



QUANDO L'ANNO STA PER TERMINARE  
AUMENTA LA VOGLIA DI RACCONTARE,  
LE COSE FATTE NEI MESI SON TANTE  
“LE NOSTRE VOCI” VE LE RACCONTANO TUTTE QUANTE!

# INDICE

- Dal presidente
- Dall
- Dal servizio di fisioterapia
- Dall'economo
- Dal servizio di animazione
- Dal nostro cappellano
- La parola a chi è passato da qui
- Cose di casa
- I nostri volontari
- Incontri tra generazioni
- Raccontami una storia...
- I nostri proverbi
- Sempre attivi
- L'angolo della solidarietà
- Poesie e preghiere

pag. pag.

**pag.**

## Cade la neve

Sui campi e sulle strade;  
silenziosa e lieve,  
volteggiando la neve cade.

Danza la falda bianca  
nell'ampio ciel scherzosa  
poi sul terren si posa stanca.

In mille immote forme  
sui tetti e sui camini,  
sui cippi e sui giardini  
dorme.

Tutto d'intorno è pace;  
chiuso in oblio profondo  
indifferente il mondo tace.



## DAL PRESIDENTE



**DALLA**



**DAL SERVIZIO DI FISIOTERAPIA**



**DALL'ECONOMO**





## DAL SERVIZIO DI ANIMAZIONE



Eccoci al termine di un altro anno trascorso assieme, i colori dell'autunno stanno lasciando spazio all'arrivo della magica atmosfera natalizia, il freddo si è già fatto sentire e, come servizio di animazione, siamo già all'opera per non farci trovare impreparati all'avvento del Natale e del nuovo anno...quante idee ci brulicano in testa! Anche per noi, infatti, è il momento di tirare le fila dell'anno passato e di cominciare a fare progetti per l'anno futuro.

Quanto mi piace quando insieme alle colleghe e a voi ospiti fantastichiamo sulle cose da fare: cerchiamo nuove idee per il nostro orticello, nuovi addobbi per la bacheca, nuove attività da proporre, nuove collaborazioni da valorizzare. A partire dalle diverse attività, il nostro servizio ha l'obiettivo di creare un ambiente di vita sereno, il più possibile familiare, attraverso la cura degli aspetti relazionali, sociali e psicologici di ciascun ospite. Infatti, più a fondo riusciamo a conoscere voi ospiti, le vostre storie, opinioni, sogni, più ci è possibile progettare interventi ed attività utili, divertenti ma soprattutto significative, al fine di garantire un intervento professionale, globale ed individualizzato, assieme preventivo, curativo e riabilitativo.

Se da una parte il quadro clinico è fondamentale per delineare lo stato di salute di una persona, altrettanto significativa è una più globale e approfondita conoscenza del piano funzionale, cognitivo e sociale che la caratterizza. Compito dell'animatore è quello di "dare anima" e, quindi, quello di valorizzare l'individualità dell'anziano per evitare che egli possa chiudersi in una ritualità ciclica senza storia, tipica degli ambienti istituzionalizzati. L'invecchiamento è certamente una fase della vita ricca di notevoli cambiamenti, ma come fare a tener viva l'autonomia, l'autostima, l'identità e la dignità sociale dei nostri anziani? Una delle cose che ho imparato in questi anni di lavoro e che rappresenta anche la mia sfida quotidiana è che laddove la malattia sembra non lasciare spazio a nessuna attività, a un ricordo, ad un'emozione, in realtà ci sia sempre qualcosa da fare. La risposta l'ho trovata nel vivere quotidiano accanto alle persone anziane: quell'esserci, in modo sincero ed empatico, dedicandosi in modo incondizionato all'altro, ci apre una porta importante, quella della fiducia, requisito indispensabile per poter instaurare una relazione efficace, capace di trovare il senso, la gioia e la speranza proprie della vita di ciascuno di noi.

Con affetto e riconoscenza auguro Buon Natale a tutti noi!

Lara



Ciao a tutti, specie a voi, cari ospiti di questa numerosa famiglia, affezionarmi a voi, al vostro affetto che donate gratuitamente, ai vostri racconti presenti e passati, alle vostre richieste, è stato quasi scontato. Mi piace molto trascorrere le giornate in vostra compagnia. Nella nostra bacheca è appeso il calendario delle attività settimanali, stracolmo di appuntamenti stimolanti per tutti. Ogni attività, con i suoi obiettivi, è pensata per regalare momenti di benessere, in primo luogo a voi ospiti ma, devo dire, che mi diverto molto anch'io! Ad esempio, in questa foto ballo sulle note dei nostri musicisti volontari che ogni lunedì mattina e in occasione della festa dei compleanni ci regalano tanta allegria cantando belle canzoni, la mia preferita è *Quando il vento dell'est*. Altra attività a cui mi sono appassionata è il laboratorio manuale, al quale ognuno partecipa secondo le proprie capacità ed interessi, c'è chi colora, chi dipinge, chi lavora a maglia, la trovo un'attività parecchio rilassante. Il martedì pomeriggio è il turno del gioco del Mercante in fiera, durante il quale gli ospiti sono stimolati a rispondere ai quiz posti dal volontario con la speranza di indovinare e vincere, così, dei bei premi. C'è una bella atmosfera anche nelle ore di laboratorio del mercoledì; mentre il pomeriggio lo dedichiamo alla preghiera. Il giovedì è una giornata impegnativa: la mattina ci aspettano le prove del coro e nel pomeriggio c'è l'atteso cruciverba, dove tutti si divertono a rispondere alle domande e per evitare che i nostri cervelli fumino ci regaliamo sempre una pausa caffè, la quale rilassa...si fa per dire, anzi, ci risveglia per essere più pronti di prima! Il venerdì mattina è la volta del rosario mentre nel pomeriggio giochiamo insieme alla tombola, molto allettante, durante la quale le nostre volontarie devono stare attente a chiamare i numeri giusti, quelli vincenti! Il sabato è prevista una mattinata di istruzione e cultura, sempre insieme ad una preparatissima volontaria. Infine, concludiamo l'intensa settimana con la messa domenicale, celebrata dal nostro cappellano Don Fiore, con la benedizione di poter iniziare un'altra settimana di gioia. Questi bei momenti servono e ci danno tanta forza...

La forza la trovi in te...nessuno te la può dare.

La forza di lasciar andare,

la forza di dimenticare,

la forza di vivere, di continuare a lottare,

la forza di sorridere anche quando non hai voglia di farlo, anche quando qualcuno vorrà portarsela via.

Vinci la tua battaglia ma non sugli altri, su te stesso, la battaglia della tua vita! Trova il sole dentro di te, in modo che possa risplendere ogni volta che la pioggia vorrà bagnare il tuo sorriso.

Auguri di cuore di Buon Natale e Buone Feste a tutti, alle mie colleghe con cui lavoriamo insieme quotidianamente e in particolare a tutte le persone che vivono in questa Casa dentro la Casa!

Con affetto Simonetta



tti,

novamente qua a scrivere qualcosa per il nostro alino.

corsi già otto anni da quando ho iniziato questa a esperienza con voi e per questo ringrazierò chi me ne ha dato l'opportunità.

ose abbiamo fatto assieme, cercando sempre di re qualcosa di interessante e nuovo. Quest'anno e attività abbiamo aggiunto quel bel librone che da subito vi è piaciuto molto e che sfogliate ntieri. Sempre aggiornato, con belle foto dalle vede quanto vi piace quell'angolo di giardino tre alle verdure, ci sono anche fiori e quei "guardiani dell'orto". E quante soddisfazioni al del raccolto e nel pulire e sistemare le verdure e omatiche anche per la nostra vetrinetta. E quanti

lettura che vi piace particolarmente. Sempre le notizie del mondo e della valle! le poesie, i le varie curiosità! Insomma, ci date davvero disfazione.

tante ore assieme e noi siamo lì, con voi, ndoci ogni giorno per cercare di farvi coraggio, di farvi compagnia e non farvi sentire soli e a cosa più importante.

presa di Calcutta diceva: "Chi nel cammino della cceso anche soltanto una fiaccola nell'ora buia di , non è vissuto invano." Spero tanto di essere

farlo, a starvi vicino

sto. Siete davvero sp

occasione per augura

no nuovo.

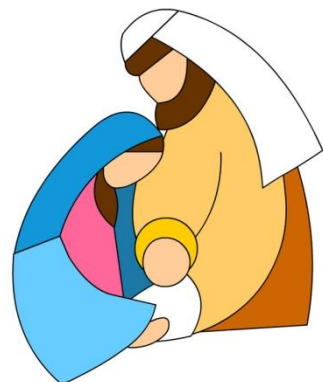
nti auguri anche alle

a.





## DAL NOSTRO CAPPELLANO



### **La storia più bella, la storia più vera**

Incredibile, ma vero.  
Il mondo è nel buio,  
ma nel buio appare una luce.  
Il mondo è nell'odio,  
ma nell'odio appare l'amore.  
Sì, perché  
il verbo si fece carne,  
e venne ad abitare  
in mezzo a noi

Lasciati illuminare dalla sua luce,  
lasciati riscaldare dal suo amore,  
lasciati guidare dalla sua parola,  
lasciati avvolgere dalla sua misericordia  
e anche la tua storia diventerà  
una storia più bella,  
una storia più vera.

## LA PAROLA A CHI È PASSATO DA QUI

### ESPERIENZA DI STAGE ALL'APSP DI TAIO

Dopo il periodo di volontariato svolto lo scorso anno, ho voluto ripetere l'esperienza in quanto la scuola che frequento (Istituto di istruzione Martino Martini) mi ha offerto la possibilità di frequentare uno stage estivo, dalla durata di 4 settimane, per migliorare le mie capacità a livello lavorativo. Ho scelto di tornare qui visto l'ambiente molto accogliente e per rivedere gli anziani a cui mi ero affezionata.

Durante tutta la giornata affiancavo le animatrici rendendomi utile in più modi, sia in base alle attività svolte che ai bisogni degli ospiti stessi. Aiutavo anche nelle più semplici cose gli ospiti cercando di conoscerli al meglio, socializzando e parlando di me per guadagnarmi la loro fiducia e allietare le loro giornate con la mia compagnia. Durante la mattinata ho avuto l'occasione di aiutare le fisioterapiste nella loro palestra imparando i vari metodi che utilizzano.

Mi sono sentita subito a mio agio con tutto il personale, in quanto mi ha sempre aiutata e sostenuta nelle varie decisioni, passando giornate piacevoli ed interessanti. Non vedo l'ora di ritornare a trovare tutti gli anziani dato che mi hanno regalato molto durante tutto il mese, come spero di aver fatto io con loro e inoltre spero di essere stata utile nel mio lavoro. Volevo ringraziare in modo particolare tutte le animatrici le quali mi sono sempre state affianco aiutandomi in ogni mansione.

A presto,  
*Jennifer Calliari*



Durante la mia esperienza in casa di riposo mi sono trovata molto bene. Ho ricevuto un' accoglienza calorosa da parte di tutto il personale e i loro consigli saranno molto utili per il mio futuro sia da studentessa che da lavoratrice. La casa di riposo è ben organizzata da ogni punto di vista e ogni ospite riceve amore e affetto, cercando di rendere ogni permanenza la migliore.

Uno speciale ringraziamento a tutto il personale per questa splendida esperienza.

*Valentina Fanara*

### ARRIGO



## UN'ESPERIENZA IN APSP

Non mi era mai capitato di entrare in una apsp se non che per un veloce saluto ad un parente e quindi non mi ero mai reso conto di che mondo si nascondesse dietro quelle mura. Fortunatamente, grazie alla mia esperienza di tirocinio di quest'inverno, ho potuto rendermi conto che, a differenza di quanto uno possa pensare, dentro quelle mura non c'è solo malattia ma anche tante cose belle.

Fin dal primo giorno sono stato accolto con il sorriso sulle labbra da tutto lo staff, non solo da quello che mi avrebbe accompagnato poi per tutto il mese, cioè le fisioterapiste, ma anche da infermieri, medici, oss e segretarie; lo stesso sorriso che gli stessi riservano a tutti gli ospiti della struttura a prescindere da ogni tipo di possibile discriminazione. Devo ammettere che le due cose che mi hanno colpito maggiormente durante la mia esperienza in APSP sono state due: la prima è l'attenzione e l'amore che tutto lo staff mette nel raggiungimento del miglior risultato possibile con ogni paziente, a partire da un ampio recupero dal punto di vista motorio con il team di fisioterapia, ma senza dimenticare tutta l'assistenza che è offerta agli ospiti durante tutto il giorno per garantire loro una buona permanenza in struttura.

La seconda cosa che più mi ricorderò è la dedizione del team di animazione e dell'assiduità con cui venivano proposte le attività di gruppo, come la ginnastica di gruppo del martedì alla quale spesso ho partecipato, che permettono così di rendere un po' più piacevole quella che altrimenti risulterebbe una semplice degenza.

Il modo in cui sono stato accolto dagli stessi ospiti sarà stato senza dubbio difficile da scordare, allo stesso modo in cui mi porterò con me il piacevole ricordo dello staff di fisioterapia (in particolare la mia tutor Chiara) che mi ha accolto nel migliore dei modi in quella che per me era la prima esperienza di tirocinio, segnando quindi in modo assolutamente positivo quella che spero sarà la strada per il mio futuro. Grazie quindi di cuore a Chiara, Paola, Loretta e Francesca, ma anche a tutto lo staff della struttura e anche tutti gli ospiti.

*Con affetto e stima,  
Lorenzo*



Un grazie di cuore agli amici della Pro Loco di Smarano: anche quest'anno ci siamo gustati ben volentieri il buon pranzo a base di polenta e salsicce! Un piatto della tradizione trentina mai tramontato e apprezzato da tutti per il suo inconfondibile profumo, intriso di ricordi di un'intera generazione.



## COSE DI CASA

Il piccolo coro S. Maria è attivo ormai da diverso tempo, composto da una decina di volontari, bravi e diligenti, giovedì, accompagnano tutte le domeniche ed i festivi. Da qualche tempo, ben volentieri, il piccolo coro viene in questa Apsp di Taio per “ornare” la “Corona” così recitata-cantata diventa ancora più bella. tutto sia gradito dagli ospiti e allora, con piacere. In occasione dell’arrivo delle festività natalizie e del nuovo anno, i componenti del piccolo coro porgono al direttore, al personale e agli ospiti gli auguri più sentiti!

*Maestro Claudio*



Eccoci puntuali alla nuova pubblicazione del periodico *Le nostre voci* che, come ogni anno, arriva in occasione del Natale. Già un anno è passato! Quante cose si sono susseguite giorno dopo giorno; vediamo alcune: una bella attività è stata la lavorazione del feltro con la lana delle pecore della Val Pusteria. Con questo materiale abbiamo creato dei fiori portapenne e coprivasi. La tecnica per fare il feltro è molto laboriosa, richiede tempo, pazienza e fatica, ma noi, curiose di vedere il risultato finale ce l’abbiamo messa tutta ed ora lo godiamo, ammirando gli oggetti da noi creati esposti nella vetrinetta.

Altra bella attività è quella che facciamo insieme ai bimbi della scuola materna. Con loro ci siamo messi in gioco e abbiamo imparato a dipingere con colori naturali, disponendoci al tavolo in questo modo: tre *asiloti* e un nonno. Tra i colori usati: il caffè, le rape rosse, gli spinaci e lo zafferano. A fine percorso è stata allestita una mostra molto gradita e ammirata da noi ospiti, dai genitori e dagli insegnanti.

E che dire dell’orto? Incredibile ma vero quanto abbia fruttato un angolino di terra così piccolo: possiamo verificarne i prodotti biologici sfogliando il nuovo “Diario dell’orto” posto all’entrata, e quanta ammirazione per i due vigilantini fatti di vasi di coccio rivestiti di stoffa!

...insomma, tante idee, tante attività tutte a misura d’anziano!

*Marta, un’ospite*

## COLORARE FA BENE A TUTTI!



Chi ha detto che è solo un passatempo per bambini? Diversi studi ci rivelano che usare abitualmente pennarelli, matite e pennelli **potenzia la concentrazione, combatte lo stress** ed è un **efficace allenamento neuromotorio**.

La notizia può sorprendere qualcuno, qualcun altro sottovaluterà la scoperta, per altri è invece una cosa sperimentata, rimane il fatto che l'esperienza ci permette di dire la nostra al riguardo e i nostri anziani confermano tale tesi. Chi frequenta abitualmente la nostra struttura sa bene che nelle ore di laboratorio manuale, accanto alla signora anziana che lavora a maglia, a quella che ritaglia le fotografie, alle signore intente a realizzare qualche addobbo, c'è sempre anche qualcuno impegnato, silenziosamente, a colorare.

Che colorare fosse un'attività rilassante, in realtà, è noto da parecchio agli osservatori più acuti, il primo ad usare il colore come forma di terapia è stato Carl Gustav Jung, psicanalista svizzero, all'inizio del secolo scorso. Facendo colorare mandala ai suoi pazienti si era reso conto che le loro condizioni generali avevano un **notevole miglioramento**.

Non a caso è da sempre un'attività consigliata ai bambini, soprattutto se vivaci e con problemi di concentrazione.

La realtà è che anche negli adulti ha validi benefici, perché essendo un'attività introspettiva permette di scoprirsi nel profondo svolgendo una funzione simile all'autoanalisi. Quando si colora ci si concentra su quella specifica attività e non sui propri problemi, potendo così rilassarsi completamente. E quando ci si rilassa, lasciando libera la creatività, possono succedere cose strepitose: ad esempio **la pressione sanguigna si abbassa, l'ansia diminuisce, il mal di testa sparisce, la digestione migliora**. O può arrivare **la soluzione a quel problema** che fino a poco tempo prima sembrava irrisolvibile e che aveva tolto il sonno e la tranquillità.



I *colouring books for adults* costituiscono il nuovo trend dell'editoria, dalla Gran Bretagna alla Francia e ora giungono anche sugli scaffali delle librerie italiane: anche nella nostra struttura il servizio di animazione non vuole farsi trovare impreparato e qualcuno ha già cominciato ad apprezzarli.

Oltre ad agire sullo stato emozionale e fisico, offre anche qualche vantaggio in termini di funzionalità del cervello. A goderne sono prima di tutto le capacità di attenzione, concentrazione e pianificazione. Quando si devono riprodurre i colori seguendo un modello preciso, si mette in gioco la capacità



visuo-spaziale e si potenzia l'attenzione selettiva. Per seguire bene il compito serve anche una buona prassia costruttiva, termine tecnico che indica la capacità di effettuare un gesto in modo preciso. Invece, in assenza di un modello, ci si può sbizzarrire con i colori, in questo caso entra in gioco la creatività, attivando, in questo modo, anche l'emisfero destro del nostro cervello. Il disegno ci allena anche a rimanere concentrati, ci insegna a non divagare con la mente. Per rimanere dentro i contorni non possiamo colorare velocemente, siamo, quindi, costretti ad abbassare il ritmo, di conseguenza cala l'attività elettrica del cervello e risulta più facile godere di una sensazione di profondo relax. Colorare ci rende inoltre meno collerici: è un'attività che allena l'area prefrontale mediale, una zona della corteccia cerebrale che aiuta a tenere a bada gli impulsi.

...Ecco perché colorare è molto più che un semplice gioco da ragazzi!



# Buon Natale e buon anno 2017



Ciao!  
ci siamo anche noi che, con  
allegria  
siamo il Coro Simpatia!  
Tanti auguri a tutti  
vogliamo fare  
e questa filastrocca a voi  
dedicare...

Filastrocca canterina  
canta il gallo ogni mattina,  
cantano i grilli in mezzo al prato  
la serenata al cielo stellato;

canta il soprano, canta il tenore  
con la mano sopra al cuore;  
pedalando svelto e gaio  
canta il garzone del fornaio.

Mentre si rade barba e baffetti  
il babbo canticchia motivetti:  
la sua voce è un po' stonata  
ma tutta la casa n'è rallegrata.

Per un momento scappano via  
pensieri tristi e malinconia:  
una canzone non dà da mangiare,  
ma un po' di coraggio te lo può dare.

*Gianni Rodari*



## I NOSTRI VOLONTARI



La vostra felicità è nel bene che farete,  
nella gioia che diffonderete,  
nel sorriso che farete fiorire,  
nelle lacrime che avrete asciugato.

*Raoul Folle*





CANDIDA



Ciao a tutti,  
sono la Livia.

Dopo tre anni insieme è arrivata, anche per me, l'ora di lasciare questa casa. Mi dispiace tanto perché mi sono affezionata a voi tutti. Abbiamo condiviso tante cose insieme ne abbiamo fatte proprio tante. Ci è voluto poco ad affezionarmi ma col tempo ci siamo conosciuti e sono nate grandi amicizie.

Mi avete fatto stare bene, mi sono sentita amata ed è per questo che ora sono qui. Custodisco nel mio cuore tanti momenti vissuti insieme: momenti felici, in cui mi sono divertita, e anche momenti più tristi, in cui ho pianto e sofferto ma mai ho smesso di condividere queste mie difficoltà con voi. A volte basta veramente poco: un abbraccio, una parola possono essere un raggio di sole in una giornata buia. È stato più facile affrontare ogni difficoltà.



Ora, tra le mie mille domande e speranze, sono pronta per la nuova avventura che mi aspetta, vi avrò sempre nel cuore, sono anni che non dimenticherò mai.

Ci tengo a ringraziare tutto il personale, dalle persone che lavorano negli uffici a quelle impegnate ai piani, sempre pronti con una parola di conforto e di incoraggiamento in questo mio percorso non nulla facile.

Un saluto particolare e ringraziamento agli infermieri e al personale oss che mi hanno aiutato quotidianamente, alle fisioterapiste che anche mi hanno aiutato, lavorando con pazienza e supportandomi in questo periodo così delicato. Sono entrata sdraiata su di un lettino, ora me ne vado camminando! Un grazie particolare a Katia, al dott. Peder, alla dott.ssa Taufer e al direttore: anche loro hanno fatto tanto per me, lavorando con determinazione per raggiungere gli obiettivi prefissati. E infine un grazie di cuore alle care animatrici, sempre disponibili, che nel bisogno ci sono sempre state.

*Con affetto la vostra affezionata Livia*





Rallenta il ritmo della mia vita, Signore.  
Calma il battito del mio cuore,  
acquietando la mia mente.

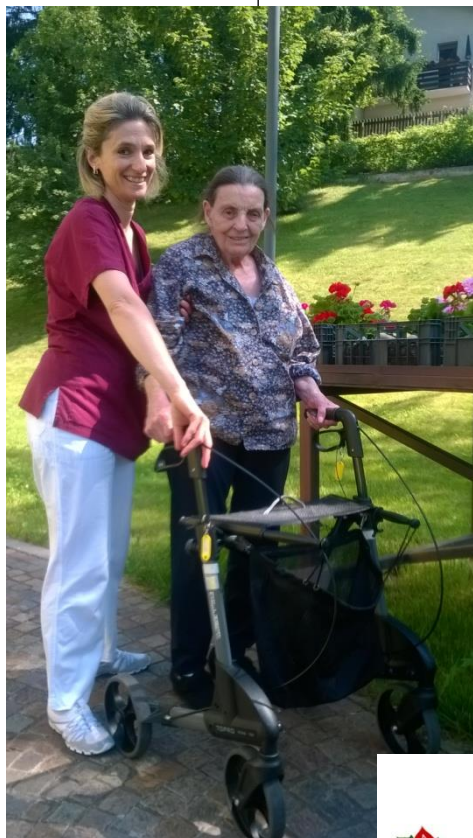
Rallenta il passo frettoloso con una visione  
delle eterne distese del tempo.

Dammi, in mezzo alla confusione,  
la calma stabilità delle montagne.

Spezza la tensione dei miei nervi  
e dei miei muscoli  
con la serena musica del canto dei ruscelli,  
vivente nella mia memoria.

Aiutami a conoscere  
il magico potere ristoratore del sonno.

Insegnami l'arte di prendermi brevi momenti di sosta,  
di rallentare il mio ritmo,  
per osservare un fiore,  
fare due chiacchiere con un amico,  
scherzare con un cane,  
leggere qualche riga di un buon libro,  
ascoltare un brano di musica serena.



Insegnami giorno la favola della lepre e della tartaruga,  
perché io possa imparare che nella corsa  
non sempre vince chi va più veloce,  
che nella vita si può fare qualcosa di meglio  
che aumentare la sua velocità.

Insegnami di alzare lo sguardo alla quercia torreggiante  
perché io sappia che essa è diventata grande e forte  
perché è cresciuta lentamente e bene.

Rallenta il ritmo della mia vita, Signore!  
Inspirami ad affondare le mie radici  
nel suolo dei valori durevoli  
affinché io possa innalzarmi  
verso le stelle del mio grande destino.





## ORTO, CHE PASSIONE!

Questa è una delle pagine che più amiamo del nostro notiziario, infatti ci permette di ritornare con la mente alle belle giornate estive che trascorriamo volentieri in giardino, in particolare prendendoci cura del nostro prezioso angolino coltivato ad orto che tante soddisfazioni ci regala.

Iniziano in primavera i primi lavori: ci preoccupiamo subito del rinvaso dei gerani che durante l'estate ci offrono uno spettacolo di colori, vero tocco sano per il nostro buon umore. Appena il tempo ce lo permette cominciamo i lavori dell'orto, preparando dapprima il terreno, grazie all'aiuto di Renzo, e, poi sbizzarrendoci nella semina di numerose piante e piantine che amiamo veder crescere giorno per giorno.

A tutti piace ammirare i colori e godere dei profumi che questo pezzetto di terra ci regala anno dopo anno e la passeggiata "fino all'orto" (*come si sente dire spesso sul corridoio*) non se la nega nessuno: chi accompagnato in carrozzina, chi con l'aiuto del deambulatore o del bastone, in solitudine o in compagnia, lì, ognuno riesce a trovare un pizzico di serenità.



Dopo aver mandato in pensione i due allegri spaventapasseri costruiti insieme ai bambini della scuola materna del paese che, fino allo scorso anno facevano da guardiani al nostro orticello, il servizio di animazione ha dato vita a due simpatici amici che, come qualche nostro anziano ci dice, "sembrano volerci parlare con quei grandi occhioni che si ritrovano"...



## LA SODDISFAZIONE PIÙ GRANDE: IL RACCOLTO

### L'orto

di Giovanni Pascoli

E come l'amo il mio cantuccio d'orto,  
col suo radicchio che convien ch'io tagli  
via via; che appena morto, ecco è risorto:  
o primavera! con quel verde d'agli,  
coi papaveri rossi, la cui testa  
suona coi chicchi, simile a sonagli;  
con le cipolle di cui fo la resta  
per San Giovanni; con lo spigo buono,  
che sa di bianco e rende odor di festa;  
coi ricciutelli cavoli, che sono  
neri, ma buoni; e quelle mie viole  
gialle, ch'hanno un odore... come il suono  
dei vesperi, dopo mezzogiorno, al sole  
nuovo d'aprile; ed alto, co' suoi capi  
rotondi, d'oro, il grande girasole  
ch'è sempre pieno nel ronzio dell'api.





## DALL'ORTO AL PIATTO

Oggi prepariamo la focaccia a base di pomodori, cipolle, origano dell'orto!



Strudel per tutti con le mele della valle!



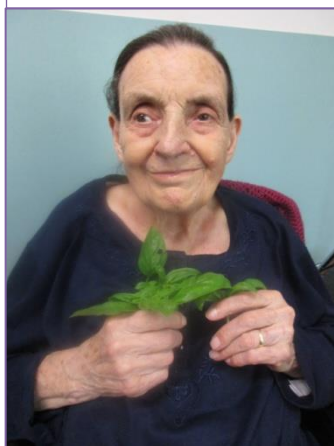
Vasetti di sale aromatizzato...l'ingrediente segreto della casalinga perfetta



Prepariamo il sambuco da gustare nelle calde giornate estive



Il profumo di basilico inonda il salone e noi prepariamo il pesto per pranzo







## INCONTRI TRA GENERAZIONI

In queste foto ci gustiamo i bei momenti insieme alla gioventù!  
Nelle foto in alto vediamo gli anziani insieme ai bimbi della scuola dell'infanzia impegnati nel progetto artistico *Macchiami*: caffè, rape rosse, zafferano e spinaci i colori delle nostre opere.



Le foto in basso ci riportano col pensiero al periodo estivo, vediamo nonni e bambini durante le attività dell'Estate Ragazzi.



## RACCONTAMI UNA STORIA...

### Il pescatore

Sul molo di un piccolo villaggio, un turista si ferma e si avvicina ad una piccola imbarcazione di un pescatore del posto.

Si complimenta con il pescatore per la qualità del pesce e gli chiede quanto tempo avesse impiegato per pescarlo. Il pescatore risponde: 'Non ho impiegato molto tempo' e il turista: 'Ma allora, perchè non è stato di più, per pescarne di più?'

Il messicano gli spiega che quella esigua quantità era esattamente ciò di cui aveva bisogno per soddisfare le esigenze della sua famiglia.

Il turista chiese: 'Ma come impiega il resto del suo tempo?' E il pescatore: 'Dormo fino a tardi, pesco un po', gioco con i miei bimbi e faccio la siesta con mia moglie. La sera vado al villaggio, ritrovo gli amici, beviamo insieme qualcosa, suonano la chitarra, canto qualche canzone, e via così, trascorro appieno la vita.'

Allorché il turista fece: 'La interrompo subito, sa sono laureato ad Harvard, e posso darle utili suggerimenti su come migliorare. Prima di tutto dovrebbe pescare più a lungo, ogni giorno di più. Così logicamente pescherebbe di più. Il pesce in più lo potrebbe vendere e comprarsi una barca più grossa. Barca più grossa significa più pesce, più pesce significa più soldi, più soldi più barche... Potrà permettersi un'intera flotta! Quindi invece di vendere il pesce all'uomo medio, potrà negoziare direttamente con le industrie della lavorazione del pesce, potrà a suo tempo aprirsi una sua. In seguito potrà lasciare il villaggio e trasferirsi in una grande città e da lì potrà dirigere un'enorme impresa!'

Il pescatore lo interruppe: 'Ma per raggiungere questi obiettivi quanto tempo mi ci vorrebbe?'

E il turista: '20, 25 anni forse' quindi il pescatore chiese: '....e dopo?'

Turista: ' Ah dopo, e qui viene il bello, quando il suoi affari avranno raggiunto volumi grandiosi, potrà vendere le azioni e guadagnare miliardi!'

E il pescatore: 'miliardi? e poi?'

Turista: 'E poi finalmente potrà ritirarsi dagli affari e andare in un piccolo villaggio vicino alla costa, dormire fino a tardi, giocare con i suoi bimbi, pescare un po' di pesce, fare la siesta, passare le serate con gli amici bevendo qualcosa, suonando la chitarra e trascorrere appieno la vita'.

*Amiamo ciò che possediamo.*



### Il non vedente e il pubblicitario

Un giorno, un uomo non vedente stava seduto sui gradini di un edificio con un cappello ai suoi piedi ed un cartello recante la scritta: "Sono cieco, aiutatemi per favore".

Un pubblicitario che passeggiava lì vicino si fermò e notò che aveva solo pochi centesimi nel suo cappello. Si chinò e versò altre monete, poi, senza chiedere il permesso dell'uomo, prese il cartello, lo girò e scrisse un'altra frase. Quello stesso pomeriggio il pubblicitario tornò dal non vedente e notò che il suo cappello era pieno di monete e banconote. Il non vedente riconobbe il passo dell'uomo: chiese se non fosse stato lui ad aver riscritto il suo cartello e cosa avesse scritto. Il pubblicitario rispose "Niente che non fosse vero – ho solo riscritto il tuo in maniera diversa", sorrise e andò via.

Il non vedente non seppe mai che ora sul suo cartello c'è scritto: "Oggi è primavera...ed io non la posso vedere".

*Cambia la tua strategia quando le cose non vanno bene e vedrai che sarà per il meglio. Abbi fede: spesso, ogni cambiamento è il meglio per la nostra vita.*





## Il caffè va bevuto **caldo, comodo, carico e in compagnia!**

Si dice, infatti, che il caffè sprigiona le sue caratteristiche migliori di aroma, profumo e sapore solo se bevuto bollente!

Va inoltre sorseggiato senza nessuna fretta, se possibile, seduti. L'espresso rappresenta una pausa e come tale deve essere vissuta!

Rappresenta la nostra ricarica di gusto ed energia per affrontare la giornata...se poi viene bevuto in compagnia, il piacere di questa pausa è ancora più intenso!

Ogni giovedì pomeriggio un gruppetto di noi ospiti si riunisce nel salone dell'animazione per giocare al cruciverba, momento tanto atteso in cui la nostra volontaria Marta, che conduce il gioco, ci porta alcuni cartelloni con tutti gli schemi pronti, preparati, con pazienza, da lei e il marito.

Neanche finito di leggere la definizione ecco la risposta già pronta!

Questo gioco ci allena per mantenere fresca la memoria. La maestra Anna, ospite centenaria, ha sempre la sua risposta, corredata da esaurive motivazioni, che tutti ascoltiamo con piacere.

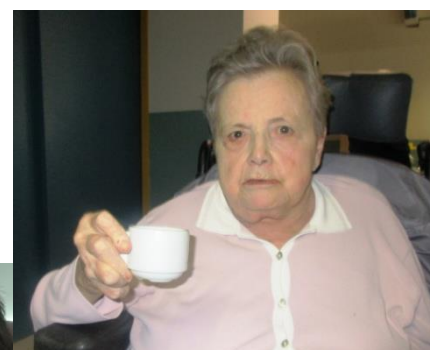
Terminati gli schemi giganti del cruciverba, ecco, è l'ora della pausa-caffè, altro momento gioioso tanto atteso! Già vediamo la grande moka da quindici tazze sul fornello e il tintinnio delle tazzine che vengono disposte sul vassoio, "momento solenne" che ci predispone a degustarlo, a volte accompagnato anche da un dolcetto.

Terminata la piacevole pausa, si riprende con giochi e quiz prendendo ad esempio quelli che vediamo in tv, oppure con la lettura di belle poesie dialettali dei nostri poeti nonesi, alcune delle quali composte da una signora che è stata come noi ospite in questa struttura, la signora Ida Seppi.

Se poi il tempo ce lo permette, ci piace concludere l'incontro intonando qualche vecchia canzone, in questo modo ci salutiamo e ci dirigiamo verso la sala da pranzo!

Ne aprofitto per salutare e ringraziare la v  
Marta e tutti gli altri volontari che con  
prestano il loro servizio nella nostra  
passano gli anni, più mi accorgo di quanto  
saper gioire delle piccole gioie quotidiane!

*Marta,*



## I NOSTRI PROVERBI

Una volta si diceva che i proverbi fossero la saggezza del popolo. Erano i tempi in cui con un proverbio si poneva fine a una lunga discussione, con i proverbi si spiegavano ai figli le regole della vita, con i proverbi si dava e si accettava una spiegazione a fatti, naturali e soprannaturali, di per sé incomprensibili. E chi parlava per proverbi era ritenuto persona saggia ed equilibrata. Insomma, il proverbio era un pilastro del vivere sociale, una specie di raccolta di leggi autorevoli e condivise.



Queste perle di saggezza oggi sono sconosciute ai più, se poi ci riferiamo a quelle dialettali la questione si complica! Quanti ragazzi dei giorni nostri saprebbero recitare almeno 5 proverbi nonesi?! Ecco che per gioco, e un po' per sfida, ci è nata la voglia di raccogliere alcuni proverbi e modi di dire autoctoni, che gli anziani conoscono bene. Un modo divertente di scavare nella memoria, che permette di recuperare le radici della nostra comunità, che ci consente di sentire la continuità tra passato e presente per capire i segreti del rapporto fra regole, etica, religione, e civiltà che noi abbiamo smarrito. Utile, magari anche per trovare spunti di ispirazione per una nuova etica, di cui tutti sentiamo il bisogno. Apriamo allora le porte alla civiltà dei proverbi...







## SEMPRE ATTIVI



e le mani”

iniziativa ha visto gli  
tura alle prese con la  
o. Abbiamo aderito con  
e con molta curiosità a  
getto, proposto dalla  
Valle di Non, in  
l'associazione Charta  
areno.

...offa realizzata in pelo  
animale. Non è un tessuto, ma viene  
prodotto con l'infeltrimento delle fibre.  
Nello specifico, è la lana cardata delle  
pecore della Val Pusteria il materiale che  
abbiamo utilizzato.

Seguendo le indicazioni delle nostre due  
maestre, Donatella e Valentina, ci siamo  
occupati prima di bagnare le fibre con  
acqua calda per poi manipolarle a lungo  
impregnandole di sapone, in questo modo  
abbiamo potuto gioire delle ottime qualità  
di questo prodotto: caldo, leggero e  
impermeabile!

È bastato poco per coinvolgere i nostri  
anziani: l'attività era nuova ma quando in  
campo scende la manualità, non ci batte  
nessuno! Dopo anni ad impastare canederli,  
a fare la *lessiva* alla fontana, a lavorare a  
maglia, le mani sapienti degli anziani  
hanno cominciato a dare vita a vere opere  
d'arte. Con pochi e semplici materiali, un  
pizzico di fantasia e la destrezza nei  
movimenti abbiamo realizzato simpatici  
prodotti tutti magnifici proprio perchè fatti  
co



### Progetto “Educazione a



Un altro interessante ed  
abbiamo aderito è stato  
AmBios, azienda impegnata  
progetti di educazione a  
alle scuole.

Insieme agli ospiti abbiamo discusso in gruppi  
riguardo al tema della produzione di “rifiuti”,  
cercando di mettere in evidenza le differenze  
dello stile di vita di oggi e di un tempo.

Gli anziani hanno poi avuto l'occasione di  
portare la loro testimonianza in alcune scuole del  
territorio, incontrando direttamente i ragazzi sui  
banchi di scuola.

Attraverso questo lavoro gli anziani coinvolti  
hanno avuto l'opportunità di portare la loro  
esperienza, aiutando i ragazzi a comprendere la  
realtà di un tempo: quando si mangiava ciò che  
si produceva, quando la conserva di pomodoro si  
acquistava ad etti, latte, formaggio e uova non si  
compravano, il sapone si faceva con le ossa del  
maiale, quando il banco frutta/verdura non  
esisteva;

...il risultato? Una produzione minima di rifiuti!  
E classi intere di ragazzi ammutoliti, un po'  
increduli ma entusiasti!





MOMENTI DI FESTA  
DOTTORE...ME SCIAMPA LE GIAMBE!

A tutte le età è sempre bene trovare qualcosa che permetta di divertirsi, di passare dei bei momenti da soli o in compagnia delle persone che si hanno accanto e di godersi ciò che la vita è in grado di offrirci. Ecco allora che anche all'Apsp Anaunia non mancano i momenti di festa ed ogni occasione è buona per mettersi in gioco e ballare...



*L'humour è l'antidoto per tutti i mali. Credo che il divertimento sia importante quanto l'amore. Alla fin fine, quando si chiede alla gente che cosa piaccia loro della vita, quello che conta è il divertimento che provano, che si tratti di corse di automobili, di ballare, di giardinaggio, di golf, di scrivere libri. La vita è un tale miracolo ed è così bello essere vivi che mi chiedo perché qualcuno possa sprecare un solo minuto! Il riso è la medicina migliore.*

*Patch Adams*





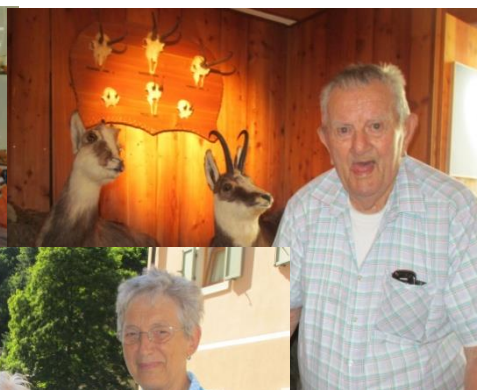
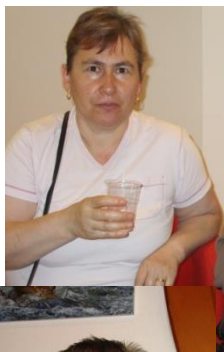
ANDANDO PER IL MONDO...

## Malè Museo della Civiltà Solandra



## Terme di Rabbi

Dopo aver fatto  
il pieno della  
preziosa acqua  
ferruginosa,  
una visita al  
centro  
visitatori del  
parco nazionale  
dello Stelvio.



## di Molveno

ata da veri turisti: oggi so





## **L'immane pellegrinaggio al Santuario della Madonna di Senale**

Un grazie a Padre Arcadio che, con una bella sorpresa, ci ha raggiunti per un momento di preghiera insieme.

Un caro saluto anche a Jana e Simone: la torta di grano saraceno ci è rimasta nel cuore!



## **Malga di Coredò**

Un pomeriggio in buona compagnia  
respirando l'aria fina dei nostri boschi!





## 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 2016 si ringraziano:

- La signora Rosanna Negri per la donazione effettuata in memoria del marito Vito Menapace.
- Le signore Marta Reich e Claudia Rebora per l'immobile donato.

### **COME PUOI AIUTARCI**

Per una donazione puoi fare un bonifico intestato a:

**Apsp Anaunia**

**IT43 W 03599 01800 000000 132017**



## POESIE E PREGHIERE



era che ci ha insegnato  
che recita all'udire i  
e. Ci ricorda come, un  
mpane scandisse i ritmi  
ogni comunità. Così si  
intocchi dell'alba alla  
mezzogiorno per segnalare  
ri agricoli per mangiare  
imbrunire.

ghiera può diventare:

**al mattino**, luce di sole che illumina il nostro cammino;

**a mezzogiorno**, forza del nostro lavoro;

**al tramonto**, serena nostalgia dei cieli ai quali siamo avviati.

SUONA L'AVE DEL MATTINO  
LA NATURA SA SVEGLIAR  
AL SPUNTAR DELL'AURORA  
COMINCIA L'OPERA E COMINCIA IL DÌ.

SUONA SUONA L'AVE DEL MEZDÌ  
LA MADONNA HA PARTORÌ  
PARTORÌ UN BEL BAMBINO  
TUTTI GLI ANGELI CHE CANTAVAN  
LA MADONNA CHE PREGAVA  
LA MADONNA IN GINOCCHION  
OH, CHE BEL ORAZION

SUONA L'AVE DELLA SERA  
LA NATURA VA A DORMIR  
AL BAGLIORE DELLE STELLE  
CESSA L'OPERA E CESSA IL DÌ.  
AVE MARIA.



...il nostro regalo di Natale per voi cari lettori:

### Ti auguro tempo

Non ti auguro un dono qualsiasi,  
ti auguro quello che i più non hanno.

Ti auguro tempo per **divertirti** e per **ridere**;  
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.

Ti auguro tempo per il **tuo fare** e il **tuo pensare**,  
non solo per te stesso ma anche **per donarlo** agli altri.

Ti auguro tempo, non per affrettarti a correre  
ma tempo per essere **contento**.

Ti auguro tempo non soltanto per trascorrerlo, ti auguro  
tempo perché te ne resti: tempo **per stupirti** e tempo **per**  
**fidarti** e non soltanto per guardarlo sull'orologio.

Ti auguro tempo per guardare le **stelle** e tempo per  
**crescere**, per **maturare**.

Ti auguro tempo per **sperare** nuovamente e per **amare**.  
Non ha più senso rimandare.

Ti auguro tempo **per trovare te stesso**, per vivere ogni  
tuo giorno, ogni tua ora come un **dono**.

Ti auguro tempo anche per **perdonare**.

Ti auguro di avere tempo, **tempo per la vita!**

E.Michler

Approfittiamo di questa pagina per  
salutare la cara signora Seppi Ida che  
abbiamo avuto la fortuna di conoscere,  
questa è una sua poesia!

### L'ERA LA NOT DE NADAL

Ninna nanna,  
ninna nanna al Bambinel!  
Al lusor de na ciandela  
giera n'intima atmosfera  
nella stalla tutti 'nsema...  
Con tanta devozion  
diseven le orazion  
dinanzi al por presepio  
che l'era 'nten cianton...  
Giera nella magnadora,  
na man de fen e 'noc de paia,  
doi zineuri e 'npc de brase  
nel s-ciaudalet  
per far content 'l pargolet!  
Dal mason, el gial  
ne deva 'l Bon Nadal,  
rispondeva la pegorela col  
Se perdeva 'n coro  
per tut 'l Colomel:  
ninna nanna,  
ninna nanna al bambinel!





**FARMACIA**  
**VINOTTI DI ZACCHILLI LEONELLA**  
**Via Roma, 38**  
**38012 Taio (TN)**

HEMOCARE