

edizione: Dicembre 2014 – n.8



frase:

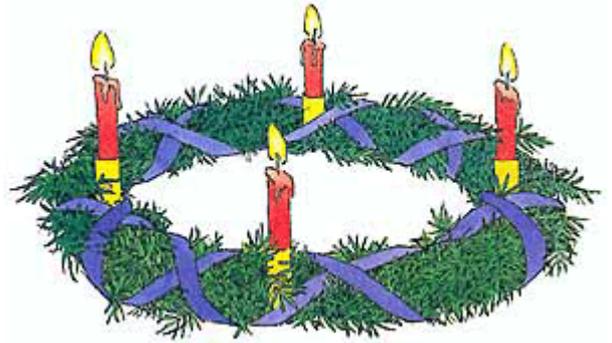
**LE NOSTRE VOCI** SI LEVANO CHIARE E SQUILLANTI

PER RACCONTARE UN ANNO DI EMOZIONI A TUTTI QUANTI!



## INDICE:

- il saluto del presidente pag.
- dalla coordinatrice dei servizi pag.
- dall'ufficio dell'economista
- dagli uffici amministrativi
- dal servizio sociale e di animazione
- dalla fisioterapia
- dal nostro cappellano
- cose di casa
- l'angolo della solidarietà
- l'angolo dell'allegria
- poesie e preghiere



Sulla corona d'Avvento le quattro candele, bruciando, si consumavano lentamente. Il luogo era talmente silenzioso, che si poteva ascoltare la loro conversazione.

La prima diceva:

“Io sono la **pace**, ma gli uomini non mi vogliono: penso proprio che non mi resti altro da fare che spegnermi!” Così fu e, a poco a poco, la candela si lasciò spegnere completamente.

La seconda disse:

“Io sono la **fedè**, purtroppo non servo a nulla. Gli uomini non ne vogliono sapere di me, non ha senso che io resti accesa”. Appena ebbe terminato di parlare, una leggera brezza soffiò su di lei e la spense.

Timidamente la terza candela a sua volta disse:

“Io sono l'**amore**, non ho la forza per continuare a rimanere accesa. Gli uomini non mi considerano e non comprendono la mia importanza. Troppe volte preferiscono odiare!”. E senza attendere oltre, la candela si lasciò spegnere.

Un bimbo in quel momento entrò nella stanza, vide le tre candele spente e, spaventato dall'oscurità, si mise a piangere.

Allora si udì la voce della quarta candela, che disse “Non temere, non piangere: finché io sarò accesa, potremo sempre riaccendere le altre tre candele: il mio nome è **speranza**”

Con gli occhi lucidi e gonfi di lacrime, il bimbo prese la candela della speranza e riaccese tutte le altre, riportando la pace, la fedè e l'amore a nuova vita.

**IL SALUTO DEL PRESIDENTE**



DALLA COORDINATRICE DEI SERVIZI



**DALL'UFFICIO DELL'ECONOMO**



**DAGLI UFFICI AMMINISTRATIVI**

## DAL SERVIZIO SOCIALE E DI ANIMAZIONE



Cari ospiti,

quest'anno ho scelto di scrivere il mio intervento sul nostro notiziario sotto forma di lettera di ringraziamento indirizzata direttamente a voi, sì, perché se ripenso velocemente a questi anni trascorsi insieme ritrovo un grande insegnamento che mi state trasmettendo per il quale vorrei dirvi grazie.

Nel vivere le nostre giornate insieme ho innanzitutto compreso quanto per voi sia importante "l'esserci", il fermarsi e trovare il tempo semplicemente per "stare assieme". I ritmi della vita e del lavoro odierno danno poco spazio ai momenti dell'incontro e del dialogo, tendono piuttosto a farci correre e ad avere sempre poco tempo per qualsiasi cosa. Al lavoro termini e scadenze non perdonano, in famiglia ci si vede sempre velocemente, ancora assonati all'ora di colazione per rincontrarsi a tavola la sera quando però si è troppo stanchi per poter fare insieme qualcosa o vedere qualche amico. Il tempo per la spesa e la preparazione della cena non può richiedere più di un'ora. Il pranzo si salta e con salti mortali si riesce a partecipare al corso serale settimanale che piace tanto al quale ci si è iscritti. Ringraziamo la domenica che forse è il giorno in cui si può dedicare un po' di tempo a se stessi e a quello che ci piace fare! Ma fermiamoci un attimo a riflettere...è questa la vita?! No grazie! Rimango sempre affascinata quando nelle nostre conversazioni mi parlate delle vostre vite e della vostra giovinezza. Mi sembra di staccare la spina per un attimo immedesimandomi nelle storie che raccontate. Ciò che sembra che il mondo moderno abbia perso è la capacità di godere il momento, il presente, il qui e ora della quotidianità; cosa che invece è sempre ben presente nei vostri racconti, quasi tangibile. Ed è proprio questo che mi state insegnando: essere protagonista della propria vita imparando ad apprezzare ogni suo minimo risvolto positivo.

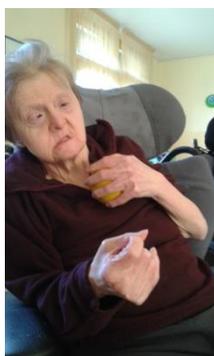
Ho capito che voi chiedete tempo da dedicarvi: una conversazione, una passeggiata in giardino sono le cose che più apprezzate ma quasi paradossalmente sono le cose che a volte si sottovalutano, presi come siamo dal "fare". Ma questo è un tranello in cui soprattutto il servizio di animazione non deve cadere! Oggi ho la consapevolezza che la vecchiaia è un periodo di vita in cui non si vive più all'insegna del fare ma dell'essere, dello stare e questo non dipende tanto dalla persona anziana ma da chi le sta attorno. So bene che la vecchiaia porta con sé una serie di cambiamenti sostanziali: si perde il ruolo sociale fino ad un attimo prima posseduto una vita, si riducono le autonomie motorie, si modificano i processi cognitivi e possono emergere particolari patologie. Ma cosa cambia in fondo? L'invecchiamento non è una sconfitta, né una malattia da curare, è una fase della vita che arriva e ci travolge come tutte le fasi di vita fanno. Ritengo che la vecchiaia sia una meravigliosa occasione per prendersi il tempo di ricostruire il proprio percorso riconoscendone significato, coerenza e unicità, accettando la propria esistenza. Ho compreso che l'atto di narrare la propria storia di vita è un'importante possibilità esistenziale per ciascun anziano e vi posso assicurare che il servizio animazione sarà sempre pronto ad ascoltarvi!

Ecco, infatti, l'obiettivo del nostro servizio: *esserci* quotidianamente per promuovere benessere.

Concludo con i ringraziamenti: un sincero grazie a Carla che da anni presta il suo servizio in modo impeccabile, dimostrando un costante impegno in ogni attività; e voglio dare il benvenuto a Simonetta che da qualche mese è entrata a far parte del nostro team: la generosità che stai dimostrando già so che ti sta ben ripagando!

A ciascuno di voi un sincero grazie e un augurio di Buon Natale!

Lara



*La bellezza delle stagioni è racchiusa nel loro divenire continuo, negli istanti rubati a un tempo che sfugge, fatto di colori, emozioni, ricordi infiniti...*

*Tu, uomo, non desiderare di afferrarla, perderesti l'essenza più preziosa.*

Ciao a tutti, mi chiamo Simonetta Dal Ri. Sono qui in mezzo (proprio fra i *pei*) a tutti voi, cercando di fare del meglio, anche se a volte mi capita di sbagliare essendo un po' sbadata! Lavoro nella casa di soggiorno Anaunia da fine agosto ma mi sembra di esserci da molto più tempo. Stare qui a contatto con voi ospiti mi nascono nuovi sentimenti positivi, sono molto sensibile e voi, care persone, siete tutti molto cari e mi date tanto esempio di vita trascorsa. Avevate molti meno agi di adesso e nel raccontare i vostri passati si capisce che siete molto fieri di ciò che gli anni vi hanno insegnato. Ne devo trarre esempio!

Di sicuro le persone che trascorrono il tempo in questa realtà, qualcuno da molti anni, proveranno le mie stesse emozioni. Tuttora sono molto commossa e felice di stare qui fra tutti voi. Anche i miei familiari sono contenti per me, vedendomi entusiasta quando mi reco al lavoro. Mi sono sposata il 22 maggio 1993, giorno di Santa Rita, che mi ha fatto ricordare per primo il nome di un'ospite, il ricordo di mia nonna, invece, mi ha fatto subito memorizzare il nome Alma ed ora sono finalmente contenta di conoscervi tutti!

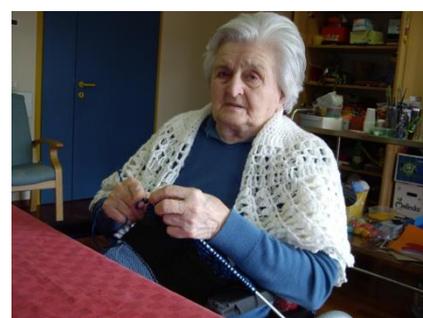
Ho due figli, una maggiorenne da febbraio e uno di 16 anni, già indipendenti (*scasi dai, asà*), un marito Paolo, due cagnolini e tre gatti!

Mentre scrivo velocemente quello che mi viene all'istante sto pensando ad una persona molto cara che ci ha lasciati da poco e sono molto triste, mi fa rivivere il saluto dei miei cari genitori e suoceri. Ricordiamo tutti i nostri cari nei nostri cuori e la cosa più importante è la consapevolezza che il "ricordo non scompare mai". In questa casa ho trovato una famiglia, in cui tutti abbiamo i nostri ruoli per offrire vicinanza a ciascun ospite. C'è un'atmosfera positiva per ospiti, parenti, amici e dipendenti.

Non voglio dilungarmi rendendomi troppo ripetitiva perciò passo a ringraziarvi tutti per avermi accolta: ospiti, direttore, presidente, tutto il personale, le mie carissime colleghe Lara e Carla, tutti i volontari ed infine Don Fiore, che con le sue omelie toccanti allieta le S.Messe nella nostra cappella.

*Simonetta*

"Metti amore e la tua esistenza sarà come una casa costruita sulla roccia,  
il tuo cammino sarà gioioso  
perché incontrerai tanti amici che camminano con te".  
Papa Francesco



## LA NOTTE PIÙ BELLA

Conservo da anni in una gran cesta.  
tante statuine di carta pesta.  
Avvolte tutte, in un vecchio giornale,  
le tiro fuori quando viene Natale.  
Preparo il Presepe con molta passione ,  
scopro a ogni "pezzo" una bella emozione.  
Inizio e sistemo la Sacra Famiglia...  
è da qui che comincia la gran Meraviglia!  
Giuseppe e Maria col Bambinello,  
con dietro il bue e l'asinello.  
Proprio davanti ci metto i tre Magi,  
con quei regali che sono ... "presagi".  
Poco lontano il primo pastore,  
che guarda l'evento con grande stupore.  
Un altro poi richiama la gente  
che in fretta s'avvia verso il Redente.  
La contadina che torna dai campi,  
un acquaiolo con la sua brocca,  
anche un fornaio va verso la grotta  
portando in dono una calda pagnotta.  
Un bel bambino gioioso che corre  
e una fontana con l'acqua che scorre .  
Costruisco montagne, casette e botteghe  
con finestrelle e lucine accese.  
Ora che tutto sta al posto giusto,  
mi manca solo l'ultimo "pezzo"  
dalla mia cesta un po' polverosa  
riprendo ogni anno la stessa cosa.  
Sul punto più alto adagio la Stella,  
che illumina adesso la notte più bella!



## UNA NOTTE

Era una notte come tante altre quella notte.  
Anche quella notte era nata la Luna  
che brillava con il suo viso luminoso.  
Ma, a ben guardare , nei suoi occhi  
c'era qualcosa di nuovo , una luce  
diversa , quasi magica come se stesse  
per accadere qualcosa di speciale.  
Eppure era una notte come tante altre,  
quella notte. Ma a ben sentire regnava  
un silenzio diverso, come se fosse  
preparato apposta per ascoltare  
qualcosa di speciale.  
Nel freddo di quella notte , una stella in  
viaggio nel cielo e il vagito di un  
bambino , venuto al mondo in una culla  
di paglia .  
Era una notte come tante altre, quella  
notte, eppure aveva nel cuore un regalo  
speciale.



## FIOTTO DI NEVE

C'era una volta, e forse c'è ancora, un fiotto di neve in una storia.

Il fiotto di neve, poverino, si era sperduto col suo slittino. Girava nel freddo e cercava confuso una montagna su cui mettere il muso. Ma tra le pagine del libro spremuto la storia narrava di un povero lupo. Il lupo guardò il povero fiotto gli disse "spostati non è il tuo posto. Questa è la storia, già narrata, di una bambina incappucciata".

Disse il fiotto, "ti prego lupo, sono triste e un po' sperduto. Sto inseguendo la magia del natale ma sono mesi che continuo a cercare".

Disse il lupo, "oh povero fiotto non capisco se il tuo è un vero complotto. Anche qui dentro tu puoi trovare regali e cibo da mangiare, nastri colorati a rendere buoni i piccoli e grandi inutili doni".

"Oh vecchio lupo non hai capito io cerco dentro a un vero sorriso. Cerco calore e foglie di alloro, carezze di vento e riso sonoro".

Mentre il fiotto triste parlava vide una mano che lesta arrivava.

Matilde, dolce polpettina, voleva leggere una storiellina. Disse alla mamma "restiamo abbracciate? Leggiamo la storia e facciamoci due risate".

La mamma era intenta, la poverina, a rassettare la loro casina. Ma in un baleno lasciò tutto quanto per sedere con la bimba di fianco.

Aprirono il libro e con stupore il fiotto balzò con grande clamore.

"Sono un fiotto di neve" si schermì il piccolino, "ero finito nel libricino. Sto cercando il mio Natale ma sono stanco e mi voglio fermare".

La mamma iniziò, un po' stupita, a intrecciare la storia fra le dita. Fra le dita della sua bambina che scuoteva la testina, che rideva a crepapelle e dalla finestra entravano stelle. Entravano echi di vecchie parole, fate turchine e rime nuove. Arrivava il profumo di un dolce al vino, appena sfornato sul tavolino.

Il fuoco lento illuminava la mano di mamma che accarezzava, accarezzava quel dolce capino che si era adagiato su un bel cuscino.

Mentre la bimba ascoltava rapita il fiotto iniziò una lenta salita.

Nel viso di Matilde, dolce e illuminato, il fiotto di neve si era posato.

Si era posato al centro del cuore dove il natale è solo amore.

Finisce così la storia del fiotto, di un lupo, una mamma e il suo fagotto!



Come corre veloce il tempo, è quasi già Natale. Un altro anno passato insieme tra giochi, lavoretti, canti, preghiere e tanti altri bei momenti sperando sempre di riuscire a non farvi sentire mai soli.

A tutti voi e alle vostre famiglie i miei più cari e sinceri auguri di Buone Feste.

Vi voglio bene di cuore, tanti auguri a tutti!

Carla

Ah, dimenticavo...buona lettura!



Ciao, sono Ronald, quel ragazzo che quest'estate ha trascorso un po' di tempo in vostra compagnia. Mi sono trovato veramente bene sia con i colleghi che con gli ospiti della casa di riposo.

Le giornate sono passate veloci. Mi piaceva fare due chiacchiere con i saggi anziani che alla fine del discorso ti lasciano sempre una perla di saggezza per la vita. Mi sono sempre sentito utile aiutando chi ne aveva bisogno e, tornando a casa la sera, mi sentivo felice e soddisfatto.

È stata una bella esperienza.

Ciao a tutti,

anche il coro Simpatia vuole farvi gli auguri di Buon Natale e felice anno nuovo. Oggi però non vi cantiamo una canzone ma vi regaliamo questa semplice fiaba da leggere davanti al presepe ai vostri bambini o nipoti, insomma, un piccolo momento da passare insieme, un po' come facciamo noi quando cantiamo. Ognuno di noi porta nel cuore il ricordo di quei momenti passati con i genitori e i nonni...e quante storielle! Speriamo sia così anche per voi. Auguri!



Ti racconterò una storia di tanti anni fa, di quando ancora per le strade non viaggiavano le automobili, ma solo carrozze. Non esistevano lampioni e la sola luce che illuminava la notte era quella della Luna.

Quella notte faceva freddo, come non ne fa più ormai da anni, i fiocchi di neve scendevano leggeri come tante stelle cadenti, coprendo di silenzio tutto il paesaggio. In quel mare di silenzio, solo, un uomo camminava nella strada, i vestiti bagnati dalla neve, il viso incorniciato da una barba lunga che lo accompagnava ormai da mesi, un grosso cappello calcato sui pensieri.

Camminava, sì, ma senza sapere dove andare: non aveva una direzione da seguire.

Camminava per non sentirsi solo, nella speranza di incontrare qualcuno a cui augurare Buon Natale, perché sì, quella era la notte di Natale. Non ci saranno né alberi decorati, né presepi o pacchetti da scartare per lui, ma in quel cuore solitario c'è qualcosa di ben più prezioso: la voglia di condividere con gli altri la speranza che nasce nel cuore insieme a quel bambino speciale, ma stasera sono tutti troppo impegnati per vederlo.

Dai vetri appannati di una casa, gli occhi di un bambino guardavano meravigliati i fiocchi scendere lenti sulla strada, seguendone il volo. Lo sguardo si posò timidamente su quella figura che camminava stancamente, scese in strada velocemente, raggiunse l'uomo e gli chiese: "Chi sei? Come mai cammini sotto questa tormenta di neve?" L'uomo ormai solo da troppo tempo, non riusciva più a parlare e l'unica cosa che riuscì a fare fu solo l'accenno di un timido sorriso. Il bambino, commosso, corse in casa per chiedere alla mamma il permesso di poter ospitare quello strano signore: "Mamma, c'è un signore fuori, lo possiamo ospitare?", ma la mamma non volle, dicendo "Uno sconosciuto in casa, ma stai scherzando?". Così il bambino si affacciò di nuovo alla finestra, per vedere l'ombra del suo amico allontanarsi nella neve.

Ma quando fu notte, mentre tutti dormivano, il bambino scappò silenziosamente in strada, alla ricerca di quell'uomo che tanto lo aveva affascinato. C'era qualcosa di magico e di dolce nel suo sguardo solitario, e anche l'uomo era rimasto incantato dal tenero cuore del piccolo fanciullo. Ad un tratto davanti agli occhi del piccolo si presentò l'immagine dell'uomo: si presero per mano senza parlare e camminando, camminando, i due raggiunsero il Polo Nord.

Quell'uomo divenne Babbo Natale, con il grande desiderio di portare ogni anno nelle case dei bambini tanti regali, il primo dei quali la gioia dell'amore.

E il bambino? Da allora non ha più lasciato il suo amico e lo segue in ogni momento: è diventato il suo elfo aiutante.

## DALLA FISIOTERAPIA

Concludiamo quest'anno 2014 cariche di soddisfazioni vista l'alta partecipazione alle attività di rieducazione in palestra e non solo! Ringraziamo gli ospiti che quotidianamente frequentano il nostro servizio e anche coloro che passano semplicemente per un saluto...

Un pensiero speciale va agli ospiti che non possono essere accompagnati in palestra ma che, per particolari esigenze, effettuano la rieducazione ai piani.

Vi segnaliamo inoltre che, grazie alla donazione effettuata dall'AIDO del nuovo cicloergometro passivo, è stato possibile per noi aumentare l'attività motoria ed accontentare così i nostri ospiti più sportivi!!



## **Augurandovi un Sereno Natale e un Felice Anno Nuovo, vi lasciamo con un pensiero...**

*Una sera un anziano capo Cherokee raccontò al nipote la battaglia che avviene dentro di noi.*

*Gli disse :*

*“Figli mio la battaglia è fra due lupi che vivono dentro di noi.*

*Uno è infelicità, paura, preoccupazione, gelosia, dispiacere, autocommiserazione, rancore, senso d'inferiorità.*

*L'altro è felicità, amore, speranza, serenità, gentilezza, generosità, verità, compassione”.*

*...il piccolo ci pensò su un minuto e poi chiese:*

*“Quale lupo vince?”*

*L'anziano Cherokee rispose semplicemente:*

*“Quello a cui dai da mangiare...”*



**Le Fisioterapiste,  
Francesca, Loretta, Paola e Chiara**

## DAL NOSTRO CAPPELLANO

### Natale

Se ci guardiamo bene attorno, la festa di Natale è per tutti segnata come una festa di pace, gioia, serenità familiare ma è da tutti aspettata con entusiasmo? Le vicende del mondo che vediamo per televisione o i mezzi di comunicazione non ci assicurano che tutto sia così...quanti soffrono ed aspettano la fine del loro calvario per le guerre, le ingiustizie, l'odio che ovunque dilaga...è forse questo ciò che il Bambino di Betlemme è venuto a portarci? È forse travisato o cambiato il desiderio di Dio su di noi? Non è forse Dio amore? Dio si è forse allontanato da noi? Non ci è forse vicino? Gesù è venuto per portarci l'AMORE e vuole il nostro amore.

Prepariamoci alla sua venuta con il nostro impegno personale di una conversione a sentire in noi, come obbligo cristiano, la necessità di essere diversi da ieri...sentiamoci stimolati dall'amore di Gesù Bambino che vuole stingerci tra le sue braccia tutti come fratelli.

Lui è venuto povero, tra i poveri, ricco solo d'amore.

Non è per noi il distrarci con le luci, canti e suoni natalizi che ci portano lontani dal nostro impegno personale. La società mira solo al negozio, al provento materiale e si distrae dalle cose spirituali vedendo come fine la gioia del momento che passa. Ben venga il S. Natale perché risvegli in noi la nostra vocazione di unione e amore. S. Agostino ci ammaestra dicendo: "Ma cos'è l'amore? L'amore è la virtù per cui amiamo. Ma che cosa amiamo? Un bene ineffabile, un bene benefico, un bene che crea tutti i beni e da lui ricevi tutto ciò che causa la tua gioia".

Se così, sotto questa luce vediamo il S. Natale...ben venga e trasformi i nostri cuori! La presenza o no delle caramelle, dolci, cioccolatini e regali non deve cambiare la gioia del nostro Natale...è Gesù che viene perché si dona e ci ama e questo ci basta! Viva il S. Natale!

*Il vostro cappellano Don Fiore*



## Ortoterapia: coltivare le piante per curare se stessi

Coltivare i giovani germogli e le piantine appena spuntate ci aiuta a porre attenzione ad ogni aspetto della vita che cresce. Di riflesso, questo comportamento ci educa ad un atteggiamento positivo e di attesa nei confronti della natura che ci circonda, di noi stessi e degli altri.



Prendersi cura di un giardino aiuta anche a migliorare se stessi. Veder nascere, crescere e seguire ogni giorno lo sviluppo di una pianta è senza dubbio un passatempo rilassante e costruttivo, ma forse non tutti sanno che quest'attività nasconde anche delle proprietà **terapeutiche**.

Stiamo parlando dell'**ortoterapia**, una pratica già ampiamente in uso in Europa e negli Stati Uniti, che inizia lentamente a prendere piede anche nel nostro Paese. Secondo la definizione dell'American Horticultural Therapy Association (Ahta), la terapia consiste in un processo in cui l'orticoltura e il giardinaggio sono utilizzati come **supporto** ai mezzi di riabilitazione psichica e fisica.

L'ortoterapia mette tutti d'accordo. E' utile per giovani, adulti e anziani e contribuisce ad aiutare pazienti con problemi motori e mentali, stimolare le capacità emotive e i comportamenti. Unici requisiti fondamentali: terra, acqua, sole e tanta cura.





Un ringraziamento speciale va certamente rivolto ai nostri operatori Enrico e Marco che con tanta generosità ci hanno aiutato a preparare l'orto! In una bella mattina di inizio primavera siamo usciti in giardino per osservare, insegnare e sostenere i due giovani all'opera, che con zappa e badile in poco tempo hanno svolto un lavoro perfetto!



**E...STATE ALL'ARIA APERTA!**



**ECCO I FRUTTI DEL NOSTRO LAVORO!**



## PASQUA

### La Risurrezione Inni Sacri

...O fratelli, il santo rito  
Sol di gaudio oggi ragiona;  
Oggi è giorno di convito;  
Oggi esulta ogni persona:  
Non è madre che sia schiva  
Della spoglia più festiva  
I suoi bamboli vestir.

Sia frugal del ricco il pasto;  
Ogni mensa abbia i suoi doni;  
E il tesor, negato al fasto  
Di superbe imbandigioni,  
Scorra amico all'umil tetto,  
Faccia il desco poveretto  
Più ridente oggi apparir.

Lunge il grido e la tempesta  
De' tripudi inverecondi:  
L'allegrezza non è questa  
Di che i giusti son giocondi;  
Ma pacata in suo contegno,  
Ma celeste, come segno  
Della gioia che verrà.

...

*Recitata da Cesira*



In queste foto vedete il pensiero che abbiamo preparato per il giorno di Pasqua: abbiamo voluto lasciare un segno su ciascun tavolo delle sale da pranzo. È tutto *made in Apsp Anaunia*, dal cestino in midollino ai simpatici pulcini preparati nei nostri laboratori. Ne approfittiamo per ringraziare i cuochi che ci hanno preparato tante gustose uova colorate che ovviamente poi ci siamo pappati!



Il girasole deve il suo nome alla sua caratteristica principale, ossia quella di seguire il corso del sole, cambiando inclinazione, per riceverne più luce possibile.

Questa pianta infatti per vivere ha bisogno di almeno 4-5 ore al giorno di esposizione alla luce del sole mentre la temperatura ideale è compresa tra i 12-14 gradi centigradi.

Il **girasole** è un fiore maestoso che può decorare e rendere eleganti sia i giardini che i balconi. La sua coltivazione è piuttosto semplice anche per chi non è particolarmente abile nel giardinaggio.

Il girasole può essere piantato sia **in vaso** che direttamente **nel terreno**.

La **semina** va effettuata solitamente tra marzo ed aprile mentre il momento di fioritura è tra agosto ed ottobre. Nel terreno, andranno scavate delle **buche** profonde circa 4-5 centimetri, distanziate tra di loro tra i 35 ed i 70 centimetri per consentire lo sviluppo delle **radici**, anch'esse molto grandi.

Dal momento che, come detto, questa pianta ha molto bisogno di luce, bisognerà scegliere una **zona ben esposta al sole**. In ogni buca, sarà necessario mettere almeno tre semi.

Dopo circa una settimana dalla semina, saranno visibili i primi germogli.

Quando la pianta avrà raggiunto circa sette centimetri di altezza, sarà necessario trapiantare ogni singola pianta nel terreno oppure in singoli vasi.

Considerata l'altezza media del girasole, sarà opportuno sostenere la pianta durante la sua crescita applicando delle **canne di bambù** al fusto. Il **ciclo completo** per lo sviluppo del girasole è compreso tra i 115 ed i 140 giorni.

Una volta cresciuti completamente, i girasoli avranno bisogno di alcune semplici attenzioni. Innanzitutto, l'**irrigazione** dovrà essere costante ma sarà necessario fare attenzione che il terreno assorba bene i liquidi, cercando di evitare il **ristagno dell'acqua**.

La **potatura**, invece, andrà fatta solo nel caso di fiori danneggiati. Trattandosi di una **pianta annuale**, una volta appassiti tutti i fiori, bisognerà aspettare la stagione successiva per poterne rivedere una nuova fioritura. Dopo essersi seccati, i fiori rilasciano direttamente sul terreno i **semi** da cui sarà poi possibile la riproduzione della pianta. Anche se le radici del girasole riescono ad assorbire sostanze nutritive a grandi profondità, bisognerà comunque garantire al girasole un adeguato apporto di sostanze come **azoto, potassio e fosforo** nella fase di concimazione.



Un sincero grazie agli amici del coro parrocchiale di Toss che con impegno e costanza hanno animato le nostre S.Messe!

L'augurio è che la pianticella di girasole che vi abbiamo consegnato vi regali momenti di gioia e letizia come quelli che voi donate a noi!



Affascinante è il **mito** che parla dell'origine del girasole. Secondo quanto riportato da **Ovidio** nelle **Metamorfosi**, la ninfa acquatica **Clizia** si innamorò di **Apollo dio del sole**, senza esserne corrisposta.

Clizia tentò invano di guadagnarsi l'amore del dio e rassegnata iniziò a passare le giornate a seguire il corso del **carro del Sole** nel cielo, piangendo e senza toccare cibo.

Fu a quel punto che **Zeus**, mosso da compassione, dopo nove giorni trasformò la fanciulla in un fiore che, inclinandosi, seguì per sempre il corso del sole.

Regalare un girasole sarà come donare un raggio di sole!

## NOI E I RAGAZZI DELLA CATECHESI



### “IO SONO CAPACE” UN’ESPERIENZA DEI RAGAZZI DI I^MEDIA

“EPPUR CI SONO! IO SONO CAPACE!” dicono Angela e i ragazzi della prima media che nell’anno catechistico trascorso 2013-2014, hanno intrapreso un percorso più pratico che teorico.

*“I ragazzi accolgono l’azione educativa quando essa è volta non solo al sapere ma anche al fare e alla valorizzazione delle loro capacità”.* Partendo direttamente dal Vangelo, parabola dei talenti e del buon samaritano, solo per citarne alcune, si è cercato di mettere in pratica questi insegnamenti e mettersi al “servizio” del prossimo.

Con la collaborazione di Maria Candida che è responsabile dei volontari dell’AVULSS presso la APSP (Azienda Pubblica per i Servizi alla Persona) che ha messo in contatto il gruppo con i responsabili della casa e alcuni volontari che svolgono attività di animazione durante i pomeriggi. I ragazzi si sono divisi in gruppi. Ogni gruppo, in giorni diversi della settimana, partecipava alle attività pomeridiane organizzate nella casa di riposo (manualità-lettura giochi), seguiti costantemente anche dall’animatrice. Angela dice che è stato fantastico ed emozionante vedere questi giovani adolescenti “i miei ragazzi” aiutare con affetto le persone anziane, accolti a braccia aperte dagli ospiti.

Esperienza importante e molto educativa per i giovani e stimolante per gli anziani, il contatto tra generazioni è fondamentale per creare una società più giusta ed equilibrata. Non è da sottovalutare neanche l’educazione al volontariato che è sempre molto prezioso in tutti i settori.

Maria Candida



Questa primavera abbiamo accolto in mezzo a noi alcuni ragazzi di prima media durante la loro ora di catechismo. Venivano a piccoli gruppi e si fermavano durante le nostre attività. Un’esperienza di arricchimento reciproco: loro hanno imparato a varcare la soglia senza tanti tentennamenti mettendosi in gioco e trascorrendo alcune ore insieme a noi anziani, noi, abbiamo goduto della loro vivace compagnia. Una vita ci separa in termini di anni ma non siamo poi così lontani...noi siamo stati giovani e nel vedere questa gioventù ricordiamo i tempi passati e loro, anche se per ora non ci pensano, diventeranno gli anziani del domani e un po’ di tempo dedicato a noi vecchietti non può che far loro bene. Un’esperienza positiva, concreta, efficace per trasmettere un valore che forse i libri non possono insegnare...il rispetto per l’altro.

*“e uno di loro, dottore della legge, gli domandò, per metterlo alla prova: «Maestro, qual è, nella legge, il gran comandamento?» Gesù gli disse: «Ama il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente». Questo è il grande e il primo comandamento. Il secondo, simile a questo, è: «Ama il tuo prossimo come te stesso». Da questi due comandamenti dipendono tutta la legge e i profeti».* (Mt 22, 35-40)

## MOMENTI DI ESTATE RAGAZZI

Puntuali come ogni anno anche lo scorso luglio abbiamo visto divertirsi nel nostro bel giardino i bambini dell'estate ragazzi. Abbiamo vissuto due belle settimane di allegria. Nel corso della prima settimana abbiamo visto i bambini cimentarsi in diverse professioni mentre nella seconda siamo stati a lezione di inglese!

### LA PRIMA SETTIMANA



Falegnami-pittori



La ciclo-officina



Panettieri



Gioielli di fimo



LA SECONDA SETTIMANA



**An apple a day keep the doctor away.**  
*Una mela al giorno toglie il medico di turno.*

**Love makes the world go around.**  
*L'amore fa girare il mondo.*

**Home Sweet Home**  
*Casa dolce casa*



La vita ci regala tante piccole felicità,  
piccoli attimi e gesti abituali  
a cui molte volte non prestiamo la giusta attenzione.  
Tutte queste piccole cose domani  
non saranno più tanto piccole ma grandi ricordi,  
momenti che hanno un significato speciale.



Professione: nonne!



I nostri laboratori

QUELLI CHE... "CASA DI RIPOSO???"  
"NO GRAZIE!"

Lavoro nell'orto



Il cruciverba del giovedì



Festaioli



Lavori domestici



Ginnastica all'aperto



Direttori dei lavori



Ed eccoci arrivati a una delle pagine che preferiamo, quella dedicata ai volontari che non finiremo mai di ringraziare! Siamo fortunati perché sono proprio tanti quelli che prestano servizio nella nostra casa, sono un grosso aiuto per gli operatori ma soprattutto sono una compagnia gradita da tutti noi. **Amiamo** i loro sorrisi quando varcano la soglia per venire a farci visita, le passeggiate che ci fanno fare in giardino, la chiacchierata davanti ad una tazza di caffè, le attività che ci fanno fare...amiamo la loro presenza in mezzo a noi.



## VOLONTARIATO: L'ARTE DI ESSERCI

### Inno alla Vita

(Madre Teresa di Calcutta)

La vita è un'opportunità, coglila.  
 La vita è bellezza, ammirala.  
 La vita è beatitudine, assaporala.  
 La vita è un sogno, fanne una realtà.  
 La vita è una sfida, affrontala.  
 La vita è un dovere, compilo.  
 La vita è un gioco, giocalo.  
 La vita è preziosa, conservala.  
 La vita è una ricchezza, conservala.  
 La vita è amore, godine.  
 La vita è un mistero, scopriilo.  
 La vita è promessa, adempila.  
 La vita è tristezza, superala.  
 La vita è un inno, cantalo.  
 La vita è una lotta, vivila.  
 La vita è una gioia, gustala.  
 La vita è una croce, abbracciala.  
 La vita è un'avventura, rischiala.  
 La vita è pace, costruiscila.  
 La vita è felicità, meritatala.  
 La vita è vita, difendila.

*Segnalata da Elia*



**spontaneità-libertà-gratuità dell'azione**

## Coccolati dal circolo anziani



Tutti alla tombola



Crostoli di carnevale



Un grazie particolare dobbiamo rivolgerlo alla nostra giovane amica Francesca che con tanto impegno e generosità ha compiuto una bella esperienza di volontariato! Auguri!



Polentata in giardino con la proloco di Smarano, la musica di Aldo e della bandina di Coredo!



ANDANDO PER IL MONDO



Gita a Casez  
Visita alla Chiesa Parrocchiale, passeggiata per il borgo e super merenda dai familiari di Cesira!



Gita a Coredo  
Visita al Museo etnografico e relax ai laghetti



Gita Nanno-Portolo  
Visita alla Chiesa parrocchiale di Nanno e merenda a Portolo... grazie Italina!



Visita agli amici di Lavis



Tutti al Muse



Gita a Segno  
Visita al museo di padre Eusebio Chini  
e merenda a casa della nostra carissima Daria!



Uscita a casa di Candida



Se un giorno mi vedrai vecchio: se mi sporco quando mangio e non riesco a vestirmi... abbi pazienza, ricorda il tempo che ho trascorso ad insegnartelo.

Se quando parlo con te ripeto sempre le stesse cose, non mi interrompere... ascoltami, quando eri piccolo dovevo raccontarti ogni sera la stessa storia finché non ti addormentavi.

Quando non voglio lavarmi non biasimarmi e non farmi vergognare... ricordati quando dovevo correrti dietro inventando delle scuse perché non volevi fare il bagno.

Quando vedi la mia ignoranza per le nuove tecnologie, dammi il tempo necessario e non guardarmi con quel sorrisetto ironico ho avuto tutta la pazienza per insegnarti l'abc; quando ad un certo punto non riesco a ricordare o perdo il filo del discorso... dammi il tempo necessario per ricordare e se non ci riesco non ti innervosire: la cosa più importante non è quello che dico ma il mio bisogno di essere con te ed averti lì che mi ascolti.

Quando le mie gambe stanche non mi consentono di tenere il tuo passo non trattarmi come fossi un peso, vieni verso di me con le tue mani forti nello stesso modo con cui io l'ho fatto con te quando muovevi i tuoi primi passi.

Quando dico che vorrei essere morto... non arrabbiarti, un giorno comprenderai che cosa mi spinge a dirlo. Cerca di capire che alla mia età non si vive, si sopravvive.

Un giorno scoprirai che nonostante i miei errori ho sempre voluto il meglio per te che ho tentato di spianarti la strada. Dammi un po' del tuo tempo, dammi un po' della tua pazienza, dammi una spalla su cui poggiare la testa allo stesso modo in cui io l'ho fatto per te.

Aiutami a camminare, aiutami a finire i miei giorni con amore e pazienza in cambio io ti darò un sorriso e l'immenso amore che ho sempre avuto per te.

Ti amo figlio mio.



Due uomini, entrambi molto malati, occupavano la stessa stanza d'ospedale. A uno dei due fu permesso di sedersi sul suo letto per un'ora ogni pomeriggio per aiutare il drenaggio dei fluidi dai suoi polmoni. Il suo letto era vicino all'unica finestra della stanza mentre l'altro uomo doveva passare tutto il suo tempo sdraiato sulla schiena. Gli uomini parlavano per ore e ore. Parlarono delle loro mogli e famiglie, della loro casa, del loro lavoro, il loro coinvolgimento nella servizio militare, dove erano stati in vacanza. Ogni pomeriggio, quando l'uomo nel letto vicino alla finestra poteva sedersi, passava il tempo a raccontare al suo compagno di stanza tutte le cose che poteva vedere fuori della finestra. L'uomo nell'altro letto cominciò a vivere per quelle ore in cui il suo mondo si sarebbe allargato e ravvivato da tutta l'attività e dal colore del mondo esterno. La finestra dava su un parco con un bel lago. Anatre e cigni giocavano nell'acqua mentre bambini facevano navigare le loro barchette giocattolo. Giovani innamorati sottobraccio tra fiori di ogni colore e una bella vista sul panorama della città. Quando l'uomo della finestra descriveva tutto questo con squisiti dettagli, l'uomo dall'altra parte della stanza chiudeva gli occhi e immaginava... Un caldo pomeriggio, l'uomo vicino alla finestra descrisse una parata di passaggio. Sebbene l'altro uomo non potesse sentire la banda poteva vedere con gli occhi della sua mente ciò che il suo compagno di stanza descriveva. Passarono giorni, settimane e mesi. Una mattina, l'infermiera di giorno trovò il corpo senza vita dell'uomo vicino alla finestra, morto pacificamente nel sonno.

Non appena gli sembrò appropriato, l'altro uomo chiese se poteva essere spostato vicino alla finestra. L'infermiera fu felice di fare il cambio, e dopo essersi assicurata che stesse bene, lo lasciò solo. Lentamente, dolorosamente, si sollevò su un gomito per guardare al mondo reale esterno. Si sforzò girandosi lentamente per guardare fuori dalla finestra, oltre il letto. E di fronte vide un muro bianco. L'uomo chiese all'infermiera che cosa poteva avere spinto il suo amico morto a descrivere tali cose meravigliose al di fuori di quella finestra. L'infermiera rispose che l'uomo era cieco e non poteva nemmeno vedere il muro. Ha detto: "Forse voleva solo infonderle coraggio".

*Morale della storia:* Vi è una tremenda felicità nel rendere gli altri felici, nonostante le nostre situazioni. Il dolore condiviso è la metà del dolore, ma la felicità quando è condivisa, è raddoppiata.



## L'ANGOLO DELLA SOLIDARIETÀ



In questa pagina raccogliamo ogni sincero atto di generosità a favore della nostra struttura. Abbiamo bisogno anche del tuo contributo per poter garantire servizi ed attività sempre migliori a ciascuno dei nostri ospiti.

### GRAZIE PER LA VOSTRA SENSIBILITÀ

Per l'anno 2014 si ringraziano:

- ❖ L'Aido di Cles che ha acquistato un cicloergometro destinato al servizio di fisioterapia. Servirà per misurare il lavoro muscolare dei nostri volenterosi ospiti, assidui frequentatori della fisioterapia;
- ❖ Le persone che hanno voluto fare un'offerta per i nostri ospiti in ricordo di Coletti Mario;
- ❖ Gli sponsor (presenti nell'ultima pagina) che ci sostengono finanziariamente nella pubblicazione del nostro notiziario annuale.

### COME PUOI AIUTARCI

Per una donazione puoi fare un bonifico intestato a:

Apsp Anaunia

IT43 W 03599 01800 000000 132017



## El nono

Me meto el dopobarba,  
le braghe dala festa,  
me mpatino le scarpe  
me nlustro 'n po la testa

me meto la giacheta  
e na camisa bona  
che gò da nar a messa  
che sento za che i sona!

Me nvio zo per le scale  
e ncontro me nevodo  
conzà da far paura,  
el par en colabrodo:

le braghe sbrindolae,  
el cul soto ai zinoci,  
le rece sbusolae,  
tant de recim sui oci,

al posto dela zentura  
cadena e cadenzà,  
cavei su driti a gresta  
onti come 'en lumaz!

Toi pòpo, l'è domenega  
vestisete da galantom!  
"Vecio mi son de moda,  
son n'altra generazion!"

Ma come? Adess che i pol  
i se veste da strazzone  
e noi cuerzevem i sbreggi  
con tanti de taconi?

Son nà devolta a casa  
tirà come en milord  
e ho mess i me vestiti  
che dopero nde l'ort!

"Vecio, te sei dei nossi,  
te sei for dagli schemi,  
abbasso el conformismo  
con tuti i so sistemi".

Ho fat en figuron  
difronte ala zoventù  
ma en cesa ho sentù dir  
"por om, no 'l ragiona pù!"

E nel vgnir devolta  
tegnendo el caval bas  
som enzampà 'n le braghe  
e zò come en tamaz!

## L'ANGOLO DELL'ALLEGRIA

Un fico e un'uvetta si trovano in un vicolo stretto e non riescono a decidere chi deve passare per primo. L'uvetta estrae la pistola e bang! ...Fico secco...uva passa.

Un ubriaco bussa ad un lampione.  
Un amico: "È inutile che bussi, non c'è nessuno dentro."  
E lui: "lo dici tu, non vedi che la luce è accesa?!".

Babbo Natale entra nella stalla e trova tutte le renne sdraiate a terra doloranti e a gambe all'aria.  
Preoccupato, corre dal veterinario...la soluzione?!  
Volta-ren per tutte!

Amore per il noneso  
Ager come l'asè.  
Ai dormì come 'n tas.  
Blanc come 'na peza.  
Content come 'na pasca.  
Cot come en per.  
Daben come en zoc.  
Dolz come la mel.  
El va plan come en lin  
Embriac come 'na zor  
Famà come en luz.  
Malà come en zavat.

Il segreto per  
essere felici?!  
Avere una memoria  
corta, molto corta.



-Mia moglie è un angelo.  
-La mia, invece, è  
ancora viva.

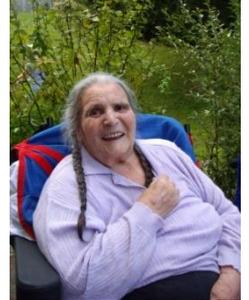
La maestra Livia alla vispa  
Gisella: "Se io ti dò 7 galline e  
poi ancora 4, quante ne hai in  
tutto?"  
-"20"  
-"Ma no! 7+4=11"  
-"Lo so, ma io ne ho a casa già  
nove".

GLI AMERICANI  
quando non sanno una cosa  
pagano uno che la sa.  
I FRANCESI  
quando non sanno una cosa  
cambiano discorso  
GLI INGLESII  
quando non sanno  
accendono la pipa  
I RUSSI  
quando non sanno  
non sanno di non sapere

I TEDESCHI  
quando non sanno una cosa  
la imparano  
GLI ITALIANI  
quando non sanno una cosa  
te la insegnano!!!



-Qual è la parte del  
che sente meno i do  
-I piedi, perché son  
lontani dalle orecchi



## La canzone dello studente

Il lunedì è giorno di baldoria,  
così vuole la storia,  
non voglio più studiar.

Il martedì è il giorno susseguente,  
non voglio più far niente,  
non voglio più studiar.

Il mercoledì è il giorno di mercato,  
sarebbe un gran peccato  
se avessi da studiar.

Il giovedì è il giorno di vacanza,  
oh! che bell'usanza!  
non voglio più studiar.

Il venerdì è giorno benedetto,  
io voglio stare a letto,  
non voglio più studiar.

Il sabato è giorno di vigilia,  
sarebbe meraviglia  
se avessi da studiar.

E la domenica è il giorno di riposo,  
sarebbe scandaloso  
se avessi da studiar.

Recitata da Flora

## POESIE E PREGHIERE

Sola è rimasta sul ramo  
e trema al capriccio del vento,  
sembra un pietoso richiamo  
dell'albero nudo,  
un lamento.  
A lungo vorrebbe restare  
unita a quel ramo sì forte.  
Essa non sa di tornare  
e teme soltanto la morte.  
Essa non sa che il Signore  
non lascia mai nulla finire.  
Per sempre nel modo migliore  
tutto ritorna a fiorire.

Bimba, che fai su quella porta  
guardando da lontan per quella via?  
Ah, se sapeste, quando la fu morta  
l'han portata di là, la mamma mia.  
Mi han detto che di là deve tornare  
e son qui da tanti anni ad aspettare!  
Bimba mia ma tu non sai  
che al mondo i morti non tornano mai?  
Tornano al vaso i fiorellini miei,  
tornan le stelle, tornerà pure lei!

## Alfabeto dell'amore

**A**ccetta il Signore nella luce e nel buio.  
**B**ussa alla porta di chi sta soffrendo.  
**C**erca in tutto e in tutti il lato positivo.  
**D**imentica presto il torto ricevuto.  
**E**vita il diverbio con chi ti contrasta.  
**F**a compagnia a chi vive sempre solo.  
**G**ioisci quando uno riprende la strada del bene.  
**H**ai un cuore e due mani per aiutare chi ha bisogno.  
**I**mita chi sa fare le cose meglio di te.  
**L**enisci col tuo sorriso la tristezza degli altri.  
**M**antieni la calma nei momenti di difficoltà.  
**N**on far pesare sugli altri la tua sofferenza.  
**O**ffri il perdono a chi vedi pentito.  
**P**rega con fede nel silenzio del cuore.  
**Q**uieta con la tua calma l'esacerbato e l'insofferente.  
**R**ispetta chi pensa e vive in modo diverso dal tuo.  
**S**opporta con pazienza la persona molesta.  
**T**aci gli sbagli e le debolezze degli altri.  
**U**sa sempre intelligenza con chiunque ti avvicina.  
**V**ivi in te il dolore di chi piange.  
**Z**ittisci ogni cattiveria.



Poiché non riusciamo ad amarci gli uni con gli altri, perché non proviamo ad amarci gli altri con gli uni?





## **FARMACIA**

**VINOTTI DI ZACCHILLI LEONELLA**

**Via Roma, 38**

**38012 Taio (TN)**

