

Inserto del periodico trimestrale TuttaPovo
edito dal Club Interassociativo TuttaPovo

I.R.
SETTEMBRE 2022
n. 2 / 2022 / 48° num. pub.



IL MELOGRANO



SETTEMBRE 2022

n. 2 / 2022 / 48° num. pub.

COMITATO DI REDAZIONE

Direttore:

Paolo Giacomoni

In redazione:

Michela Bernardi - Lucrezia Bertolini
Erica Ciresa - Nicoletta Tomasi

Foto:

Servizio Educatori/animazione -
Centro Diurno e Servizi - Fonti varie

In copertina:

Un cuore per ricordare
APSP "Margherita Grazioli"

Hanno collaborato:

Don Ruggero Fattor
Chiara Crepez
Serena Ferrari
Edith (utente Centro Servizi)
Giovanna Corradi (utente Centro Servizi)
Stefania Filippi
Martina Bortolotti
Riccardo Petroni
Franco Giuliani
Emanuela Trentini
Martina Zampiero (Risto3)

Si ringraziano tutti coloro che a vario titolo
hanno contribuito a dar vita a questo numero de
"Il Melograno" supplemento al periodico
trimestrale **TuttaPovo**

Stampa:

Publistampa Arti grafiche - Pergine Valsugana (TN)

IN QUESTO NUMERO

"Rintocchi" di vita	3
a cura di don Ruggero Fattor	
Dialogo e scoperta	4
a cura di don Ruggero Fattor	
Una porta aperta sul territorio	6
a cura di Chiara Crepez e Serena Ferrari	
Piano Nonno!	7
a cura di Edith	
Laboratorio di musica e movimento al Centro Diurno	8
a cura di Stefania Filippi e Martina Bortolotti	
INSERTO: SETTEMBRE MESE DELL'ALZHEIMER	10
"Il nostro Sanremo" - APSP Grazioli	12
a cura di Riccardo Petroni e Franco Giuliani	
Acqua e fontane un bene prezioso	13
a cura di Emanuela Trentini	
Un pranzo speciale in Centro Diurno	14
a cura di Michela Bernardi	
Partecipando alla rassegna di poesia amatoriale	16
a cura di Erica Ciresa	
Alimentarsi in estate	18
a cura di Martina Zampiero	
Dalla RSA e dal Centro Diurno Cartoline dalla RSA e dal Centro Diurno	20
Divertimento La pagina del Buonumore	23



/ **Concorso fotografico**

Ti Immagini?

**Inviaci una fotografia che raffigura uno scorcio,
un particolare naturalistico/architettonico del nostro sobborgo
per il prossimo numero de "Il Melograno".**

Invia la foto entro il **4 novembre 2022** all'indirizzo email: info@apspgrazioli.it



Il Forest Stewardship Council® (FSC®) garantisce tra l'altro
che legno e derivati non provengano da foreste ad alto valore
di conservazione, dal taglio illegale o a raso e da aree dove
sono violati i diritti civili e le tradizioni locali.

“Rintocchi” di vita

a cura di **don Ruggero Fattor**

Proprio così! Ma non solo rintocchi e, quindi, suoni, melodie, concerti di campane. Si tratta, in realtà, di anni di vita come altrettanti “rintocchi” che danno senso e compimento al tempo che passa.

Non è in questione alcun tipo di privacy: quest'anno e, più precisamente, in settembre (= 11, per i più “curiosi”), i rintocchi scandiscono e segnano – a contarli bene –

...80 tondi, per il sottoscritto. Non dovrebbe suscitare meraviglia, nella mente e nel cuore di nessuno, questo mio intervento sulle pagine della rivista “Il Melograno”, di fresca stampa.

Tenuto conto della “circostanza”, a me piace condividere con tutti coloro che (mi) leggeranno – in serena confidenza e in sana allegria – il testo riportato qui di seguito:

PREGHIERA DI UN 80ENNE

Compiuti gli **anni 80**, ho detto: “Grazie, Signore, per avermi riguardato con tanto amore.

Però, se mi lasci arrivare a **81**...”.

“Va bene - mi disse - a patto di non essere di peso a nessuno”.

*Ho qualche dolorino e pochi malanni, ma penso di cavarmela fino a **82 anni**...

E se mi permetti di fare **83**, tenterò ancora qualche lavoretto per me.

Sono, forse, una lagna e so di essere ben maturo e stagionato, ma fino a **84** terrei duro...

Signore, si sa che il tempo vola e per arrivare a **85** esprimo una preghiera sola, pur sapendo che altri amici – con pochi nëi – hanno raggiunto gli **86**!

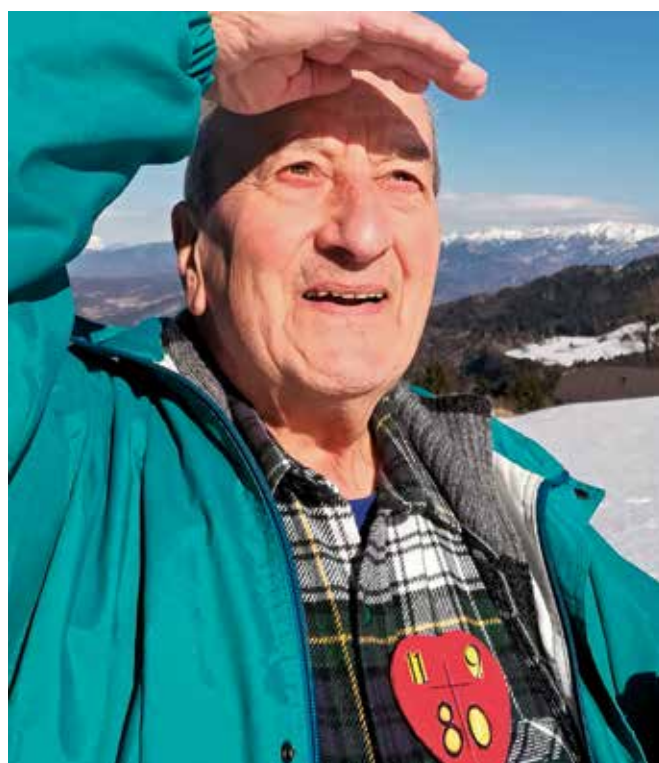
Passando qualche oretta tra briscola e tresette, Signore, sarebbe troppo superare gli **87**?

Immagino, mi dirai che è già pieno il fagotto...; ma, con il tuo favore, io potrei toccare gli **88**, e, per vedere ancora tante cose nuove, mi andrebbe bene anche un **89**!

“Su, su – intervenne il Signore – non sei a posto di testa e ti dolgono le ossa: non vedi che stai per cadere nella fossa?”

Hai ragione, Signore, pienamente ragione: è che io sognavo che a **90**... – perdonami, Signore, se sono un po' goloso (di anni) – sarei pronto e ben disposto ad andare in una **‘Casa di Riposo’**.

Sempre in attesa – più lontano che essa sia – della mirabile prospettiva che ci aspetta: quella, appunto, del tuo Regno, dove si manifesterà sempre e solo...
RIPOSO-ETERNO.



NB! 1. Mi è grata e favorevole l'occasione per un tocco di buon umore: **«Se sai ridere di te stesso..., ogni giorno troverai motivi validi per vivere serenamente e per aiutare anche altri a vivere con la gioia in cuore».**

NB! 2. Mi piace fare mie le parole del profeta: **«Non vi rattristate, perché la gioia del Signore è la vostra forza!»** (Neemia 8,10) e l'esortazione dell'apostolo: **«Rallegratevi sempre nel Signore; ve lo ripeto, rallegratevi. Egli vi è sempre vicino!»** (Paolo - Fil. 4,4-5).

A firma di un Ottantenne – come molti altri – di nome Ruggero / vostro “don”.

P.S. Questa volta, non mi pare “carino” coinvolgere anche Samantha e gli amici Volontari, per non “offendere” la loro giovane età..., a meno che non presumano di raggiungermi, accelerando la loro corsa!!! ■

Dialogo e scoperta

a cura di **don Ruggero Fattor**

Quando si dice – o si sente dire – che «a deventar veci, no se guadagna propi gnent!»: sarà una dichiarazione del tutto vera e passivamente accettabile? Oppure, a pensarci un po' più attentamente e saggiamente, c'è qualcosa altro di "prezioso" da scoprire?

Con molta discrezione, proviamo a prestare ascolto al "dialogo" di una persona "diversamente giovane" (e non necessariamente o esclusivamente "ottantenne") che – a mo' di preghiera e in tutta confidenza – esprime ed espone a Dio i suoi sentimenti profondi.

Per ognuno che legge, sarà facile cogliere una preziosa e meravigliosa "scoperta".

Signore, mi resta ancora del "CAMMINO" da fare e mi interrogo spesso e rifletto seriamente su ciò che vuoi da me. Giunto a questa età: che ho ancora da offrirti, di bello e di valido, dal profondo del mio cuore?

Un piatto colmo o una squisita bevanda di bontà, calma, serenità, fiducia, comprensione, perdono, pace, coraggio?

Oppure, forse, ho lasciato che l'amarrezza, la tristezza, lo scoraggiamento, le delusioni, le attese, i sogni, gli ideali non raggiunti trasformassero in aceto tutta la mia vita?

Vedi, Signore – e Tu lo sai meglio di me – che mi resta ancora molta strada da fare, anche se non riguarda il cumulo e la durata degli anni.

Ma, ecco, Tu mi fai intuire che lo spogliamento e la fragilità della vecchiaia sono il cammino ideale per venire incontro a Te, poiché rimane solo la verità interiore del nostro essere spogliato delle sue forze e delle sue capacità fisiche, della sua integrità e acu-

tezza mentale, del suo orgoglio (pur sano) decaduto.

Il tempo o la stagione della vecchiaia è l'ultima ricchezza che Tu mi regali.

Innanzitutto e fin da subito: "GRAZIE" di donarmela!

Attraverso di essa:

IMPARO la povertà del corpo diventato quasi un peso;

IMPARO la sofferenza, per meglio capire gli altri;

IMPARO il silenzio e la solitudine, attraverso cui arriva più facilmente la Tua voce che mi sollecita ad amare, a prestare attenzione e ascolto, a pregare e a ringraziare con intima gioia;

IMPARO ad affrontare ogni nuova giornata senza frenesia, a gustare ogni alba e ogni tramonto, a guardare con fiducia al futuro della storia;

IMPARO, soprattutto, a preparare l'incontro ultimo e definitivo con Te, con la lampada della vigilanza e dell'accoglienza, sempre alimentata e accesa.

Il cammino che mi resta ancora da percorrere, sarà, forse, il più difficile della mia vita; ma lo voglio sperare, confidando in Te, nel tuo amore e nel tuo aiuto – sarà anche il più ricco, il più prezioso e il più promettente su un altro piano.

MI RESTA ANCORA della strada da fare, ma sempre in bella e sicura compagnia – pur nascosta – con Te, Signore: come per quei "Due" in cammino da Gerusalemme a Emmaus. (Lc. 24, 13-34). ■



Una porta aperta sul territorio

a cura di **Chiara Crepaz** e **Serena Ferrari**

«**S**iete riusciti a creare una piccola isola di umanità» (un'utente di Casa Melograno).

In via della Resistenza 61/D c'è fermento. Nonostante l'estate calda e l'incertezza del futuro, Casa Melograno vuole essere una porta sul territorio. C'è posto per una chiacchiera, un momento di svago e un po' di fantasia, c'è posto per giocare alle carte, allenare mente e corpo e sferruzzare. Ma anche c'è tempo di condividere fatiche, necessità e richieste di orientamento nei servizi. Talenti e passioni sono spunti per attività e condivisione.

E questa porta sul territorio è aperta. Questa piccola rubrica vuole, di volta in volta, presentare le nostre attività ed essere un invito a passare a trovarci!

SVEGLIA DEL MATTINO

"Gh'è quei che te parla!" Una piccola pausa, il tempo che il nostro utente raggiunga il telefono, ed eccoci in linea. Una piccola azione: una telefonata può cambiare la giornata. Provare per credere! Nato sotto il segno della pandemia, la Sveglia del Mattino è oggi un servizio consolidato e atteso per una quindicina di persone che vengono chiamate una o due volte a settimana per fare due chiacchiere, raccogliere le loro necessità e chiedere come stanno. Si parla di tutto, dei figli, dell'orto, del pranzo del giorno e anche, perché no del tempo. Le chiamate sono effettuate da volontari, formati al contatto con le persone fragili e anziane usando il telefono come strumento di vicinanza e condivisione. Per molti è una compagnia considerata piacevole e che fa uscire dalla routine, per altri invece diventa uno dei pochi momenti di parlare con qualcuno, per fare due chiacchiere.

Una signora riporta che a volte non parla con nessuno per ore, la Sveglia è il suo momento di 'coccole'. Per alcuni famigliari, magari lontani, una forma di aiuto nel sincerarsi che il proprio caro stia bene. Per l'attivazione del servizio o per metterti in gioco anche tu, chiama il 0461/818101

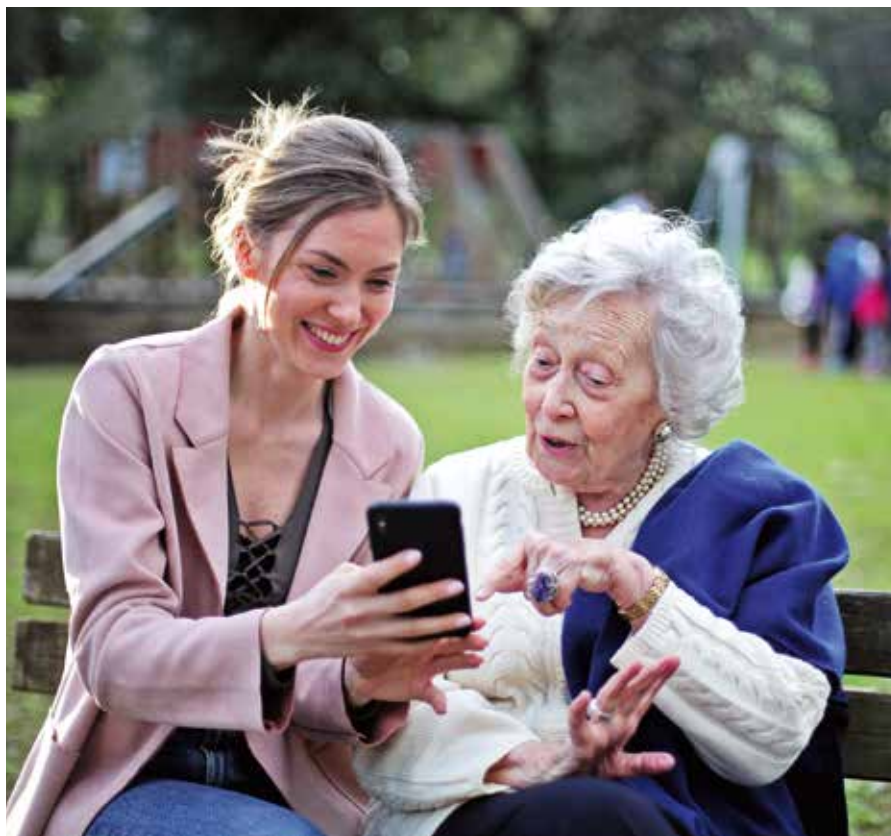
TELEFONO AMI-COMUNITÀ

«Non c'è mai stato nessuno che si è preso cura di me come state facendo voi» (un'utente del Telefono)

Per chi ha bisogno di supporto tecnologico, anche per stare in contatto con le persone care, come leggere la mail o guardare le foto di un figlio lontano. Per chi vorrebbe inviare un messaggio con WhatsApp, per chi vuole conservare dei ricordi a cui tiene molto e non sa come fare.

Per chi ha bisogno di accedere a servizi o prestazioni sanitarie: effettuare delle prenotazioni tramite cup on line o leggere dei documenti nel proprio fascicolo sanitario personale. Per chi ha bisogno di essere accompagnato sul territorio, o ha necessità di ritirare la spesa e i farmaci. Per chi desidera un po' di compagnia a domicilio o vuole fare una passeggiata all'aperto, ma serve un braccio amico. Per chi ha bisogno di eseguire piccoli lavori domestici, come spalare la neve in inverno, o dei piccoli lavori in giardino in estate, ma l'età e il mal di schiena non lo consentono.

Ora si può telefonare al numero di telefono 0461 818158! Qui si troverà la voce di un'educatrice ad orari prefissati: LUNEDÌ, MARTEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ dalle 9.00 alle 10.00 e GIOVEDÌ DALLE 14.00 ALLE 15.00.



E si troverà l'aiuto di un gruppo di volontari esperti che hanno il desiderio di mettere in gioco le proprie capacità, esperienze e il loro tempo al servizio della comunità.

VOLONTARIATO

Un gruppo speciale di volontari rende i servizi e le attività concrete, personalizzate e curate. Abbiamo chiesto ai nostri volontari: «Cosa ti rende felice? Racconta qualcosa che ti rimane impresso».

Ornella – Sveglia del mattino

1. Mi fa piacere essere utile a qualcuno.
2. Quando saluto con un augurio ed un abbraccio vengo contraccambiata!

Maria Giuseppina – Sveglia del Mattino

1. Felice per me è una parola grossa. Mi fa piacere lo scambio reciproco e, talvolta, l'empatia che si crea fra le persone a cui telefono ed io. Mi fa piacere il percepire che le telefonate sono attese e gradite. E se posso, anche per un momento, magari interrompere la monotonia o la tristezza di una giornata no, mi fa piacere.
2. Un bel ricordo è quello di una persona che mi ringrazia sempre con calore

Concetta – attività coi ragazzi

1. Vedere l'entusiasmo degli altri.
2. La cosa che mi ha colpito è stata che i ragazzi erano partecipanti e attenti, non volava una mosca. È stato bellissimo.

Anna – Alloggi Protetti

1. Ho scelto di fare volontariato con gli anziani perché i miei nonni purtroppo non li ho goduti da bambina, e la felicità è iniziata frequentando il 1° corso organizzato dall'azienda ed essere inserita prima al Centro Diurno, poi nel gruppo alloggi, felicità che provo ogni volta che ho occasione di incontrare i 'ragazzi di Povo'. Ogni volta è un'emozione, soprattutto quanto mi raccontano esperienze di vita che loro hanno vissuto, dalla guerra al modo di vestire o mangiare, dai regali che ricevevano in occasione delle feste ai primi elettrodomestici in casa.
2. Episodi che restano nel cuore ce ne sono tantissimi, quelli che preferisco riguardano le merende, la pizza e il gioco delle bocce in terrazza, si rideva di gusto. Ora le cose sono cambiate, ma il piacere di passare due ore insieme rimane, loro mi ringraziano sempre, ma in verità sono io che ingrazio loro per la leggerezza e semplicità che mi regalano ogni volta che ci vediamo. ■

ESSENZA

*È solo un'illusione,
un sogno,
questa parvenza di speranza,
o una danza di riconoscenza,
questa rossa presenza
nel buio dell'assenza?
Con scienza, coscienza, sapienza,
amore e pazienza, ma con prudenza,
armiamoci di resilienza,
lottiamo contro questa violenza,
questa folle demenza della guerra!
Della pace non possiamo proprio fare senza!
Ma è presto primavera,
c'è un bocciolo profumato che attende...
sss... Silenzio!*

Giovanna Corradi (utente Centro Servizi)



Piano Nonno!

a cura di **Edith** (utente Centro Servizi)

“C”era una volta...” o “Correva l’anno...”, iniziano così le favole e i racconti del passato. Questo racconto parla però del mio passato. Una cinquantina di anni fa, quando ero giovane, inesperta, un po’ smarrita e piuttosto innamorata.

La sera prima passeggiavo sul lungomare di Napoli attratta dai frutti di mare ‘fresssschi freschi’. Erano una meraviglia da vedere, ancora più buoni da mangiare.

Il tramonto sul mare, l’uomo italiano al mio fianco, mancava solo qualche nota di mandolino per questa giovane straniera che si era innamorata dell’Italia e degli Italiani. Ma non si è mai pentita. Neanche con i terribili mal di pancia che seguirono.

Stiamo parlando della mia preistoria, di tempi remoti per le nostre giovani generazioni, quando ancora non esisteva il computer, la musica si ascoltava su qualche raro mangiadischi, si telefonava da casa da un apparecchio fisso al muro, generalmente nell’ingresso, così che tutti potessero sentire e contribuire. Ed io ero in Italia da due mesi, l’italiano lo masticavo appena. Ero venuta da Londra per fare la babysitter e per seguire i miei studi di storia dell’arte. Ma, mi sto perdendo...

Da Napoli siamo poi tornati a Roma in un Alfa Romeo bianca con il mio innamorato (il massimo per una giovane straniera ingenua) e il giorno dopo, sulla strada del ritorno verso casa, ho preso il treno per Verona. I cellulari dovevano ancora essere inventati, per sentirsi al telefono dall’Italia bisognava munirsi di una manciata di gettoni e trovare un bar dove tutti gli avventori erano per forza testimoni curiosi delle conversazioni in qualunque lingua. Non mi ricordo come ci eravamo messi d’accordo con mio padre che voleva venire a prendermi in Italia. Il fatto è che ci trovavamo alla stazione di Verona.

Il treno era quasi in orario e mio padre anche. Uscita dalla stazione lo trovai vicino alla sua Austin Mini, sessantenne, di solito eretto e fiero, ora piegato a novanta gradi. Io avevo crampi allo stomaco e cercavo di trattenere le lacrime per la nostalgia e i dolori. Tra di noi non era mai esistita quella intimità che permette di parlare di sentimenti o disturbi. Mio padre, ex ufficiale di cavalleria ungherese, combattente al fronte russo, non era uomo da lasciarsi andare a sentimentalismi o tenerezza. Dopo esserci salutati, mi allungò le chiavi della macchina e disse: ‘Stasera dormiamo a Bassano del Grappa’.

L’unico ricordo di Bassano è che i frutti del mare ‘freschi freschi’ mi causarono una notte alquanto disturbata. La mattina dopo a colazione, io bianca come un cencio, mio padre sempre più piegato e sofferente, tutti e due conti-



nuando a far finita di niente, studiammo la cartina geografica. Papà aveva già tracciato un percorso lungo le strade che testimoniano ancora quelle battaglie insensate della Prima guerra mondiale, iniziando con il sacrario di cima Grappa. Ma prima urgeva una visita in farmacia. E siccome io ‘parlavo italiano’, toccava a me chiedere qualche rimedio per mio padre. A questo punto era costretto a spiegarmi non senza un certo orgoglio, che aveva guidato da Zurigo attraverso il passo di San Gottardo poi Chiasso e Milano con una sosta unica. Questo era la causa del brutto mal di schiena. Non conoscevo ancora l’espressione ‘colpo della strega’, altrimenti avrei potuto scherzarci sopra.

Il suono di un campanello sulla porta annunciò la nostra entrata nella farmacia. Un farmacista gentile ci viene incontro sorridendo. Tra grosse difficoltà linguistiche e imbarazzo, cercai di spiegare il nostro bisogno. Comunque, bastava indicare mio padre, sempre più piegato in avanti, lui capì e ci presentò qualche possibilità e pillola. Stavamo per uscire quando il giovane farmacista con un sorriso birichino, alzò il dito indice e guardando mio padre, ammonì: “Piano nonno, piano!”. Non serviva conoscere l’italiano per capire il significato. Per il resto della sua vita, mio padre si è ricordato di questo episodio. Anche se cercava di scherzarci sopra, so di certo che era profondamente ferito nel suo orgoglio.

Il resto del nostro viaggio verso casa comprendeva altri due notti, lui con il mal di schiena, io con un avvelenamento da frutti di mare, tre passi montani, per ultimo lo Stelvio con i suoi quarantotto tornanti. Solo dopo molti anni siamo riusciti a confessarci a vicenda i nostri disagi durante quel giorno. La sorte ama scherzare.

Una quindicina di anni dopo l’esplorazione del Trentino con mio padre mi ha catapultato a Trento dove vivo tuttora. In questi anni ho camminato molto tra i monti e lungo i sentieri sulle tracce di quella terribile guerra che aveva confini proprio da queste parti. Ma a Bassano non sono mai tornata volentieri. Ed ora che presto compirò ottanta anni mi ricordo il consiglio del giovane farmacista di Bassano, nel mio caso: “Piano nonna, piano!” ■

Laboratorio di musica e movimento al Centro Diurno

a cura di **Stefania Filippi** e **Martina Bortolotti**

Nel mese di giugno si è svolto presso il Centro Diurno dell'APSP M. Grazioli di Povo un breve percorso di attivazione ed espressione psico-motoria in gruppo attraverso l'utilizzo della musica. Tale progetto è stato elaborato e condotto dalla musicoterapeuta Stefania Filippi e dalla tirocinante in musicoterapia Martina Bortolotti, che lavorano presso l'azienda. L'idea è nata dal desiderio di esportare anche alla realtà del Centro Diurno un progetto che già era in corso (ed è tuttora attivo) presso l'RSA e che è molto apprezzato da residenti e famigliari.

UNA PANORAMICA DEL SERVIZIO DI MUSICOTERAPIA

Da diversi anni nell'APSP M. Grazioli è presente il servizio di musicoterapia. Esso si occupa di tutti quegli aspetti della cura della persona residente in RSA che riguardano il sonoro-musicale, sia in ambito più strettamente terapeutico (percorsi individuali di musicoterapia a fini terapeutici) sia per quanto riguarda l'attenzione più generale al benessere e all'ambiente (ad esempio, utilizzo della musica negli spazi comuni e, nelle stanze, seguendo modalità personalizzate). L'approccio musicoterapico si affianca poi a tutte le diverse attività proposte in struttura (ad esempio, momento del bagno, del pasto, attività di animazione, ginnastica di gruppo). Per questo parliamo di Approccio Musicale Globale alla Persona.

In questo contesto la musicoterapeuta ha quindi pensato già negli scorsi anni di creare in RSA dei momenti di attività di gruppo con la musica che potessero favorire benessere psico-emotivo e attivazione corporea. Da qui è nato qualche anno fa il progetto SuMuMoTà, che è però stato interrotto per diverso tempo a causa dell'emergenza Covid-19 ed è stato ripristinato solo a partire da aprile 2022. L'accoglienza da parte dei residenti e il riscontro degli operatori del servizio è stato enormemente positivo e per questo si è pensato di riadattare e riproporre l'attività anche presso il Centro Diurno della stessa Azienda.

COME FUNZIONA IL LABORATORIO DI MUSICA E MOVIMENTO

Ogni attività musicale condotta da un musicoterapeuta tratta e utilizza il materiale sonoro in modo professionale. Con questo si intende che ogni brano viene scelto in base

a caratteristiche sonoro-musicali specifiche utili all'obiettivo prefissato per l'intervento, tenendo sempre conto anche delle caratteristiche e delle esigenze dei destinatari. Allo stesso modo il musicoterapeuta presta particolare cura anche alla sequenza di presentazione dei diversi ascolti, che nel loro insieme devono costituire un piccolo percorso a sua volta coerente con le finalità e i bisogni riscontrati nei fruitori dell'attività.

Il laboratorio di musica e movimento proposto nel Centro Diurno dell'APSP M. Grazioli ha quindi proposto un percorso di 4 incontri a cadenza settimanale con l'obiettivo di favorire una stimolazione psico-motoria e sensoriale attraverso la musica. A questo scopo sono state create 4 diverse playlist (una per ogni incontro) costituite prevalentemente da brani strumentali di diversa provenienza etnico-geografica. Ognuna di queste playlist è stata pensata per contenere diversi tipi di timbri e di ritmi, così da poter stimolare movimenti di diverso tipo (da quelli più energici a quelli più lenti, fino al solo ascolto). Ogni incontro ha avuto una du-





rata compresa tra i 30 e i 40 minuti, in modo che l'attività fosse sostenibile per la tipologia di partecipanti. Il setting proposto è variato di volta in volta a seconda delle condizioni meteorologiche: quando è stato possibile, il gruppo si è trovato all'aperto (nel giardino dell'RSA oppure in quello del Centro Diurno), mentre le altre volte in una spaziosa sala della struttura.

Durante l'attività, tutte le persone presenti (utenti, operatori, tirocinanti) venivano invitate a partecipare sedendosi in cerchio così da potersi tutti vedere comodamente e condividere così l'esperienza alla pari. La musicoterapeuta guidava gli incontri proponendo una graduale attivazione psico-motoria attraverso diversi movimenti attuabili dalla posizione seduta che coinvolgessero arti superiori e inferiori, mani, piedi, polsi, caviglie, ginocchia, spalle, schiena. Tali movimenti erano sempre calibrati sulla base delle potenzialità e delle caratteristiche dei presenti. Tuttavia una particolarità di questi incontri è stato il fatto che i partecipanti venissero invitati, qualora se la sentissero, a decidere anche in autonomia di svolgere movimenti diversi, i quali venivano eventualmente riproposti a tutti dalla conduttrice. In questo modo si sono favoriti un'attivazione e un coinvolgimento ancora maggiori, dove ogni persona si poteva sentire libera di partecipare a modo suo e secondo le proprie energie e risorse.

RISCONTRI E CONCLUSIONI

I partecipanti hanno dato sempre un riscontro molto positivo, mostrandosi entusiasti e ogni volta desiderosi di tornare all'incontro successivo. È importante notare che tale coinvolgimento si è rilevato anche nelle persone che hanno preferito una partecipazione più basata sull'ascolto che sul movimento evidente. Infatti l'obiettivo di benessere attraverso la stimolazione psico-motoria e sensoriale può essere raggiunto da ogni persona nel modo più adatto a sé: c'è chi sta bene muovendosi molto a ritmo di musica e

chi invece preferisce dare più spazio al solo ascolto. Questo non significa che la partecipazione individuale sia meno sentita e meno significativa.

È importante inoltre sottolineare ancora una volta che, per quanto apparentemente semplice, tale attività va gestita con competenza e consapevolezza per quanto riguarda lo strumento sonoro-musicale. Esso infatti va adeguato e proposto considerando sì gli obiettivi del progetto e le caratteristiche del destinatario, ma anche la forma musicale (struttura del brano, ritmo, dinamiche, timbri, ordine complessivo e struttura funzionale della playlist). Inoltre va ricordato che la musica suscita sempre emozioni, le quali necessitano di presa in carico, gestione e cura per accompagnare la persona in un vero percorso alla ricerca del proprio miglior benessere possibile.

Nel suo complesso, il progetto è risultato molto efficace e si è riscontrata una buonissima accoglienza sia da parte degli utenti del Centro Diurno sia da parte degli operatori del servizio. Per questo motivo esso verrà nuovamente proposto con l'obiettivo di utilizzare la musica come strumento per favorire attivazione sensoriale e motoria, unitamente alla creazione di un momento di libera espressione psico-emotiva e corporea guidata dal suono. ■



SETTEMBRE MESE DELL'ALZHEIMER Progetto demenze 2022: "Trento città amica delle persone con demenza"

Il Servizio Welfare e Coesione Sociale del Comune di Trento, in collaborazione con l' A.P.S.P. Margherita Grazioli, l' A.P.S.P. Civica di Trento, l'A.P.S.P. Beato de Tschiderer, l'Associazione Alzheimer Trento e il Centro per i disturbi

cognitivi e per le demenze (CDCD), ha presentato il progetto "Trento città amica delle persone con demenze", le cui attività sono finalizzate a costruire le basi per una comunità amica della demenza, ovvero creare luoghi e persone,

all'interno delle nostre comunità, ove si conosca la demenza, ove non si abbia paura ma ove vi siano luoghi sensibili e attenti ad accogliere anche la persona anziana, fragile e in difficoltà. Per raggiungere tale finalità il pro-

TRENTO CITTÀ AMICA DELLE PERSONE CON DEMENZA

UN PERCORSO CON LA COMUNITÀ

QUALCHE INFORMAZIONE,
PER FARSI UN'IDEA...

Cos'è la demenza:
È il declino della memoria e delle altre funzioni cognitive in confronto alle precedenti capacità della persona. La forma più frequente di demenza è quella di Alzheimer.

Alcuni sintomi della fase iniziale di Alzheimer:

- deficit della memoria a breve termine con difficoltà a ricordare avvenimenti recenti
- depressione accompagnata da sbalzi di umore
- difficoltà di orientamento spaziale e temporale
- difficoltà nel portare a compimento impegni familiari o sul lavoro o nel tempo libero
- iniziale difficoltà nel trovare le parole corrette e nello scrivere
- difficoltà nel trovare le cose
- riduzione della capacità di giudizio
- crescente difficoltà nella gestione della vita quotidiana

Per diventare una **Comunità responsabile e accogliente** occorre saper leggere e interpretare i sintomi rendendo così possibile l'aiuto alle persone in difficoltà.

QUALI SONO I SOGGETTI
COINVOLTI?

Nell'ambito del Piano demenze della Provincia è stato finanziato un progetto che vede la collaborazione di alcune realtà territoriali della città e di diversi soggetti oltre all'ufficio Spazio Argento del Comune di Trento:

- Associazione Alzheimer Trento ODV
- APSP "Margherita Grazioli"
- APSP Civica Trento
- APSP "Beato de Tschiderer"
- Circoscrizione di Povo
- Circoscrizione di Villazzano
- Circoscrizione S. Giuseppe S. Chiara
- APSS - Centro Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD)

OH, ACCIDENTI!

CHE MI
SUCCEDDE?

LA AIUTO IO,
SIGNORA!



getto si ci pone di sviluppare tre aree di intervento:

- **informazione e sensibilizzazione**, con l'obiettivo di aumentare l'attenzione e la conoscenza del tema delle demenze, attraverso la produzione e l'utilizzo di diversi strumenti, materiali e canali comunicativi (materiale divulgativo cartaceo, utilizzo dei social...) coinvolgendo gli *stakeholder* del territorio;

- **confronto intergenerazionale**, con l'obiettivo di promuovere l'incontro fra il mondo dei bambini e dei ragazzi e quello degli anziani e valorizzare il ruolo sociale dell'anziano; per fare ciò saranno coinvolte alcune scuole del territorio;
- **promozione della salute**, con l'obiettivo di promuovere stili di vita corretti e attività di invecchiamento attivo; gli interventi e le attività saranno rivolti all'in-

tera comunità, nonché a target specifici (*caregivers*, persone con demenza). Inoltre si prevede di allestire un percorso guidato attraverso pannelli di stimolazione cognitiva, fisica e sensoriale all'interno del parco di Povo, con la collaborazione dell'Istituto Pavoniano Artigianelli per le Arti Grafiche e l'Istituto di Formazione Professione "Sandro Pertini" - sezione Legno di Trento. ■

PROGETTO DEMENZE

CALENDARIO	LUOGO	EVENTO
27/09/2022 18:00	Sala polifunzionale APSP	Idee per vivere una relazione ancora ricca di possibilità
06/10/2022 20:30	Sala polifunzionale Casa Melograno APSP	Incontro di sensibilizzazione degli esercenti
27/10/2022 20:30	Teatro Villazzano	"Demenze, competenza, accoglienza: le avventure del signor Gianni"
Prossimamente	Casa Melograno	Inaugurazione mostra disegni e progetto con le scuole del territorio



Il nostro Sanremo APSP Grazioli

a cura di **Riccardo Petroni** e **Franco Giuliani**

Tutto è nato quando l'anno scorso con l'amico Franco Giuliani, musicista, compositore e co-fondatore della prestigiosa "Scuola J. NovaK di Villa Lagarina", abbiamo fatto uno spettacolo sui Beatles alla Apsp di Povo in due sessioni nello stesso giorno, per donare agli ospiti ed ai familiari un momento di "alleggerimento" e di gioia, tenuto conto del drammatico periodo passato relativo al Covid.

Finite le nostre esibizioni, che hanno destato grande entusiasmo, ci siamo detti: perché l'anno prossimo lo spettacolo non lo facciamo su "Sanremo", utilizzando però un format leggermente diverso, giusto per cambiare e renderlo più incisivo?

Ovvero: Riccardo sempre sul palcoscenico come presentatore, ma Franco alla chitarra (non più al mandolino), a riproporre cantate dal vivo, e quindi non più solo in musica, le più belle canzoni del Festival di Sanremo dal 1958 al 1971, accompagnato da basi musicali da lui stesso preregistrate.

«Ma allora miglioriamolo ancora» ha detto Franco: «facciamolo con il Karaoke!».

Detto e fatto.

Un colpo di telefono alla Presidente Nicoletta Tomasi e al Direttore Generale Patty Rigatti e la cosa è decisa.

Ci siamo così messi subito al lavoro e lo spettacolo è stato effettuato il 26 maggio scorso, sempre uno mattutino ed uno pomeridiano, con grandissima soddisfazione da parte di tutti.

Siamo partiti con la proiezione delle foto dell'edificio del Casinò nel 1951, dove il Festival è iniziato e con quelle



della sala infiorata, con l'elegantissimo pubblico presente.

E la prima canzone cantata e suonata da Franco Giuliani è stata la mitica "Nel blu dipinto di blu", ovvero "Volare", eseguita nel 1958 al Festival da Domenico Modugno e Jonny Dorelli. Brano simbolo dell'Italia all'estero, con 22 milioni di dischi venduti ed interpretata dai più grandi cantanti del mondo.

Ecco che la sala del "Grazioli" è letteralmente esplosa e così il clima si è subito surriscaldato.

Via allora a seguire con "Ciao ciao bambina", ovvero "Piove", sempre prima classificata nel 1959 con al microfono a Sanremo sempre Domenico Modugno e Dorelli.

E poi "Romantica" cantata da Renato Rascel, "24.000 baci" da Adriano Celentano, "Quando, quando quando" da Tony Renis e così via fino a "Che sarà", cantata da Josè Feliciano.

Un'ora e mezza circa di pura spensieratezza.

Nel corso dello spettacolo Riccardo ha proiettato, intervallando le canzoni, foto di fatti accaduti nei singoli anni dal 1958 al 1971, che hanno richiamato visivamente momenti allora da tutti noi vissuti, con personaggi come Papa Giovanni XXIII, Kennedy, Che Guevara, i Beatles oppure "oggetti" come la Fiat 500, la Vespa, il primo televisore in bianco e nero, la Nutella ecc.

Grande emozione da parte di tutti in questi due incontri, compreso da parte del personale dell'Apsp, che svolazzando, ballando e cantando, incitavano gli ospiti ed i parenti a fare altrettanto.

Grazie per le emozioni che ci avete donato e chissà che l'anno prossimo non ci si incontri di nuovo con un nuovo "Nostro Sanremo", magari edizione "1972-1982". ■

Acqua e fontane un bene prezioso

a cura di **Emanuela Trentini**

All'interno del progetto Trento città Amica delle Demenze uno dei percorsi per l'incontro intergenerazionale è stato fatto in collaborazione con la scuola per l'infanzia Suor Angelina Lorenzini. Il servizio Animazione in stretta collaborazione con le maestre della scuola per l'infanzia ha trovato un tema che potesse incontrare l'interesse comune.

I bambini della scuola in autunno avevano già avviato un progetto di conoscenza del territorio attraverso le

sue fontane. Questo tema caro anche alle generazioni passate ci ha permesso di condividere esperienze diverse che le due generazioni hanno vissuto e di far emergere l'importanza della memoria per trasmettere i ricordi del passato

Sia i bambini che gli anziani hanno lavorato nelle loro realtà per poi incontrarsi in gruppo al parco attiguo alla RSA per scambiarsi i lavori e le riflessioni. I residenti incalzati dalla curiosità dei bambini hanno raccontato

la loro esperienza sull'uso dell'acqua, sulla disponibilità ridotta nelle case, sulla necessità di recarsi alla fontana per svolgere le attività della vita quotidiana come il lavaggio dei panni. I bambini incantati dai racconti quasi incredibili ai loro occhi hanno mostrato molto interesse, hanno portato i loro disegni e hanno chiesto ai residenti di trovare con loro il nome per le fontane. Con il materiale prodotto si allestirà un'esposizione c/o Casa Melograno. ■



Un pranzo speciale in Centro Diurno

a cura di **Michela Bernardi**

Nel corso della primavera 2022 in Centro Diurno abbiamo realizzato un progetto di animazione e stimolazione dal titolo "Alla scoperta dell'Europa" attraverso il quale abbiamo viaggiato virtualmente attraverso alcuni paesi europei per conoscerne, dividerne e scoprire le caratteristiche, la storia e le tradizioni più affascinanti.

Il progetto è stato costruito con la tirocinante educatrice, impegnata in quei mesi nella sua esperienza formativa in Centro Diurno; gli incontri si sono svolti in piccolo gruppo, a cadenza settimanale, con la tirocinante, l'educatore e un operatore e con il supporto di cartine geografiche riadattate allo scopo, vecchi sussidiari, immagini,

informazioni e brevi video raccolti in internet.

Siamo partiti dai paesi più vicini a noi, scoprendo strada facendo che molti degli anziani, o dei loro familiari più stretti, vi hanno vissuto, spesso per motivi di lavoro, in giovane età, in particolare in Svizzera, Germania e Francia.

Dai gruppi coinvolti sono emersi ricordi e racconti di vita, con la condivisione di informazioni e aneddoti legati all'esperienza personale: tutto ciò ha arricchito in maniera significativa gli incontri, tanto da renderli un momento desiderato ed atteso nel corso dell'intera settimana.

Tra le cose più simpatiche e curiose, ricordiamo sicuramente la ricerca

e rievocazione dei personaggi famosi o più conosciuti di alcuni paesi: parlando della Svizzera tutti siamo stati d'accordo che il personaggio che ciascuno associa a quel paese è indubbiamente Heidi, la bambina che viveva con il nonno sull'Alpe e portava le sue caprette sui pascoli alpini...

Un altro momento che ha visto una ricca partecipazione è stato quello della ricerca dei piatti tipici: dai wurstel tedeschi, al goulash ungherese, fino a canederli e sacher austriaci, o alle omelette ed escargot francesi fino al cioccolato svizzero: diciamo che a fine incontro tutti ci si recava in sala da pranzo con l'acquolina in bocca e grandi aspettative da soddisfare.

Al termine del nostro viaggio attraverso l'Europa, visto il grande interesse, la curiosità e il piacere provato durante l'esperienza, si è pensato di coinvolgere la nostra cucina aziendale, proponendo l'idea di organizzare, appositamente per l'occasione, un pranzo a tema nel quale poter davvero e finalmente assaggiare alcuni di quei piatti tanto golosi, ma solo nominati durante gli incontri.

Abbiamo trovato subito tanto entusiasmo, sia dal cuoco che dalla direzione, che ha sostenuto la proposta, e così, verso la metà di maggio, abbiamo goduto di un pranzo speciale -proposto su due giornate in doppia edizione per consentire a tutti gli anziani di prendervi parte- che ci ha fatto assaporare la ricchezza di sapori e di colori che ciascun paese è in grado di regalare.

Il pranzo è stata una sorpresa per gli anziani che, quel giorno, entrati in sala, si sono trovati immersi in un ambiente rinnovato e quasi irriconoscibile: per vivere a pieno l'esperien-





Tutti i partecipanti sono stati molto soddisfatti della proposta, al termine della quale sono stati raccolti alcuni pensieri a caldo:

«Mi è piaciuto tutto, specialmente i sapori degli altri stati»

«Più di tutto mi è piaciuta la sorpresa che ci avete fatto, grazie!»

«Mi è piaciuto proprio tutto»

«...La Paella, che era da un bel po' che non la mangiavo...»

«Complimenti al cuoco per quello che ha fatto da mangiare, con i suoi collaboratori, perché si vede che è stato fatto un grande lavoro»

«Si vede che c'è armonia tra chi ha lavorato per questa giornata, e questa è per me la cosa più bella»

«Anche la sala era bella, così decorata!»

«Favoloso, 5 stelle, pranzo sublime»

«Questi pranzi bisognerebbe farli più spesso...» (L'operatore chiede quale cucina vorrebbero assaggiare la prossima volta?) «Quella dell'India!» «Anche quella del Messico vorrei...»

Le idee qui in Centro Diurno non mancano, e nemmeno il desiderio e la voglia di realizzarle quindi... ci vediamo sul prossimo numero della nostra rivista per nuove storie ed esperienze da raccontare. ■



za, infatti, la sala è stata addobbata con colorate bandiere dei vari stati appese alle pareti e centrotavola dedicati, è stata proposta della musica tradizionale e il personale ha indossato alcuni costumi tipici durante la distribuzione del pasto, che è avvenuta con la presenza del cuoco, che ha

personalmente servito i commensali. Ogni piatto è stato inoltre brevemente presentato dall'educatore, per facilitare la scoperta e il recupero dei sapori dati da ciascun ingrediente, alcuni dei quali nuovi o poco usuali sulle nostre tavole di tutti i giorni.

Di seguito ecco il menù proposto:

Gulaschsuppe

manzo, cipolle, carote, aglio, peperoni, patate, pomodoro, paprika, sale, olio - **UNGHERIA** -

Paella

misto mare, risotto, zafferano, verdure miste - **SPAGNA** -

Insalata greca

pomodori, cetrioli, olive, insalata verde, feta, salsa allo yogurt - **GRECIA** -

“Spiegeleier”

patate, cipolla, speck, uova - **ALTO ADIGE/AUSTRIA** -

Linzer torte

farina di grano saraceno, nocciole, marmellata di lamponi - **AUSTRIA** -

Partecipando alla rassegna di poesia amatoriale

a cura di **Erica Ciresa**

In aprile 2022 un numeroso gruppo di residenti della nostra RSA si è confrontato sul tema "IL VIAGGIO", allo scopo di scrivere delle poesie che rappresentassero tutto il gruppo, da inviare alla rassegna di poesia amatoriale giunta alla sua quattordicesima edizione. La rassegna promossa da un gruppo di lavoro "TAVOLO ATTIVITÀ APERTE" composto da varie realtà del sociale del Comune di Trento,

aveva come tema appunto il viaggio, che ha molto stimolato la fantasia e i ricordi dei nostri residenti che stuzzicati dal titolo hanno raccontato di molti luoghi italiani oltre che paesi dell'estero; molto nominate sono state le mete a carattere religioso.

I nostri residenti si sono scoperti poeti, hanno giocato con le parole e con i ricordi creando 3 testi, nati dalla fantasia del gruppo.

Il nostro Responsabile dell'Animazione Emanuela Trentini ci ha iscritti al concorso e ha inviato i testi alla segreteria organizzativa.

I testi sono stati valutati dalla giuria dedicata, così abbiamo ricevuto sia i diplomi per la partecipazione, una delle poesie è stata anche menzionata dalla giuria, come potete notare dai diplomi posti in calce.



DA NORD A SUD

Il viaggio è come un lampo verso un nuovo mondo, una nuova cultura una nuova lingua.

Si entra in una realtà completamente nuova; ti si apre la mente e in quel momento capisci quanto grande sia il mondo; molto più grande, immensamente più grande di quel che pensavi.

Puoi viaggiare verso Nord, scoprendo la Germania con Berlino e Amburgo o l'Olanda con la sua bella Amsterdam. Desiderando di viaggiare in un'Europa unita..... forse un ideale di pace Puoi viaggiare verso il caldo Sud, scoprendo Roma, Civitavecchia, andando giù fino in Siria.

O ancora navigare sul Danubio, guardando il tuo bimbo che salta per la meraviglia, indicando i palazzi con le punte aguzze.

Non importa dove si va, quante cose vedi;

quando il tempo passa, una cosa sola ti ricordi, e non te la scordi più, l'amore l'accoglienza e la gioia delle persone che hai incontrato.



VIAGGI e EMOZIONI

Scendiamo dal treno, una voce ci chiama, un amico ci aiuta
Un viaggio al mare, un susseguirsi di imprevisti, sorprese ed emozioni
Il treno ci culla, l'arrivo a Sorrento, la gioia nel rivedere amici e parenti
è l'emozione che ci accompagna
Con la tenda in Sardegna, ogni giorno una meta, ogni giorno un'emozione
L'anniversario dei 50 anni di matrimonio, a Roma a rivivere il giorno più bello, la Messa e la festa, la gioia e le lacrime
Fatima, bello e grande da non riuscire a descriverlo quel viaggio, darei tutto per tornarci

Viaggio di nozze a Loreto e un ricordo che conservo ancora: una cartolina che ci siamo scritti "siamo noi"
Venezia, il mare, le gondole, il pullman pieno di amiche e tanta voglia di vivere
Palermo, ventiquattr'ore di treno, aspettative, speranza e tanta voglia di riabbracciare la famiglia
Civitavecchia, il paese di papà, stare assieme girando e incontrando parenti e amici
In Pinè per la scala Santa, a Firenze per imparare la lettura braille, alla Madonna della Corona...
ero giovane e le gambe erano salde.

Durante i viaggi i canti e le preghiere assieme

Il tempo passa e porta via tutto, rimangono i ricordi e l'affetto ricevuto dalle persone care

È un viaggio lungo che dura tutta la vita

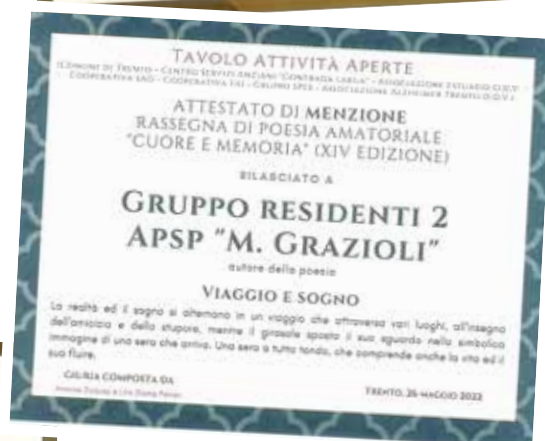


VIAGGIO e SOGNO

Vorrei volare
Ma per oggi mi basta una vacanza un vagone, una valigia per andare a Venezia.

Tutto ha inizio, ma qualcosa di inaspettato succede, l'itinerario cambia: in Abruzzo una famiglia, accogliente mi aspetta, per stare assieme ed amarsi abbracciarsi, aspettare... poi addormentarsi.

Come in un sogno volo a Genova, per gironzolare con la fantasia, mi gusto un gelato, mentre il girasole sposta il suo sguardo, e intanto si fa sera.



Alimentarsi in estate

a cura di **Martina Zampiero**

L'arrivo dell'estate, tanto attesa, porta con sé numerosi cambiamenti che investono le abitudini di ognuno di noi: le giornate più lunghe e soleggiate ci invogliano a trascorrere più ore all'aria aperta, facendoci sperimentare nuove attività e itinerari; per la maggior parte dei lavoratori arrivano le agognate ferie estive e la routine si fa più blanda, si ricaricano le energie e si può dedicare più tempo alla famiglia, agli amici, agli hobby e, da non dimenticare, anche a se stessi.

Avrete certamente notato che anche lo stile alimentare subisce delle notevoli modifiche: le temperature più alte, l'incremento del movimento, le occasioni di convivialità e i viaggi sono solo alcuni dei responsabili della nostra ricerca di **cibi differenti**, di un'alimentazione diversa da quella che seguiamo durante i mesi invernali. D'altronde, chi vorrebbe mai sedersi a tavola in una assolata giornata estiva e gustarsi... una buona zuppa fumante? La tendenza è quella di prediligere alimenti **rinfrescanti e facilmente digeribili**; la natura ci viene incontro offrendoci un'esplosione di prodotti ortofrutticoli dai colori e sapori più disparati, adatti soprattutto al consumo a crudo, che soddisfano il bisogno di dissetarci

e non appesantirci. Oltre ad essere gustosi, sono anche un toccasana per mantenersi in salute e prevenire i fastidi legati al caldo. Il **menù** offerto da Risto3 non può prescindere da queste indicazioni e dunque è formulato dagli esperti tenendo conto dell'equilibrio nutrizionale e della stagionalità, pur mantenendo un forte legame con i piatti della tradizione e il gradimento dell'utenza. Attraverso i controlli periodici, le supervisioni al pasto e la raccolta di feedback interna, viene monitorato l'apprezzamento generale della proposta gastronomica e adattarla volta per volta.

Ma quali sono i comportamenti alimentari più idonei da applicare dentro e fuori casa? Bisogna sempre ricordare che le scelte a tavola influenzano la **salute**, anche in estate. In particolare, con la sudorazione vengono persi sali preziosi come sodio, potassio, magnesio e cloro; per mantenere il benessere dell'organismo ed evitare i fastidiosi crampi muscolari è necessario reintegrare le perdite: approfittiamo della stagione per fare il pieno di frutta e verdura (preferibilmente locali) ogni giorno diversa, ricordando che la quantità opportuna giornaliera è di **tre porzioni di frutta e due di verdura**. Ma cosa si intende





per “porzione”? Per raggiungere un adeguato apporto di fibre, minerali e vitamine, nutrienti fondamentali assimilabili dai prodotti vegetali, le Linee Guida per una sana alimentazione (*emesse dal CREA., rev. 2018*) parlano chiaro: la raccomandazione minima è di 400 grammi al giorno tra frutta e verdura. Se pensiamo che un frutto di media grandezza si aggira intorno ai 150 grammi, raggiungere questo quantitativo non pare più un’impresa impossibile.

Un errore da non fare è dimenticarsi di bere **acqua**. Considerata a tutti gli effetti un alimento, dovrebbe costituire la base dell’alimentazione a tutte le età, specialmente nei mesi estivi. Non è necessario sforzarsi di arrivare ai canonici due litri al giorno, poiché un’alimentazione ricca di cibi vegetali permette di incrementare l’apporto idrico senza fatica, grazie alla ricchezza di acqua contenuta naturalmente nei prodotti ortofrutticoli (pensiamo ad esempio che un cetriolo è costituito per il 96% del suo peso da acqua, un cocomero per il 95%, una zucca per il 93%). È possibile preparare centrifugati, estratti, tisane fredde e limonate per aumentare l’introito di liquidi, ricordando però che bevande zuccherate, gassate e alcoliche non sono considerate sostituti dell’acqua e andrebbero consumate con estrema moderazione.

Accanto alla giusta idratazione, è importante anche strutturare correttamente i pasti giornalieri: preferiamo **pasti piccoli e frequenti** a discapito di grandi abbuffate alternate a lunghi digiuni poiché, a lungo termine, non costituiscono altro che un pericolo per l’omeostasi dell’organismo e il mantenimento di un peso sano. Attenzione però: non sempre alcune pietanze considerate “leggere” sono realmente “a ridotto apporto energetico”: ad esempio il piatto estivo per eccellenza, la **mozzarella alla caprese**, nasconde un **potere calorico** superiore a quello di un piatto di **pasta al pomodoro**. Per non cadere in ecces-

si il consiglio è di **programmare i pasti** attraverso una spesa intelligente e, con l’occasione della bella stagione, sperimentare l’idea di creare un piccolo **orto casalingo**, facilmente coltivabile in un angolo del proprio giardino e addirittura sul balcone di casa: predisponendo semi e piantine in semplici aiuole rialzate, si possono ottenere gustose soddisfazioni in poche settimane. E se il raccolto risulta particolarmente abbondante, un consiglio da “cicala” è quello di predisporre la verdura ben lavata a cubetti, sbollentarla, raccogliarla in sacchetti monoporzione adatti e conservarla in **freezer** per i mesi più freddi, evitando così di andare a comperare prodotti fuori stagione nel periodo invernale. ■



/ dalla **RSA** e dal **Centro Diurno**

Cartoline dalla RSA e dal Centro Diurno

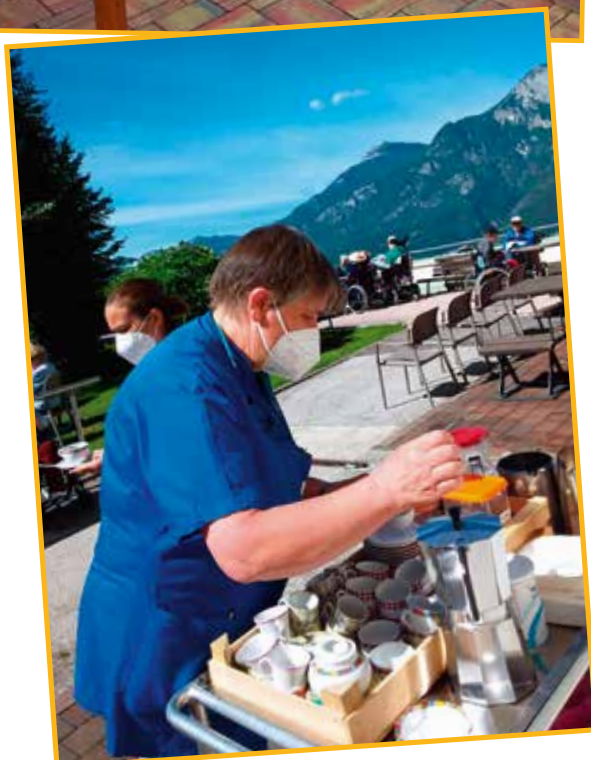
Flavio mentre prepara la grigliata



Momenti all'aria aperta



Laboratorio cucina



Caffè in terrazza





10 giugno: incontro con i bambini delle classi seconde della scuola elementare "U. Moggioni" di Povo



Attività motoria con il fisioterapista



Al Centro Diurno si festeggia il compleanno di Rosa



Momenti di gioco



Incontro al parco con i bambini della scuola materna



Attività di guardaroba e cucito in CD



Santa Messa in CD

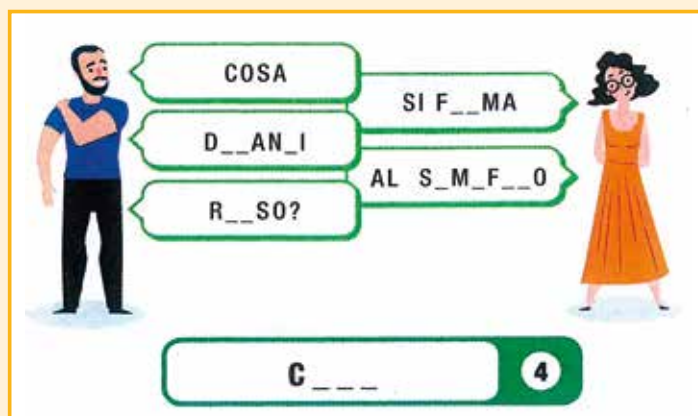


Pronti per grigliata con il cuoco della APSP

Attività di orto e giardinaggio



La pagina del Buonumore





Insieme, più forti.

Cassa di Trento si unisce a
Cassa Rurale Alta Vallagarina e Lizzana.

**Da Mezzocorona a Marco di Rovereto,
la tua banca della porta accanto.
Ancora più sicura, più forte, più vicina.**

La banca custode della comunità.



CASSA DI TRENTO
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO