenti e coinvolgerli nel dialogo. C'è chi interviene e parla molto, c'è chi è timido ed accenna qualche piccolo intervento e c'è anche chi ascolta e basta ("mi 'scolto, me pias così"). Da soli fanno fatica a parlare tra loro, ma se

qualcuno, come fa Tullio, conduce il discorso, allora tutto diventa più semplice: serve uno stimolo, capacità di dialogo e di ascolto.

Tullio spesso chiede se sia così importante la sua presenza, perché pensa di non avere più argomenti o che i nonni siano un po' stufo di vederlo, ma loro lo attendono con gioia ogni mercoledì e sono davvero numerosi. E questo dice tutto.

C'è poi un altro aspetto davvero importante, "el caffè bòn"! Ad una certa ora arriva una tazza di caffè per tutti, altrimenti non sarebbe un Filò che si rispetti. Se poi la cucina tarda, allora qualcuno fa un fischio; ecco che da lì a poco il caffè arriva con tutto il suo aroma. Dopo averlo sorvegliato tra una chiacchiera e l'altra, la consueta domanda è d'obbligo: "Com'era il caffè? L'era proprio bòn!"

Il Consiglio di Amministrazione e la Direzione ringraziano di cuore:

Il Comune di Mezzocorona
 Il Comune di San Michele a/A
 Il Comune di Mezzolombardo
 Il Comune di Faedo
 Il Comune di Roveré della Luna
 La Cassa Rurale di Lavis-Mezzocorona-Valle di Cembra
 La Scuola materna di Mezzocorona
 Il gruppo Cantine Mezzacorona
 La Comunità di Valle Rotaliana-Königsberg
 Gli Operatori Economici di Mezzocorona
 L'Istituto Agrario di San Michele all'Adige
 L'Istituto Martino Martini di Mezzolombardo
 Il parroco don Agostino
 La sig.ra Margherita Faes
 Il sig. Gigio Valentino
 Il sig. Gino Buson
 Il sig. Pietro Dalrè e famiglia
 I sig. Tullio Kerschbaumer
 Il sig. Sandro Rossi
 Il sig. Giannino Devigili

il sig. Sergio Dalfovo
 Il sig. Aldo Strozega
 Il sig. Dario Simeoni
 Il sig. Bruno Grof
 I sig.ri Tundra Friol e Alessandro Giunta
 I sig.ri Anna Dalrè e Giacomo Vegher
 Il "G.A.M." Gruppo Arte Mezzocorona
 I Giullari del Dopolavoro Ferroviario di Trento
 Il gruppo Storico – culturale Arzberg della valle di Non
 Il sig. Claudio Giovanaz
 Il Gruppo alla Ribalta
 Il prof. Dorigatti Claudio della Scuola Media di Mezzocorona
 I Re Magi
 Le "mamme S.p.o.r."
 Progetto Sorriso (laneselli Mariagrazia e Cristina)
 La Fioreria Lisa di Mezzocorona

Le Associazioni:

AVULSS - AVIS - Vigili del Fuoco fuori servizio – Circolo anziani e pensionati Mezzocorona– Fanti – Pro Loco di Mezzocorona e Mezzolombardo – Gruppo Scout di Mezzocorona – Bandina di Mezzocorona – Associazione Il Melograno - Circolo tennis di Mezzolombardo - Spazio Giovani APPM Onlus – Pesca Sportiva Roveré della Luna

I Cori:

Coro don Valentino – Coro Gruppo Giovani – Coro Parrocchiale – Coro Rigo Verticale – Coro San Rocco di Vigolo Vattaro – Coro San Vincenzo di Mezzolombardo – Coro "Duran Duran" – Coro Bassa Atesina-

L' orchestra di Gigio Valentino- Cantare Suonando

Ringraziamo la Soc. coop. Multiservizi per averci permesso di fare il saggio di Musicoterapia presso il Palazzo Conte Martini di Mezzocorona.

E TUTTI I NOSTRI VOLONTARI!

Ringraziamo di cuore tutti coloro che, a vario titolo, aiutano il servizio di animazione nell'allestimento e nella decorazione degli spazi comuni, fornendo utili materiali, sia in occasione di eventi particolari, sia solo per ricordare anche all'interno delle nostre mura il naturale susseguirsi delle stagioni (zucche, castagne, fiori ecc. ecc.).

Chi viene e chi va...

Un benvenuto a tutti i nuovi collaboratori; congratulazioni al collega Carlo Ziller che nel corso del 2019 ha raggiunto il traguardo della pensione.

Il libro della Solidarietà

Ricordiamo che il "LIBRO DELLA SOLIDARIETÀ" è sempre aperto.

Nel 2019 abbiamo ricevuto le seguenti donazioni:

Associazione AVIS Mezzocorona: donazione di fustelle per macchina manuale per taglio e goffatura
 Un sentito grazie.

RICORDIAMO I NOSTRI RESIDENTI DECEDUTI

Di Marco Maria Iolanda	Moggiol Marcello
Pasetto Lina	Endrizzi Carlo
Tava Elda	Eder Carla
Coller Dina Maria	Girardi Giuseppina
Cigalla Rosa	Cench Clara
Casari Alberta	Pilati Carla
Pasolli Giuseppina	Malfatti Enrico
Maccani Tullia	Gottardi Anna
Zeni Ida	Eccli Lucia
Redolfi Paola	Frachsen Luigia
Waldner Maria	Righetti Milena
Magotti Emiliana	Donini Gina
Ferretti Gemma	Russolillo Antonio
Tarter Lidia	Weber Lina
Fellin Adelia	Pedron Carlo
Zanin Margherita	Sicheri Rosa
Rigotti Claudia	Calovi Iginio
Dissegna Maria	Genta Antonia
Stimpfl Lina	Bonetti Riccardo
Calovi Umberto	Bettin Dario
Bozza Ida	Stefani Colomba

Appuntamenti del periodo natalizio

<i>Domenica 01 dicembre 2019</i>	<i>ore 14.30</i>	<i>Partecipazione alla festa organizzata dalla Pro Loco per gli ultraottantenni del paese</i>
<i>Martedì 03 dicembre 2019</i>	<i>ore 15.30</i>	<i>Cantiamo il Natale con il coro Duran Duran</i>
<i>Giovedì 05 dicembre 2019</i>	<i>ore 9.45</i>	<i>I ragazzi della Scuola media di Mezzocorona cantano il Natale</i>
<i>Venerdì 06 dicembre 2019</i>	<i>ore 13.00</i>	<i>Pranzo e scambio di auguri con i volontari</i>
<i>Domenica 08 dicembre 2019</i>	<i>ore 9.00</i>	<i>Apertura mostra presepi di Giorgio Concli</i>
<i>Lunedì 09 dicembre 2019</i>	<i>ore 15.30</i>	<i>Diario: monologo con Alberto</i>
<i>Martedì 10 dicembre 2019</i>	<i>ore 14.30</i>	<i>Visita alla casa di Babbo Natale</i>
<i>Mercoledì 11 dicembre 2019</i> <i>Giovedì 12 dicembre 2019</i>	<i>ore 9.30-11.00</i> <i>15.00-17.30</i>	<i>Mercatino di Natale</i>
<i>Sabato 14 dicembre 2019</i>	<i>ore 15.30</i>	<i>Festa di Santa Lucia con l'ass. AVIS</i>
<i>Martedì 17 dicembre</i>	<i>ore 15.00</i>	<i>Scambio di auguri con i Residenti degli alloggi protetti, sindaco e Amministratori comunali</i>
	<i>ore 15.30</i>	<i>Scambio di auguri tra Residenti, Sindaco, Amministratori comunali e Amministratori della Casa di Riposo</i>
<i>Venerdì 20 dicembre 2019</i>	<i>ore 14.00</i>	<i>Scambio di auguri tra i Residenti delle A.P.S.P. limitrofe presso la discoteca S.Louis di Mezzolombardo con l'orchestra di Gigio Valentino</i>
<i>Sabato 21 dicembre 2019</i>	<i>ore 15.00</i>	<i>Incontro con il Gruppo Scout di Mezzocorona che portano la Luce di Betlemme</i>
<i>Mercoledì 25 dicembre 2019</i>	<i>ore 16.00</i>	<i>S. Messa celebrata da don Agostino animata dal Coro del Gruppo Giovani</i>
<i>Sabato 28 dicembre 2019</i>	<i>ore 16.00</i>	<i>Concerto di Natale con il Coro Rigo Verticale</i>
<i>Martedì 31 dicembre 2019</i>	<i>ore 10.45</i>	<i>Scambio auguri di Buon Anno</i>
<i>Mercoledì 01 gennaio 2020</i>	<i>Ore 16.00</i>	<i>S Messa celebrata da don Agostino animata dal Coro Parrocchiale</i>
<i>Domenica 05 gennaio 2020</i>	<i>ore 17.00</i>	<i>Arrivano i Re Magi</i>



IMPIANTI ELETTRICI

Via del Plan del Sant, 36
Frazione **MOLLARO** - 38012 **PREDAIA** (TN)
Tel. 0463.469501 - Fax 0463.469502



Via dei Ferrari, 4
38066 Riva del Garda (TN)
Tel 0464 521332
Fax 0464 555733
amministrazione@bonoraortofrutta.com



Società Cooperativa Sociale

