

La casa dentro

AZIENDA PUBBLICA
DI SERVIZI ALLA PERSONA
ANAUNIA



Tendete l'orecchio e ascoltate:
su queste pagine corrono veloci,
come gli echi nelle nostre vallate,
i racconti de "Le Nostre Voci"



"Le nostre voci"

INDICE

♥ Dal presidente	pag. 3
♥ Dalla coordinatrice	pag. 4
♥ Dal servizio di fisioterapia	pag. 5
♥ Dall'economo	pag. 6
♥ Dal servizio di animazione	pag. 7
♥ Dal nostro cappellano	pag. 9
♥ La parola a chi è passato da qui	pag. 11
♥ Cose di casa	pag. 12
♥ I nostri volontari	pag. 21
♥ I soprannomi degli abitanti della Val di Non	pag. 26
♥ L'angolo della solidarietà	pag. 30
♥ Poesie e preghiere	pag. 31



Sei vecchio non quando hai una certa età
ma quando hai certi pensieri.

Sei vecchio quando ricordi le disgrazie e i torti subiti,
dimenticando le gioie che hai gustato
e i doni che la vita ti ha dato.

Sei vecchio quando ti danno fastidio i bambini che giocano e corrono,
le ragazzine che cinguettano, i giovani che si baciano.

Sei vecchio quando continui a dire che «bisogna tenere i piedi per terra»,
e hai cancellato dalla tua vita la fantasia, il rischio, la poesia, la musica.

Sei vecchio quando non gusti più i canti degli uccelli, l'azzurro del cielo,
il sapore del pane, la freschezza dell'acqua, la bellezza dei fiori.

Sei vecchio quando pensi che sia finita per te la stagione della speranza e dell'amore.

Sei vecchio quando pensi alla morte come al calar nella tomba,
invece che come al salire verso il cielo.

Se invece ami, spera, ridi, allora Dio allieta la tua giovinezza anche
se hai novant'anni.

Anonimo.



DAL PRESIDENTE

Questa nostra pubblicazione che vi giunge puntuale ogni anno in occasione delle feste natalizie, offre l'opportunità a me e ai miei colleghi del consiglio di amministrazione per fare i più cari auguri di Buon Natale a tutti i nostri ospiti e agli operatori sanitari e non che quotidianamente prestano la loro opera con grande professionalità rendendo la permanenza nella nostra casa assai gradita. Un augurio e un ringraziamento particolare a tutti i volontari che con il loro aiuto aggiungono quel tono di serenità familiare agli ospiti.

Nel corso del 2015 abbiamo completato i lavori di restauro della casa che l'hanno resa più bella e accogliente. I lavori hanno permesso, tra l'altro:

- una maggiore funzionalità dei servizi infermieristici;
- una migliore efficienza nella distribuzione dei pasti;
- spazi più ampi per il bar e il ristoro;

-la realizzazione di una "stanza calma" per offrire una nuova terapia di sollievo psicologico a molti utenti specie a quelli malati di Alzheimer. L'arredo è stato finanziato dal BIM e dalla Cassa Rurale d'Anania che sostiene sempre con munificenza molte delle nostre iniziative.

Ad entrambi gli Enti il nostro riconoscente grazie.

Da ricordare un evento importante del 2015: la celebrazione del decimo anniversario dell'apertura della nostra casa che, nel corso degli anni, è cresciuta offrendo agli utenti residenti nel territorio anaune servizi sempre più apprezzati così come abbiamo documentato nella presentazione del nostro bilancio

sociale alla presenza di numerose autorità provinciali, comprensoriali e comunali.

Per concludere non posso non accennare ad alcune novità nel campo della politica socio-sanitaria che hanno destato in noi e nell'opinione pubblica grande interesse. Un anno fa la Provincia autonoma di Trento, attraverso la sua Assessora Borgonovo Re, lanciava il progetto di programmazione integrata delle politiche sociali e sanitarie, progetto che richiedeva espressamente a tutti gli operatori del settore e a tutti i cittadini di partecipare alla sua definizione con proposte e suggerimenti per raggiungere un maggior benessere attraverso sistemi sociali e sanitari sostenibili. Un anno è trascorso, la dottoressa Borgonovo Re è stata sostituita dal nuovo Assessore dott. Zeni che, a poche settimane dalla sua nomina, attraverso una lunga e ampia intervista sul giornale l'Adige, ha fissato perentoriamente quelle che saranno le sue linee-guida delle A.P.S.P. per i prossimi anni: le 41 A.P.S.P. (aziende provinciali di servizi alle persone) saranno accorpate con un unico direttore generale ed un unico consiglio di amministrazione.

Lo scopo dichiarato è quello di contenere la spesa del comparto e di coordinare in modo più efficiente il servizio su tutto il territorio provinciale.

Vedremo come l'Assessore Zeni saprà dare concretezza a questi suoi intenti che, per la verità, hanno generato sorpresa e qualche preoccupazione fra tutti gli operatori, anche perché sono stati definiti fuori dagli ambiti istituzionali e calati dall'alto senza alcuna partecipazione.

Auguro al nuovo Assessore buone feste, ma anche di saper individuare con lungimiranza i bisogni socio-sanitari della gente trentina mantenendo forti legami con i territori in cui essa vive.



DALLA COORDINATRICE



SIAMO GIÀ A NATALE 2015.

Per il prossimo anno abbiamo in serbo una grande sorpresa: l'attivazione della "stanza calma" per tutti i nostri residenti con problemi di disabilità e con problemi di demenza.

"Stanza calma" è un termine deciso dal nostro Direttore per indicare un luogo "quasi magico" dove le persone che vi accedono possano rilassarsi e tranquillizzarsi, ma, seppur si sia cercato di dare un nome semplice e comprensibile a tutti, si basa su un metodo scientifico con delle evidenze e si chiama Snoezelen o stimolazione multisensoriale.

Lo Snoezelen nasce in Olanda ed è un'attività rilassante, mirata soprattutto alle gravi disabilità cognitive ed ad una considerevole anzianità di vita. Costruendo una serie di esercizi guidati e razionali, questa filosofia parte dalla considerazione che per mantenere qualunque forma di interesse per le cose, è necessario che l'azione sia supportata dall'esistere di una motivazione: questa non può essere che un aumento o ritrovamento di una curiosità e capacità di afferrare nuovi stimoli e nuovi interessi. Lo Snoezelen opera attraverso la dimensione del divertimento e del piacere, favorendo un incontro con la realtà. Quindi spinge la persona a fare delle scelte senza avere obiettivi prefissati, progettando e stimolando i sensi primari come l'olfatto con gli aromi, la vista con le luci, l'udito con la musica e le capacità di rilassamento con i colori.

La "stanza calma" è stata allestita nel mese di novembre ed entrerà in azione con il nuovo anno. Il prossimo step è la formazione di tutto il personale. Partiremo a gennaio con una serata formativa dedicata al tema delle demenze. La demenza nel 2015 è stato un tema molto discusso e importante anche per la nostra Provincia infatti l'ex assessore alla salute all'inizio dell'anno ha presentato il Piano per le Demenze che coinvolge tutta la popolazione trentina, i professionisti sanitari e sociali, i caregiver e gli stakeholders con una serie di serate informative, tavoli di lavoro e formazione specifica legate proprio a questa malattia che coinvolge non solo le persone che si ammalano ma anche tutta la rete familiare e sociale che ruotano intorno.

Ma torniamo a noi.

Dopo questa serata per tutto il personale ci saranno altre 6 ore di formazione sull'approfondimento e utilizzo degli stimoli multisensoriali e sarà dato modo a ciascuno di provare queste tecniche.

Visto che tra gli obiettivi di questa tecnica c'è anche quello di favorire il contatto e le relazioni interpersonali, come instaurare relazioni positive nella cura quotidiana, verranno coinvolti anche i familiari.

Sono sicura che questo nuovo servizio sarà interessante per tutti, anche perché, mi dite a chi non piacciono le coccole?

Con questo auguro a tutti Voi e alle vostre famiglie un Sereno Natale.

Katia



DALLA FISIOTERAPIA

LA PALESTRA SI ALLARGA...

O rmai da anni il servizio di Fisioterapia oltre ad accogliere gli ospiti della Casa, è aperto anche ad utenti esterni. L'importante afflusso di persone che usufruisce della nostra palestra sommati ai nostri volenterosi ospiti che eseguono quotidianamente la rieducazione, ha richiesto un aumento degli spazi in cui effettuare il nostro lavoro.

In occasione delle migliorie alla struttura, abbiamo potuto ampliare e convertire una stanzetta a luogo adibito solo alle terapie fisiche con accesso indipendente, in modo da garantire la privacy delle persone. Questo ha permesso di riorganizzare la palestra col fine di accompagnare e quindi lavorare con più ospiti contemporaneamente durante la mattinata.



Tali cambiamenti sono stati possibili grazie anche alla generosità di chi ci ha donato un letto nuovo per la mobilizzazione e rieducazione.

*Si sopravvive di ciò che si riceve, ma
si vive di ciò che si dona.
(Carl Gustav Jung)*

TANTI AUGURI PER UN NATALE SERENO ED UN FELICE ANNO NUOVO

Francesca, Loretta, Paola, Chiana



DALL'ECONOMO

È stato un anno molto intenso per noi degli uffici amministrativi e, purtroppo, massacrante dal punto di vista degli adempimenti normativi. Per questo dedico questa volta lo spazio della pagina ad illustrarvi quello che in buona parte è avvenuto dietro le scrivanie su cui ci avete visto chini.

Spending review (revisione della spesa pubblica), tracciabilità dei pagamenti, semplificazione amministrativa, anticorruzione, trasparenza, dematerializzazione ed informatizzazione della pubblica amministrazione sono termini ormai molto utilizzati e noti a tutti. Tradotti in pratica, hanno comportato una molteplicità di nuovi adempimenti, in gran parte concentrati in questo anno 2015:

Applicazione dello split payment (scissione dei pagamenti) e del reverse charge (inversione contabile): le amministrazioni pubbliche da gennaio versano direttamente all'erario l'IVA, non pagandola più insieme all'imponibile ai fornitori. Questo ha implicato una nuova metodologia non solo nei versamenti, ma anche nell'emissione delle fatture, a cui a tutt'oggi non tutti i fornitori (soprattutto i più "grossi" ahimè) si sono adeguati e che impone a noi un controllo più attento dei documenti.

Fatturazione elettronica: dal 31 marzo le pubbliche amministrazioni non possono più accettare e pagare fatture cartacee, bensì solo quelle elettroniche. Ogni amministrazione ha dovuto "procurarsi" un codice univoco ufficio, cioè una specie di chiave d'accesso per i fornitori che possono emettere fatture solamente in formato elettronico, inviarle ad un sistema informatico centrale che le smista verso i codici che identificano le pubbliche amministrazioni. Questo per noi ha comportato l'acquisto di un nuovo programma informatico e numerose ore di formazione specifica, oltre alle comunicazioni scritte in merito a tutti i nostri fornitori.

Trasparenza ed anticorruzione: un principio implica l'altro ed insieme vanno di pari passo. La legge, infatti, affida alla "trasparenza" dell'attività amministrativa un ruolo decisivo per la lotta alla corruzione e all'illegalità nella pubblica amministrazione. Le normative relative all'una e all'altra si intrecciano e negli ultimi due anni hanno dato una virata decisiva e molto incisiva all'azione delle pubbliche amministrazioni. Il Consiglio di Amministrazione ha adempiuto all'obbligo di nomina del Responsabile Anticorruzione e del Responsabile della Trasparenza (il Direttore); è stato redatto un "Piano triennale di prevenzione alla corruzione" dell'Ente, che annualmente deve essere aggiornato. È stato adottato anche il "Codice di comportamento dei dipendenti dell'A.P.S.P. Anania", che disciplina l'agire dei dipendenti (e anche dei collaboratori e dei fornitori) dell'A.P.S.P. in termini di trasparenza, correttezza, integrità. Le ultime normative di legge introdotte hanno declinato il principio di trasparenza in termini di "accessibilità totale" delle informazioni concernenti l'organizzazione e l'attività delle pubbliche amministrazioni, sancendo l'obbligo di creare sezioni specifiche sui siti istituzionali ("Amministrazione trasparente" – "Anticorruzione") nelle quali pubblicare una infinita serie di dati, informazioni, documenti (tanti già presenti nell'Albo informatico) ed aggiornarli puntualmente. Tutto questo ha implicato per noi dipendenti molte ore di formazione, molte ore di lavoro dedicate a queste attività, il refresh/rifacimento del nostro sito.

Mercato elettronico e centralizzazione degli acquisti: le pubbliche amministrazioni devono in via principale utilizzare le piattaforme informatiche (nazionale/MEPA e provinciale/MEPAT) per acquisire forniture e servizi. L'utilizzo prioritario di questi sistemi (che abbiamo dovuto imparare ad utilizzare, con corsi di formazione e molto tempo dedicato), implica ricerche (di categorie merceologiche, convenzioni, prodotti a vetrina...) ogni volta che si necessita di approvvigionamenti e/o servizi e la riduzione drastica degli affidamenti diretti, tante volte indispensabili in situazioni di urgenza.

Protocollo informatico: nelle pubbliche amministrazioni ogni documento in entrata ed in uscita viene, con il sistema di protocollazione, registrato, classificato, archiviato. A partire dall'11 ottobre 2015 le pubbliche amministrazioni sono tenute a inviare in conservazione il registro giornaliero di protocollo entro la giornata lavorativa successiva. Le principali innovazioni introdotte con le Regole tecniche per il protocollo informatico sono: istituzione della figura del Responsabile del Servizio per la tenuta del Protocollo informatico, la gestione dei flussi documentali e degli archivi (per noi il Direttore), che a sua volta nomina dei Responsabili per la gestione e conservazione giornaliera del Protocollo (dipendenti amministrativi), adozione di un manuale di gestione del protocollo informatico che descrive i processi, obbligo della pubblicazione del manuale sul sito istituzionale della PA, disciplina dell'uso della PEC quale unico strumento per la trasmissione di documenti informatici tra sistemi di protocollo, generazione dell'impronta per ogni documento informatico. Anche questi adempimenti hanno implicato l'acquisto di un nuovo programma informatico, formazione per i dipendenti, tempo dedicato.

Tutti questi adempimenti, imposti dalla normativa per assicurare trasparenza, legalità, semplificazione, sono molto rilevanti per le amministrazioni, soprattutto per quelle di dimensioni ridotte come la nostra, per le quali non è prevista alcuna graduazione. Inoltre, le riforme si sono attuate senza prevedere nuovi o maggiori oneri a carico della finanza pubblica (cioè senza aiuti economici a favore delle pubbliche amministrazioni per sostenere i costi). Questo determina, purtroppo, il rischio di non riuscire ad adempiere compiutamente e puntualmente all'applicazione delle innumerevoli norme o il rischio che tanti obblighi siano interpretati ed attuati in maniera del tutto formale, come un mero ed ulteriore adempimento da aggiungersi alla "lista" di quelli che le amministrazioni debbono compiere. Ciò che noi auspichiamo, invece, è di riuscire ad interpretare in senso sostanziale e non formale le finalità di queste norme, di renderle "nostre" ed utili al nostro operare quotidiano, promuovendo una partecipazione "democratica", attraverso informative comprensibili nei contenuti e nelle forme. Intanto per quest'anno siamo, nonostante tutto, riusciti a realizzare il Bilancio sociale 2013-2014: il nostro modo di essere pubblica amministrazione "trasparente", quello che sentiamo più ci si confà.

Buon Natale a tutti, con un sorriso.

Silvana



DAL SERVIZIO DI ANIMAZIONE



È il curioso gioco di parole riportato sulla home page del sito internet dell'Apssp Anaunia che mi dà lo spunto di riflessione per l'articolo del nostro giornalino.

“Servizio del territorio per il territorio” cita il motto, che in poche parole riassume la mission, l'essenza della nostra struttura.

Probabilmente anche l'ottima dislocazione geografica contribuisce a far sentire la nostra Rsa parte integrante del territorio che la ospita e gli stessi abitanti di via Edison (ex via IV Novembre) e, scommetto, anche i restanti abitanti del paese, sono affezionati a questo grande caseggiato dai balconi fioriti, circondato da un giardino da far invidia ad un hotel di lusso con il suo prato all'inglese, le zone relax e i variopinti colori che ci offre.

Oltre ad essere ben inserita nel contesto, l'Apssp Anaunia desidera mettersi a servizio del territorio e dei suoi cittadini per offrire accoglienza, innanzitutto, oltre che competenza, professionalità ed esperienza. Ma tutto questo non potrebbe esistere se non ci fossero le persone impegnate a dare un senso a questo servizio. E se ci pensiamo bene, sono numerosissime le persone che ruotano attorno all'Apssp Anaunia. C'è che vi ha la residenza, chi ci lavora quotidianamente, chi ha una persona cara a cui fare visita, chi mette a disposizione parte del proprio tempo libero per essere puntualmente presente, chi passa per un saluto, chi entra semplicemente per seguire un corso, chi viene per usufruire di un servizio fisioterapico etc, per non parlare dei molteplici contatti con l'esterno...le persone sono la vita della casa di riposo. Mi piace allora pensare a quest'azienda come ad un grande puzzle, in cui ciascuno di noi rappresenta un tassello, con una propria forma e una posizione specifica da occupare. Abbiamo un importante ruolo di responsabilità da ricoprire: non possiamo essere tasselli sbiaditi o andati perduti, l'intero lavoro ne risentirebbe; ricordiamoci allora, ogni mattina, di sorridere...ci aiuterà ad essere tasselli esclusivi e ben incastrati che collaborano per rendere il nostro quadro una vera e unica opera d'arte!

Un caro augurio di Buon Natale ad ogni tassello dell'Apssp Anaunia



Lara



Allo stesso modo in cui il sole illumina i grandi cedri ed i piccoli fiori da niente come se ciascuno fosse unico al mondo, così nostro Signore si occupa di ciascun'anima con tanto amore, quasi fosse la sola ad esistere. E come nella natura le stagioni tutte sono regolate in modo da far sbocciare nel giorno stabilito la pratolina più umile, così tutto risponde al bene di ciascun'anima.

Santa Teresa di Gesù Bambino



È passato più di un anno dalla mia entrata in Casa Anaunia.

Lavorare qui, in questa struttura, mi fa vivere una vita piena di emozioni. Perché? Qui ci sono tante persone, ognuna importante, che nell'anima racchiude tanti pensieri: positivi e negativi, allegri e tristi, belli e brutti ma pur sempre importanti. Spero di riuscire a dare una briciola di serenità, assieme alle mie care colleghe, ad ogni persona che soggiorna, che lavora, che fa visita ai propri familiari, che aiuta (i volontari!), che ha una parola buona (sacerdoti), insomma, a tutti quelli che passano sulla mia strada, perché io, da loro, ricevo tanta energia!

Auguro un sereno Natale a tutti, anche alle persone che non ci sono più.

Buone Feste!

Con affetto *Simonetta*



Il sostegno

Al fragile tronco di un alberello, il giardiniere legò un robusto palo di frassino che gli facesse da tutore e lo aiutasse a crescere dritto. Quando il vento invitava alla danza, l'albero adolescente agitava la chioma sempre più folta

e incominciava a dondolare, e gridava: "Lasciami, per favore, perché mi tieni così? Guarda tutti gli altri si lasciano cullare dal vento. Perché solo io devo stare così rigido?". "Ti spezzeresti" ripeteva inflessibile il palo. "Oppure prenderesti delle brutte posizioni, diventeresti brutto e stortignaccolo". "Sei solo vecchio e invidioso, lasciami, ti dico!". Il giovane albero si divincolava con tutta la sua forza, ma il vecchio palo resisteva tenacemente, più saldo e ostinato che mai. Una sera d'estate, annunciato da tuoni e lampi, accompagnato da violente sferzate di grandine, un uragano si abbatté sulla zona. Ghermito dai furiosi tentacoli del vento, l'alberello scricchiolava in tutte le giunture, con la chioma che a tratti sfiorava la terra. Le folate più forti quasi strappavano le radici dal terreno. "È finita" pensava l'alberello. "Resisti, figliolo!" gridò invece il vecchio palo che raccolse le forze ancora presenti nelle annose fibre e sfidò la bufera. Una lotta dura, lunga, estenuante. Ma alla fine l'alberello era salvo. Il vecchio palo invece era morto, spezzato in due miserabili monconi. L'albero giovane capì e cominciò a piangere. "Non mi lasciare! Ho ancora bisogno di te!". Non ebbe risposta. Un pezzo di palo era ancora stretto al giovane tronco dal laccio. Come in un ultimo abbraccio. Oggi, i passanti guardano meravigliati quel robusto alberello che, nei giorni di vento, sembra quasi che stia cullando teneramente un vecchio pezzo di legno secco.

Come passa veloce il tempo! È già quasi Natale. È anche il momento di scrivere e leggere il nostro giornalino. Per salutarvi quest'anno ho scelto il racconto sopra riportato perché secondo me rappresenta un po' la nostra vita. Percorriamo un pezzo di strada, ci stringiamo, ci sosteniamo, ci divertiamo e qualche volta anche brontoliamo. Ho davvero imparato tanto da voi, cari nonnini, e mi avete dato tanta gioia. Sicuramente vi porterò sempre nel mio cuore. Spero di essere riuscita a starvi vicina nei momenti in cui avete avuto più bisogno come voi avete fatto con me.

Grazie di tutto!

Approfitto per fare a tutti ospiti, familiari, a Lara, Simonetta e Giuliana, alla direzione, a tutto il personale e ai volontari i migliori auguri di Buon Natale e felice Anno Nuovo!

Carla

Cari amici,
vogliamo ringraziare tutte le persone che, nell'arco dell'anno, donano al nostro Servizio: gomitolini di lana, di cotone, stoffe, premi per la tombola, oggetti per i nostri lavoretti e poi ancora libri, testi di poesie, colori, carta, cartoncini, scatole e scatolette...c'è posto per tutto questo e altro ancora nel nostro nuovo e spazioso ufficio!



Le animatrici

Ciao a tutti,

eccomi qua...sono Giuliana, l'ultima arrivata delle animatrici.

Da qualche mese ho intrapreso con entusiasmo questa bella avventura.

Devo dire che ho trovato, fin da subito, un ambiente accogliente, di disponibilità e di collaborazione, sia con le colleghe dell'animazione che con tutto il personale. Non da meno e sicuramente più importante sono state le relazioni con gli ospiti, i sono sentita accolta e da loro ho ricevuto tanto. Venivo da un'esperienza positiva dell'inverno scorso alla casa di riposo di Povo e conoscevo già la vostra struttura in quanto in passato ho avuto modo di frequentarla per un percorso di volontariato.

Le persone non sono le stesse di allora, solo qualcuna (è passato qualche anno) e anche in quell'occasione ho fatto una bella esperienza che ricordo sempre con piacere. Volevo ringraziare tutti e di cuore augurare in particolare agli ospiti un Sereno Natale e...avanti così!

Giuliana



DAL NOSTRO CAPPELLANO

Il Santo Natale, come festa, appare a Roma verso il 330, quando il cristianesimo è stato riconosciuto come religione lecita e si incominciò a festeggiare il 25 dicembre. Da Roma la festa si propagò in Africa.

Nel V secolo, la liturgia, segnava il Santo Natale come inizio dell'anno liturgico e nel 529 l'imperatore Giustiniano lo dichiarava giorno di festa, proibendo il lavoro.

A poco a poco si propagò a tutta Europa con segni e liturgie diverse.

S. Agostino rimarca questa festa come Dio che si fa umile e premuroso per salvarci e dimostrare il suo amore divino:

“Osserva, uomo, che cosa è diventato per te Dio, sappi accogliere l'insegnamento di tanta umiltà, anche in un maestro che ancora non parla. Tu che eri uomo hai voluto diventare Dio e così sei morto, lui che era Dio volle diventare uomo per ritrovare colui che era morto.

La superbia umana ti ha tanto schiacciato che poteva sollevarti soltanto l'umiltà divina”.

Il Natale ci fa pensare quanto il Signore si è umiliato facendosi uomo.

Alla sua venuta chi ha trovato il Signore per accoglierlo? Forse i grandi della terra?

Costoro festeggiavano nei loro palazzi. Si preoccupavano, nel loro timore, che quel bambino divino togliesse loro il posto. Fu annunciato loro che era nato il re dei giudei e cercarono di toglierlo di mezzo, provocando la morte dei bambini nati a Betlemme, sicuri che nel loro numero vi fosse pure Gesù Bambino. La malizia umana, anche se grande, non poteva essere superiore alla bontà di Dio. Quel piccolo Bambino celeste, nato a Betlemme, era la ventinovesima persona della S.ma Trinità. Chi si può mettere a lottare contro Dio?

Gesù Bambino, venuto nella sua umiltà, dona a noi tutto il suo amore. Si circonda di persone umili, capaci di amare come quei pastorelli, che annunciati dagli angeli...corrono a lui, alla grotta di Betlemme, donando tutto ciò che il loro cuore disponeva e cantando con gli angeli “Alleluia, pace agli uomini di buona volontà” Quel Bambino che anche noi festeggiamo si è incarnato per portarci Amore! Gesù è l'Emmanuele, il Dio con noi, che si fa compagno nel nostro viaggio, qui su questa terra. Ci apre il cuore perché tutti possiamo sentirci amati e fratelli.

Il Santo Padre, il papa Benedetto XVI, ci ricorda che “nell'incarnazione (Gesù) Dio ha legato se stesso all'uomo”. Il Santo Natale è Dio che si svuota per arricchire ciascuno di noi.

Festeggiamo perciò questo Santo Natale con allegria, con intimità, sentiamoci tutti fratelli anche se la società si è fatta pazza nel suo concepire la fratellanza come mezzo per sfogare disunione, incomprendimento, odio e guerra a chi le sta vicino. Non sa amare e sta perdendo il valore di quanto Gesù è venuto a portarci. Il Signore poi ci avverte: “Sono venuto a portare il fuoco (l'amore) sulla terra. Nel silenzio del nostro cuore preghiamo Gesù Bambino che il suo amore possa essere realtà per tutti e sia capace di trasformare la nostra vita: sentiremo allora che il Natale, con gli auguri che ci possiamo scambiare, porta in noi felicità, gioia grande, pace e grazia apportatrice di salvezza.

Auguro a tutto il personale della casa di riposo, alla direzione, al personale di servizio che con tanta bontà e impegno offrono agli ospiti le loro cure, alle persone del volontariato, agli stessi ospiti che mi stanno tanto a cuore un Buon Natale e un anno nuovo pieno di grazie e benedizioni del Bambino Gesù.



***Il vostro Cappellano
Don Fiore***



Volontariato: una passione che rende soddisfazione

Carissimi amici,
ci conosciamo quasi da un anno,
la mia esperienza di collaborazione con le animatrici nel cercare di allietare, con il canto, che la mia seconda (la prima è la cucina) passione, i gentili ospiti, mi dà molta soddisfazione. Tutto è nato per caso: per motivi di salute mi sono recato nella vostra struttura dove ho usufruito, per un periodo, del bagno assistito, un servizio che ho apprezzato moltissimo, eseguito con molta professionalità e umanità da parte del personale che svolge tale mansione e che ringrazio ancora.

Ringrazio gli amici Paolo e Vigilio che, ogni lunedì e tutti gli ultimi venerdì del mese, in occasione del festeggiamento dei compleanni, si esibiscono con canti e musica accompagnati dai loro strumenti, regalando, ai gentili ospiti e al personale, ore di svago in allegra compagnia.

Anche mia moglie è molto contenta di poter collaborare, insegnando il lavoro a maglia a chi può, secondo la propria possibilità.

Ciò che mi rende soprattutto contento è l'ottimo rapporto di sincera amicizia venuto a maturare nel tempo con il personale e con gli ospiti.

Un ringraziamento va al direttore dott. Fausto Flaim che agevola tutte queste iniziative. Voglio ringraziare il personale della mensa che, lavorando nell'ombra, offre ottimi pasti, servizio molto apprezzato, e vari spuntini preparati con cura per ogni evento speciale. Spero che la nostra amicizia duri a lungo.

Un saluto a tutti voi, vi vogliamo bene, *Elena e Mario*



La parrucchiera Nives, titolare del salone Fantasy, è lieta di portare la propria professionalità nella presente struttura, apprezzando la nuova area di lavoro spaziosa e confortevole, unita alla gentilezza e professionalità del personale che vi lavora come me, da parecchi anni, regalando per quanto possibile un Sorriso agli ospiti...
Cordiali saluti

Nives



Novembre 2015

Ciao ragazze e ragazzi!

(ora posso chiamarvi così: sono una pensionata!!)
Voglio ringraziare tutti, ma proprio tutti per aver condiviso con me le gioie e i dolori di questo lavoro così bello e così difficile...

In questi otto anni ho incontrato colleghi sulla mia stessa lunghezza d'onda e altri con cui non sono riuscita ad entrare in sintonia, ma tutti mi avete spronato a mettermi in gioco....

Vi ho allietato (?) innervosito (?) col mio canto, che non sempre era di gioia / serenità..

Forse vi mancherò (almeno un pò spero) però io ci sono e ci rivedremo ancora !

Auguro a tutti un buon lavoro, senza troppe difficoltà e con tante soddisfazioni....

Vi penserò!! Ancora grazie!

Liliana



Smarano, 13 novembre 2015

Carissimi,

sono due anni che per malattia sono assente dal lavoro, e ora la malattia mi ha portato la pensione (una amara pensione). Colgo l'occasione del vostro giornalino per salutare ospiti, famigliari e dirigenti. Un saluto e un grazie particolare va ai miei cari colleghi operatori, i quali, nonostante la mia assenza dal lavoro, mi sono sempre stati vicini mandandomi i loro saluti, telefonando e venendo a trovarmi, ma anche organizzando una serata per incoraggiarmi a tenere duro e ad andare avanti: grazie di cuore, vi voglio bene. Auguro a voi un buon proseguimento nel vostro lavoro, che, come ben so, è impegnativo e faticoso. Tutti sappiamo, e tutti sanno, che il nostro operare è sempre rivolto al bene delle persone che assistiamo. A voi cari ospiti auguro tutto il bene e l'amore di cui avete bisogno. A tutti, proprio tutti coloro che lavorano o collaborano come volontari, a chi soggiorna e ai loro famigliari, auguro Buona Natale e un Sereno Anno Nuovo.

Con affetto,

Clelia

LA PAROLA A CHI È PASSATO DI QUI



Ecco la nostra Gabri in versione nonnal! Cogliamo l'occasione per dirti **grazie** per tutto quello che, silenziosamente, fai per tutti noi ogni giorno!



Il primo giorno, mentre mi apprestavo ad entrare per la prima volta, onestamente non sapevo di preciso che ambiente avrei trovato e che tipo di esperienza avrei vissuto per il mese seguente. Ora, terminato il periodo trascorso con voi, mi trovo con tante consapevolezze e tanta gioia nella mente e nell'animo. Ho avuto la possibilità di conoscere tante persone splendide, ognuna con la sua storia, che tanti hanno avuto il piacere di condividere con me. Fin dalla prima ora ho avuto la sensazione di sentirmi da subito in un luogo dove ero il benvenuto, non per proforma, ma in maniera sincera e accorata. Spero davvero di cuore di essermi reso utile per quanto nelle mie possibilità. Da parte mia, solo un grande GRAZIE a tutti gli ospiti, al fantastico staff dell'animazione, a chi lavora in amministrazione, a tutto il personale. Resterà per me, per sempre, la consapevolezza di aver conosciuto ed apprezzato qualcosa di davvero diverso da quello che è il mio lavoro e la mia vita quotidiana; resterà la sensazione di essere uscito da questa esperienza davvero arricchito, come uomo, per come saprò vedere molti aspetti della vita in modo più positivo e propositivo, ripensando a ciò che abbiamo condiviso. Come sempre sono stato prolisso. In ogni caso, ci vedremo sicuramente ancora, magari in circostanze diverse. Un abbraccio a tutti.

Nicola

*Grazie a voi,
cari ragazzi!
e in bocca al lupo per il vostro futuro!*



Durante il nostro periodo di volontariato ci siamo divertite molto, abbiamo passato dei momenti con tutti gli ospiti e speriamo di aver portato loro un po' di gioia e di aver strappato un bel sorriso. È stata un'esperienza educativa di grande impatto e molto interessante. Speriamo di poter tornare il prossimo anno per portare altra felicità e aiuto!



Un grandissimo abbraccio a tutti.

Nicole, Jennifer e Martina

COSE DI CASA

DARE E AVERE

Prima di discutere...respira,
prima di parlare...ascolta,
prima di criticare...esaminati,
prima di scrivere...pensa,
prima di giudicare...informati,
prima di ferire...senti,
prima di arrenderti...tenta,
prima di morire...vivi.

La relazione migliore non è quella con una persona perfetta,
ma quella nella quale ciascun individuo impara a vivere con i
difetti dell'altro ammirando le sue qualità.



La raccolta dei tappi

Molti di voi avranno certamente notato lo scatolone che abbiamo all'ingresso della struttura destinato alla raccolta dei tappi di plastica... Anche l'Apsp Anaunia, infatti, vuole dare il suo contributo all'iniziativa di Trentino Solidale! La plastica consegnata viene reimpiegata per la produzione di panchine, oggetti di arredamento urbano e edile di pregio e di valore. Il centro raccolta "premia" questo sforzo con denaro che viene devoluto all'associazione e destinato ad aiutare le persone in difficoltà.

È bello sapere che anche con un piccolo gesto come questo, che a noi non costa nulla, si possa davvero fare del bene.

Un sincero grazie a tutti!

Per maggiori info:

www.trentinosolidale.it



Spargete
la voce!



INCONTRI TRA GENERAZIONI

Che agli anziani dell'Apss Anaunia piacesse incontrare la gioventù lo sapevamo, ogni anno, infatti, il servizio di animazione si attiva per promuovere interessanti percorsi di collaborazione in cui l'incontro, il confronto e l'arricchimento reciproco tra generazioni rappresentano le parole chiave alla guida di tali progetti.

L'idea di partenza è quella secondo cui ogni generazione ha qualcosa da donare alle altre. L'incontro con gli anziani incide positivamente sul processo di socializzazione dei bambini e sulla loro capacità di allacciare relazioni significative con degli adulti al di fuori della propria cerchia familiare. L'anziano, con i suoi ritmi più lenti, ha tempi e modi che sono a portata di bambino e che lo accompagnano nel percorso di crescita e di educazione alla differenza: i bambini si abituano alle difficoltà vissute dall'anziano, non sviluppano pregiudizi e imparano a vedere l'altro in quanto persona, indipendentemente dai suoi handicap fisici o psichico. E' così, ad esempio, che il girello di nonno Sergio non è più un limite o il segno della sua difficoltà, ma diventa lo strumento per un nuovo divertente gioco: è il carrello cui aggrapparsi e su cui farsi spingere lungo i corridoi. Dall'altra parte, l'incontro con i bambini dà l'opportunità agli anziani di riconquistare la propria identità adulta e di sentirsi ancora utili nel presente. Qualcosa si riaccende: gli anziani possono trovare continuamente scopi e motivi di soddisfazione personale, contrastando la pigrizia e mantenendo una visione attiva e positiva della vita anche nella sua fase più avanzata.

Nell'anno scolastico 2014/2015 tre sono stati i percorsi realizzati che vogliamo raccontarvi attraverso queste foto.



La storia dell'omino di panpepato è stata il tema guida di un primo percorso partito nel novembre 2014 insieme ai bambini della scuola materna del paese. Sono stati organizzati cinque laboratori manuali, sfociati in una mostra dei lavori svolti allestita nella sala a piano terra dell'Apss Anaunia.



In primavera ci si è ritrovati per il secondo percorso insieme: bambini e anziani hanno lavorato alla realizzazione di un "orto verticale", sorvegliato da colorati spaventapasseri che per tutta l'estate hanno abbellito un angolo del giardino dell'Apss Anaunia.



Gli anziani dell'Apss Anaunia hanno lavorato anche con i ragazzi dell'Istituto Comprensivo di Taio, più volte, infatti, li hanno incontrati per raccontare loro la vita durante la seconda guerra mondiale e il periodo fascista



Le interviste raccolte dagli studenti sono state infine pubblicate in un opuscolo dal titolo "La nostra storia".





ESTATE RAGAZZI !

Un altro appuntamento a cui siamo molto affezionati sono le settimane di “Estate Ragazzi”: i bambini accompagnati dai loro educatori riempiono di colore e di vita il nostro giardino, le giornate trascorrono veloci all’insegna delle risate e del piacere di stare assieme!



Ritornare bambini
Le cose che il bambino ama rimangono nel regno del cuore fino alla vecchiaia.
La cosa più bella della vita è che la nostra anima rimanga ad aleggiare nei luoghi dove una volta giocavamo.
K.Gibran



CUOR CONTENTO, IL CIEL L'AIUTA anche dopo i 50

Sabato scorso, in libreria, mi ha attratta la frase di Voltaire scritta su un magnete: “Ho deciso di essere felice perché fa bene alla salute”. Era già qualche giorno che mi stavo chiedendo quanto il tipo di pensieri che facciamo possano incidere sul nostro benessere fisico.

Mi hanno risposto i risultati di alcune ricerche recenti, che confermano la bontà della decisione del filosofo francese e della saggezza popolare:

1. L'ottimismo in età matura riduce il rischio di insufficienza cardiaca.

Chi ha un atteggiamento positivo e fiducioso verso il futuro riduce del 73% il rischio di soffrire di scompenso cardiaco. Lo dimostra un'indagine condotta su oltre 6.800 persone di età superiore ai 50, monitorate per 4 anni, dalle università del Michigan e della Harvard University di Boston . Il motivo di tale correlazione può risiedere nel fatto che chi vede il bicchiere mezzo pieno ha anche uno stile di vita più salutare e gestisce meglio lo stress rispetto a chi lo vede mezzo vuoto.

2. Essere ottimisti fa bene alla salute cardiovascolare.

Lo sostiene la University of Illinois a conclusione di uno studio che ha coinvolto 5100 soggetti adulti di età compresa tra 45 e 84 anni di diverse estrazioni socio-culturali. I dati raccolti hanno dimostrato che le persone con alti livelli di ottimismo hanno tra il 50 e il 76% in più delle probabilità di essere in buona salute cardiovascolare. Rispetto ai più pessimisti, presentano livelli di glicemia e di colesterolo significativamente più bassi, indici di massa corporea nella norma, si muovono di più e fumano meno.

3. L'ottimismo rallenta l'invecchiamento fisico e mentale

Uno studio condotto dalla University of Texas Medical Branch ha seguito per 7 anni un gruppo di circa 1.600 adulti monitorando negli anni la comparsa di malattie. E' risultato che per ogni «unità di ottimismo» in più il rischio di infermità diminuiva del 3%.

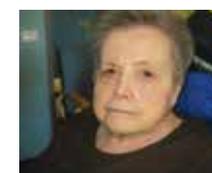
L'Università del North Carolina ha dimostrato che memoria e test cognitivi peggiorano quando le persone sono esposte a stereotipi negativi della vecchiaia. La ricerca ha coinvolto 200 volontari, suddivisi in due classi di età, 17-35 e 57-82 anni, in un gioco di memoria che prevedeva l'esposizione a parole legate all'invecchiamento con connotazione positiva o negativa (saggezza, solitudine...). Il gruppo dei più anziani dimostrava performance cognitive ridotte quando era sotto lo stimolo di vocaboli negativi. Le prestazioni di giovani e anziani erano comparabili quando gli esercizi riguardavano parole positive sull'invecchiamento. A questo punto non mi resta che augurare, per il 2016, un “cuor più contento” a tutti! Buon Natale

È QUESTIONE DI SGUARDI



“Come il volto è l’immagine dell’anima, gli occhi ne sono gli interpreti”
diceva Cicerone.

Infatti noi con gli occhi comunichiamo allo stesso modo delle parole attraverso il linguaggio degli sguardi, ecco perché i nostri occhi sono dei veri e propri messaggeri delle nostre emozioni più intime e più immediate. A volte basta guardarci negli occhi per capire se siamo tristi o se qualcosa non va e allo stesso tempo se abbiamo gli occhi che brillano di gioia, non servirà farci domande per scoprire che siamo particolarmente felici. Ma in base alla **direzione** e all'**intensità** di uno sguardo possiamo distinguere il messaggio che trasmettiamo agli altri e capire così perché *“Uno sguardo vale più di mille parole..”* e perché *“Gli occhi sono lo specchio dell’anima”* .





Ad una vendita all'asta, il banditore sollevò un violino. Era graffiato e scheggiato. Le corde pendevano allentate e il banditore pensava non valesse la pena perdere tanto tempo con il vecchio violino, ma lo sollevò con un sorriso.

"Che offerta mi fate, signori?" gridò.

"Partiamo da 100 mila lire!". "Centocinquè!" disse una voce. Poi centodieci. "Centoquindici!" disse un altro. Poi centoventi. "Centoventi mila lire, uno; centoventi mila lire, due; centoventi mila...". Dal fondo della stanza un uomo dai capelli grigi avanzò e prese l'archetto. Con il fazzoletto spolverò il vecchio violino, tese le corde allentate, lo impugnò con energia e suonò una melodia pura e dolce come il canto degli angeli. Quando la musica cessò, il banditore, con una voce calma e bassa, disse: "Quanto mi offrite per il vecchio violino?". E lo sollevò insieme con l'archetto. "Un milione, e chi dice due milioni? Due milioni! E chi dice tre milioni? Tre milioni uno tre milioni, due; tre milioni e tre, aggiudicato", disse il banditore. La gente applaudì, ma alcuni chiesero:

"Che cosa ha cambiato il valore del violino?".

Pronta giunse la risposta: "Il tocco del Maestro". *B. Ferrero*

Un caro ringraziamento è doveroso rivolgerlo a Claudio Santoni, maestro di musica in pensione che noi tutti ben conosciamo.

Insieme al suo coro S. Maria, ha accompagnato

con la pianola, in più di un'occasione, la recita del S. Rosario suonando famose canzoni liturgiche.

Grazie! Sarai sempre il benvenuto!



I saluti ed auguri del piccolo coro S.Maria e del suo maestro Claudio.

Il coro S.Maria, composto da volontari, è presente da alcuni anni presso l'Apsp di Cles per accompagnare le funzioni liturgiche. Ha cantato in varie chiese della Valle di Non e Sole.

In vista dell'Immacolata viene a Taio per animare, con bei canti mariani, il Santo Rosario. Con l'esecuzione di qualche brano organistico, il S.Rosario diventa solenne. Gli ospiti pare gradiscano le nostre canzoni, a momenti li ho visti commossi. Quando farà piacere, il piccolo coro ritornerà. In vista dell'arrivo delle festività natalizie e dell'anno nuovo, i componenti del coro e il suo maestro Claudio augurano al direttore, al personale e agli ospiti i più sentiti auguri!

Maestro Claudio

Un altro sentito grazie lo rivolgiamo agli amici del Coro Parrocchiale di Toss che nel periodo invernale dedicano una domenica al mese ai nostri anziani.

"È un momento speciale, che attendiamo con gioia e che ci aiuta a pregare".

Cesira

Dice Sant'Agostino:

"Cantare è proprio di chi ama"

"Canti la voce, canti il cuore, canti la vita, cantino i fatti".



URGENTE!

Cerco un elettricista per...

...ristabilire i contatti tra persone che non si parlano più. Cerco un ottico per...

...cambiare lo sguardo della gente. Cerco un artista per...

...disegnare un sorriso su ogni viso. Cerco un muratore per...

...costruire la pace e un matematico per...

...insegnarci di nuovo a contare gli uni sugli altri.



Salve!

Sono Marta, approdata qui, all'Apsp di Taio, il 6 maggio 2015 proveniente da una casa di riposo di Verona, gestita da suore presso le quali sono stata ospite per ben 26 anni! Ormai ero una di famiglia e ci sarei rimasta per il resto dei miei giorni. La chiamavo "il mio paradiso".

Purtroppo, tale struttura non poteva ospitare persone non autosufficienti perchè non idonea essendo sorta come "casa albergo" e appena le ginocchia non mi permisero di reggermi in piedi decisi di trasferirmi nella mia bella Val di Non, ai piedi delle Dolomiti del Brenta, nel verde dei prati e dei boschi, ricchi di aria salubre.

Non ho parole per esprimere la meraviglia di questa struttura: tanto spazio all'aria aperta, giardini e piante, vialetti, verde in abbondanza, il tutto ben curato. Non parliamo del personale! Gentilezza, educazione, premura, bellezza, professionalità regnano sovrane. Più volte mi sono commossa nel vedere con quale amore il personale si rivolge agli ospiti e quanta saggezza utilizzano nel consigliare o consolare.

Al mio arrivo sono rimasta colpita pure per l'importanza dei colori e la loro utilità per l'orientamento degli ospiti. Il personale porta una divisa di colore diverso secondo il ruolo che ricopre. C'è pure il nucleo verde, azzurro, arancione.

Ho apprezzato molto il coinvolgimento dei bambini delle scuole materne nelle nostre varie attività: giardinaggio, canto, cucina etc.; i più grandini in occasione dell'estate ragazzi hanno realizzato insieme a noi bellissimi lavoretti.

L'animazione, per me, è il momento più atteso, dove trovo pane per i miei denti. In questi sei mesi di permanenza qui, all'Apsp Anaunia, ho avuto il piacere di partecipare a diverse gite, tutte interessanti e utili per formare nuove amicizie ed approfondire nuove conoscenze.

Durante l'animazione osserviamo con stupore le meraviglie di lavoretti realizzati con qualche pezzo di cortecchia, di stoffa, fiori secchi, nastri e nastri. Qui c'è lavoro per tutti, non si conosce l'ozio! Il lavoro è una terapia perciò ben venga!

Concludo ringraziando tutte le persone che operano in questa struttura per renderla sempre più bella ed accogliente. Non voglio escludere il mio profondo ringraziamento al nostro cappellano per la sua preziosa presenza assicurandoci settimanalmente due Sante Messe con la spiegazione della Parola.

Colgo l'occasione per augurare a tutti un lieto e Santo Natale, di gioia, pace e serenità.

Marta

INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO!

A cura della **dott.ssa Paola M. Taufer, psicologa psicoterapeuta**

L'invecchiamento in psicologia si inserisce nel concetto globale di ciclo di vita: una serie di cambiamenti che avvengono in funzione del tempo. Questi cambiamenti non corrispondono affatto ai vecchi stereotipi a cui siamo abituati dal secolo scorso. Numerosi studi hanno oramai assodato che le capacità plastiche del cervello riescono a compensare bene le fisiologiche perdite dovute all'avanzare dell'età.

Durante tutto l'arco di vita, infatti, avvengono perdite e guadagni e la terza età (o quarta, come si definisce oggi) non fa eccezione. In ogni fase di vita si può pertanto imparare a stare meglio, utilizzando le risorse che sono in ciascuno di noi, di cui magari non abbiamo piena consapevolezza.

Nell'invecchiamento avvengono diversi tipi di cambiamenti. Vi sono quelli interpersonali: diventare nonni, andare in pensione, etc.; clinici: la comparsa di talune patologie come ipertensione, artrosi, etc.; poi vi sono quelli intrapsichici: la struttura della personalità, le emozioni, le motivazioni.

Vivere la terza età in modo ottimale significa anche essere pronti a qualche cambiamento.

Quando si parla di invecchiamento di successo s'intende un buon invecchiamento, in cui gli anni che passano sono caratterizzati dalla capacità di adattamento, di flessibilità, di curiosità verso le novità.

Il benessere si raggiunge attraverso la vita sociale: avere buone relazioni con gli altri, confrontarsi su temi importanti, associazionismo e momenti conviviali insieme sono fondamentali per sentirsi parte integrante della società.

Vivere inoltre emozioni positive, essere propositivi e affrontare ogni difficoltà con senso di autoefficacia ("ce la posso fare") e di resilienza ("affronto il problema e ne esco rafforzato") sono elementi importanti che ci permettono di trovare anche soluzioni alternative.

Infine la creatività: invecchiando si affina la nostra capacità di creare. Allora perché non utilizzarla dedicandoci a ciò che più ci piace: musica, pittura, scrittura, bricolage, ma anche cucina, riuso, cucito e via dicendo.

Diamo così più vita attiva agli anni e avremo un invecchiamento di successo.



PRENDI

Prendi un sorriso,
regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole, fallo
volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente,
fa bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima,
posala sul volto di chi non ha
pianto.
Prendi il coraggio,
mettilo nell'animo di chi non sa
lottare.
Scopri la vita, raccontala a chi
non sa capirla.
Prendi la speranza,
e vivi nella sua luce. Prendi la
bontà,
e donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore,
e fallo conoscere al mondo.
Mahatma Gandhi

Segnalata da *Carla*

Un caro augurio di Buon Natale dal Coro Simpatia!

"Certamente qualcuno ti ha sorriso stamattina,
anche se tu non te ne sei accorto. Certamente qualcuno aspetta il tuo sorriso, oggi. Se entri in una chiesa e spalanchi la tua anima al silenzio, ti accoglierai che Dio, per primo, ti accoglie con un sorriso".



Baci, abbracci e coccole a Natale: ecco perché fanno bene alla salute

Un bacio e un abbraccio sotto il vischio? Niente di meglio per la salute. Sembra infatti che **le coccole** tipiche del Natale aiutino ad alleviare lo stress e persino a prevenire le infezioni. E a provarlo è uno studio scientifico condotto dagli esperti della Carnegie Mellon University negli **Stati Uniti**, pubblicato sulla rivista Psychological Science: ha confermato che anche un solo scambio d'affetto è sufficiente per ridurre i sintomi di una malattia e **più se ne fanno, maggiore è l'effetto**. I ricercatori hanno interrogato **400 persone** sui loro conflitti personali e sul tipo di supporto che hanno ricevuto. Li hanno quindi esposti a un comune virus del raffreddore e li hanno messi in quarantena. I risultati hanno mostrato che le persone che si sentivano supportate da familiari e amici avevano meno probabilità di cadere vittima di infezioni a causa di **situazioni di stress**. **E gli abbracci sono risultati responsabili di un terzo dell'effetto protettivo del sostegno sociale**. Coloro che hanno avvertito affetto intorno a loro e hanno ricevuto più abbracci, hanno sperimentato meno sintomi gravi di malattia, indipendentemente dalla quantità di stress a cui erano stati sottoposti. Per Sheldon Cohen, professore di Psicologia, "l'apparente effetto protettivo degli abbracci può essere dovuto al contatto fisico o al sentimento di sostegno e di intimità che si prova. In entrambi i casi, coloro che li ricevono sono un po' più protetti dal contagio", spiega.

**...Sentito? Che aspetti?!
Alza lo sguardo e abbraccia la persona che hai di fronte!**

I BENEFICI DI UN ABBRACCIO

AIUTA A COMBATTERE LO STRESS	RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO
ABBASSA LA PRESSIONE	RALLENTA I BATTITI CARDIACI
AUMENTA L'AUTOSTIMA	SOSTIENE MA NON TRATTIENE



Ancora non ci credi? Ai più diffidenti consigliamo di proseguire la lettura... **Le manifestazioni d'affetto fanno bene sia a chi le esprime che a chi le riceve**. Come disse Gesù Cristo, "c'è più felicità nel dare che nel ricevere". (Atti 20:35). Fa particolarmente bene esprimere affetto nei confronti di chi è preoccupato, depresso o insicuro. In diversi passi la Bibbia parla di persone in difficoltà che riceveranno questo tipo di aiuto. Immaginate come sarà stato rincuorante per "un uomo pieno di lebbra", un reietto della società, essere benevolmente toccato addirittura da Gesù Cristo. (Luca 5:12, 13; Matteo 8:1-3). Pensate a come si sarà sentito rincuorato l'anziano profeta Daniele quando un angelo di Dio lo rafforzò incoraggiandolo calorosamente e toccandolo tre volte! Quei gesti amorevoli e quelle parole rincuoranti erano proprio ciò di cui Daniele aveva bisogno per riprendersi sia fisicamente che mentalmente. (Daniele 10:9-11, 15, 16, 18, 19). Dei cari amici dell'apostolo Paolo in un'occasione partirono da Efeso e percorsero una cinquantina di chilometri per incontrarlo a Mileto. Lì Paolo disse loro che forse non lo avrebbero più rivisto. Come si sarà sentito incoraggiato quando i suoi amici leali "gli si gettarono al collo e lo baciaronno"?! (Atti 20:36, 37). Pertanto sia la Bibbia che recenti studi ci incoraggiano a mostrarci affetto gli uni agli altri. **Ora ne siamo certi: soddisfare il bisogno di affetto reca benefici fisici ed emotivi!**

AIUTA A
COMBATTERE
LO STRESS



ABBASSA
LA PRESSIONE



AUMENTA
L'AUTOSTIMA



SOSTIENE
MA NON TRATTIENE



RAFFORZA IL SISTEMA
IMMUNITARIO



RALLENTA
I BATTITI CARDIACI

I NOSTRI VOLONTARI



*All'opera 365 giorni all'anno
a 360 gradi
...sono i nostri preziosi volontari!
Un grazie per ogni singolo e
irripetibile momento insieme!*



Quando dai, aggiungi sempre un po' di te a ciò che dai:
un pizzico della tua mente,
un battito del tuo cuore,
una vibrazione della tua anima.
E avrai dato di più.

volontariato vuol dire capire che "gli altri" siamo "noi tutti" e che dentro questo "noi tutti" ci sei anche tu. Insomma : che tu sei tutti e tutti siamo te



Quando dai, fallo sempre col sorriso sulle labbra, aggiungici poi una manciata di gioia e d'allegria, e porgi il tutto con la mano dell'amore. E avrai dato di più.

Quando dai non pensare di ricevere e riceverai tanto, e subito; la gioia di aver dato e la vittoria sul tuo egoismo.

Se quando dai, dai anche te stesso darai di più, ...e riceverai di più.





Una visita al nuovo oratorio **CASA DON BOSCO** di Taio

All'inizio del mese di ottobre i volontari dell' AVULSS hanno organizzato una uscita a piedi a Taio con gli ospiti a lo staff di animazione per visitare il nuovo oratorio. I due edifici, APSP e oratorio sono molto vicini, quasi si fronteggiano. Non sono poche le occasioni, durante l'anno, in cui i ragazzi della catechesi, i più assidui frequentatori di questa nuova struttura, incontrano gli anziani. Tutto ciò crea un legame tra le due realtà. Questo edificio che sostituisce il vecchio oratorio ormai fatiscente, è stato inaugurato dal Vescovo nell'aprile di quest'anno. Conta due sale grandi e una cappella al piano terra, al primo piano aule per la catechesi e la canonica.

La giornata era bellissima: calda e soleggiata. Ci siamo avviato a piedi partendo dalla casa di riposo. Il gruppo, piuttosto numeroso, formato dagli anziani, chi a piedi, chi in carrozzella, accompagnato ciascuno da un volontario o da un animatore, si è portato piano piano, sul piazzale antistante l'oratorio. E' qui che ci ha ricevuto il parroco per un saluto di benvenuto. La prima tappa è stata in cappella.

Pensata per le celebrazioni feriali e per le preghiere di ragazzi e catechisti conta dei bei banchi in legno recuperati dal deposito del vecchio oratorio, un altare in legno ornato da un pregevole antependio: una Ultima Cena, bassorilievo in legno, dono del decano don Carlo Daz alla comunità. L'arredo si completa con un prezioso tabernacolo antico in legno dorato. Le pareti sono ornate da una bella Via Crucis in stile. La preghiera in cappella è stato il primo momento della visita. Abbiamo recitato il S. Rosario accompagnato dal coro degli ospiti. Siamo poi passati nella sala grande dove un gruppo di volontarie aveva allestito una merenda con torte casalinghe, biscotti e tartine.

Non è mancato il momento culturale: aiutandoci con un bel cartellone appeso nel salone, elaborato dai ragazzi della catechesi aiutati dalle catechiste, abbiamo ripercorso le tappe salienti della vita di S. Giovanni Bosco ideatore dell'Oratorio come luogo d'intrattenimento, di educazione e di preghiera. A conclusione del pomeriggio siamo saliti tutti sul terrazzo e poi siamo entrati nelle aule del primo piano. Il pomeriggio è stato piacevole per tutti e ha rinsaldato il legame tra APSP e il paese di Taio. E' stato anche un momento di amicizia tra ospiti, volontari e animatori.

Il Presidente dell'AVULSS Maria Candida Tuveri



FACCIAMO FESTA INSIEME AL CIRCOLO ANZIANI E PENSIONATI DEL PAESE...

E' con piacere che accettiamo l'invito della direzione della Casa di Soggiorno Anaunia di documentare brevemente l'attività che alcuni dei nostri associati svolgono per intrattenere gli ospiti e rendere più piacevole e serena la loro permanenza.

E' stata una cosa spontanea avvicinarci alla rete di volontari che già si occupano dell'assistenza delle persone, chi perché spinto da puro spirito di volontariato oppure perché ha lì ospitati dei congiunti. E' stato anche grazie al buon esempio di alcuni di noi che quotidianamente si prestano per seguire le necessità più semplici delle persone ospitate che poi il direttivo abbia istituzionalizzato tali iniziative.

La nostra attività si svolge soprattutto nel periodo invernale con giornate dedicate alla briscola, mentre nel periodo di carnevale proponiamo una giornata rallegrata dai tradizionali "grostoli" preparati dalle nostre donne del Circolo.

A inizio estate abbiamo preparato un pranzo nei giardini della casa di soggiorno che gli anziani ospitati hanno particolarmente apprezzato in quanto il menù era tipico delle nostre tradizioni.

E' nostra intenzione continuare e possibilmente incrementare la nostra presenza all'interno della casa di riposo, col preciso obiettivo di contribuire, per quanto possibile, soprattutto con attività ricreative che possano migliorare la qualità della vita all'interno della casa, già molto ben organizzata ed apprezzata da ospiti e congiunti.

E' occasione gradita infine per porgere i migliori auguri per le prossime festività natalizie e per un nuovo anno 2016 in salute e serenità agli ospiti e a tutto il personale dipendente della preziosa istituzione presente nel nostro paese. *Daniela*



E INSIEME ALLA PROLOCO DI SMARANO...



ANDANDO PER IL MONDO...



Tres.
Festa dei nonni



Museo degli Usi e Costumi
della Gente Trentina
di San Michele



Madonna di Senale



GITA A TAVON CON SUPER MERENDA AL PINETA HOTELS!



CHIESA DI PAVILLO E MERENDA DALL'AMICA ITALINA



TERZOLAS.
CONVENTO DEI FRATI CAPPUCCINI



LAGO DI TOVEL



I SOPRANNOMI DEGLI ABITANTI DELLA VAL DI NON

In casa di riposo, soprattutto nei lunghi pomeriggi invernali, molti dei nostri ospiti amano trascorrere il loro tempo chiacchierando con i loro familiari e qualche volontario seduti ai tavolini del bar. I discorsi sono diversi: si discute del tempo, si fanno previsioni per il prossimo inverno, ci si lamenta dei propri acciacchi, si parla delle strade intraprese dai figli, ma soprattutto si parla de sti ani. E un giorno, tra una chiacchierata e l'altra, abbiamo discusso sui soprannomi degli abitanti della Val di Non...

Ritornando nel tempo dei nostri antenati, quando i ritmi della vita erano più quieti e senza le comodità di oggi, forte era l'attaccamento alla propria terra, verso la quale la gente del posto nutriva un importante senso di appartenenza e responsabilità. Le persone erano gelose dei confini del proprio territorio e questo aveva provocato il diffondersi di quella rivalità bonaria con i paesi confinanti.

Per esempio, ciò che si mal tollerava erano gli sconfinamenti di pascolo o *i giovanotti furesti che venivano a morose*.

La rivalità poteva sfociare anche in qualche sassaiola tra ragazzi, ma generalmente si manifestava attraverso cori che, reciprocamente, si deridevano esprimendo i soprannomi con cantilene.

Da tempo memorabile tutti i "cento" paesi e paesini della Val di Non hanno il loro nomignolo ironico, spesso sgradevole, che qualche volta si ripete identico in paesi relativamente lontani. Questi nomignoli hanno avuto origine da eventi o modi di vivere e di alcuni di essi si tramandano ipotesi non documentate, mentre di altri si è persa ogni traccia di causa e motivo. Scopriamone alcuni:

Taio (in dialetto Tai) ha il nomignolo più scontato: **forbesete** (la forbice, infatti, taglia).



Più appagante, invece, è il soprannome assegnato a **Mollaro**:

i **siori** (a **Fondo** i **siorati**) che venivano scherniti con la cantilena "*I siori da Molar i magna la mosa col cuciar*".

La posizione di Mollaro, come quella di Taio, al cui fianco scorre la strada principale della Val di Non, ha favorito insediamenti di famiglie forestiere che hanno influito sulla parlata. Il poeta Bepo Sicher, a metà '800, scriveva nella sua poesia "En viaz entorn la Val de Non":

...ades nen a Tai de gusto
e saren par ruargi zusto
can che sonerà mezdì.

Cì da 'nzun parlar no 'l sent
tuei o tuoi e fuec o fuoc
ma zivil pu 'd l'autra zent
ca cì tòi, i dis e fòc...

I **gnoci** sono a **Coredo** (e a **Casez**). La causa sembra sia legata al fatto che il giovedì grasso è tradizione cucinare i gnoci per tutti in piazza; ma esiste un'altra versione più convincente: nei secoli scorsi Coredo pretese di dividere la montagna che possedeva in comunione con Smarano e Sfruz:

questi due paesi, però, che assieme avevano un numero maggiore di abitanti, scelsero i migliori pascoli del versante sud del monte Roen, mentre a Coredo toccò il vasto bosco cialana con varsiei impervi e senza strade, che, praticamente, non si poteva sfruttare; l'accordo fu palesemente sfavorevole e i coredani, di conseguenza, furono derisi e soprannominati gnoci, ovvero, ingenui. Sempre secondo questa versione, a Smarano troviamo i **manzoti**, o **manzi**, per la conseguente avidità di pascolo.



I **lecia buse** sono a **Sfruz**, che a quei tempi era un paese molto popolato, dove esistevano fiorenti fabbriche di stufe ad olle costruite con argilla scavata nei pressi del paese. Nello scavare con i picconi i sfruzi stavano talmente curvi sulle buche che sembrava toccassero il fondo con il naso!



A Vervò troviamo gli **asni**. Anche qui esistevano cave di argilla di qualità superiore che i vervodi vendevano agli abitanti di Sfruz trasportando l'argilla in gerle a basto di asini in carovana. Ma un'ipotesi altrettanto convincente dimostra la testardaggine di quelli di Vervò: anni addietro questo paese dipendeva dalla pieve di Torra ed ad essa pagava un'ingente fetta di tasse; in compenso aveva una grande influenza nelle decisioni amministrative e quando i vervodi mettevano il veto su di esse, era inutile insistere e agli altri paesi non restava che adeguarsi.

C'è da aggiungere che a Vervò nessuno si offendeva per l'epiteto, perché, come sappiamo, fu l'asino a scaldare Gesù Bambino nella grotta, a portarlo in salvo nella fuga in Egitto e, infine, a portarlo in trionfo nel giorno delle palme; c'è anche l'asino di Santa Lucia, a cui ciascuno di noi associa uno tra i più belli ricordi d'infanzia.

I **Groi** sono a **Tres** (e a **Ronzone**).



Anche in questo caso esistono spiegazioni diverse. Qualcuno dice che le campagne intorno a Tres offrano l'habitat ideale per i corvi;

altri, invece, sostengono che i tresaineri, nei loro spostamenti a piedi, alle fiere o nei loro tradizionali pellegrinaggi a *San Romiedi* o a *Vaiziston (Pietralba)* si muovevano perlopiù a sclapi come, appunto, i groi.

I soprannomi dialettali di altri paesi del vicinato sono comuni e comprensibili, associati a nomi di animali, insetti o altro.

Solo i nomignoli di due paesi sono ormai incomprensibili ai più:

Le **pèpe** da **Tavon** (in dialetto Taon) (**pepare** a **Castelfondo**). Le supposizioni dell'origine del nome sono diverse, ma la più convincente sembra essere quella data da Irene, che dice che la pepa sia una torta malriuscita nella forma.



I **Tozi** vengono da **Vion**: pochi sanno che il toz è il maschio della pecora, cioè l'ariete, animale noto per aver la testa dura ("dar na tozada en ten traù su la meda dal fen").

Anche gli abitanti dei paesi più importanti della Val di Non non sono rimasti immuni dai nomignoli: i **scudelari** di **Cles**, chiamati così perché probabilmente vi erano diverse famiglie dedite al commercio ambulante di chincaglierie in terracotta.



Ci sono poi gli **orsi** di **Tuenno**. Nella giurisdizione di Tuenno vi è la Val di Tovel, da sempre rifugio dell'orso bruno.

Questi alcuni dei nomignoli che attraversano la Val di Non; ci scusiamo in anticipo se ci fossero errori o imprecisioni ... in tal caso, vi invitiamo a raggiungerci per un caffè, così, insieme, possiamo correggere e completare il quadro...w i nonesi!





Di seguito riportiamo qualche motivetto che di tanto in tanto qualcuno intona rallegrando i corridoi della nostra casa, sono canzoni brevi, che spesso i nostri anziani hanno imparato ai tempi dell'asilo e che hanno ben impresse nella memoria, quella memoria che custodisce i ricordi più belli...



Amo cantare.

*Ricordo le mie tre maestre dell'asilo:
suor Adelaide, suor Teresa, suor Giulia.
Suor Giulia era quella del canto.
Da grandicella ascoltavo il coro
della Chiesa: non ne ho mai fatto
parte perché ero troppo timida, ma
come mi piaceva!
Quando nessuno mi sentiva cantavo
a più non posso, cantavo salendo in
soffitta e cantavo mentre scendevo
in cantina per andare a prendere il
vino da portare in tavola. A volte mi
dicevano di non cantare così forte,
perché mi si sarebbe rotta la vena
del collo! Ma a me piaceva, io stavo bene.
Come si può vivere senza cantare?*

Pinocchio

Venitemi a veder, io sono Pinocchio
figlio adottivo di compar Geppetto.
Ho il naso che s'allunga a vista d'occhio
però son simpatico d'aspetto.
E se sono burattino, come tanti burattini
ho un cervello giusto e fino
più di tanti signorini.
Sono un coso ben curioso,
secco e duro e angoloso.
Ho girato tutto il mondo
quanto è vasto e quanto è tondo.
È ver che son di legno ma non conta,
un cuore da leon mi batte in petto.
Ed io vi giuro, quando la mi monta,
un reggimento trema al mio cospetto.
E se sono burattino, come tanti burattini
ho un cervello giusto e fino
più di tanti signorini.
Sono un coso ben curioso,
secco e duro e angoloso.
Ho girato tutto il mondo
quanto è vasto e quanto è tondo.

Cocodè

qui con me, qui con me
A con due gambe,
E con due braccia
O tondo in faccia curioso
U che guardi in su.
Ma il più carino è l'col puntino.

Anna d.C.



Anna

Anna

*Noi siam boccioli di fiori
del fresco olezzante giardino
che dai raggi del sole divino
si dischiudono in trepidi fiori.
Oh tu che dicesti:
"Lasciate che i piccoli vengano a me".
Pastor che ti passi fra i gigli
raccoglieci e stringici a te.*

Anna B.



*Io ricordo...
quante cantate a squarciagola in bicicletta!
Ora non posso più cantare così,
solo io so come mi divertivo in quei momenti!*
Anna M.



Noi siamo le piccolissime,
dell'alma gioventù
siam tutte amatissime
del nostro Re Gesù.
È ver, siam nate ultime
ma siam del papa il cuore
e di Maria Santissima
vi conosciam l'amore.

Anna



Margheritine bianche, svegliatevi su, su,
la neve se ne è andata, l'inverno non c'è più.
V'ingemma la rugiada, vestita di splendor.
Vi scalda col suo raggio il sole del Signor.
Viva la primavera che ci richiama a vita
che desta fra le zolle la bianca margherita;
che offre ai bimbi tutti corolle da guardar
che sembran tanti occhietti
intenti ad ammirar.

Anna

Pinocchietto va a palazzo
Con il libro sotto braccio
La lezione non la sa
Uno zero prenderà
Con lo zero non si passa
Con il sei così così
Con il sette hai studiato
Con l'otto sei preparato.
Con il nove vai benone
Con il dieci sei un campione!

Pierina



Guarda l'acqua verso il ponte
che li ferma non può stare
vien dal monte,
scende al mare
e mai più ritornerà.
Guarda, uomo, il tuo destino
che la vita è un gran cammino,
verso il mar dell'eternità.

Silvana

La vispa Teresa
avea tra l'erbetta
A volo sorpresa
gentil farfalletta
E tutta giuliva
stringendola viva
gridava a distesa:
"L'ho presa! L'ho presa!"
A lei supplicando
l'afflitta gridò:
"Vivendo, volando
che male ti fò?
Tu sì mi fai male
stringendomi l'ale!
Deh, lasciam! Anch'io
son figlia di Dio!"
Teresa pentita
allenta le dita:
"Va', torna all'erbetta,
gentil farfalletta".
Confusa, pentita,
Teresa arrossì,
dischiuse le dita
e quella fuggì.

Recitata tutta d'un fiato
da **Lilia**



Vien l'autunno sospirando
sospirando alla tua porta.
Sai tu dirmi che ti porta?
Un pugnel di morte foglie
qualche bacca purpurina
e una goccia di brina.

Irene

I bambini vanno a letto
e li veglia l'angioletto
mentre dormono i bambini
molti grilli canterini
fanno tante serenate
tra le erbe addormentate.

Silvana



Sole d'ottobre, vieni a godermi
mentre ci sono, vieni all'aperto
forse domani sarò coperto.

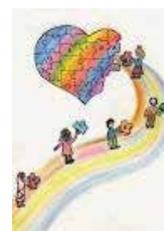
Irene



L'ANGOLO DELLA SOLIDARIETÀ



GRAZIE DI CUORE



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 2015 si ringraziano:

- La signora Coletti Annamaria: con la sua donazione in ricordo del papà Mario abbiamo acquistato un letto per gli anziani della nostra struttura;
- La signora Negri Rosanna: la sua donazione in memoria del marito Menapace Vito è servita per l'acquisto di attrezzatura sanitaria;
- I familiari della signora Vinotti Angelina e della nostra cara Cescatti Rina perché hanno scelto di devolvere alla nostra struttura le offerte ricevute;
- Il BIM e la Cassa Rurale d'Anania per il prezioso contributo ricevuto destinato all'allestimento della stanza calma.
- Le persone che, tramite il signor Coletti Gianni, hanno donato un letto elettrico al Servizio di Fisioterapia.
- Tutte le ditte e le persone della nostra comunità che hanno donato numerosi premi per il vaso della fortuna allestito nella nostra struttura. Il ricavato verrà utilizzato per acquistare attrezzature sanitarie.



COME PUOI AIUTARCI

Per una donazione puoi fare un bonifico intestato a:
Apsp Anania

IT43 W 03599 01800 00000 132017.





POESIE E PREGHIERE

Alloro e Vite

Odio l'allor, che quando alla foresta
le nuovissime fronde invola il verno,
ravviluppato nell'intatta vesta
verdeggia eterno,
pompa de' colli; ma la sua verzura
gioia non reca all'augellin digiuno;
che' la splendida bacca invan matura
non coglie alcuno.

Te, poverella vite, amo, che quando
fiedon le nevi i prossimi arboscelli,
tenera l'altrui duol commiserando
sciogli i capelli.

Tu piangi, derelitta, a capo chino
sulla ventosa balza. In chiuso loco
gaio frattanto il vecchierel vicino
si asside al foco.

Tien colmo un nappo: il tuo licor gli cade
nell'ondeggiar del cubito sul mento;
poscia floridi paschi ed auree biade
sogna contento.

Giacomo Zanella

Recitata da Rina, trovandosi sorpresa di
custodirla ancora in quel luogo così nascosto e
prezioso che è la memoria a lungo termine...



Grazie Signor

Grazie Signor, fòrt tel disén ancor,
de la vita che en trascòrs,
de l'aria, de l'aca, del pan, dei monti,
dei fiori, dei pomi e de la crós.
Grazie par la fede e l'educazion
par tut chel che às creà
e parchè ès semper con noi!
Grazie de la familia, struciàda en ca ciasòta,
com'ent en nì.

Adès sen cì, né zoni né vecli
en puòc maladi, come vuòs Ti!
Le forze puoc le ne sostien,
ma la vuoia e 'l cuor de voler ben
a Ti e ai amizi, tuti come fradièi,
i è grandi come 'l mar e de temprà bònà
come i cròzi dei nòssi monti.

Te domandan, scùsene, chalche an ancor,
en puòc en salute, corazo de nar inànt
se a Ti 'l te plas.

Ardèn de speranza, che sies con noi
su la nòssa barcia, en che l'ora tremenda,
par arivar securi a l'autra sponda.

Così sia.

Flora Biasi Sfruz



Preghiera dell'anziano

La ciampana dela sera
col so "carilon"
ne 'nvida tuti
a dir n'orazion:
Ave Maria! din, don!

Te pregian
Mama del ziel,
porta 'nten grant zestel
col nòs temp,
i nòssi fruti
i dì, bèi e bruti,
condidi cole fatige e sudor.

Te pregian
presentei al Signor!
Sul dur senter
dane la To man
noi, tuti 'nsema
Te volen ringraziar
Ave Maria! din, don!

Ringraziamo la signora Ida
Seppi, che ha fatto di queste parole
semplici ma significative una toccante
preghiera che vogliamo dedicare ai nostri anziani.





FARMACIA VINOTTI

di ZACCHILLI LEONELLA
Via Roma, 38
38012 Taio (TN)

Chiedi
in Farmacia
i prodotti

 **HOME CARE**

Il nostro impegno per il Vostro benessere