

Inserto del periodico trimestrale TuttaPovo
edito dal Club Interassociativo TuttaPovo

I.R.

SETTEMBRE 2023

n. 2 / 2023 / 51° num. pub.



IL MELOGRANO



SETTEMBRE 2023

n. 2 / 2023 / 51° num. pub.

COMITATO DI REDAZIONE

Direttore:

Paolo Giacomoni

In redazione:

Michela Bernardi - Lucrezia Bertolini
Erica Ciresa - Chiara Crepez - Nicoletta Tomasi

Foto:

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

Hanno collaborato:

Don Ruggero Fattor
Yesica Lorena Catalano
Emanuela Trentini
Staff di Centro Servizi e Casa Melograno

Un ringraziamento va inoltre a:

Beatrice Ballarini
Edda Greggio
Lidia Grisenti
Maria Fontana Comper
Anziani del Centro Diurno

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

In copertina:

Melograno in fiore

Grafica:

Publistampa Arti grafiche
Pergine Valsugana (TN)

IN QUESTO NUMERO

Sogni intramontabili e valori reali a cura di don Ruggero	3
 I bambini in RSA a cura di Erica Ciresa	4
 01/03/2023 inizio servizio Civile (prima vera "esperienza lavorativa") a cura di Yesica Lorena	6
 Ma che bello ri-scoprire il nostro territorio a cura di Michela Bernardi	7
 Gita a Montagnaga di Pinè a cura di Edda Greggio	9
 Un pomeriggio speciale a cura di Lidia Grisenti	9
 Sperimentiamo attività diverse a cura di Emanuela Trentini	10
INSERTO: CENTRO SERVIZI DI POVO PERCORSO "E ADESSO VIENE IL BELLO!" a cura di Beatrice Ballarini	12
INSERTO: CENTRO SERVIZI E CASA MELOGRANO a cura dello staff di Centro Servizi e Casa Melograno	13
 ANGOLO DELLA CULTURA Conosciamo Margherita Grazioli a cura di Michela Bernardi	14
 ANGOLO DELLA LETTURA Recensione: Piccoli esperimenti di felicità a cura di Chiara Crepez	15
I 6 angeli del Centro Diurno a cura di Maria Fontana Comper	16
Destrani a cura degli anziani del Centro Diurno di Povo	17
Un piacevole incontro da raccontare	17
 Divertimento La pagine del Buonomore	18



/ 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 **14 novembre 2023** all'indirizzo email: info@apspgrazioli.it

Sogni intramontabili e valori reali

«Per un bambino, la gioia è importante come il pane e il companatico. Se non di più!»

Elis. Fiorentini

«Se un bambino non ride, bisogna preoccuparsene davvero e subito!»

Franco Frabboni

a cura di **don Ruggero Fattor**

Non sembri fuori tempo e fuori luogo portare il mondo infantile e la rispettiva formazione dentro le porte delle A.P.S.P. Tutti (o quasi) i residenti in una RSA – come anche nella struttura “Margherita Grazioli/Povo” – pur in età più o meno avanzata e con varie fragilità fisiche sono (o sono stati) genitori e nonni (alcuni, forse, anche bis-nnonni). Sarebbe interessante sentire direttamente da ognuno: “quali i desideri profondi nei confronti dei figli...?”; “quali tecniche, quali segreti, quali metodi e strategie nell’educarli al domani e alla vita...?”.

Come “stella cometa” nel crescere e guidare i figli/i nipoti: è sempre stato il principio e la scelta (non sempre scontata e facile!) del **“MEGLIO FELICI CHE FAMOSI”** (a qualsiasi livello)...

Ai suoi “figli”/ragazzi, don Bosco diceva: **“Il mio primo e unico desiderio è quello di vedervi felici nel tempo, mettendo in pratica l’Evangelo della gioia; perché, così, sarete anche santi nell’eternità”**.

Che cosa rende veramente contento, sereno, felice un bambino...?

Non è, forse – anzi, senza alcun dubbio – il sentirsi amato con un amore assoluto e incondizionato...? Non perché sia bello, intelligente, affettuoso, esuberante, gratificante, emergente, in tutto diverso e superiore ad ogni altro; ma, semplicemente, perché è lui: “unico e irripetibile”, agli occhi di Dio e dell’intera umanità.

Non tutti i bambini/e nascono per essere perfetti e per diventare famosi/e; ma tutti vengono al mondo per essere felici!

Per raggiungere (o tentare, almeno) tale obiettivo, ogni genitore, che vuol esse-

re un bravo papà e una brava mamma (o altrettanti “bravi nonnini”):

- **non obbliga il figlio a dimostrare di essere – sempre, dovunque e comunque – un genio...**
- **non lo costringe a fare l’adulto in anticipo...**
- **si ricorda di essere stato bambino anche lui, eccome (!)...**
- **non lo tiene inscatolato in casa, come altrettante statuine troppo delicate e preziose... lo sveglia con un bacio, con una dolce carezza, non accendendo il televisore o altra musica ad alto volume...**
- **lo coccola con tenerezza, quanto basta, fino a sana soddisfazione e sazietà...**
- **dall’alba al tramonto, si preoccupa di dargli sempre più calore che calorie...**
- **tiene costantemente presente la saggezza dei proverbi africani: “Quando due elefanti si combattono, chi ci rimette è l’erba del prato”... e, ancora:**

“Per educare bene un bambino, occorre l’intervento, la partecipazione attiva di tutto un villaggio”.

La felicità di un bambino viene di conseguenza, ad esempio:

- **quando non si parla di lui..., ma a lui!**
- **quando non facciamo per lui..., ma con lui!**
- **quando si nutrono e si manifestano desideri – anche molto semplici – ma veri e vitali, verso di lui..., e non su di lui.**

Magnifico programma, impegnativo, a pensarci bene e controcorrente, soprattutto nel tempo e nel mondo in cui viviamo-noi; ma altrettanto esaltante, efficace e fecondo: far felice un bambino/a nobilita l’uomo/la donna e rende, comunque, più bello e più vivibile il mondo..., come attesa e speranza che coltiviamo e custodiamo in cuore tutti.

A mo’ di “stimoli” per un ricco dialogo, confronto, scambio, riflessione... ■



© foto di Paolo Bandanti - Unplash License



I bambini in RSA

a cura di **Erica Ciresa**

Tutte le teorie pedagogiche sullo scambio intergenerazionale ci spiegano l'importanza sia per i bambini che per gli anziani di un incontro che porti agli uni la capacità di confrontarsi con la vecchiaia e la fragilità, ma anche con l'esperienza e la storia e agli altri la possibilità di vedere la spontaneità, la vivacità e la dolcezza.

Da questi principi è da sempre nostro obiettivo quello di far incontrare le due generazioni, il periodo Covid ci ha bloccati ma ormai da un po' siamo riusciti a riprendere alcuni incontri. I più significativi quelli con i bambini delle scuole dell'infanzia di Povo e del nido di Oltrecastello e quelli con i bambini della colonia diurna Sport Camp di Trento.

Con i bambini della scuola dell'infanzia abbiamo lavorato su progetti diversi con i bambini della scuola suor Angelina Lorenzini ci siamo incontrati al parco di Villa Cavagna in occasione dell'inaugurazione del percorso cognitivo/sensoriale nato nell'ambito del progetto Trento Città amica delle persone con demenza.

Con i bambini della scuola dell'infanzia Mariachiara Conotter e i piccolini del Nido d'infanzia di Oltrecastello, abbiamo organizzato nel nostro giardino un momento di laboratorio congiunto nel



quale i bambini con l'aiuto delle maestre e dei nonni hanno riempito con i materiali di riciclo naturali i tubi sonori che i residenti avevano precedentemente decorato, i bambini una volta concluso il lavoro hanno potuto sperimentare i suoni dei vari materiali e dividerli con gli anziani che hanno deciso di donare ai piccoli i tubi assieme a una piccola custodia di stoffa cucita durante i laboratori in RSA.

Anche in Centro Diurno le porte e il giardino si aprono ai più piccoli: con i bambini della scuola elementare "Moggioli" condividiamo alcune occasioni di incontro in occasione delle feste principali, durante le quali condividiamo fila-

strocche e canzoni, con i bimbi del nido abbiamo impostato un'attività di movimento corporeo basato sull'imitazione dei movimenti degli animali.

I ragazzini di Sport Camp li abbiamo incontrati ad inizio agosto, coinvolgendo sia gli anziani della RSA che del Centro Diurno. Con il gruppo RSA abbiamo sfruttato il nostro giardino e sperimentato insieme un'attività di musica e movimento ormai nota ai residenti, il SUMUMOTÀ. Con la guida di Stefania i bambini si sono scatenati in balli e giochi sonori accompagnati dai movimenti più dolci degli anziani che hanno assistito incantati a tanta gioia di vivere, prodigandosi in affettuosi saluti e compli-

menti. In Centro Diurno invece i ragazzi sono stati suddivisi in ulteriori due piccoli sottogruppi, in compagnia degli anziani, e si sono cimentati in attività condivise, sia manuali, con la realizzazione di braccialetti di scoobydoo, sia motorie con lo svolgimento di un'attività di ginnastica dolce di gruppo.

Ogni volta che un bimbo attraversa le nostre porte è per molti fonte di gioia e sorrisi, talvolta i bambini possono sentirsi inizialmente intimoriti da tutte le attenzioni che ricevono, ma passato il primo momento di solito si relazionano senza remore con tutti i residenti, apprezzando i loro racconti e godendo dei sorrisi ricevuti. ■





01/03/2023

Inizio servizio Civile (prima vera “esperienza lavorativa”)



a cura di **Yesica Lorena Catalano**

Ciao a tutti, sono Yesica Lorena e faccio Servizio Civile presso l'A.p.s.p Margherita Grazioli da marzo 2023. Ho scelto questo progetto perché avevo bisogno di provare a fare un'esperienza lavorativa per apprendere i requisiti lavorativi. Per avere anche più sicurezza e mettermi in gioco. Avendo fatto dei percorsi di studi in ambito recitativo, penso di aver acquisito delle qualità che potrebbero aiutarmi in questo lavoro. L'ho scelto anche per avvicinarmi di più a questo mondo e per conoscerlo a 360° ... ed è stata proprio una bellissima scoperta. Sia con le mie colleghe che con i nostri utenti. Mi hanno accolto tutti a braccia aperte, senza farmi sentire a disagio.

Al centro servizi si lavora più attivamente su vari progetti e sul territorio, adesso abbiamo, anche, in gioco il Progetto “Fuori Schema” inserito nel bando Welfare KM0.

In più offriamo delle interessanti attività ai nostri utenti esterni come ad esempio il Burraco o il Caffè per la Mente, il Magliamo ed il coro Madama Doré, e che soprattutto danno la possibilità di fare nuove conoscenze fra di loro e di stimolare mente e

corpo; e tante altre che potete scoprire venendo a trovarci. La particolarità, positiva, di questo luogo è che ogni giorno vedo facce diverse, nuove che hanno sempre un sorriso venendo qua da noi, con tutte le loro fragilità, le loro vite... vengono da noi sapendo che possiamo essere un punto di riferimento per tutti loro. Questo mi dà una grande gioia e per questo motivo cerco sempre di dargli il massimo.

Verso l'ora di pranzo mi sposto al Centro Diurno dove ci sono tutti i miei “nonni” (mi ritengo molto fortunata a poterli chiamare così). Anche lì durante la giornata si fanno un sacco di attività, dalla ginnastica alla lettura del giornale, ogni giorno tra un'attività e l'altra ci sono un sacco di risate e di momenti di felicità sia per noi operatori che per i nostri nonni. Vederli sorridere, vederli ancora con tanta voglia di fare e vederli emozionarsi, ti dà tante soddisfazioni. Ti ripaga di tutte le fatiche.

Ho ancora tanto da scoprire e da apprendere ma sono sicura che sarà un anno pieno di bellissime esperienze, un percorso stimolante e che sarà d'aiuto sicuramente nella mia vita. ■



Ma che bello ri-scoprire il nostro territorio...

Durante l'estate, che ci sta ormai lasciando, nei nostri servizi si è risvegliato il desiderio di passare del tempo negli spazi aperti a verdi che circondano la struttura.

Il parco della RSA, il giardino del Centro Diurno e il parco pubblico adiacente alla nostra casa si sono popolati di anziani, familiari e amici che passeggiando, incontrandosi, chiacchierando sulle panchine, cantando e giocando a carte hanno potuto godere dei colori e dei profumi della natura.

Non ci siamo però fermati solo agli spazi più familiari e consueti: in questi mesi abbiamo colto l'occasione anche per allontanarci un pochino dalla routine, visitare spazi nuovi e ritrovare luoghi del passato e dei ricordi di ciascuno di noi.

Ecco quindi che nel mese di luglio, sfi-

dando le settimane della calura portate da Caronte, ci siamo trasferiti per alcune mattinate sulle rive del lago di Pinè dove abbiamo fatto una bella passeggiata nel verde ammirando lo specchio d'acqua che rifletteva i boschi soprastanti, godendo di scorci meravigliosi, chiacchierando tra noi e godendo della reciproca compagnia.

Alla fine di luglio un gruppo di residenti della RSA e degli Alloggi Protetti hanno accolto con molto piacere l'invito degli amici del Comitato Chiesa Oltrecastello partecipando ad un pomeriggio di animazione e allegria alla Festa di San Pantaleone, dove siamo stati ricevuti con tanto affetto e una buona merenda, che in compagnia assume anche il sapore della gioia.

Il tempo corre, specialmente quando si fanno cose belle, e noi non abbiamo





perso tempo... nei primi giorni di agosto, grazie alla disponibilità e collaborazione di alcuni alpini di Povo, il gruppo di Centro Diurno ha trasferito la sua sede per un'intera giornata presso i bellissimi spazi del Moronar, tra i boschi poco sopra il sobborgo.

Questa giornata rimarrà nei cuori di tutti noi anche per aver messo in luce il grande valore della collaborazione e del fare insieme: il servizio di trasporto ci ha accompagnati e ripresi modificando il suo itinerario consueto, gli alpini hanno preparato sul posto una bella polenta fumante, dalla nostra cucina a mezzogiorno è arrivato il cuoco con lo spezzatino, la peperonata e le verdure fresche, serviti sui tavoloni all'aperto, alle quali si sono aggiunte un'ottima anguria e un dolce per la merenda. La presenza di alcuni volontari e l'arrivo per il pranzo del nostro Direttore in compagnia del Vice Direttore hanno ulteriormente arricchito la giornata di tutti noi, con un bel sole e una temperatura ottimale grazie all'ombreggiatura dei grandi alberi presenti a fare da cornice ad un'esperienza che ci ha riempito il cuore... oltre che la pancia...

Pochi giorni prima del Ferragosto c'è stato ancora il tempo per organizzare un'uscita al Santuario della Comparsa di Montagnaga di Pinè, dove ci attendeva il nostro don Ruggero per un momento di preghiera nel prato, sotto lo sguardo della Madonna.

Per questa uscita, da sempre così sentita ed apprezzata da tutti i nostri anziani, abbiamo coinvolto un gruppo misto di persone della RSA e del Centro Diurno; la gita si è conclusa con un pranzo tutti insieme nella bellissima sala incontri, allestita allo scopo come un ristorante. Questa iniziativa, sperimentata in via innovativa, ha riscosso il gradimento di tutti i partecipanti, tanto che la nostra fantasia e creatività ci stanno già portando ad immaginare la possibilità di un nuovo progetto sul quale investire nei prossimi mesi, quando il volgere della stagione aprirà prospettive diverse ma non per questo meno stuzzicanti...

Ora lasciamo spazio alle immagini, che molto più delle parole potranno immergere il lettore in quelle che sono state le giornate che abbiamo dedicato alle scampagnate e, perché no, alla scoperta e all'avventura. ■



Gita a Montagnaga di Pinè

Riflessioni e ricordi di Edda Greggio



Quando siamo arrivati nel bosco della Comparsa c'era don Ruggero che ci aspettava, poi ha indossato una stola particolare e ha fatto una celebrazione in onore della Vergine. Oltre a pregare, abbiamo cantato un inno alla Madonna.

Ci sono state delle ragazze che hanno acceso dei lumini e tutto si è svolto in maniera organizzata.

Dopo esserci riuniti per pregare abbiamo bevuto il caffè e conversato piacevolmente in compagnia, osservando quello che ci stava intorno.

Quando ero giovane sono stata tante volte alla Comparsa, perché passavo le estati a Montagnaga e quindi la Comparsa ci richiamava quotidianamente e facevamo la Scala Santa, ma allora le ginocchia erano buone.

La gita è stata una bella occasione e ci ha permesso di rivedere un posto molto caro e ricco di ricordi, di pace e serenità.

Edda

Un pomeriggio speciale

Povo, 10/08/23

S. Pantaleone patrono della chiesetta di Oltrecastello e festeggiato in pompa magna dai suoi devoti parrocchiani. Questi, molto bravi e molto sensibili verso il paese, hanno invitato alla festa e sagra anche gli ospiti della Casa di Riposo fra i quali c'ero anch'io. La gioia mi è scoppiata dentro nel rivedere vecchie compagne. Una signora che conosco sono andati a prenderla in macchina, perché mal messa per via delle gambe, giusto in tempo per vedere lo spettacolo ispirato a Mery Pop-pins, interpretato da due brave artiste. Il pomeriggio si è concluso con una buona merenda (Dreza mochen) e tanti baci e abbracci di affetto e simpatia. Grazie grazie Oltrecastellani siete arrivati a fare anche una carezza al cuore.

Lidia Grisenti



Sperimentiamo attività diverse

a cura di **Emanuela Trentini**

Il servizio animazione negli ultimi mesi, grazie al supporto di figure volontarie, ha voluto proporre qualche attività fuori dal comune, nell'intento di offrire ai residenti degli stimoli nuovi e interessanti.

Il 20 maggio è stato organizzato un pomeriggio con diversi artisti che fermi su alcune postazioni in RSA, hanno ripetuto per un pubblico itinerante il loro piccolo spettacolo. Un po' come fossero artisti di strada, hanno proposto la loro arte diventando così "artisti di corridoio" di un'immaginaria città, le cui strade si snodano nei corridoi e

nelle sale della RSA. Per l'occasione i residenti sono stati accompagnati dai loro cari e dal personale del servizio animazione e del progetto 3.3 d nelle varie postazioni, sono venuti a seguire gli spettacoli anche alcuni residenti degli alloggi, accompagnati dalla volontaria Anna. Silvano con la sua tromba, Anna con il violino e Federica e Jessica con l'improvvisazione teatrale hanno così allietato un pomeriggio diverso.

Il 10 giugno sono stati da noi i Clown di Corsia dell'associazione dottor N.O.R.I.S che grazie ai loro personaggi divertenti ma profondi, hanno portato qualche sorriso.



La clownterapia, detta anche terapia del sorriso, è l'applicazione di tecniche di clownerie in ambito sanitario, allo scopo di migliorare l'umore dei pazienti, familiari e accompagnatori. I dottor clown sono specificamente formati per stabilire un contatto con le persone in condizione di disagio o malattia e aiutarli a cambiare il segno delle loro emozioni negative.

Il 24 giugno abbiamo conosciuto l'arte del teatro giapponese Kamishibai, grazie al volontario Flavio. Traducibile come "spettacolo teatrale di carta" è una forma di narrazione che ha avuto origine nei templi buddisti nel Giappone del XII secolo, dove i monaci lo utilizzavano per narrare ad un pubblico, principalmente analfabeta, delle storie dotate di insegnamenti morali. Flavio ci ha portato il suo teatrino e ha narrato



per noi storie semplici e brevi che ci hanno riportato il piacere di ascoltare.

È solo grazie al supporto di volontari generosi e presenti che siamo in grado di proporre queste attività a loro quindi il nostro più caloroso grazie. ■



Un dopo cena speciale

◀ Momenti speciali al parco

CENTRO SERVIZI DI POVO PERCORSO “E ADESSO VIENE IL BELLO!”

a cura di **Beatrice Ballarini**

Quanta cura ci vuole per far crescere un fiore... Nella vita ne abbiamo visti tanti nascere, crescere, prendere vita, aprirsi fino a rivelare i propri sorprendenti colori. E quanta attenzione abbiamo avuto per loro, tanto che di alcuni ci sembra quasi di ricordare un nome.

Allo stesso modo possiamo riconoscere che abbiamo messo la medesima cura nell'accompagnare, far crescere, accudire, un figlio, la propria madre anziana, una persona amica.

Quest'attitudine alla cura è stima della bellezza. Ma di quale bellezza stiamo parlando? Non certo di quella patinata e artificiale che omologa e pretende di racchiudere in un cerchio dorato chi ha determinati requisiti estetici, ma di quella autentica, che coincide con la ricchezza della persona e comprende esterno ed interno con tutta la nostra storia, la dignità con cui abbiamo vissuto la vita, la forza che abbiamo sviluppato, l'attenzione che abbiamo avuto verso noi stessi e gli altri.

È questa bellezza (che più facilmente riconosciamo negli altri!), che ci fa esclamare a volte di fronte a qualcuno, ricco di vita e saggezza: “ma che bella persona!”, indipendentemente dal suo aspetto fisico.

Di questa Bellezza abbiamo voluto parlare nei cinque appuntamenti che hanno attraversato i mesi da marzo a fine maggio, dal titolo: “...E adesso viene il Bello!”.

Insieme a dieci splendide donne, presso la Casa Melograno, ci siamo prese del tempo per ri-conoscerci, scoprire la nostra autentica bellezza e autorizzarci a rivelarla, trovando l'accordo tra ciò che siamo e quanto di noi dicono il nostro aspetto e il nostro comportamento: perché tanta bellezza ha bisogno di coerenza.

Ci sono state di aiuto in questo senso, l'analisi armonica e quella morfologica, strumenti attraverso cui abbiamo cercato di capire come esprimere al meglio la ricchezza-che-siamo.

Sì, perché dentro di noi ci sono magnifici fiori che attendono di aprirsi ed arricchire il mondo e non pos-



A fine percorso ad ogni partecipante è stata regalata una bustina con dei semi di fiori, questo il risultato sul balcone di una delle nostre signore.

siamo occultarli negandone l'esistenza, dobbiamo prendercene cura, così come ad ogni età ci siamo presi cura degli altri e di quanto ci veniva affidato.

Molto più spesso dovremmo far rullare i tamburi e annunciare a noi stessi e agli altri che: “...adesso viene il bello!” ■

CENTRO SERVIZI E CASA MELOGRANO

a cura dello **Staff di Centro Servizi e Casa Melograno**

Ad ottobre ripartono tante attività nuove e storiche, pensate per fare movimento, stare in relazione e ricercare benessere. L'obiettivo è promuovere un invecchiamento sano, attivo e crediamo fortemente che queste opportunità abbiano un senso quando sono accompagnate da momenti di relazione, di condivisione, in un luogo che accoglie tutti e

dove ciascuno si possa sentire a casa. Quest'anno tante attività continuano, pensate che il nostro Caffè per la Mente compie ben 10 anni!

Ma ci saranno anche percorsi nuovi e interessanti, per approfondire la conoscenza di sé attraverso la bellezza e la musica. Passate a trovarci per ulteriori informazioni! ■



PER I FAMILIARI E GLI ANZIANI DEL TERRITORIO

- Sveglia del mattino
- Telefono AMI-COMunità
- Sportello informativo e di orientamento ai servizi
- Insolitamente caffè

Un insieme di servizi per chi ha fragilità, attraverso il supporto nelle pratiche, la costruzione di percorsi informativi, di ascolto e relazione.



OCCUPIAMOCI INSIEME DEL NOSTRO TERRITORIO

Passa a trovarci e creiamo insieme il modo migliore di spendersi per il bene comune!

Collegato a noi il progetto
"Fuori schema, insoliti luoghi di comunità"



PER TE

Un luogo di incontri con momenti di relazione e benessere, chiacchiere e nuove amicizie. Trova nel programma l'attività adatta a te.

ATTIVITÀ MOTORIE

Attività in palestra

Proposte di attività motorie di diversa intensità e adatte ad ogni tipo di mobilità, volte a mantenere l'equilibrio, rilassare e stimolare il sistema muscolo-scheletrico.

Attività in vasca terapeutica

L'acqua riduce il peso del nostro corpo, ha un effetto miorelaxante e riduce lo stress sulle varie strutture anatomiche coinvolte nel movimento.

Proposte all'aperto

Nella bella stagione verranno proposte camminate e attività motorie nei dintorni per conciliare il moto con i benefici dello stare all'aperto.

INIZIATIVE SPECIFICHE

Arte, musica e bellezza

Percorsi per approfondire la conoscenza di sé attraverso l'armocromia e la musicoterapia

Incontri culturali e sul territorio

Durante l'anno verranno proposti incontri ed eventi in collaborazione con le realtà del territorio



PER ASSOCIAZIONI E REALTÀ DEL TERRITORIO

A disposizione sale, palestra e vasca terapeutica. Per le tariffe di utilizzo consultare il sito.

ATTIVITÀ AGGREGATIVE


Il the delle 10 - centro aperto

Martedì ore 10.00 un momento libero, per stare insieme e conoscersi.

Magliamo

Martedì ore 15.00 un laboratorio pratico, per condividere idee e abilità.

Caffè per la mente

Mercoledì ore 9.45 incontri di ginnastica dolce per la mente. Decima edizione 

Coro madama dorè

Mercoledì ore 14.30 una grande passione che ci unisce: il canto!

Burraco

Giovedì ore 15.00 scale pinelle e punti per un pomeriggio di gioco.

Eventi formativi

Prendersi cura di chi si prende cura: una serie di appuntamenti formativi, volti a sensibilizzare al tema delle fragilità dell'anziano

SERVIZI ALLA PERSONA

Cura di sé

Servizio di pedicure e manicure, bagno assistito, parrucchiera e mensa aperta del Comune di Trento, attivabile anche tramite il nostro sportello.



PER LA COMUNITÀ'

Una fucina di idee e un luogo di scambio per lavorare insieme per la comunità.



Angolo della cultura

CONOSCIAMO MARGHERITA GRAZIOLI

a cura di **Michela Bernardi**

Tutto cominciò all'inizio della scorsa primavera, in occasione di un'attività di stimolazione cognitiva svolta in Centro Diurno, durante la quale un gruppo di anziani si è trovato ad interrogarsi e confortarsi sulle caratteristiche del frutto del melograno e sul suo significato simbolico.

Il melograno, proprio per il suo significato, è anche il simbolo grafico che rappresenta la nostra APSP, e su quello si è concentrata una parte dell'incontro e dello scambio.

Un anziano, nel corso della riflessione, ha osservato come la nostra struttura abbia anche un nome, oltre che un simbolo, aggiungendo però di non sapere chi fosse questa "Margherita Grazioli" e chiedendo agli altri se qualcuno invece avesse qualche informazione in più.

Poiché nessuno era in grado di rispondere, l'educatrice ha dato una prima, semplice, spiegazione a questa domanda, che ormai aveva acceso la curiosità di tutti i partecipanti, chieden-

do, subito dopo, se il gruppo desiderasse approfondire tale argomento.

La proposta è stata accolta con entusiasmo, e così si è pensato di trasformare questo interesse, nato quasi per caso, in un'occasione di conoscenza e incontro con un esperto di storia locale, che potesse parlare personalmente di quella donna alla quale è intitolata la nostra casa, contestualizzandone la storia e le scelte che hanno portato alla nascita e allo sviluppo della nostra APSP.

In una mattinata del mese di maggio è stato quindi nostro gradito ospite e prezioso narratore Antonio Bernabè, che, con i suoi studi appassionati e la sua conoscenza approfondita della storia di Povo, ci ha fatti immergere in quello che era il nostro sobborgo - a quell'epoca Comune - a fine Ottocento, accompagnandoci dalla morte di Margherita Grazioli fino alla nascita dell'allora Ospitale da lei così fortemente voluto.

Per raccontare gli eventi che hanno portato alla costituzione dell'attuale APSP Margherita Grazioli Antonio ha

utilizzato foto d'epoca, brevi filmati - registrati in occasione di alcune interviste che hanno visto protagonisti uomini e donne che a vario titolo hanno vissuto da vicino la nascita e crescita della struttura - e alcuni passaggi del libro "Il paese Ospitale", pubblicato dallo stesso Bernabè una quindicina di anni or sono.

Al centro dell'incontro gli aneddoti riferiti alla vita e alle scelte della signora Grazioli, una nobildonna che, a dispetto del suo aspetto fisico che nelle foto la ritrae con uno sguardo che sembra severo e cupo, è stata piuttosto una donna molto saggia e dal carattere forte, che ha dimostrato di conoscere bene i bisogni del luogo dove risiedeva e di come darne concreta risposta.

Nel suo testamento, infatti, la benefattrice lascia le sue proprietà al Comune di Povo, impegnandolo a trasformarle in un luogo di accoglienza e cura in favore delle persone povere e bisognose del Comune stesso.

Dalla narrazione di Antonio abbiamo appreso con sorpresa e profonda ammirazione che la facoltosa signora Grazioli, oltre a questo gesto del quale tutti ci sentiamo grati eredi, ha ricordato nel suo testamento, attraverso significative donazioni, tutte le persone che durante la sua vita l'hanno servita e hanno curato la sua casa e i suoi possedimenti.

Grazie alla presentazione di Antonio Bernabè abbiamo imparato a conoscere e anche a voler bene a questa benefattrice, che a tutt'oggi riposa nel vicino cimitero di Povo.

Proprio in merito a questo, durante l'incontro molti sono stati gli interventi dei partecipanti - utenti di Centro Diurno, residenti della RSA e degli Alloggi Protetti - che hanno espresso il desiderio



che l'ente manifesti ancora, anche oggi, la riconoscenza dovuta alla signora Grazioli attraverso la cura della sua lapide e il mantenimento vivo della sua storia con altre occasioni come questa, da estendere anche ad altri possibili interessati.

In quella sede abbiamo accolto con piacere la proposta dei partecipanti: ci piacerebbe replicare questo momento di testimonianza coinvolgendo anche le persone della nostra comunità in quanto crediamo che la memoria storica di ogni luogo sia un bene prezioso e che il suo

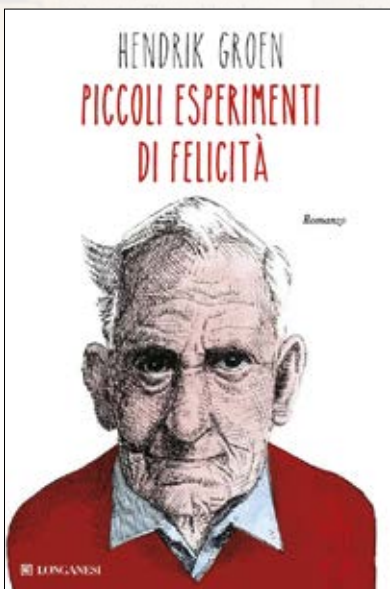


mantenimento nel tempo aiuti a valorizzarlo e tutelarlo, nell'interesse di tutti noi, proprio come ha fortemente voluto a suo tempo Margherita Grazioli.



Angolo della lettura

a cura di **Chiara Crepaz**



Piccoli esperimenti di felicità
di Hendrik Groen,
ed. Longanesi

“...in realtà ho compiuto passi importanti per godermi il mio declino. Con nuovi amici e progetti folli. Yuhuu!”

Ottantatré anni e un quarto, Hendrik arriva in una casa di riposo dal profetico nome “Il tramonto”. Tutto sembra volgere verso la decisione di una dolce morte, ma con la concessione di un ultimo intenso e fantasioso anno davanti. Insieme ai suoi amici fonda il Club Vecchi-Ma-Mica-Morti e insieme sperimentano workshop di cucina, diploma di tai-chi, la visita ad un casinò... ma soprattutto amicizie, alti e bassi, scoperte e perdite, un insieme di variopinti piccoli esperimenti di felicità, come anticipa il titolo. Un libro leggero che accompagna il lettore nella quotidianità della vita e nella duratura speranza che ogni giorno vale. “...dopo il viaggio devo fare ancora altri progetti. Finché ci sono progetti c'è vita.”



I 6 ANGELI DEL CENTRO DIURNO

Al Centro Diurno ci sono le signorine
Sono tutte molto carine,
La mattina quando arrivo con il pulmino
Mi accolgono quasi con un inchino...
Sanno che sono cieca e mi vengono incontro
E mi danno subito il loro riscontro.
Mi siedono sulla sedia, mi levano giacca e scarpe e mi portano a colazione
E allora noto la loro grande attenzione!
Vedo che vanno da tutti con amore
Senza fare preferenze per nessuno, portano un sorriso e tanto calore.
I primi tempi facevo fatica a staccarmi dalla mia casa,
ma un po' alla volta mi sono dissuasa.
Ora invece ho visto che c'è gente che sta peggio,
Ho messo da parte la tristezza e vado a passeggio.
Con il girello mi muovo da tutte le parti della sala
Faccio sei giri e poi gusto il pranzo che questo posto mi regala!
Loro hanno tanta pazienza e sono gentili con tutti
Vecchi, giovani, belli e brutti...
Pranzo, merenda e chiacchiere in giardino
Mi manca solo il cappellino!
Le 5 arrivano che nemmeno me ne accorgo
E allora un gentile saluto a tutte porgo.
Ora mi trovo così bene che dalla Coordinatrice sono andata
e le ho detto che anche il lunedì volentieri sarei tornata.

Maria Fontana Comper

DESTRANI

I sogni en del caset
I è restadi lì quasi per dispet
I sogni i era bei
Ma eren ancor putei
Se te daverzi quel caset
Te ven persin rispet...
Te pensi a quel che te volevi far
Envezi che dover nar a laorar
Studiar, viazar, recitar
Ma la vita l'ei stada dura
No come adeso, che l'è n'avventura
Te g'hai tut quel che te voi
Però te manca sempre qualcos
Che te tel zerchi ados
Ma ala fin t'el trovi en quel caset
Che no t'hai mai davert.

Gli anziani del Centro
Diurno di Povo

Un piacevole incontro da raccontare

Il 25 agosto, nei corridoi della nostra RSA si sono incontrate, dopo tanto tempo in cui le varie vicissitudini della vita le ha allontanate e fatte perdere di vista, tre compaesane, amiche e vicine di casa del vicino paese di Martignano.

Un po' alla volta hanno ricostruito che, pur arrivate in tempi, modi e per motivi diversi, inserite in servizi e in nuclei differenti della struttura (centro diurno, nucleo genziana e nucleo ciclamino), erano tutte tre sotto lo stesso tetto. Così, con un pizzico di intraprendenza e desiderio di riunirsi, e con l'aiuto del personale che ha facilitato l'incontro, hanno avuto la possibilità di ritrovarsi di nuovo e di trascorrere una mattinata a condividere ricordi e raccontarsi la loro attuale quotidianità. Al termine del momento di ritrovo, nel raggiungerle per accompagnarle ciascuna alla loro "casa", non potevano sfuggire i loro occhi che brillavano di felicità e l'entusiasmo per un incontro per certi versi sorprendente ma così gradito. Prima di salutarsi si sono promesse di ripetere presto questa esperienza e, alla domanda se desiderassero una foto ricordo insieme, hanno risposto in coro: "Certo, e mettila anche sul giornalino!". Ecco qui, bellissime e sorridenti: Cornelia, Fiorella e Rita.





Le pagine del Buonumore



Franco Donarelli
dal libro "Canuti e contenti.
Immagini e sorrisi
per invecchiare bene"

La ballata del nato stanco

IL LUNEDÌ ch'è il dì dopo la festa,
o Dio che mal di testa, non posso lavorar!

IL MARTEDÌ mi siedo sulla soglia
ad aspettar la voglia che avrò di lavorar.

MERCOLEDÌ preparo i miei strumenti
ma ahimé! che mal di denti, non posso lavorar.

IL GIOVEDÌ che fa così bel tempo,
davvero non mi sento di andare a lavorar.

IL VENERDÌ, ch'è giorno di passione,
mi metto in devozione, non posso lavorar.

SABATO sì, ch'è proprio il giorno buono,
ma per un giorno solo che vale lavorar!



Soluzioni numero marzo 2023

Indovinello 1: Il sonno

Indovinello 2: La fame

CRUCIVERBA

1	2	3		4		5	
6							
		7	8				9
10						11	
		12			13		
	14						
15							
			16				

ORIZZONTALE

1. Ne ha bisogno chi lavora a maglia
6. È brava a fare il miele
7. Serve per lavarsi le mani
10. Unità di misura dei liquidi
11. Lo ripete la cornetta del telefono
12. In mezzo a poco
13. Serve nelle moltiplicazioni
14. Si crea soffiando sulla finestra
15. Le sbattono gli uccelli
16. La fa chi vuole dimagrire

VERTICALE

1. Nella fattoria si sveglia prima di tutti
2. L'inizio dell'opera
3. Arnesi da cucina di legno
4. Gli dà la caccia il gatto
5. Serve a ingrandire
8. Fa coppia con le frecce
9. Il vecchio continente
13. Si comprano dal fruttivendolo
14. Sinonimo di stop

4x4

La serenità di
un rendimento
sicuro.

+4%



4x4 è la soluzione ideale per chi cerca un investimento sicuro e flessibile, con un rendimento medio lordo oltre il 4%.*

Il certificato di deposito Step-UP 4x4 è riservato ai soli Soci persone fisiche, che potranno investire da un minimo di 1.000 ad un massimo di 20.000 euro. Estremamente flessibile: la sua durata è di 4 anni ma disinvestibile in qualsiasi momento.**



La banca custode della comunità.



CASSA DI TRENTO
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

* 1° anno 3,00%; 2° anno 3,50%; 3° anno 4,50%; 4° anno 5,25%. ** Le condizioni economiche di estinzione anticipata sono indicate nel foglio informativo. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, le condizioni contrattuali ed economiche sono indicate nei fogli informativi a disposizione del pubblico presso le filiali della Cassa e sul sito internet www.cassaditrento.it - edizione 05/2023