

2025

IL CHIACCHIERONE

EDIZIONE 35



*Voci, storie e vita
della nostra Casa*

INDICE

LA VOCE DELLE ISTITUZIONI

CDA, Direttore, Amministrazione comunale, Don
Giulio, Comunità di Valle

01

RESIDENTI E FAMILIARI

Animatrice Familiare, Fotografie dei residenti

02

DIPENDENTI E COLLABORATORI

Coordinatrice socio-sanitaria, Medico,
Psicoterapeuta, Infermiera, Fisioterapista,
Progetto 33D, Servizio Civile, Progetto
“Together”

03

I NOSTRI VOLONTARI

Giovani volontari, Ricordo del “vecchio”
direttore, Avulss, Ricordo di due volontari
storici

04

PROGETTI ED EVENTI

Biblioteca, Farmacia,
Ringraziamenti, Pensionamenti e Ricordo dei
residenti scomparsi nell’anno

05

I SALUTI E GLI AUGURI DEL CONSIGLIO DI AMMINISTRAZIONE

Monica Bacca - presidente
Paola Zambiasi - vicepresidente

Con l'arrivo della fine dell'anno è tradizione fermarsi un momento per guardare indietro, riflettere sui mesi trascorsi e tracciare le linee per il futuro.

Questo è un momento che desideriamo dedicare, in primo luogo, a manifestare la nostra più profonda gratitudine a tutti coloro che contribuiscono a rendere la nostra struttura un ambiente di cura accogliente, rassicurante e umano, un luogo in cui le competenze si uniscono all'attenzione e al rispetto per ogni persona.

A voi, dipendenti e collaboratori dell'A.P.S.P. "Cristani - de Luca", desideriamo esprimere un sentito e sincero ringraziamento per il vostro impegno. La dedizione con cui vi prendete cura dei nostri residenti e delle loro famiglie, spesso andando oltre il semplice dovere professionale, è ciò che garantisce qualità, dignità e umanità al nostro servizio.

In un contesto nazionale segnato da una crescente carenza di professionisti e, di conseguenza, da un elevato turn over di personale, riuscire a garantire continuità assistenziale e relazionale non è facile.

Noi seguiamo l'impegno della Direzione nel mettere in campo strategie per la ricerca e il trattenimento del personale ma siamo consapevoli che, sono le persone che stanno "in prima linea" che fanno la differenza e, la vostra competenza e il senso di responsabilità che dimostrano rappresentano una risorsa di valore inestimabile.

Le manifestazioni di stima e riconoscenza che riceviamo costantemente dai familiari per la vicinanza, la delicatezza e il rispetto con cui sono accompagnati in momenti difficili e complessi, come ad esempio il fine vita, sono un segno tangibile che possiamo contare su un lavoro di squadra dove ogni ruolo e responsabilità si integrano per raggiungere obiettivi comuni.

Sono stati anni impegnativi anche a causa dei lavori di ristrutturazione che possiamo finalmente dichiarare conclusi anche da un punto di vista amministrativo. Vivere e lavorare in una struttura con dei lavori in atto ha richiesto resilienza, pazienza e spirito di collaborazione da parte di tutti ed è stato un impegno condiviso che confidiamo ci consenta di offrire ambienti più funzionali e adeguati alle esigenze di cura.

L'anno che si conclude ci ha visti impegnati a tracciare le basi per un futuro ampliamento della struttura con la speranza di poter avviare un dialogo costruttivo con la Comunità di Valle per gestire, dalla prossima primavera, il centro servizi nella struttura adiacente alla nostra RSA di proprietà del Comune; riuscire a differenziare l'offerta dei servizi mantenendo una rete integrata sarà sicuramente vantaggioso per la comunità. Inoltre in Provincia abbiamo anche manifestato la nostra disponibilità ad ospitare alcuni posti di residenzialità così detta leggera ossia dedicate a persone a minor impegno assistenziale e con difficoltà a permanere al proprio domicilio. Il nostro impegno è dunque quello di proseguire nei percorsi di miglioramento della qualità dei servizi e a tenere sempre alta l'attenzione sugli elementi che contribuiscono al benessere di tutti, residenti, famiglie e operatori.



Ai nostri cari residenti che, con le loro storie di vita, la loro saggezza e i loro valori continuano a dar senso al nostro impegno quotidiano e alle loro famiglie va il nostro augurio più caloroso. Ogni attività, ogni miglioramento e ogni sforzo assistenziale e organizzativo sono compiuti per rendere la nostra RSA un luogo in cui ogni persona possa sentirsi accolta, riconosciuta e sostenuta e possa vivere momenti felici, di compagnia, di gioia e di vicinanza.

In questo ci sono di aiuto i volontari e in particolare i volontari dell'Avulss, i ragazzi del servizio civile, gli studenti del progetto Together ed da ultimo, il Gruppo Giovani dell'Oratorio ai quali rivolgiamo il nostro ringraziamento più sincero con la speranza che continuino ad aiutarci a rendere migliori le giornate dei nostri ospiti residenti.

Con l'auspicio che il 2026 possa essere un anno di pace, salute e prosperità per tutti, cogliamo l'occasione per rinnovare i nostri più sinceri Auguri di Buon Natale e Felice Anno Nuovo!



RSA E FUTURO DELL'ASSISTENZA TRA INNOVAZIONE E UMANITA'

Luigi Chini - direttore



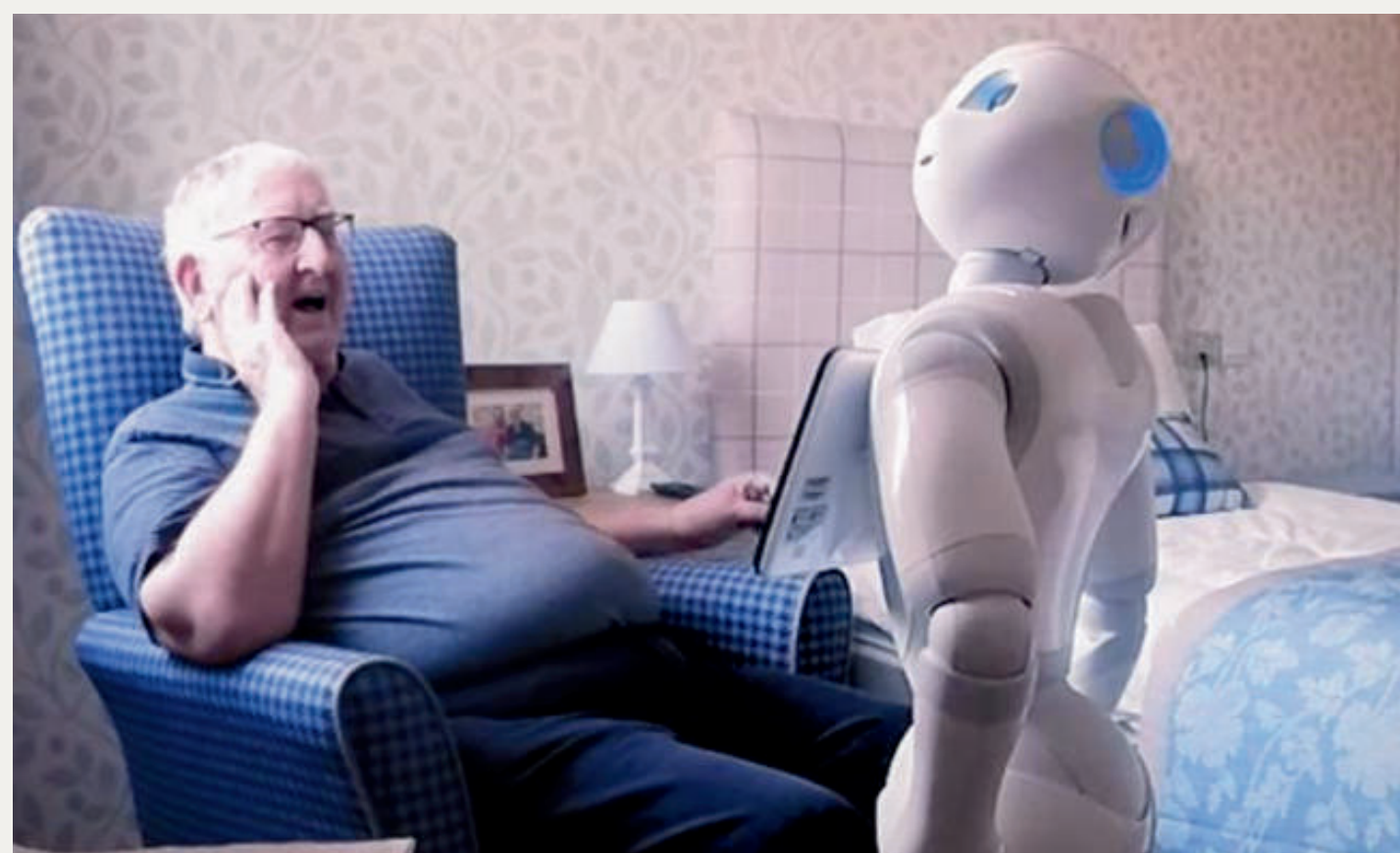
In un contesto che cambia rapidamente e con un indice di vecchiaia in costante crescita, viene spontanea la domanda: quale sarà il futuro delle RSA e dei servizi oggi offerti.

Se da un lato siamo fortunati a vivere in uno dei Paesi più longevi al mondo, dall'altro, lo scenario demografico impone di prestare particolare attenzione ai bisogni delle persone anziane, poiché esse rappresentano una quota crescente della popolazione e, al tempo stesso, una delle più vulnerabili: l'invecchiamento della popolazione comporta infatti la necessità di dare risposte capaci di affrontare le complessità legate a cronicità, fragilità e non autosufficienza.

E' ormai evidente e condiviso da tutti che in futuro i servizi dovranno principalmente favorire la permanenza al domicilio degli anziani il più a lungo possibile, con l'obiettivo di rinviare nel tempo l'ingresso in una struttura residenziale - non c'è purtroppo posto per tutti! In Lombardia, ad esempio, è attivo un nuovo modello assistenziale per le persone non autosufficienti o affette da demenza senile, denominato "RSA aperta", che prevede prestazioni socio-sanitarie direttamente a domicilio.

Anche i servizi semiresidenziali - come centri diurni e centri servizi - svolgono un ruolo importante nel mantenere le capacità residue delle persone beneficiarie ed a rallentare il decadimento funzionale, evitando e/o ritardando l'istituzionalizzazione definitiva in RSA.

Ma le RSA tradizionali resteranno tali anche in futuro? Quanto contributo potranno dare intelligenza artificiale e robotica nell'offrire risposte ai bisogni emergenti? E' lecito immaginare una RSA 2.0? Sicuramente è fondamentale fin d'ora ripensare le residenze per anziani con un approccio all'innovazione ed all'integrazione della tecnologia con l'assistenza, senza però mai perdere di vista l'attenzione al residente e la centralità della persona.



Da parte nostra qualche passo in questa direzione è stato certamente compiuto: basti pensare ai sollevatori a soffitto installati nelle stanze ed alla sostituzione di tutti i letti meccanici con letti elettrici, all'utilizzo di un sistema automatizzato di preparazione della terapia in bustine personalizzate, all'attivazione di sistemi di telemedicina. Già dal prossimo anno è previsto l'investimento in una nuova cartella socio sanitaria elettronica, integrata con l'intelligenza artificiale, che consentirà maggior facilità di utilizzo per gli operatori, dettatura vocale e organizzazione automatica delle informazioni, estrapolazione intelligente di reportistica e supporto per la diagnosi.

L'introduzione della robotica in ambito assistenziale sarà una rivoluzione, ma al tempo stesso rappresenta sia un'opportunità che una sfida. In un contesto caratterizzato da carenze di personale, crescente pressione burocratica e aumento della domanda di assistenza, i "robot assistivi" e le tecnologie possono offrire soluzioni innovative per migliorare la qualità del servizio e ottimizzare le risorse. E' chiaro che un robot non potrà mai sostituire la professionalità di un operatore e la relazione umana con il residente, ma l'esperienza in un paese leader nell'adozione della robotica nelle strutture per anziani quale il Giappone - dove la cronica carenza di infermieri ha portato molte strutture a integrare robot nel personale - dimostra che la tecnologia può essere un valido supporto. All'A.P.S.P. "Cristani - de Luca" non accadrà certamente domani, ma in futuro sarà necessario individuare un giusto equilibrio tra innovazione tecnologica e qualità delle relazioni umane.

Per ora, senza guardare troppo alle sfide del futuro, resta fondamentale riconoscere il valore del "lato umano": la professionalità, l'attenzione e l'umanità che i collaboratori tutti rivolgono ogni giorno ai nostri residenti; a loro va il mio più sincero ringraziamento e la fiducia per il proseguo della nostra attività. A tutto il personale, collaboratori e volontari, residenti e familiari, porgo i miei migliori auguri di buone feste.



IL SALUTO DALL' AMMINISTRAZIONE COMUNALE

Laura Toniolli - assessora
Giancarlo Osti - presidente/consigliere delegato

Un saluto a tutte/i: ospiti, familiari, dipendenti della R.S.A. "Cristani de Luca", ringraziamo la Direzione dell'invito a scrivere un nostro articolo sull'edizione Natale 2025 del giornalino "Il Chiacchierone".

La Casa di Riposo per la nostra comunità è un'istituzione, nei suoi confronti vi è un affetto ed un rispetto particolare da parte di tutta la cittadinanza.

Crediamo che ognuno di noi ha avuto modo di frequentare per un motivo o per l'altro la "Casa": per trovare un parente, un amico, un conoscente, o semplicemente per aver assistito ad una delle tante

iniziative che la Casa propone ed offre alla Comunità esterna, come ad esempio la partecipazione alla Santa messa, le iniziative culturali, la fruizione di pasti a domicilio, il prestito di attrezzature/ausili medici, le attività di volontariato, i progetti del Servizio Civile e tanto altro.

Tra il Comune e la Direzione della "Cristani de Luca" vi è una proficua collaborazione e vi è la convinzione dell'importante ruolo che ricopre nella comunità e l'apprezzamento per gli importanti servizi che offre ai nostri cittadini.

Siamo consapevoli che a favore

degli anziani sarà necessario porre massima attenzione pianificando nuove azioni e nuovi servizi per venire incontro alle mutate esigenze della società. Non è un segreto che la popolazione anziana è destinata ad aumentare e che per far fronte alle esigenze ed istanze sia necessaria la collaborazione di tutti gli attori: dalla politica, alle istituzioni, alle associazioni del terzo settore, alle famiglie. Con la Casa di Riposo e con i Servizi sociali della Comunità di Valle sono in corso dei ragionamenti sulla destinazione da dare ai locali dell'adiacente "Cason", anche a seguito del trasferimento verso altro immobile della sede del "Circolo ricreativo San Gottardo" e della realizzazione del "Centro servizi diurno" ubicato in un piano dell'immobile al posto di alcuni alloggi protetti.

A proposito della nuova sede del "Circolo ricreativo San Gottardo" che verrà inaugurata in questi ultimi giorni del 2025 nell'edificio ex ambulatori medici di Piazza San

Gottardo, tante sono le aspettative dell'amministrazione e della comunità di Mezzocorona. L'obiettivo è che la nuova sede, funzionale e facilmente raggiungibile, possa rappresentare un importante punto di riferimento per la nostra popolazione anziana e non solo. Oltre ad essere un luogo di aggregazione dovrà risultare un luogo di importanti servizi a favore degli anziani. Pensiamo alla pratica della ginnastica dolce, all'aiuto nel districarsi nel complesso mondo dell'informatica, all'organizzazione di momenti di informazione sulla promozione di sani stili di vita e sulla prevenzione.

Un ringraziamento doveroso va rivolto alle tante/i volontarie/i che dedicano un po' del loro tempo agli ospiti della Casa di Riposo. Una presenza, la loro, importante per accompagnare gli anziani ed allietare le giornate all'interno della Casa. L'attività dell'AV.U.L.L.S. e degli "Amici della Casa di Riposo" va sostenuta e l'auspicio è che tante altre persone possano risulterne coinvolte.

Approfittiamo di questo spazio per augurare a tutti gli ospiti, ai loro familiari ed a tutti i dipendenti della nostra "Casa Cristani- de Luca" un sereno Natale e un buon anno nuovo.



ANDIAMO A...

BETLEMME

Don Giulio Viviani



Tornano anche quest'anno le celebrazioni natalizie, che anche oggi in questo luogo, in questa casa, ancora ci coinvolgono tutti ospiti, personale e famigliari, con tanti ricordi di tanti Natali passati nelle nostre famiglie e nelle nostre case, nelle nostre chiese e comunità. Questo avviene anche sensibilmente nell'incontro con Gesù, il Figlio di Dio, che è venuto ad assumere la nostra realtà umana. Infatti, nel Natale tutti i nostri sensi sono impegnati a registrare le sensazioni più diverse, proprie di questa festa, e le varie celebrazioni ce le ripropongono.

La vista si rallegra non tanto per le luminarie effimere delle strade, ma per la luce, quella vera, che è venuta nel mondo per i pastori nella notte di Betlemme e che illumina ogni uomo (Gv 1); quella che ha guidato anche i magi, una "stella che non conosce tramonto": Gesù Cristo.

L'udito sembra farci riascoltare non solo le nenie degli zampognari, ma l'annuncio degli angeli: "Gloria a Dio nel più alto dei cieli e pace in terra agli uomini che egli ama" e quello dei pastori che glorificano e lodano Dio per quello che hanno visto e udito (Lc 2).

Vorremmo inoltre, come i pastori, i discepoli e gli apostoli esercitare il tatto, cioè poter toccare con mano il Verbo della Vita (1Gv) o come i pellegrini dei vari secoli, poter sfiorare se non quel Bambino, almeno la

mangiatoia nella quale fu deposto o la terra benedetta di Betlemme, ma ci è chiesto invece di abbracciare ogni fratello e sorella nei quali il Verbo incarnato si identifica.

E poi ci è dato ancora una volta di poter esercitare il gusto e così gustare, non tanto i dolci tipici del Natale, ma molto di più, il sapore di quel Pane disceso dal cielo (Gv 6) che porta in sé ogni dolcezza, in quella città di Betlemme che significa "Casa del Pane". Ma c'è un altro senso da riscoprire a Betlemme: l'odorato. Nell'Epifania, lo sappiamo, i magi portano alcuni doni: oro al Re, incenso a Dio e mirra all'uomo. È l'offerta che ogni uomo e ogni donna sono invitati a presentare a Dio con la loro vita; l'oro è ciò che abbiamo di più prezioso, è ogni istante della nostra vita; l'incenso della preghiera quotidiana; la mirra della nostra umanità fatta di piccole cose, di sacrificio, di fatica, di sofferenza e anche di peccato. Sin dai primi secoli i Padri della Chiesa interpretarono i tre doni dei Magi - oro, incenso e mirra - come un riconoscimento alla regalità, alla divinità e all'umanità del Salvatore nato a Betlemme. Oro e incenso sono cose che tutti conoscono e che presentano un significato abbastanza esplicito. Ma la mirra, questo unguento, questo profumo per noi poco noto, oltre ad essere uno degli unguenti per l'imbalsamazione dei cadaveri (Gv 19,

39), nella suasplicità di fiore o di essenza profumata viene presentata dal Cantico dei Cantici esplicitamente, più volte come uno degli elementi caratteristici dell'incontro tra due innamorati. L'uso ebraico lo considera uno dei doni nuziali da fare agli sposi, come segno di augurio. L'interpretazione dei Padri nei primi secoli, che la liturgia ha fatto propria, le attribuisce il significato univoco di dono che indica l'umanità del Salvatore. Ma la tradizione ebraica ci rimanda ancor più alla grande verità del Natale: Dio si sposa, si unisce in modo indissolubile e per sempre con l'umanità, celebra le sue nozze con lei e i magi, da veri sapienti, conoscitori del mistero, portano il dono giusto.

Anche per noi è richiamata questa verità: il Signore si è unito a noi per sempre; e chi riconosce questo dono, questa presenza, sta con il Signore, vive in perfetta comunione con lui. La mirra ci richiama quindi una delle specifiche dimensioni del Natale: nell'incarnazione Dio si unisce al suo popolo, si sposa definitivamente con l'umanità. Per questo i Padri vedono nel Natale il talamo dove nasce una nuova creazione, una nuova storia. Cristo è lo sposo del nuovo popolo di Dio, della Chiesa, suo mistico corpo. Quante volte il Papa San Giovanni Paolo II ci ha presentato questa simbologia del Cristo sposo e della Chiesa sposa.



Il Natale, festa di vita, è il grande segno dell'amore di Dio per noi: Dio si fa uomo mortale perché l'uomo abbia il dono della vita immortale di Dio. Gesù ha preso su di sé la nostra natura mortale e l'ha redenta, gli ha ridato pienezza di vita. Egli è ancor oggi in mezzo a noi, come nostro unico Salvatore, come Sposo. E noi come la gente del suo tempo, che non l'ha accolto e non l'ha riconosciuto, spesso lo ignoriamo, lo escludiamo dalla nostra vita, invece di rimanere nel suo amore, uniti a lui.

Betlemme, terra di Efrata, piccolo capoluogo della Giudea (Mi 4; Mt 2) ci invita a cogliere anche altri profumi, oltre quello della mirra che indica la presenza del Salvatore. Il profumo dell'olio versato dal profeta Samuele sul capo di colui che è anticipo del Messia, il re/pastore Davide, nella casa di Iesse il betlemmita; l'unzione dello Spirito Santo, per guardare come Cristo non l'apparenza, ma il cuore dell'uomo con gli occhi di Dio (1Sam 16). Il profumo della carità di Rut, la Moabita, che a Betlemme si pone a servizio di Noemi e diventerà una delle antenate di Cristo (Rt 1).

C'è infine un altro profumo che vogliamo ancora cogliere qui: è la fragranza del pane in questa città di Betlemme - "Casa del pane" -, del Pane dell'Eucaristia nella quale si compie anche per noi l'autentica e piena comunione con il Signore e con i fratelli, i compagni, che mangiano lo stesso pane. In questo Natale, come ci ricorda la preghiera sopra le offerte della festa dell'Epifania, noi "Non offriamo a Dio oro, incenso e mirra ma colui che in questi santi doni è significato, immolato e ricevuto: Gesù Cristo". Per questo noi siamo chiamati a riconoscere, a fare nostro e a diffondere in ogni ambiente, anche in questa nostra casa, il buon profumo di Cristo, il suo amore, la sua tenerezza. Buon Natale a tutti!



TRASST: TRASFORMAZIONI SOCIALI SOGGETTI TERRITORIO

UNA RICERCA CHE METTE IN DIALOGO COMUNITÀ E ISTITUZIONI

Maurizio Colombini - assistente sociale, coordinatore Spazio Argento

Come possiamo capire meglio i bisogni delle persone "non più giovani" della Nostra Comunità? Chiedendoglielo! Da qui nel maggio 2024 siamo partiti assieme all'Università di Trento a costruire un comitato di ricerca che ha visto la partecipazione di anziani, familiari, politici, il direttore dell'APSP Cristani de Luca, assistenti sociali. Sono state coinvolte 31 persone nei gruppi istituiti per capire dalla loro voce quali sono i bisogni: attraverso

i ricercatori abbiamo visto persone in RSA, presso un centro servizi e in altri contesti messi a disposizione dalle amministrazioni locali. Volevamo capire quali sono i fattori che contribuiscono al benessere o che generano malessere, come vivono i cittadini della Comunità, quali sono le speranze e le paure per il futuro. Dalla ricerca è emersa in maniera molto decisa l'importanza che le persone attribuiscono alla cura della relazione, sia nei contesti professionali che familiari. Le persone portano anche un senso di

solitudine come paura principale: paura di rimanere soli. Al tempo stesso emerge la voglia di essere ascoltati, di poter dare la propria opinione, frutto di esperienza, e poter contribuire alla visione del mondo come potrebbe davvero essere (più reale e meno virtuale), la voglia di confrontarsi con i giovani. Leggendo questo breve riassunto potreste dire: beh niente di nuovo, ma ricordando che siamo partiti dalla voglia di sentire le opinioni e di integrarle con le valutazioni dei servizi, questa ricerca rinforza la voglia di collaborazione, di ascolto, di riduzione degli ostacoli tecnologici e aumentare il tempo per ascoltare le persone.

Ci siamo ripromessi di rinnovare queste modalità di ascolto a cadenza periodica e di tarare i nostri interventi, oltre che sulle indicazioni normative/istituzionali anche sulle indicazioni delle persone della Nostra Comunità. Nel frattempo abbiamo attivato uno sportello quotidiano per tutte le persone con fragilità che hanno più di 65 anni, stiamo integrando il nostro lavoro con gli infermieri del territorio, con i circoli anziani, con l'università della terza età,..... Insomma abbiamo preso in parola chi ci diceva che per migliorare la nostra comunità serve ascolto e umanizzazione.

Con l'occasione porgiamo a tutti voi e alle vostre famiglie,
i più sentiti e sinceri auguri di Buone festività
il Presidente Matteo Zandonai
la responsabile Ilenia Pozzatti



I BISOGNI CHE RESTANO

Alba Zeneli - animatrice



Per raccontare i bisogni fondamentali dell'essere umano, Kitwood utilizza un'immagine molto semplice: una margherita, con la persona al centro e intorno, come petali, i suoi bisogni. Bisogni che non scompaiono con l'età o la malattia, ma restano vivi finchè c'è vita.



Natale è alle porte e bisogna affrettarsi a prendere i regali! E' questo che ci diciamo spesso in questo periodo dell'anno. E allora subito a pensare di cosa avranno bisogno i miei cari? Avranno bisogno dell'oggetto alla moda, di quel maglione, della borsetta, del nuovo telefono? Certo, sono cose belle, danno entusiasmo all'inizio... ma poi? Forse i bisogni, quelli veri, sono altri. Allora la domanda diventa più grande: di cosa abbiamo veramente bisogno? Cosa ci fa stare bene? Cosa ci fa vivere con serenità?

Da sempre studiosi di vari ambiti si interrogano su questi temi. Pensiamo alla piramide di Maslow: alla base ci sono i bisogni fisiologici (cibo, acqua, sonno, aria, riposo) e la sicurezza. Fondamentali, certo, ma il nostro benessere non finisce lì. Abbiamo bisogno di essere visti, ascoltati, amati. Di avere uno scopo.

B. DI AUTO-
REALIZZAZIONE

B. DI STIMA

B. SOCIALI

B. DI SICUREZZA

B. FISIOLGICI

Di stare con gli altri. E questi bisogni ci accompagnano per tutta la vita, anche quando ci avviciniamo al suo tramonto. E questo lo vediamo ogni giorno. A casa con i nostri genitori (se abbiamo la fortuna di averli ancora) o al lavoro, con le persone di cui abbiamo il compito e privilegio di prenderci cura. Loro ce lo dicono! Chi con le parole, chi con i comportamenti e chi con la presenza silenziosa.

E' proprio in questo contesto che si inserisce Tom Kitwood, psicologo e pioniere dell'approccio centrato sulla persona nella cura della demenza.



AMORE: sentirsi amati, voluti bene, accettati per ciò che si è.

COMFORT: essere rassicurati, protetti, consolati nei momenti di fragilità.

IDENTITA': sapere chi siamo, sentirci riconosciuti come persone uniche.

INCLUSIONE: sentirsi parte di un gruppo o di una comunità.

ATTACCAMENTO: costruire legami affettivi, potersi fidare degli altri.

OCCUPAZIONE: sentirsi utili, avere qualcosa di significativo da fare.

Ogni giorno, ci confrontiamo non solo con i bisogni più pratici. C'è anche la dimensione relazionale, caratterizzata da presenza autentica e dignità. Perché la dignità non nasce dalla perfezione, ma dall'intenzione di vedere l'altro come persona, sempre! E forse è proprio questo il senso del Natale: tornare a ciò che conta davvero. Ricordandoci che il valore non sta nelle cose, ma nelle persone. Che il dono più prezioso è esserci: con attenzione, con rispetto, con il Cuore.

Che questo Natale porti luce nelle relazioni, calore nelle case e gentilezza nei gesti quotidiani. E che ognuno di noi possa trovare (o ritrovare) ciò di cui ha davvero bisogno.

RESIDENTI E FAMILIARI



volersi bene



senza
amore non si
può vivere



è rarissimo



I NOSTRI
RESIDENTI
DESCRIVONO

L'AMORE



le farfalle nello
stomaco



quando ero
giovane



la roba più bella che
ghè a sto mondo



ma l'amore
ha molte
forme

RESIDENTI E FAMILIARI



ATTACCAMENTO



ho bisogno di qualcuno che mi tenga al sicuro

RESIDENTI E FAMILIARI

UNA LUNGA STORIA DI RICORDI

Diego Luchin - familiare
e mamma Lucia

Un cordiale saluto a tutti i lettori del "Chiaccherone", sono Diego Luchin figlio della Lucia Leonardelli, da poco tempo ospite della struttura. In questo periodo mi sono reso conto di quanto la Casa di Riposo di Mezzocorona fosse stata presente nello scorrere della vita della nostra famiglia, diventando importante e centrale per la mamma. Per il sottoscritto ha costituito invece uno sfondo, di cui conservo ancora dei ricordi che con queste righe voglio condividere.

Le prime immagini della casa sono riconducibili a quando, da bambini, si passeggiava con i genitori e si passava sotto il giallo e austero casone, "nen da la banda del ricovero" dicevano, oppure quando da ragazzini si andava a giocare poco oltre, alle "scalette", che per noi di "Stont" era zona semiconosciuta.

I primi anni 70 portarono mestizia nella nostra famiglia, nel 1971 venne a mancare il nonno paterno Aldo, e poi nel 1973 papà Egidio. La mamma non si perse d'animo, c'erano due bambini di 8 e 11 anni da tirare su, e iniziò a cercare lavoro. La comunità fu presente, la mamma prima trovò lavoro presso il negozio del Panificio Mottes, vicino a casa, e dopo qualche tempo fu assunta alla Casa di Riposo di Mezzocorona come addetta al guardaroba/lavanderia.

Nella nostra vita, mia e di mio fratello Michele, oltre alla casa, alla scuola, alle amicizie, entrò decisamente anche "il ricovero", che divenne una sorta di seconda casa.

Ricordo che "il ricovero", come bonariamente veniva chiamato, era molto diverso dall'attuale, a partire dall'edificio, dal personale e dagli ospiti. L'attività era "governata" dalle suore che abitavano al terzo piano e davano supporto



infermieristico e assistenza. Loro "comandavano" ai piani, uno dedicato alle donne e l'altro agli uomini, controllando che tutto funzionasse, con l'aiuto di alcune dipendenti dedicate all'assistenza degli anziani e la supervisione del direttore. Gli ospiti erano per lo più autosufficienti, per cui andavano e venivano a piacimento. Quando non rispettavano gli orari di rientro scattava la ricerca, che si risolveva spesso trovando l'ospite in qualche bar, con conseguente severo rimprovero da parte delle suore. La mamma lavorava mattina e pomeriggio. Il guardaroba e la lavanderia erano al posto della attuale sala da pranzo. Nel guardaroba c'erano tre grandi tavoloni di legno, un paio di armadi, dei normali ferri da stiro e un paio di macchine da cucire, di "tecnologico" c'era solo un

piccolo mangano. La lavanderia invece era più rudimentale con delle vasche, un pavimento in cemento e due grosse lavatrici industriali. Tutto veniva lavato in casa dalle lenzuola alla biancheria.

Al pomeriggio dopo la scuola, io e mio fratello, ci recavamo alla casa di riposo passando per la lavanderia, regno di Elide e poi di Annamaria, dove l'odore dei detersivi e della varecchina era pungente, per poi arrivare al guardaroba. Lì facevamo anche i nostri compiti, osservati oltre che dalla mamma anche da Suor Lorenziana, una suora buona, spiritosa, pacifica, che metteva spesso allegria. In guardaroba arrivava anche la piccola Suor Rolanda, che aveva sempre di che lamentarsi. Poi arrivava anche la Tullia, un'ospite della casa da tanti anni, che stava lì serena e silenziosa. Mentre la mamma e la suora stiravano, rammendavano, cucivano bottoni o altro, noi, dopo avere imparato a utilizzare il mangano, qualche volta "aiutavamo" stirando il mucchietto di fazzoletti che ci era stato preparato.

I dintorni della casa di riposo erano diventati il nostro parco giochi, con qualche incursione anche all'interno della casa stessa, dove avevano imparato a conoscerci come i figli della Lucia. Ricordo i grandi stanzoni e le terrazze, dove c'era sempre qualcuno che fumava. Alcuni nomi degli ospiti con cui avevamo più confidenza sono ancora nella memoria: il Giulietto e il Rosa, spiritoso e salace il primo, quanto silenzioso il secondo e sempre in coppia; il Marinelli che aveva un buco nella faringe e parlava in maniera metallica attraverso uno strumento; il Remo che aveva una gamba sola, ma con la sua sedia a rotelle viaggiava eccome.

Una volta lo incontrai lungo via IV Novembre e alla mia domanda dove andasse, la risposta decisa fu "devo andare a prendere il treno". Avvisai subito l'allora direttore Sergio Gasparoli, che lo mandò a prendere. C'era poi il cappellano don Giovanni, che come gli ospiti risiedeva nella casa. Durante la settimana caricava qualche vecchietto sul suo piccolo pullmino e via verso Pinè o altre mete. Erano gli anni in cui gli ospiti più in forma potevano perfino dare una mano nella vendemmia delle campagne di proprietà della casa.

Gli anni trascorrono, diventiamo più grandi e la nostra presenza in casa di riposo diventa sporadica, ma il legame resta. La mamma un'estate mi chiese se potevo dare una mano "su al ricovero", dove erano previsti importanti lavori di ristrutturazione e la casa doveva essere sgomberata. Gli ospiti dovevano essere trasferiti provvisoriamente nello stabile delle vecchie scuole medie in Via Dante. Per giorni, con Renzo e Franz gli operai della casa (spero di aver ricordato bene i loro nomi), trasferimmo letti, armadi, comodini e altro nelle vecchie aule che per qualche tempo furono, non senza disagi, la "nuova" casa degli anziani ospiti.

Passano ancora degli anni. Ormai grande, nel tempo libero mi piaceva andare in montagna e per allenarmi arrampicavo anche sul vecchio muraglione in pietra che sostiene la collina fra l'attuale circolo anziani e la casa di riposo. Un giorno mentre ero impegnato in questa attività sentii una voce che mi intimava di scendere. Mi girai e vidi un omino vestito di nero, che pensai essere un prete visto l'abbigliamento. Gli risposi di non preoccuparsi, due battute, io

continuai nel mio allenamento e lui se ne andò via borbottando. Qualche giorno dopo la scena si ripeté, allora scesi dal muro, ribadì che non doveva preoccuparsi e scambiammo due parole. Lui mi disse che era don Marino, nuovo cappellano della casa di riposo, io gli dissi che ero il figlio della Lucia che lavorava in casa di riposo. Da quel momento si instaurò una bella e lunga amicizia fra noi. Ogni tanto ci si vedeva al muro, qualche volta in paese, oppure veniva a casa a farmi visita, in particolare quando ero infortunato. Quando venne trasferito alla casa del clero per sopraggiunti limiti di età, il giorno del mio onomastico immancabilmente arrivava la telefonata di don Marino ed io poi ricambiavo facendogli visita a Trento.

Alti anni sono passati e la casa di riposo è profondamente cambiata. Le suore sono andate via ed è nato un nuovo modello gestionale per le case di riposo. Intanto la mamma è andata in pensione, ma non ha mai perso i contatti con le amate suore, così come non ha mai lasciato definitivamente la casa a lei cara. Dopo i tanti anni di lavoro ha offerto il proprio tempo libero agli ospiti come volontaria dell'A.V.U.L.L.S.. Tante le torte preparate, le corone sostenute, le nuove amicizie e l'affetto ricevuto da tutti.

Per tutto questo, quando mi hanno chiesto se ero disposto a diventare consigliere nel Consiglio di Amministrazione della Casa di Riposo, ho detto sì e, dopo un quinquennio di questa esperienza, ho pensato di avere chiuso un ipotetico cerchio. Invece eccomi nuovamente qui. Ancora una volta la casa di riposo di Mezzocorona è entrata nella vita della nostra famiglia, portando assistenza e affetto per la mamma, insieme a tranquillità e sicurezze per noi figli.

Buone feste a tutti.



io amo le orchidee



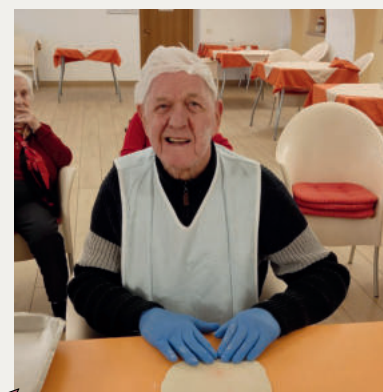
i figli so' pezzi 'e core



una pallavolista e un giocatore di basket



della mia via decido io



dove c'è lavoro, c'è vita



en bel valzerot



un'artista



IDENTITÀ



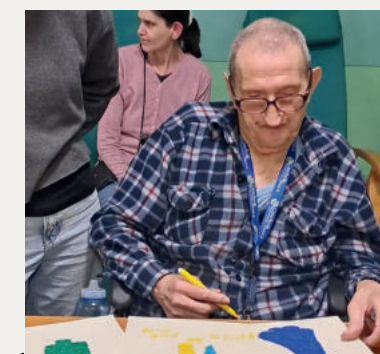
un giardiniere



i bambini mi strappano un sorriso



un contadino dalla nascita



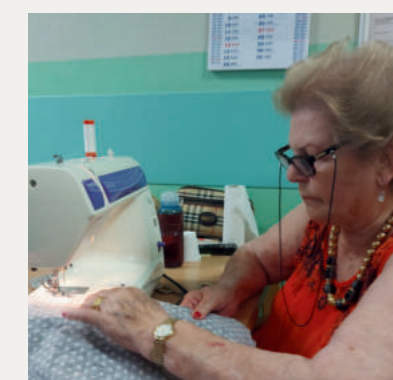
instancabile pittore



gran lavoratore e intellettuale



appassionato di musica



voglio essere autonoma



questo è il più bel periodo della mia vita

lasciami essere ancora me stesso

RESIDENTI E FAMILIARI



fammi sentire che
appartengo a una
comunità



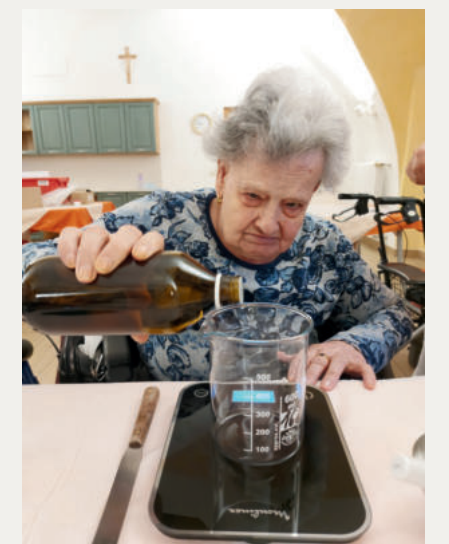
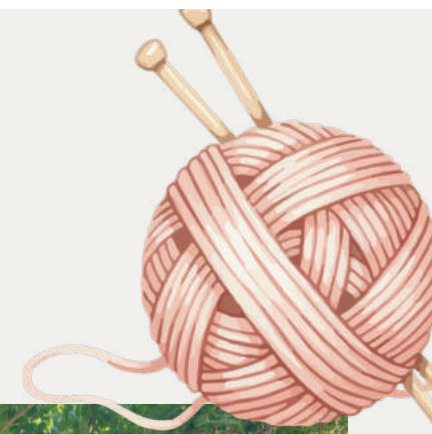
INCLUSIONE



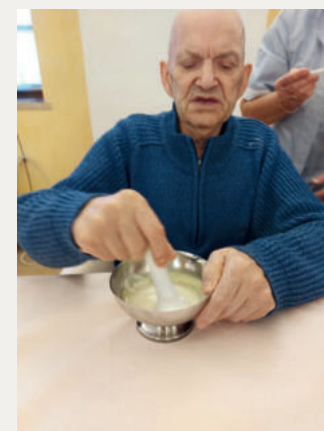
RESIDENTI E FAMILIARI



quando faccio, mi sento utile



OCCUPAZIONE



RESIDENTI E FAMILIARI



COMFORT

aiutami a trovare
serenità

RESIDENTI E FAMILIARI



LA RESIDENZA SANITARIA ASSISTENZIALE UN LUOGO DI CURA

Rita Nardon - coordinatore socio-sanitario

Sono ormai quasi quattro anni che svolgo il ruolo di coordinatrice all'interno della A.P.S.P. "Cristani - de Luca" e, in questo tempo, ho imparato che la vera forza di una struttura non sta solo nell'organizzazione o nelle competenze professionali, ma soprattutto nelle persone che la vivono ogni giorno: residenti, familiari, volontari, colleghi e tutti coloro al cui interno operano. Quando ho iniziato questo percorso, pensavo che il mio compito principale fosse quello di gestire il lavoro quotidiano e garantire che tutto funzionasse nel modo giusto.

Con il tempo, però, ho capito che coordinare una RSA significa molto di più: è cura a 360 gradi. Significa creare un clima di fiducia, ascoltare, mediare, sostenere, ma anche essere presente nei momenti di difficoltà e nei piccoli gesti che fanno la differenza. L'accoglienza, per me, è diventata il cuore di questo lavoro. Accogliere un nuovo residente non significa solo assegnargli una stanza o organizzare le cure di cui ha bisogno, ma farlo sentire parte di una comunità, offrirgli attenzione e rispetto.

Allo stesso modo, accogliere i familiari significa ascoltarli, comprendere le loro paure e accompagnarli in un percorso che non è mai semplice. Ma l'accoglienza sta anche nel raccogliere le necessità di un residente o dei suoi familiari, anche a distanza di tempo dal suo inserimento, per cercare di trovare insieme delle strategie al fine di favorire il benessere del residente.

In questi anni ho visto tante storie, tanti sorrisi, ma anche momenti di fragilità e fatica. Ogni incontro mi ha insegnato qualcosa: l'importanza della pazienza, il lavoro di squadra e la capacità di mantenere uno sguardo umano anche nelle giornate più impegnative. Questa modalità di approccio è intrinseca alla maggior parte delle persone che lavorano in struttura. La RSA non rappresenta soltanto un luogo deputato all'assistenza e al sostegno sanitario, ma si configura come una vera e propria casa, un ambiente accogliente e protetto nel quale ogni persona è riconosciuta nella propria unicità e accompagnata con attenzione e sensibilità lungo il percorso di vita di tutte le persone che ci vivono.



Alla base della missione di chi lavora in RSA vi è la profonda convinzione che la cura autentica non si limiti al gesto tecnico o all'intervento sanitario, ma trovi la sua piena espressione nella relazione umana. L'ascolto, la comprensione e la capacità di cogliere anche i bisogni più silenziosi rappresentano elementi fondamentali di un prendersi cura integrale, che va oltre la mera assistenza per diventare presenza costante e dialogo.

Ogni giorno, operatori socio-sanitari, infermieri, medici, animatrici, fisioterapisti e personale ausiliario collaborano in modo sinergico per garantire un ambiente sereno, rispettoso e sicuro, in cui empatia e professionalità si uniscono in un impegno condiviso: la presa in carico globale della persona, nella sua dimensione fisica, psicologica, relazionale e sociale.

Il concetto di "cura" in RSA si estende oltre la dimensione sanitaria, è la tutela e la valorizzazione della dignità, delle emozioni e delle relazioni di ogni residente, promuovendo quotidianamente benessere, inclusione e qualità della vita. Ogni persona ha il diritto ad essere riconosciuta, rispettata e valorizzata, sentendosi parte attiva di una comunità che si fonda su ascolto, attenzione e rispetto reciproco.

DIPENDENTI E COLLABORATORI



QUANDO I BAMBINI PORTANO LUCE

RIFLESSIONI SUL BENESSERE DEGLI ANZIANI

Dott. Bruno Bolognani - medico



Anche l'anno 2025 ci sta per lasciare. Le Festività di fine anno si avvicinano e noi ci prepariamo rivedendo i nostri ricordi e le esperienze più significative. Le Rsa assistono all'ingresso di ospiti sempre più anziani. Si entra nelle residenze con età molto importanti, si intende riferirsi a grandi anziani che vengono a trascorrere gli ultimi loro anni. Ho visto entrare anche nella nostra Casa ultracentenari. Certamente le condizioni per rimanere nelle loro residenze, seppure con sofferenza, erano venute meno, con la considerazione che anche i loro figli sono loro da considerare anziani e questo ha pesato nelle opportunità d'assistenza. Osserviamo figli dei nostri residenti che spesso si devono dividere nell'assistenza ai genitori e ai nipoti in un carico di cura molto pressante che occupa molto tempo ed energie.

Quest'estate mi è capitato di trascorrere una settimana di vacanza in un villaggio turistico e nei primissimi giorni ho vissuto una atmosfera molto vivace alla quale non ero abituato, e che non capivo nella sua essenza, e non era determinata solo dal clima vacanziero.

Anche il personale è stato interessato all'ingresso di molti giovani professionisti e questo significa energia nuova ed

entusiasmo che aiuta anche i colleghi più anziani a combattere il burnout. Parlando di noi medici, c'è stato il supporto della Dott.ssa Giulia Pedrini che purtroppo non è durato molto in quanto le opportunità professionali per lei sono state migliori in altri ambiti rispetto al lavoro in RSA. Ugualmente, la carenza di professionisti nelle aree sanitarie, peraltro interessate da alto turn over, si fa sentire sia per il calo demografico molto rilevante, sia per la non attrattività lavorativa nell'ambiente sanitario.

Certamente l'assistenza sanitaria per gli anziani, sempre più numerosi e poli complessi, non può reggere qualitativamente a lungo su personale con età media elevata e prossimo alla pensione, quando non lo sia già.

Dopo queste note pessimistiche, vorrei assicurare che il mio impegno rimane immutato anche per il prossimo anno, assieme al dott. Giovanni Widmann, che di recente è subentrato alla collega richiamata in precedenza.

Voglio ancora accogliere e supportare, assieme a tutta l'equipe della RSA, i timori di molti famigliari quando, con trepidazione, ci affidano i loro congiunti, consapevole che la loro decisione spesso non è

stata facile e con prospettive non certo brillanti sul piano della realtà.

Il villaggio vacanze era rivolto ad un'utenza di famiglie giovani con figli piccoli. Vedevo molti bambini e questo metteva allegria ed energia e non c'erano gli anziani. Il clima era molto diverso rispetto alla Casa di riposo, come è naturale, e la circostanza mi aveva un po' sorpreso, in un vecchio, come il sottoscritto, senza nipoti.

La nostra società è composta da individui con età media molto elevata e quando arrivano in visita in RSA i piccoli della materna, si notano subito i cambiamenti indotti e l'esperienza è molto buona con riverbero positivo sul buon umore in molti. Se queste esperienze di contatto giovani e anziani fossero più frequenti credo che avremmo bisogno di minori antidepressivi e ansiolitici. Le emozioni potrebbero passare anche senza una mediazione verbale con grande beneficio su molti anziani. Si parla molto di Pet-therapy (uso in terapia di animali domestici) ma ci si dimentica che anche i bambini possono svolgere questa funzione terapeutica sugli anziani e, certamente, molto meglio. Il clima di abbandono che qualche volta affiora in alcuni residenti, a volte senza riferimenti famigliari, potrebbe essere meglio contrastato.



Con tale proposito porgo a tutti i miei Auguri per le prossime Festività e che il prossimo anno sia positivo, con la migliore salute possibile.

DIPENDENTI E COLLABORATORI



UN PENSIERO

RIVOLTO AI FAMILIARI

Dott. Sara Ghezzer - psicoterapeuta, neuropsicologa



Il caregiver familiare è chi si prende cura di una persona non più autosufficiente. Spesso dedicarsi alla cura di un familiare comporta dei cambiamenti faticosi e dolorosi nella propria vita, quest'anno vorrei dedicare qualche riflessione proprio ai familiari dei residenti della nostra casa.

In Italia si stima la presenza di 8,5 milioni di caregivers, la maggior parte dei quali è di sesso femminile. Queste persone affrontano molte fatiche: innanzi tutto la riduzione del proprio tempo personale, della qualità del sonno, il ridimensionamento degli orari e degli obiettivi di lavoro. Non possiamo poi dimenticare

le fatiche emotive legate all'assistenza: vedere un familiare che soffre, essere spaventati dall'idea della sua morte, assistere al deterioramento di un familiare con demenza che faticiamo a riconoscere, provare preoccupazione e sentirsi in allarme perché potrebbe

esserci un peggioramento, una caduta o un altro imprevisto. È anche possibile che qualcuno senta di non essere in grado di prendersi cura, oppure che provi senso di colpa nei pochi momenti in cui dedica del tempo a sé stesso e al proprio benessere.

Nelle occasioni di incontro con i familiari dei nuovi ingressi mi è capitato di ascoltare e raccogliere queste fatiche e posso assicurarvi che sono comuni a tutti. Il mio primo invito è proprio quello di parlare di queste delle emozioni che provate. Per parte nostra cerchiamo di organizzare degli incontri dedicati, ma potete confrontarvi con amici o altri familiari; potete cercare l'ascolto di persone che sentite attente e non giudicanti.

Nel momento in cui il vostro familiare è diventato un residente della nostra casa potreste aver provato tante emozioni diverse e in contrasto tra loro. Potrebbe esserci stata la preoccupazione per

questo cambiamento, la tristezza nell'assistere al peggioramento, ma anche il sollievo nel sapere che il vostro caro sarebbe stato accudito e che vi sareste riappropriati di un po' di tempo per voi e le vostre esigenze. Tutte queste emozioni sono valide e legittime.

Il secondo pensiero che vi dedico riguarda proprio questo: siate benevoli e accoglienti con ciò che provate. Le esperienze emotive sono processi che hanno molti componenti che evolvono nel tempo. Sono legate a ciò che ci accade e al modo in cui lo interpretiamo.

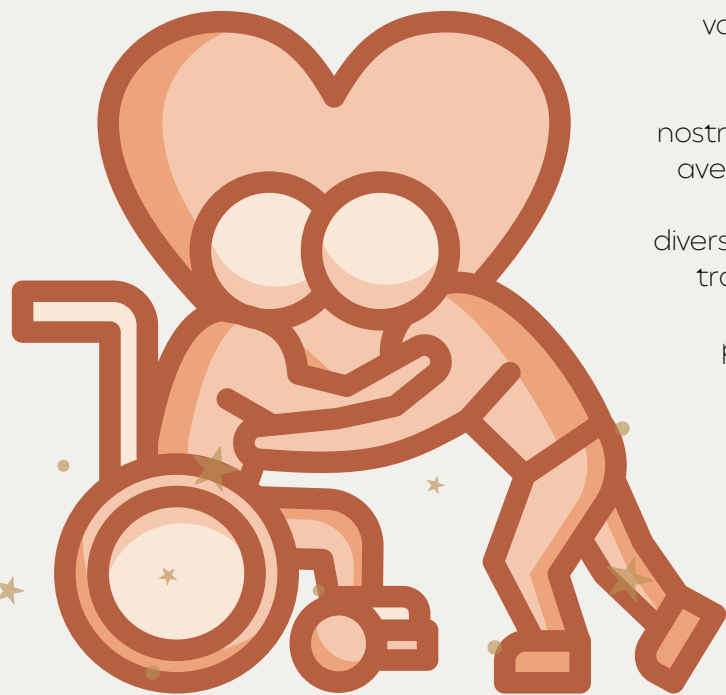
Possiamo conoscerle meglio, imparare che cosa ci comunicano e quale cambiamento ci segnalano; possono anche affaticarci e non piacerci, ma vi invito davvero a non sopprimerle e a non giudicarle. Un bell'esercizio che propongo spesso riguarda l'assunzione del punto di vista dell'altro, provateci: quando vi sentite in colpa o vi giudicate provate a pensare a come avreste reagito se fosse stata una cara amica o un caro amico a trovarsi nella situazione che vi ha messi in crisi.

Quali parole dedicate agli amici e alle amiche in difficoltà? Siete giudicanti o benevoli? Siete severi e rigidi o morbidi e accomodanti?

In conclusione, l'ultimo pensiero che vorrei condividere con voi riguarda proprio la vostra presenza per i cari che sono residenti nella nostra casa. Dopo il periodo dell'assistenza al domicilio è assolutamente naturale che vi sia un periodo di adattamento, nel quale si costruiscono nuove routine. Non sentitevi in obbligo di essere presenti ogni giorno, è anche comprensibile e legittimo che abbiate la necessità di dedicare del tempo a voi stessi e alle vostre famiglie. Prendersi cura

di sé significa anche poter dedicare del tempo di migliore qualità ai propri cari. Se siamo più riposati, tranquilli e appagati possiamo tollerare meglio le fatiche anche emotive che derivano dalla separazione e dalla situazione di salute del nostro familiare. Dedicatevi anche alla vostra salute, nella consapevolezza che i vostri cari sono curati e accuditi da noi. Venite a trovarli tutte le volte che lo desiderate, sapete che possiamo supportarvi anche per organizzare dei momenti di condivisione per sentirvi ancora famiglia anche se siete distanti. Ma non sentitevi in obbligo e in dovere.

Dal momento in cui il familiare diventa residente potete delegare molti aspetti della cura e tenere per voi l'affetto, la vicinanza, le coccole, il sostegno emotivo. Tutte queste importantissime declinazioni della cura sono possibili se vi ricordate anche di voi e della vostra salute.



AUGURI DI CUORE

Rodica Sandru - infermiera

Auguri di Cuore alla nostra Grande Famiglia, la "Famiglia del Baron"!!!

Con immenso rispetto, con grande affetto e sincera gioia, noi, il personale infermieristico, desideriamo porgere a tutti Voi, i nostri più calorosi auguri per un Sereno Natale e un Felice Anno Nuovo ricco di salute e serenità.

Questo augurio speciale è rivolto ai nostri cari Residenti, anima e cuore della nostra Casa di Riposo; ai Familiari, che con il loro amore sono un supporto prezioso, indispensabile; a tutto il Consiglio di Amministrazione, al Personale ed allo Staff, Collaboratori e Volontari, la cui dedizione rende il nostro, un luogo unico ogni giorno....

Solo insieme, come una vera famiglia, nel bene e nel male, possiamo migliorare, possiamo vivere serenamente ogni gioia della vita e superare al meglio ogni momento delicato...di buio o di tristezza.

Un affettuoso pensiero va anche a chi ci ha lasciato per la pensione o per nuovi cammini professionali: siete e resterete sempre parte della nostra storia e della nostra grande famiglia.

Che la magia delle Feste porti nella nostra Casa di riposo, in ogni cuore ed in ogni casa, in ogni angolo, pace, luce e

tanta, tanta felicità.

In questo periodo, il nostro ricordo più dolce e sentito va

ad una Distinta Signora

che con premura e passione, ogni anno si occupava personalmente di preparare il nostro amato "Chiacchierone", il giornalino di Natale.

Da parte di tutto il personale che ha avuto il privilegio di conoscerla, inviamo a lei tantissimi cari auguri ed un piccolo, ma grandissimo, ricordo per il suo preziosissimo contributo:



UN RICORDO ALLA PRESIDENTE DAL CUORE GENTILE♥♥♥

A Mezzocorona vive una Signora speciale, Che ha guidato la Casa di Riposo, con amore leale.

Presidente sì, ma con l'anima di mamma, Capace di donare conforto e tanta calma.

Per i nostri anziani è stata luce e carezza, Una voce che ascolta, una mano di fermezza.

Ogni giorno un sorriso, una parola sincera, per chi cerca conforto in un'ultima sera.

I familiari la stimavano con gratitudine vera, perché custodiva i loro cari, con cura intera.

Il personale la seguiva con rispetto profondo, perché essere come lei, rende migliore il mondo.

Adele Martino è il nome che resta nel cuore, con dolce fermezza ci ha guidato con onore!

E Luigi Chini, Direttore stimato,

di lei parlava fiero, con rispetto sincero ed elevato.

Spesso restava al lavoro fin oltre il tramonto, tra carte e ricordi con paziente racconto.

Preparava il giornalino di Natale, con ardore, il "Chiacchierone", regalo di puro calore.

Ogni pagina scritta con cura e affetto, raccontava sorrisi, speranza e rispetto.

E i nonni attendevano con occhi festosi, quel foglio che rendeva i loro giorni più radiosi.

Anche dopo il suo passo verso la pensione, i residenti chiedevano di lei con emozione...

"Quando torna Adele?" – dicevan con ardore!...

...perché chi dà tanto amore non lascia mai il cuore.

A Natale riuniva con gesto gentile, tutto il personale in un clima sottile.

Uno per uno salutava con mano sincera, donando un pensiero, una gioia leggera.

Resti scolpito nel cuore il suo grande valore: una guida, un esempio, un immenso amore.

Ora il tempo del riposo dolcemente è arrivato, ma nessuno di noi l'avrà mai dimenticato.

Grazie per ogni gesto, per ogni attenzione, per aver fatto di un lavoro una missione.

Che la vita Le doni gioia e serenità infinita...

Perché chi dà tanto amore – merita un'età benedetta e fiorita!

Che ogni giorno Le sia dolce com'è il Suo sorriso, che la gioia La accompagni, in ogni Suo passo deciso.

Che il riposo Le regali pace e serenità!... e che l'amore raccolto qui, resti per eternità.

Con rispetto incommensurabile,

Rodica Sandu ED IL PERSONALE APSP MEZZOCORONA 🌟♥



20 ANNI E

NON SENTIRLI

Sara Pisoni - fisioterapista

Era settembre 2005 quando varcavo la soglia della APSP per la prima volta senza conoscere quale sarebbe stato il mio destino. Per motivi familiari avevo deciso di avvicinarmi a casa "per un periodo" e di lasciare il mio lavoro presso l'ospedale di Trento. Pensavo che sarebbe stato un intervallo nella mia carriera, ma poi si è rivelata la mia vera realizzazione.

Nel tempo posso dire che è cambiato quasi tutto, dal direttore alla coordinatrice, gran parte dei colleghi e l'intera struttura è stata rimodernata. Anche i residenti sono cambiati, si affacciano oggi i figli o i fratelli dei primi residenti che ho conosciuto, e così i loro familiari. Ma ciò che riconosco sempre in tutti sono gli sguardi, sia quelli timorosi dei primi giorni, che quelli amichevoli quando si instaura una certa confidenza, quelli allegri quando si riesce a raggiungere un risultato e quelli tristi quando si deve affrontare una difficoltà. E così anch'io in questi anni ho condiviso con i colleghi e con gli anziani i miei momenti di felicità ed i miei periodi più duri e da tutti ho ricevuto sostegno e partecipazione.



(chi riconosce questa immagine... non è più giovane!)



Talvolta mi dico che sono qui da così tanto tempo che faccio parte dell'arredamento, ma il mio impegno quotidiano è cercare di fare la differenza, attraverso il mio lavoro principalmente; negli anni però ho imparato che talvolta è più efficace l'ascolto della persona rispetto ad un esercizio fisico in sé stesso ed è per questo che preferisco pensare alla palestra come ad un luogo di confronto e conforto oltre che di attività.

Grande ricchezza ho tratto dall'attività di responsabile della qualità che ho ricoperto per 10 anni che mi ha consentito di crescere all'interno dell'equipe e nel confronto con altre realtà e mi ha aperto la prospettiva nei riguardi dell'organizzazione.

E quindi concludo augurando a tutti buone feste dalla fisioterapista storica (vecchia non mi si addice!)

10 ANNI DI

CURA E PRESENZA

Nicoletta Pisetta - Progetto 3.3.D.



Mi chiamo Nicoletta e da dieci anni lavoro in casa di riposo. È un lavoro che ho scelto con il cuore e che continuo ad amare ogni giorno, nonostante le sfide che il tempo porta con sé. In questi anni ho visto cambiare molto le dinamiche del nostro lavoro: gli ospiti arrivano con patologie sempre più complesse e questo spesso non ci permette di svolgere tante attività come un tempo.

Nonostante ciò, ogni giornata è unica. Dietro ogni persona che incontriamo ci sono storie, ricordi, sorrisi e fragilità che meritano attenzione e rispetto. Il nostro impegno è quello di offrire cure, ma anche ascolto, presenza e un po' di serenità. Lavorare in casa di riposo significa crescere continuamente: imparare a comprendere, ad avere pazienza, ad apprezzare i piccoli gesti. Ed è proprio in quei gesti che ritrovo il senso del mio lavoro e la motivazione per continuare a dare il meglio. Con gratitudine auguro a tutti un lieto sereno Natale.



UN'OPPORTUNITÀ' DI CRESCITA

Alessia Bertol

Sono Alessia, una ragazza di 21 anni di Terres, in Val di Non, che ha scelto di intraprendere il percorso del servizio civile soprattutto per essere sempre più indipendente e per iniziare a conoscere meglio il mondo del lavoro. Non conoscevo questa opportunità, l'ho scoperta grazie a mia mamma e altre persone esterne. Non ci ho pensato neanche un secondo, avevo bisogno di cambiare qualcosa nella mia vita dopo un anno sabbatico. L'APSP di Mezzocorona me l'hanno proposta perché a me piace molto prendermi cura degli altri, grandi o piccoli che siano. Ho iniziato a conoscere l'ambiente delle case di riposo quando nel 2024 è stata portata mia nonna, prima ad Arco, poi a Cles e poi a Taio. È in posti come questi che capisci il valore della vita... Inizialmente ero un po' scettica, non pensavo minimamente di riuscire a prendermi cura degli anziani, ho sempre ambito all'età infantile, ma ho trovato delle bravissime persone che mi hanno supportato da subito, e così ho iniziato a settembre 2025. Stare a contatto con gli ospiti ha aumentato la mia già grande sensibilità. La soddisfazione di far star bene un anziano in difficoltà è enorme. Ho potuto inoltre mettere in atto ciò che sto studiando, cioè la musicoterapia.

Insieme a Ilaria e Alba ho potuto sperimentare e questo mi ha avvicinato molto affettivamente anche a ospiti che non parlano, non camminano, ma il solo vedere una piccola reazione, un sorriso, una stretta di mano, è per me una medicina, mi fa sentire utile. Ringrazio tantissimo le due animatrici che mi hanno affiancata, Ilaria e Alba, il loro supporto è stato fondamentale, hanno trasformato la mia timidezza in forza e coraggio. Ringrazio la mia OLP Paola che ha sempre fatto il possibile perché tutto andasse nel modo giusto. Ringrazio tutti anche per la preoccupazione iniziale dandomi la possibilità di prendermi i miei tempi mettendomi a mio agio. Ringrazio anche il gruppo Int.33D che mi ha fatto sentire accolta. Il Servizio Civile è veramente un'esperienza di crescita soprattutto per i ragazzi della mia età che magari vogliono anche un po' di stabilità economica durante lo studio universitario. Questa esperienza rimarrà indelebile per sempre....

LA TESTIMONIANZA DEI RAGAZZI DEL
"TOGETHER"

Federica Nardon

Quest'estate ho avuto l'occasione di poter passare due settimane in questa Casa di riposo. Sono molto timida e introversa e all'inizio avevo un po' di timore, ma mi era fin da subito sembrata un'esperienza molto interessante ed educativa. Il primo giorno ero un po' spaesata, anche un po' spaventata dall'idea di sbagliare qualcosa. Alla fine dovevo solo ambientarmi, avevo solo bisogno del mio tempo per capire quali fossero i miei compiti e quale fosse il comportamento adatto da utilizzare. Sono stata accolta con molto affetto e mi sono affezionata subito a tutti. Passare del tempo con i residenti mi ha aiutato a vedere le cose anche da un altro punto di vista e anche a scoprire cose nuove. Sono molto felice di aver fatto questa esperienza, è stata molto importante e rimarrà sempre un ricordo stupendo.



UNA NUOVA ESPERIENZA DI VOLONTARIATO

GRUPPO GIOVANI

Armin Viola - volontario



Tutto è cominciato quando Paola, alla fine del "progetto together", mi ha chiesto di formare un piccolo gruppo di volontari non solo per l'estate ma anche per il resto dell'anno così da poter mantenere attivo il progetto e dargli un futuro. Ma partiamo da come la richiesta di formazione del gruppo è arrivata a me, ho collaborato con la casa di riposo per un periodo di 3 settimane durante l'estate appunto con il "progetto Together" e mi sono bastati pochissimi giorni per affezionarmi ai nonni e alle nonne e questo mi portò a frequentare la struttura anche oltre le settimane stabilite dal calendario del progetto. Un giorno delle ultime settimane di Together mentre mi trovavo a parlare con Paola in ufficio mi ha espresso la volontà di formare, anche con il mio aiuto, un gruppo di giovani volontari che per un sabato al mese aiutasse a intrattenere i nostri nonni residenti. Molto entusiasta dell'idea ho iniziato subito a guardarmi intorno e a chiedere eventuale disponibilità ad amici e amiche; a un tratto mi salta in mente un'idea: chiediamo al gruppo giovani della nostra Parrocchia di Mezzocorona, proposta l'idea è stata accolta con entusiasmo e curiosità. Reso conto a Paola del numero di volontari recuperati, 20 volontari nel complessivo, più le 4 animatrici del

gruppo giovani da supporto.

In poco tempo si attivò la parte burocratica e amministrativa per la tutela della incolumità di ognuno e furono organizzati anche 2 venerdì pomeriggio di formazione per i volontari per metterli al corrente delle nozioni necessarie per collaborare all'interno della struttura, ad esempio come ci si rapporta con gli ospiti che hanno diverse esigenze, caratteristiche e particolarità; è stato anche spiegato la forma della struttura, le varie personalità che lavorano all'interno, le loro funzioni e come distinguerli, ma anche nozioni più pratiche ad esempio come si muove una sedia a rotelle i tipi di sedie a rotelle e le loro parti, queste nozioni ci potranno essere utili anche nel nostro futuro.

Adesso riportiamo le opinioni e le aspettative che mi sono state condivise dai nostri giovani volontari:

Mi aspetto di far sorridere e aiutare gli anziani della casa di riposo. E voglio imparare da loro cose nuove, ascoltarli o semplicemente riuscire a farli star bene"

"Sono arrivata alla struttura dell'A.P.S.P. "Cristani - de Luca" quest'estate per svolgere il mio stage estivo. All'inizio, non ero molto convinta di questa scelta perché temevo che non mi sarei trovata bene e che non sarei stata all'altezza del lavoro. Mi sono dovuta ricredere subito, perché già dal primo giorno mi sono sentita a mio agio. La struttura è molto ben organizzata in tutti i suoi reparti e questo faceva sì che ci fosse sempre qualcosa di interessante da fare. Svolgendo le attività, ho avuto modo di conoscere alcuni degli ospiti al suo interno, a tal punto da affezionarmi profondamente ad alcuni di essi. L'ultimo giorno di questo percorso di due settimane non ero affatto pronta a lasciare i miei "anziani preferiti". Ma quando ho saputo che ci sarebbe stato un nuovo percorso di volontariato invernale, ho deciso di partecipare subito. Durante le due giornate di formazione e la giornata di tombola presso la struttura nel periodo invernale, mi sono incontrata di nuovo con alcuni degli ospiti ed è stato un grande piacere. Questo percorso è stato un grande progetto e per me anche un'esperienza di crescita personale. I legami creati con gli ospiti sono la dimostrazione del successo. Non vedo l'ora di proseguire questo progetto nelle future giornate di volontariato."

"Ciao, mi chiamo Gabriele e faccio parte del Gruppo Giovani di Mezzocorona. Noi animatori, insieme alle nostre coordinatrici, abbiamo pensato di iniziare un'attività che spesso passa inosservata: dedicare, una volta al mese, un po' del nostro tempo alle persone anziane della casa di riposo di Mezzocorona. Come sempre, le novità portano qualche dubbio, soprattutto a me, dato che molti dei miei nonni e parenti vivono nel sud Italia e nessuno di loro si trova attualmente in una casa di riposo. Perciò continuavo a chiedermi: "Chissà cosa significa dedicare anche solo cinque minuti del proprio tempo a qualcuno che ne ha davvero bisogno?" Lunedì 29 ottobre abbiamo quindi dato inizio a questa piccola ma grande iniziativa, il tema della giornata era una tombola a premi. All'inizio pensavo che tutto si sarebbe svolto lentamente, che mi sarei annoiato o che non avrei avuto nulla di cui parlare con persone che non avevo mai visto prima. Eppure, non appena siamo entrati nella sala dove tutti ci aspettavano, nei loro sguardi erano visibili grandi sorrisi e occhi pieni di curiosità. Quel sentimento di pregiudizio che avevo si è trasformato immediatamente in qualcosa che non mi sarei mai aspettato: un forte senso di accoglienza e, soprattutto, una grande voglia di conoscere chi avevano davanti. Rompere il ghiaccio, alla fine, non è stato affatto difficile. Appena ci siamo seduti accanto agli ospiti, il gioco è iniziato. Subito sono partite grosse risate e racconti dei loro nipoti. Nulla riusciva a frenare l'entusiasmo degli anziani che, nonostante le difficoltà, avevano tutti qualcosa da dire e da condividere. Perfino l'inno al Trentino e Piemontesina bella sono riusciti a coinvolgere tutti, dagli anziani ai più giovani, compreso me: abbiamo cantato trasformando quella stanza, inizialmente immersa nella quiete, in un grande coro a cielo aperto. E non è stato affatto noioso, anzi, non mi rendevo nemmeno conto del tempo che passava. Credo che proprio in quei momenti mi sia reso conto di quanto avessi bisogno anch'io di rallentare, di fare le cose con calma. Spesso corriamo talmente tanto, presi da mille impegni, che non ci accorgiamo di come queste persone vivano qualcosa che, in fondo, desideriamo tutti: prendersi del tempo per sé, ma soprattutto trascorrerlo in compagnia, divertendosi e con tanta, tanta calma."

UN RICORDO DEL NOSTRO "VECCHIO" DIRETTORE

Adele Martino Zandonai - ex presidente dell'APSP "Cristani- de Luca

Il 14 aprile 2025 è mancato il signor Sergio Gasparoli, per tanti anni stimato direttore della Casa di Riposo "Cristani -de Luca" di Mezzocorona. Con commozione e rammarico desidero ricordarlo con questo breve scritto.

La nostra conoscenza risale a molto tempo fa (metà degli anni 80 del secolo scorso!), quando lui era "contabile volontario" alla Scuola Materna di Mezzocorona e io facevo parte dell'Ente Gestore della stessa. Allora per me era "il signor Gasparoli". Ci siamo ritrovati, anni dopo, se ricordo bene nel 1994, nella nostra amata Casa di Riposo, lui in qualità di Direttore, io nel Consiglio di Amministrazione, come consigliere, poi vicepresidente e infine presidente.

Abbiamo collaborato tanti anni, in modo serio, ciascuno nel rispetto del proprio ruolo e nella fiducia reciproca, con l'obiettivo di continui miglioramenti della qualità della vita in Casa di riposo.

Di carattere riservato, con il suo comportamento attento, disponibile all'ascolto e rassicurante si era conquistato la stima e l'affetto dei collaboratori e del personale, che definiva "la ricchezza della nostra Casa" e che ha saputo sempre valorizzare.

Loro l'hanno contraccambiato, amato come persona, rispettato ma mai temuto come superiore.

Del rapporto del Direttore con gli anziani ospiti potrei riportare innumerevoli episodi, perché la sua attività andava ben oltre il lavoro

richiesto dal ruolo che ricopriva.

Mi limito a ricordare tre episodi, che spesso si ripetevano e che ai tempi ogni volta mi colpivano positivamente.

Il cambiamento avvenuto negli ultimi decenni nelle Case di riposo è stato notevole: in passato queste strutture accoglievano persone relativamente autonome, in grado di uscire e frequentare il paese. Ogni tanto succedeva che qualcuno, avendo bevuto un po' troppo, non si presentava a cena; ci pensava allora il Direttore a recuperarlo in uno dei bar della borgata, anche dopo l'orario di lavoro.

Mi viene in mente quell'anziana (conosciuta da tutti in paese), che quasi quotidianamente si recava nell'ufficio di "chel Sergio" - così lo aveva soprannominato - con il volto imbronciato a sfogarsi delle sue paturne e liberarsi dei pensieri che la opprimevano. E "chel Sergio" pazientemente la ascoltava e la rassicurava, con il risultato che lei era felice dell'attenzione ricevuta e lui soddisfatto nel vedere l'anziana donna sorridente.

Talvolta gli operatori ricorrevano a lui se qualche ospite si rifiutava di fare il bagno; allora il direttore, forte del suo ruolo, bonariamente minacciava il malcapitato che gli avrebbe tolto le sigarette, il vino e magari anche la pensione! (Sono certa che mai lo

avrebbe fatto!) E gli addetti al bagno potevano procedere nell'attività. Riguardo ai rapporti strettamente lavorativi accenno solo a un comportamento che è stato per me un esempio di autentica onestà professionale e dedizione al lavoro: il Direttore era stato colpito da infarto, per fortuna in forma non grave; una volta dimesso, si recava quotidianamente, in regime di day-hospital, per la riabilitazione cardiologica all'ospedale di Mezzolombardo, dove doveva rimanere fino alle ore 14; pur risultando ufficialmente "assente per malattia", prima di rientrare al domicilio veniva in ufficio

per "controllare" l'attività dei suoi collaboratori amministrativi (che pur stimava e dei quali apprezzava l'impegno), impostare il lavoro..., insomma essere al corrente della vita della Casa.

Questo era "Sergio" (quasi tutti in struttura amichevolmente si rivolgevano a lui così, per me invece è sempre stato "il direttore"): una persona professionalmente qualificata, ricca di umanità, sempre disponibile, soprattutto con le persone più fragili e anziane.

La "Baron Cristani", oggi A.P.S.P. "Cristani - de Luca", lo ricorda con affetto e riconoscenza.



IL VALORE DEL TEMPO DONATO

UN APPELLO AL NUOVO VOLONTARIATO

Lisetta Ravelli - presidente Avulss



È davvero bello vedere la felicità negli occhi degli ospiti della casa di riposo, quando indovinano la parola richiesta che sia di nomi di persona, città, animali, fiori.

Far trascorrere un po' di tempo in modo diverso, coinvolgerli, spronarli a pensare a ricordare, ai nostri volontari dà una soddisfazione immensa.

L'Associazione AVULSS di Mezzocorona svolge questo tipo di volontariato da tanti anni:

aiuta l'animazione nei vari giochi, intrattiene e fa compagnia agli ospiti.

Durante l'attività riusciamo ad intonare vecchie canzoni: con grande stupore tutti i presenti rispondono con entusiasmo.

Facciamo come ogni anno la formazione permanente, che consiste nel partecipare ad una riunione mensile di carattere religioso, medico e psicologico.

Purtroppo, siamo sempre meno perché anziane, non c'è un ricambio generazionale all'interno dell'associazione; non si riesce a coinvolgere persone un po' più giovani che ci possano sostituire.

Peccato, perché così facendo l'associazione va a sciogliersi.

Anche quest'anno due soci hanno partecipato al convegno nazionale svoltosi a Bellaria con il titolo:

"VOLONTARIATO PER UN DIALOGO DI SPERANZA".

Il docente di pedagogia dell'Università di Padova ha spiegato come il volontariato sia esercizio concreto di speranza: speranza che non è evasione è impegno nella realtà; reagire nei momenti difficili, trovi sempre qualcosa da fare.

È anche capacità di vedere la luce, perché si agisce.

La cura comporta fede: se perdo la fede, perdo la speranza, non è solo compassione, ma fiducia che si fa azione

Testimonianza operosa, stare vicino a chi soffre, la speranza cristiana è frutto di un atto gratuito.

Al convegno è stata interessante la testimonianza del sacerdote don Riboldi, cappellano del carcere di Busto Arsizio: per i carcerati ha costituito l'associazione Ezechiele: da lavoro alle persone che stanno finendo di scontare la loro pena ricostruirsi e ricominciare una nuova vita.

In collaborazione con la Farmacia Zanini, la dott.ssa Gabriella, in tre giornate abbiamo coinvolto alcuni ospiti nel preparare delle creme naturali; si sono dimostrate molto interessate e operose. Come ogni anno in compagnia dell'associazione di Lavis abbiamo fatto la gita mariana al Santuario della madonna del Covolo a Crespano del Grappa.

C'è stato uno scambio di idee e esperienze con il gruppo di Lavis.

Quest'anno non siamo andati alla grotta per la santa messa, causa i lavori alla funivia. Abbiamo portato gli ospiti nella chiesa parrocchiale dove sono stati accolti da don Giulio che ha celebrato la santa

messa.

Nella speranza che possano entrare nell'Associazione persone nuove, ben accette anche con nuove idee, per continuare così l'opera di volontariato, colgo l'occasione per porgere a tutti tanti auguri di buone feste.

ALCUNE DELLE NOSTRE VOLONTARIE AVULSS



ORESTE CARLI

VOLONTARIO AFFEZIONATO ALLA CASA DI RIPOSO

Adele Martino Zandonai - ex presidente dell'APSP "Cristani - de Luca"

Al tempo del Covid, nostro malgrado, la pubblicazione del Chiacchierone, per evidenti motivi, è stata sospesa; proprio nell'estate del 2021 è venuto a mancare il signor Oreste Carli, nostro caro volontario, che tanto ha donato alla Casa e che in quest'occasione vorrei ricordare.

Due erano le sue "incombenze": al bisogno, per l'assenza del volontario "titolare" e in sua sostituzione, ritirava le provette delle analisi, cui sono sottoposti periodicamente gli ospiti e le consegnava al Centro Prelievi di Mezzolombardo.

Ma quello non era l'incarico preferito dal signor Oreste che ha sempre amato fare "l'autista", quando i nostri anziani partecipavano a qualche attività esterna.

Ricordo ancora quando d'estate talvolta arrivava in bicicletta direttamente da Coredo (la sua residenza estiva): da lontano, ma sempre in ampio anticipo! (questa era una delle sue qualità!).

Sentendo, però, in modo particolare la responsabilità di accompagnare persone fragili, non gli piacevano i viaggi troppo lontani; anzi qualche volta succedeva che apertamente con me in qualità di presidente criticasse apertamente la scelta della meta. (Ciò che ho sempre apprezzato in lui era la schiettezza nell'esprimere le sue opinioni). Era contento quando trasportava gli anziani al teatro

parrocchiale San Gottardo o ancor di più quando alla Grotta si partecipava alla Messa nel mese mariano di maggio.

Il nostro volontario era una persona decisa, difficilmente cambiava idea, ma Mariangela, la responsabile del Servizio animazione, lo sapeva - come si suol dire - "prendere dal verso giusto", convincendolo. Fu così che, da esperto falegname quale era, costruì alcuni manufatti per l'attività di animazione (che ancor oggi vengono utilizzati), come il carretto dei dolci e dei pelouches esposti in occasione della ricorrenza di San Giuseppe o l'originale albero di Natale, ai cui rami gli anziani avevano attaccato bigliettini sui quali avevano espresso i loro desideri. Che sorpresa quell'albero e come era piaciuto!

Il signor Oreste aveva un carattere che, all'apparenza, poteva essere considerato burbero, in realtà - l'ho sperimentato io stessa - talvolta mascherava i suoi sentimenti, forse per timidezza. Di certo era una persona molto pragmatica e da buon artigiano e imprenditore non gli piaceva perdere il suo tempo prezioso, perciò una volta terminato il suo impegno, salutava e se ne andava, comunque soddisfatto di essersi reso utile.

Lo ricordiamo con affetto e gratitudine per il tempo speso per e con i nostri anziani.



Oreste Carli. Alla festa organizzata in occasione del suo pensionamento con la targa ricordo donatagli dal Consiglio di Amministrazione

LIVIO LION

UN SIGNORE D'ALTRI TEMPI

Adele Martino Zandonai - ex presidente dell'APSP "Cristani - de Luca"



Livio volontario al Settembre Rotaliano presso l'Associazione Tennis, di cui era socio

Da pochi mesi è mancato il signor Livio Lion, che a causa delle sue condizioni fisiche purtroppo molto precarie era stato accolto, nell'ultimo periodo della sua vita nella nostra struttura. Livio conosceva bene la nostra Casa, perché l'aveva frequentata come volontario per parecchi anni. Originario di Bolzano, viveva a Mezzocorona con l'amata moglie Nella.

Non ricordo in che modo o da chi fosse stato avvicinato alla nostra realtà, ma so con assoluta certezza che gli è bastato poco per entrare in sintonia con il "mondo" dei nostri anziani ospiti. Elegante, con il suo sorriso spontaneo e rassicurante, con i suoi modi gentili e premurosi si era accattivato subito la simpatia di tutti, in modo particolare delle signore che di settimana in settimana ne attendevano con impazienza l'arrivo, sapendo che

avrebbero trascorso il tempo in buona compagnia.

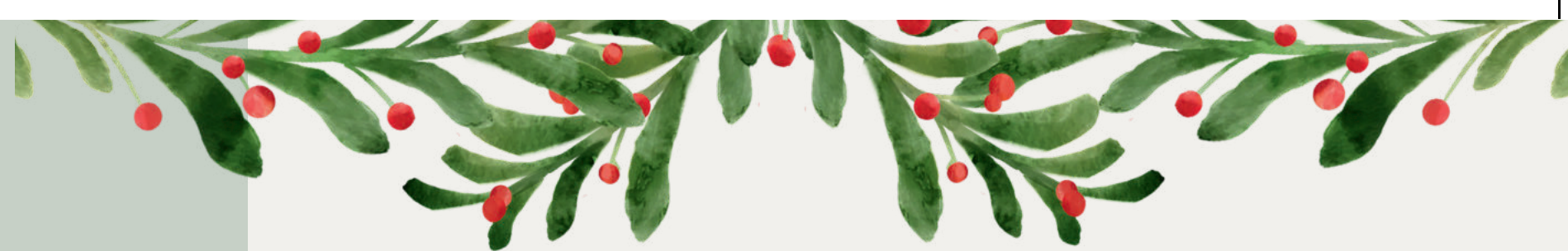
Io personalmente lo ricordo con piacere misto ad affetto: affidabile, contento di poter "dare una mano" per sollevare il morale di persone alle quali basta poco, un sorriso, una carezza, una parola detta al momento giusto, una stretta di mano... Per questo lui era così disponibile, ad assumersi la responsabilità di un anziano in carrozzella da accompagnare nelle note passeggiate del "giovedì in piazza" con la sosta alle bancarelle del mercato, la visita in chiesa e la consumazione al bar, tanto apprezzate perché danno agli anziani la sensazione di una quasi normalità in un susseguirsi di giorni e di ore purtroppo talvolta uguali e monotoni.

Anche se l'attività era abbastanza faticosa gli piaceva guidare il furgone attrezzato per il trasporto delle carrozzelle durante le cosiddette "uscite", sia in paese che fuori.

Con vero spirito di volontario Livio si adattava di buon grado alle esigenze della struttura, passando dall'accompagnare un anziano a una visita medica in ospedale, ad aiutare concretamente nell'organizzazione della tradizionale castagnata, e molto altro. Sempre rispettoso ma anche pronto a una battuta appropriata.

Tutto questo è stato per la nostra Casa di riposo il signor Livio, finché la salute glielo ha permesso.

Perciò lo ricordiamo con affetto e riconoscenza.



4 STAGIONI CON LA BIBLIOTECA

Cristina Stefani - assessore alla cultura
Margherita Faes - responsabile Biblioteca Mezzocorona

Nel 2025 siamo riuscite a rispettare tutti gli appuntamenti stagionali con i residenti della A.P.S.P. Cristiani de Luca, passiamoli in rassegna!

1. La caccia ai tesori del centro storico del 4 aprile ha visto cimentarsi alcuni residenti e i loro accompagnatori in una divertente e istruttiva ricerca, durante la quale si dovevano associare alle fotografie dei vari edifici presenti sul percorso, le immagini dei loro corretti particolari artistici stampati su autoadesivi, nel corso di una visita guidata.



2. A fine maggio la biblioteca ha proposto ai residenti un laboratorio sull'artista Claude Monet, focalizzando l'attenzione sulle sue opere che riproducono le ninfee. A questo soggetto è stato dedicato il laboratorio artistico che ha acceso molto entusiasmo fra i partecipanti.



3. A fine ottobre, la stagione autunnale ha ispirato un laboratorio di tipo poetico e artistico, "Poetico autunno". Alle letture di alcune famose poesie sull'autunno è seguita la realizzazione di un lavoretto con materiali di riciclo e colorate foglie raccolte dall'acero di fronte alla biblioteca.



4. La fredda mattina invernale del 12 dicembre abbiamo proposto presso la Casa di riposo le famose "Quattro ciacere en bon trentin sul Nadal" cercando di riflettere insieme ai residenti sul cambiamento delle tradizioni natalizie in Italia e in Trentino, in particolare negli ultimi 50 anni. In molte case l'adozione dell'albero di Natale, importato dall'estero, prima ha affiancato e poi ha sostituito il presepe; risulta ormai diffusissimo ovunque anche Babbo Natale, a cui vengono scritte le letterine, che un tempo si scrivevano a Gesù bambino. L'ultima parte dell'incontro è stata dedicata appunto alla realizzazione di una letterina rivolta a Gesù bambino, con la quale si è chiesta in primis la pace nel mondo.

Cercheremo di trovare delle belle occasioni d'incontro anche nel 2026, innovative e varie come quelle di quest'anno, è una promessa.

PREVENZIONE

VA BENE, MA QUANTO?

Paolo Zanini - farmacista



Oggi si continua a parlare di prevenzione: lo abbiamo fatto anche quest'anno con le serate dei mercoledì della salute in occasione del mese dedicato all'Alzheimer e alle demenze organizzati assieme al Comune. Abbiamo però l'impressione che spesso queste raccomandazioni cadano nel vuoto perché la prevenzione non è un lavoro con qualcosa di tangibile, come la cura di una malattia: la malattia ci mette a disagio e quando guariamo sappiamo che abbiamo agito bene.

Con la prevenzione questo non succede: come facciamo a capire che il nostro rischio di ammalarci o la possibilità di invecchiare bene sono modificati? Sappiamo che la sedentarietà è un fattore di rischio importante in generale per un'ampia serie di patologie, favorisce l'aumento di peso, i problemi circolatori e di cuore e in generale incrementa la mortalità. Viceversa il movimento è uno dei pilastri della prevenzione. Ma quello che stiamo facendo va bene?

Ci vuole un modo davvero semplice per misurarlo. Quanto siamo capaci di muoverci bene? Stiamo migliorando o peggiorando? Stiamo invecchiando bene? Stiamo effettivamente curando il mantenimento e l'allenamento dell'equilibrio e del coordinamento motorio attraverso l'attività fisica? Quanto è il nostro bisogno?

Un sistema facile per valutare equilibrio e coordinamento motorio è il cosiddetto test della sedia, un esercizio elementare che può essere fatto da chiunque a qualunque età in pochissimi minuti.

Il test consiste nel sedersi su una sedia, incrociare le braccia sul petto appoggiando il palmo della mano sinistra sulla spalla destra e quello della mano destra sulla spalla sinistra. Ci si deve poi alzare e sedere in continuazione per trenta secondi, contando quante volte lo si è fatto.

Il risultato viene poi confrontato con il dato medio per le persone della stessa età. Questo test apparentemente banale si è dimostrato altamente significativo per valutare lo stato di salute delle persone riguardo la forma fisica e la capacità di muoversi in sicurezza ma anche lo stato di salute in generale. C'è una correlazione statisticamente dimostrata tra queste cose e il nostro test.



Di solito questa prova si esegue con persone con più di 60 anni: a quest'età la media è di riuscire a rialzarsi 14 volte in 30 secondi per i maschi e 12 per le femmine.

Ogni età ha una media caratteristica e naturalmente diminuisce con l'avanzare dell'età. Attorno agli 80 anni la media è di 10 volte per l'uomo e 9 per la donna.

Se il risultato è molto inferiore alla media il medico può valutare la necessità di fare accertamenti perché questa capacità di movimento riflette in modo piuttosto preciso lo stato di salute globale dell'individuo.

Naturalmente in caso di risultati inferiori alla media il primo tra i rimedi è l'incremento della quantità e qualità del movimento, cioè dell'attività fisica: lo stesso test della sedia può essere un esercizio utile.

L'eventuale recupero della capacità di movimento e dell'equilibrio, che questo test permette di valutare con facilità, può essere al contrario un forte elemento di motivazione per proseguire nell'attività fisica.



Questa abilità può anche ridurre la semplice paura di cadere, un altro fattore di rischio importante nell'anziano, perché nel grande anziano la caduta e la frattura è spesso l'inizio di un percorso infausto.

Il test è stato studiato anche per valutare la forma fisica e la salute di persone più giovani e i risultati sono stati considerati piuttosto affidabili: tra i 20 e 24 anni la media è di 25 volte per maschi e 24 per le femmine. Anche in questo caso i test sotto la media possono essere migliorati incrementando l'attività fisica: si sa che la prevenzione vera inizia da giovani.

La tabella sottostante descrive quanti movimenti si dovrebbero riuscire a fare in trenta secondi ed è un possibile riferimento:

ETÀ	UOMINI	DONNE
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4

Desideriamo esprimere la nostra sincera gratitudine a MAK Costruzioni per la generosa iniziativa a favore della nostra struttura. Grazie alla loro donazione di abbonamenti cartacei a ilT Quotidiano, i nostri ospiti potranno godere di momenti di informazione e svago, arricchendo le giornate con letture di qualità.

Un gesto che testimonia attenzione e vicinanza alle realtà impegnate nel sostegno alle persone più fragili. Grazie di cuore per il vostro prezioso contributo!

**Congratulazioni a Roberta Aldrighetti
per la meritata pensione!**



RICORDIAMO I NOSTRI RESIDENTI DECEDUTI NEL 2025

Bonvicini Erica
Facchinelli Dirce
Pisetta Vanda
Di Iorio Assunta
Welber Lina
Rigotti Tullia
Rossi Marco
Canossa Lucia
Sonn Silvana
Ferrari Gina
Pepe Maria Neve
Cova Remo
Talmassons Rosana

Cattani Flavia
Rocca Leda
Bassi Giovanna
Zanon Lina
Rigotti Marta
Vincenzi Romeo
Lion Livio
Morandelli Orazio
Berghem Rosina
Maccani Chiara
Rossi Italo
Tait Giuliano