



# IL MELOGRANO



**DICEMBRE 2023**

n. 3 / 2023 / 52° num. pub.

## COMITATO DI REDAZIONE

**Direttore:**  
Paolo Giacomoni

**In redazione:**  
Michela Bernardi - Lucrezia Bertolini  
Erica Ciresa - Chiara Crepaz - Nicoletta Tomasi

**Foto:**  
Servizio Educatori/animazione -  
Centro Diurno e Servizi - Fonti varie

**Hanno collaborato:**  
Don Ruggero Fattor  
Fabrizia Rigo Righi  
Mara Lazzari  
Emanuela Trentini  
Stefania Filippi  
Staff di Centro Servizi e Casa Melograno  
(Manuela, Chiara e Federica)  
Edith Kismarjay  
Risto 3  
Lucia Innocenti  
Guido Degasperi

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:**  
*Paesaggio invernale*

**Grafica:**  
Publistampa Arti grafiche  
Pergine Valsugana (TN)

# IN QUESTO NUMERO

<b>"Un bambino è nato per noi" (Is. 9,5)</b> a cura di don Ruggero Fattor	4
<b>Medicina e amore: pillole di sapienza</b> a cura di don Ruggero Fattor	5
<b>Per chi pensa che "piccolo" = "nulla"</b> a cura di don Ruggero Fattor	6
<b>Crocifisso sponsale di Filippo Rossi</b> a cura di Fabrizia Rigo Righi	7
 <b>Anna Zeni: una vera Mary Poppins con 23 piccoli cresciuti nelle migliori famiglie</b> a cura di Mara Lazzari, educatore professionale	8
 <b>Progetto IAA nel contesto del Servizio Animazione</b> a cura di Emanuela Trentini, educatore professionale	10
<b>Un vecchio signore inglese di 100 anni...</b> a cura di Stefania Filippi, educatore professionale - musicoterapeuta	12
<b>Il suono e la musica a sostegno del benessere della persona anziana e dei suoi caregivers: UN NUOVO PERCORSO DELL'APSP MARGHERITA GRAZIOLI RIVOLTO AL TERRITORIO</b> a cura di Stefania Filippi, educatore professionale - musicoterapeuta	13
<b>INSERTO: CENTRO SERVIZI E CASA MELOGRANO</b> a cura dello staff di Centro Servizi e Casa Melograno (Manuela, Chiara e Federica)	14
<b>A proposito di Servizio Civile</b> a cura di Edith Kismarjay	16
<b>Idrochinesi e malattie reumatologiche</b> a cura di Lucia Innocenti - presidente ATMAR APS e di Guido Degasperi - responsabile AFA di ATMAR	16
<b>Povo Insieme '23</b> a cura di Federica Modena, educatore professionale	17
 <b>Una visita speciale</b> a cura di Erica Ciresa, operatore socio-educativo ed Emanuela Trentini, educatore professionale	18
 <b>ANGOLO DELLA CULTURA</b> <b>Incontro nel nulla</b> a cura di Edith Kismarjay	19
 <b>ANGOLO DELLA LETTURA</b> <b>Il centenario che saltò dalla finestra e scomparve</b> a cura di Chiara Crepaz	20
<b>Menù di Natale 2023</b> a cura di Risto 3	21
 <b>Divertimento</b> <b>Le pagine del Buonumore</b>	22

© Patty Bello - iStockphoto.com



## / Concorso fotografico

# Ti Immagini?

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

Invia la foto entro il **28 febbraio 2024** all'indirizzo email: [info@apspgrazioli.it](mailto:info@apspgrazioli.it)

La Presidente, il Consiglio di Amministrazione, la  
Direzione e il Comitato di Redazione

augurano

a Residenti, Utenti del Centro Diurno, Centro  
Servizi, Casa Melograno, Alloggi Protetti, a  
familiari, a collaboratori, ai volontari e a tutti i  
lettori de “Il Melograno”

**BUONE FESTE**



# “Un bambino è nato per noi...” (Is. 9,5)

a cura di **don Ruggero Fattor**

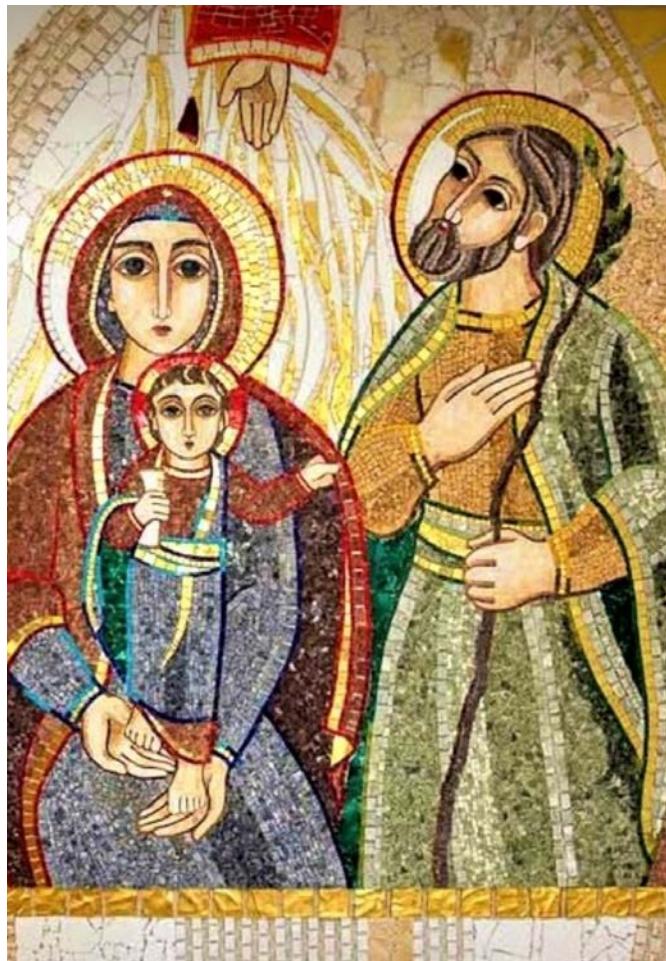
**C**hi ha preso in mano e letto attentamente – da solo o in dialogo con altri amici – “Il Melograno” di settembre, ricorda che, proprio in quel n° 51 e in prima pagina, si parlava di bambini, della preziosità del loro dono, della fragilità che li avvolge, della delicatezza con cui trattarli, della saggezza necessaria per scoprire e far emergere i “sogni” che sono dentro ogni pur piccola creatura, dell’amore vero e costante di cui hanno bisogno per crescere bene: “*in età, sapienza e grazia davanti a Dio e agli occhi della gente*”, come è capitato anche a GESÙ (Lc. 2,52).

I giorni e le festività legate al s. Natale sono – immancabilmente e per tutti – momenti di gioia, di incontri, di auguri, di emozioni emergenti, forse fino alle lacrime (almeno per qualcuno).

Questo stesso periodo (dal Natale all’Epifania), però, è anche l’occasione più che significativa e favorevole per prendere in esame - a livello personale o in sereno confronto di gruppo - la nostra relazione profonda con il NATALE.

- Siamo riconoscenti a Dio che, nella sua grande misericordia, si è ricordato di noi, suo popolo, ed è venuto a visitarci e a salvarci...?
- Con trepidazione e con gioia trabocante, accogliamo “il regalo di Dio” - il più bello e il più prezioso! - in quel figlio “**nato dalla Vergine Maria**”...?
- Con tenerezza, volgiamo lo sguardo alla madre di Gesù, imitandone l’esemplarità nel crescere e formare quella creatura secondo la voce e i progetti di Dio (a noi non sempre chiari o, addirittura, nascosti)...?
- Con venerazione e alta stima, prendiamo in considerazione anche quel “**Giuseppe, sposo di Maria**” e il suo agire silenzioso, ma obbediente, fedele e coraggioso alle richieste e ai progetti di Dio...?
- Come..., quando... e quanto vogliamo davvero bene a Gesù che “**per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo**” e venne a nascere e a stabilire la sua presenza in mezzo a noi...?
- Facciamo in modo che Egli/Gesù cresca in noi fino alla pienezza dell’amore vicendevole e della perfetta comunione di vita...? E, nello stesso tempo, lasciamo che Egli/Gesù possa fare altrettanto in noi fino a “**diventare un solo corpo e un solo spirito**”...?

NB! Vale anche nei confronti di Gesù e del suo Natale il richiamo alla massima attenzione: “**Maneggiare con cura; contiene sogni!**”



Si, è tempo per entrare in gioco, per condividere la festa: con canti, inni, musica e danze particolari, che possono far stupire per l’uso di bastoni - di stampelle - di sedie a rotelle o meccaniche..., senza trascurare chi ci offre volentieri una mano o il sostegno sicuro di un braccio: affinché la nostra festa sia davvero trabocante, esplosiva, coinvolgente (senza trascurare nessuno!) nei confronti di quel “**BAMBINO CHE È NATO PER NOI**”.

Sogniamo e viviamo “così” il Natale: non solo in data 25 dicembre..., ma anche nel non sempre facile vivere quotidiano.

Questo è l’augurio che esprimo a TUTTI – indistintamente a tutti – anche a nome di Samantha e del gruppo dei volontari. □

# Medicina e amore: pillole di sapienza

a cura di **don Ruggero Fattor**

**L**e righe che seguono vogliono essere solo un "segno" – simpatico e gradito (spero) – per dire un "GRAZIE" bello e sincero. La gratitudine è indirizzata e riservata – in maniera primaria e specifica, anche se non esclusiva e unica – ai medici (dott.ssa Ester Ravazzolo, dott. Claudio Bellamoli, dott.ssa Shakiba Khalili Fard e dott. Pietro Loiacono) e a tutto lo staff degli infermieri e operatori sanitari (a vario titolo) che collaborano con loro. Augurandomi di non sbagliare, mi faccio volentieri portavoce dei residenti, loro famigliari e dei volontari in loco. Bussiamo dunque, idealmente,

alla porta dell'infermeria (quella "doc" e sempre in fase di "cantiere aperto e attivo", anche in casa - APSP - "Margherita Grazioli") - per esporre patologie personali e cercare, o meglio ancora trovare, rimedi davvero efficaci.

- **Cardiotonico per il CUORE:** "L'intelletto cerca, ma chi trova è il cuore". (Georg Sand)  
"Anche se il nostro cuore ci condanna, Dio è più grande del nostro cuore". (1 Gv. 3, 20)
- **Collirio per gli OCCHI:** "Amare qualcuno vuol dire essere l'unico a vedere un miracolo invisibile agli altri". (Francois Mauriac) "Venite a

me, dice il Signore: io vi darò collirio per curare i vostri occhi e vederci bene". (Ap. 3, 18)

- **Colluttorio per la BOCCA:** "Una buona parola non va mai perduta". (Jacob Maurus) "Un angelo non manda mai al diavolo nessuno". (Phil Bosmans) "Ciascuno esprime con la bocca i pensieri e i sentimenti che coltiva nel proprio cuore". (Lc. 6, 45)
- **Antinfiammatorio per le ORECCHIE:** "Uno degli strumenti più validi per convincere gli altri sono le nostre orecchie: ascoltandoli attentamente" (Dean Rusk) "Quando si è saputo ascoltare, bastano poche pa-



© Italy Photo - Unsplash License

## PER CHI PENSA CHE “PICCOLO” = “NULLA”...

**PICCOLA È LA GOCCIA DI PIOGGIA O DI RUGIADA:**  
ma è lei che rinfresca le foglie assetate e fa crescere  
belle e robuste le piante.

**PICCOLO È IL CHICCO DI GRANO:**  
e riempie le tavole di fragrante e gustoso pane.

**PICCOLO È L’ACINO D’UVA:**  
e colma di vino i bicchieri, rallegrando il cuore di molti.  
(Ps. 103, 15)

**COLA È LA PIETRA PREZIOSA:**  
e adorna la corona di re e regine, mentre il saggio la cerca  
e la compera. (Mt. 13, 45)

**PICCOLO È L’UOMO ALLA SUA NASCITA:**  
e niente, in tutto il creato, è più grande e davvero importante di lui.

**CHE PICCOLA COSA È UN DESIDERIO:**  
eppure può cambiare la vita.

**CHE PICCOLA COSA È UNA IDEA:**  
eppure può commuovere o, addirittura, cambiare il mondo.

**CHE PICCOLA COSA È UN BASTONE:**  
ma è in grado di sostenere il peso dell’anziano, favorendo  
e alleviando il suo camminare incerto e stanco.

**CHE PICCOLA COSA È IL SORRISO, SPONTANEO E SINCERO:**  
più di molto altro, è il solo che riempie di calma interiore  
e di serenità profonda chi è angosciato e triste.

**CHE PICCOLA COSA È IL CUORE:**  
ma solo là maturano e si manifestano pensieri e gesti  
di malvagità oppure segni e atteggiamenti di attenzione  
costante e di eroico affetto. (Mc. 7, 21)

**CHE PICCOLA COSA È UN BICCHIERE DI ACQUA:**  
Gesù - Maestro ha dichiarato e promesso che  
- dato in suo nome - non lo lascerà senza ricompensa.  
(Mt. 10, 42)

**NB! LA PAROLA/IL SOFFIO VITALE DELL’ETERNO SI È FATTO**  
“PICCOLO” A BETLEMME:  
“e, prostrati, lo adorarono, riconoscendolo vero Dio  
e Salvatore!” (Mt. 2, 11)

(Josè Guillen - adattato e integrato)

role per dire molte cose”. (René Voil-laume) “Beati voi, se i vostri orecchi ascoltano la mia parola, per metterla in pratica”. (Mt. 13, 16)

- **Antibiotico per MALATTIE INFETTIVE:** “L’amore caccia le più pericolose malattie del cuore: odio, invidia, gelosia, rancore, avarizia”. (Pearl S. Buck) “Lasciatevi guidare dallo Spirito di Dio, per vincere il male e produrre ogni frutto di bene”. (Gal. 5, 16 - 26)

- **Vitamina per le GRANDI SALITE:** L’amore resta la scala d’oro sulla quale salire al cielo”. (Emanuel Geibel) “Su, saliamo fino al monte del Signore e camminiamo sempre con la forza del suo santo nome”. (Mi. 4, 2, 5)

- **Anti-panico per il VOLO:** “Tutti siamo angeli con una ala soltanto. Dobbiamo abbracciarsi, se vogliamo volare”. (Luciano De Crescenzo)  
“L’amore vi darà le ali”. (s. Teresa di Lisieux) “Liberati dalla schiavitù, vi ho portati sopra ali d’aquila e vi ho condotti fino a me”. (Es. 19, 4)

- **ANSIOLITICO:** “Su questa terra, vicino e lontano, l’amore caccia via la paura”. (Pearl S. Buck) “Non abbiate paura: voi valete più di molti passerini e il Signore conosce ciò di cui avete veramente bisogno”. (Mt. 10, 30 31)

- **ANTIDEPRESSIVO:** “Dove si semina amore, nasce gioia”. (Hans Walderorf) “Siate sempre lieti. Appartenete al Signore. Vedano tutti la vostra bontà. Non angustiatevi di nulla. Dio-Padre vi ama”. (Fil. 4, 4 - 7)

**NB!** Se a qualcuno interessa e fa piacere: ecco un’altra “pillola per la salute” - sia di giorno che nelle interminabili ore della notte - nella seguente PREGHIERA.

“Signore, dammi la tua pace, per poter vivere con serenità in questo mondo pieno di confusione. Dammi il coraggio per affrontare e per superare ogni paura che venga ad aggredirmi. Dammi la saggezza per comprendere il Tuo piano nella mia piccola e povera vita. Dammi la pazienza, per poter aspettare i tuoi tempi. Dammi il tuo amore per saper amare anch’io chi ho intorno a me. Dammi la forza di rialzarmi ogni volta che cado, per poterti venire incontro e consegnarmi, con gioia, nelle Tue mani ”. □

# Crocifisso sponsale di Filippo Rossi

a cura di **Fabrizia Rigo Righi**

L' icona astratta di Filippo Rossi, come lui stesso ebbe a definirla, non a caso è posta nella cappella del reparto maternità dell'ospedale, considerato luogo significativo per l'opera stessa e perché no anche tema significativo per la ricorrenza del Santo Natale.

Cominciamo la lettura, cercando di comprendere il messaggio celato in un contenuto formale apparentemente spoglio. Siamo di fronte a un'opera d'arte contemporanea che rinuncia a comunicare il valore segnico della carne umana, attraverso il figurativo. L'incontro col corpo e il racconto delle sue relazioni avviene per mezzo di semplici ed essenziali forme geometriche.

Nel supporto di base più piccolo a forma rettangolare, troneggia una croce dorata che si estende per le sue due direzioni, occupando tutto lo spazio materico. Il braccio orizzontale, quello della temporalità umana, si prolunga verso la propria destra, come a lasciare un pezzetto di sé sospeso nella dimensione accanto, riservata ai due elementi posti in basso.

Questo prolungamento della croce si presta a suggerire un profondo messaggio esistenziale. La croce è simbolo di sofferenza non fine a se stessa, ma come dono di sé, come seme lasciato alla terra perché generi vita. È dall'incarnazione divina che nasce l'uomo nuovo, è dalla morte di Dio uomo che ritorna a vivere l'uomo morto, è dalla condivisione di corpo e anima che nasce una nuova vita. Non c'è altra via per dare forma all'inesistente. I due elementi rettangolari, nel riquadro più ampio, alludono all'uomo e alla donna e si presentano perfettamente uguali, a riprova che uomo e donna sono crea-



ture con lo stesso peso valoriale, una accanto all'altra, senza alcun rapporto di prevaricazione. Sembrano frammenti della croce, estensioni della stessa e della sua logica. Come nella lettera agli Efesini la vita della coppia sposata è paragonata al mistero dell'offerta del corpo mistico di Cristo, quale sposo per la sua Chiesa, per generare figli spirituali. Mamma e papà, in attesa della nuova esistenza, diventano il passo necessario per percorrere la strada dell'essere, che potrebbe essere rappresentata dalla striscia chiara posta diagonalmente.

Ora quest'opera dal titolo "innamorato" ci parla, attraverso un linguaggio di luce, materia e segno, di un mistero talmente grande da potersi cogliere solo disarmati, nella semplicità di un

abbandono, proprio come semplice è la composizione di quest'opera.

Spenderei ancora due parole soffermandomi sulla scelta della forma rettangolare e sui giochi di luce. Il rettangolo racchiude una superficie precisa contenuta e stabile, ma a differenza del quadrato è più dinamico perché altezza e base, differendo nella misura, danno un effetto di movimento in uscita e in questo particolare caso verso l'alto.

La luminosità del riquadro a sinistra, per chi guarda l'opera, proviene da quello di destra riservato alla croce, più brillante e cangiante; infatti il movimento in diagonale della fascia chiara va affievolendosi dolcemente verso una profondità aperta verso l'alto.



# Anna Zeni: una vera Mary Poppins con 23 piccoli cresciuti nelle migliori famiglie

a cura di **Mara Lazzeri**, educatore professionale

**S**embra proprio una favola d'altri tempi. Ora Anna è un'arzilla signora di 95 anni che risiede in RSA a Povo e di storie ne ha da raccontare parecchie. A 18 anni lascia Roncogno vicino a Pergine per fare la crocerossina a Roma, piange per tutto il viaggio, ma in realtà sarà una bellissima esperienza. Il papà però, viene avvisato dai Carabinieri locali che una volta finito l'addestramento la vogliono mandare in Nord Africa e spaventato la fa tornare a casa per paura che le succeda qualcosa. Con i soldi guadagnati a Roma, la giovane Anna decide di iscriversi alla Scuola per bambinaie che si trovava a Trento, nella quale dal 1934 venivano formate le ricercatissime bambinaie trentine. Le migliori e nobili famiglie di tutta Italia si contendono queste ragazze serie e affidabili per allevare i loro piccoli rampolli. Anna è a un passo dal diploma quando



già riceve il suo primo ingaggio. Il tempo di terminare gli studi e passare una settimana a casa per salutare i suoi cari e parte per Vicenza dove diventa la "ina", come chiamavano le "signorine" al lavoro, della piccola Lavinia figlia di conti. Questo sarà solo l'inizio, per 40 anni Anna sarà al servizio di nobili proprietari terrieri e industriali del Veneto. Con la sua divisa bianca e mantella sarà il simbolo riconoscibile di un'altra epoca, un lavoro a tempo pieno H24, sabato e domenica compresi. Una persona di servizio, però con cameriera personale e tenuta in gran considerazione, al seguito delle famiglie ovunque nel mondo. Ha imparato a non essere in soggezione con nessuno né principi, né divi, a suo agio a Montecarlo, come a Cortina, a Roma come a Milano.

In tutto questo mondo di lustrini e ricchezza, Anna ha saputo mantenere saldi i valori trentini dell'umiltà e della famiglia, ha sempre aiutato i suoi cari e insegnato ai suoi piccoli l'onestà e la serietà, si è fatta amare come una di famiglia, tanto che ancora oggi la piccola Lavinia che ora ha 74 anni, la chiama ogni sera e la considera come una mamma. Anna ha sempre saputo stare nel suo ruolo, non prendendo il posto dei genitori, e insegnando il rispetto per la mamma e il papà e per questo l'hanno amata ancora di più. Una vita di sacrificio, per



la quale si rinunciava ad avere una famiglia propria, spesa per i bambini di altri, che però sono cresciuti onesti, molti laureandosi e tutti occupando posti importanti nel lavoro e nella società, ma spesa anche per la sua famiglia di origine che ha sempre aiutato nei momenti difficili: lutti e malattie, assumendosi il compito di seguire con le sue cure e la sua assistenza i suoi genitori, la piccola nipotina Cristina e con amore tutti i suoi nipotini che nell'infanzia negli anni '70 vestivano come piccoli lord, per le strade di Roncogno.



# Progetto IAA nel contesto del Servizio Animazione

a cura di **Emanuela Trentini**, educatore professionale

All'interno della RSA la vita scorre cadenzata dalle routine quotidiane che, se da un lato portano grande sicurezza, dall'altro si rischia di avere giornate le une uguali alle altre. Il Servizio Animazione tra i suoi obiettivi ha quello di spezzare la monotonia offrendo opportunità di socializzazione, di intrattenimento, di autorealizzazione

che portino significato ed emozioni nelle giornate dei residenti.

La socializzazione può essere di grande conforto, vengono quindi incoraggiate le possibilità di incontro con la comunità e gli incontri intergenerazionali. Le attività ludiche, espressive e manuali con obiettivi realistici e che offrano soddisfazione possono migliorare la qualità della vita.

La letteratura ci insegna che anche la **cura di un animale** può essere per il residente un'attività appagante e uno sfogo di energia.

La relazione con l'animale e l'instaurarsi di un contesto ludico possono favorire stimolazione sensoriale, motoria, cognitiva e agire sulla motivazione. Grazie al contributo di Mariachiara, un'operatrice debitamente formata, e di Eleonora, una volontaria con formazione ed esperienza specifica, nel corso dell'estate siamo riusciti a proporre un ciclo di incontri di IAA (interventi assistiti con gli animali) concentrandoci su un'attività che suscitasse benessere nell'incontro tra residente e cane. Uno





splendido e simpaticissimo meticcio nero e un gruppo di residenti si sono incontrati a cadenza quasi settimanale all'ombra degli alberi del parco della RSA sotto la guida attenta delle due co-audiutrici.

Il gruppo di otto anziani, tutti residenti al nucleo Mimosa è stato costruito sulla base dei seguenti criteri:

- assenza di manifestazioni di rifiuto o paura nei confronti dei cani;
- capacità mnemonica sufficiente a conservare o costruire ricordi, per

consentire una continuità nel rapporto settimanale con il cane.

Il contesto ludico con cui l'attività è stata proposta e l'amore per gli animali già conosciuto nei residenti selezionati hanno portato al successo della proposta, che è stata estremamente apprezzata e ha favorito la socializzazione e l'espressione verbale dei residenti, il movimento finalizzato ad eseguire compiti "complessi" e la costruzione di un contesto emozionale che ha facilitato il fissarsi del ricordo legato all'esperienza vissuta.

# Un vecchio signore inglese di 100 anni...

a cura di **Stefania Filippi**, educatore professionale - musicoterapeuta APSP Grazioli



**N**el mese di aprile è stato donato dalla Famiglia Forgione un pianoforte inglese dei primi '900: un carissimo ricordo di famiglia che ora prosegue la sua vita qui in RSA seguendo l'amico e familiare signor Pompeo. Dopo qualche mese di accoglienza e ambientazione nello spazio dedicato alla nuova casa del pianoforte (l'ampio e luminoso corridoio al piano 0 incorniciato dalla bellissima finestra sul Monte Bondone), lo strumento è stato sistemato e accordato dalle abili mani e orecchie (!) di Egidio Galvan, riconosciuto accordatore e restauratore di pianoforti antichi.

E finalmente a ottobre abbiamo festeggiato insieme ai Residenti della Grazioli l'inizio dell'avventura con questo vecchio signore del '900, conoscendo la sua voce unita alle nostre voci in un allegro momento di musica. Il pianoforte è a disposizione di quanti passeranno per il corridoio molto fre-

quentato che per noi è come una via di questa cittadella Grazioli sulla collina di Povo... e speriamo sarà un po' come i tanti pianoforti che troviamo nelle città, nelle vie dei centri rumorosi, negli aeroporti, nelle stazioni, in attesa di un amico suonatore che darà vita alla sua voce e ritemprerà gli animi di chi lo starà ad ascoltare!

Ancora un grazie di cuore alla Famiglia Forgione e anticipatamente a chi ci aiuterà a far cantare questo vecchio signore di tanti anni fa. □



# Il suono e la musica a sostegno del benessere della persona anziana e dei suoi caregivers

## UN NUOVO PERCORSO DELL'APSP MARGHERITA GRAZIOLI RIVOLTO AL TERRITORIO

a cura di **Stefania Filippi**, educatore professionale - musicoterapeuta APSP Grazioli



mettere a disposizione dei Cittadini del territorio l'esperienza in Musicoterapia accumulata in tanti anni di lavoro presso RSA e Centro Diurno (Utenti, Familiari, Personale).

*Prima di spiegare brevemente in cosa consiste questa nuova iniziativa, vien dal cuore rivolgere il più grande e affettuoso ringraziamento alla Famiglia Diego Caviola che con una generosa donazione ha reso possibile, e sostiene tutt'ora, questo primo passo della Musicoterapia verso le persone della Comunità. GRAZIE DI CUORE...*

Il percorso consiste in 4 incontri a cadenza quindicinale della durata di un'ora ed è condotto dalla EP-Musicoterapeuta Apsp Grazioli, Stefania Filippi, e dalla collega Musicoterapeuta Centro Trentino di Musicoterapia, Elena Sartori. Quattro momenti in gruppo dedicati al fare più esperienze con il suono e la musica finalizzate alla ricerca del miglior benessere psico-fisico di ciascuno: ascolto e cura di sé attraverso il respiro, la voce, il movimento, la libera espressione in un ambiente semplice, accogliente, sereno e riservato. L'esperienza è arricchita

dall'incanto della bellezza del suono e della musica potenziati a loro volta dalla condivisione in gruppo. Oltre ad offrire spazi di benessere nel "qui ed ora" dell'incontro, il percorso si propone anche come spazio per dare spunti, strumenti e materiali per le persone che si prendono cura a casa di un loro caro: l'esperienza sonoro-musicale può diventare una possibilità in più per rigenerare la relazione di cura, integrarla, dando così supporto sia al caro anziano che ai caregivers nella loro quotidianità.

Questo "primo ciclo sperimentale di incontri" terminerà il 24 novembre e se darà esito positivo verrà riproposto il prossimo anno.

Ancora un sincero e sentito grazie alla Famiglia Diego Caviola e a tutti i partecipanti di questa prima esperienza di musica e benessere!

**Per informazioni:**  
**Casa Melograno**  
via della Resistenza 61/D Povo  
Tel. 0461/818101  
[centroservizi@apsgrazioli.it](mailto:centroservizi@apsgrazioli.it)

**I**l 13 ottobre scorso è iniziata la prima esperienza di utilizzo del suono e della musica a sostegno del benessere della persona anziana e dei suoi caregivers presso Casa Melograno, il Servizio Territoriale dell'Apsp Grazioli.

L'idea è nata grazie all'incontro fra l'intercettazione di bisogni legati alla cura del benessere (Casa Melograno), e il desiderio da parte dell'APSP Grazioli di

# CENTRO SERVIZI E CASA MELOGRANO

**A**d ottobre è ripartito l'anno del Centro Servizi con attività settimanali che creano occasioni di condivisione, amicizia e benessere. Il Caffè per la mente, alla sua decima edizione, si conferma un'attività piacevole di coinvolgimento adatto a tutte le menti che vogliono rimanere attive e mettersi in gioco.

Il The delle 10 del martedì è sempre apprezzato come momento in cui scaldarsi con una tisana, fare due chiacchiere, conoscere gente nuova e magari tirare fuori le carte per una partitina insieme.

Il nostro ben nutrito e affiatato coro Madama Dorè si incontra assiduamente per le prove, in un clima di cordialità e passione che unisce le coriste e il maestro. Durante l'ultimo periodo ci sono state svariate occasioni di esibirsi, coinvolgendo gli astanti con canzoni di una volta, ma non solo, proponendo un repertorio vario, piacevole e apprezzato da tutti.

Questo il calendario settimanale a cui è possibile accedere con la tessera di Centro Servizi:



Con ottobre finalmente si è ripartiti con le attività motorie in palestra, ma anche in vasca terapeutica apprezzatissima da vecchi e nuovi iscritti per via delle sue caratteristiche uniche: 1,20m di altezza, temperatura di 32° e un accesso facilitato da una scala con corrimano. I corsi si sono riempiti velocemente, tanto che da gennaio verrà aumentata la possibilità di scelta, proponendo fasce orarie e giornate diverse in modo da cerca di favorire la partecipazione di quanti sono interessati. Per esprimere la propria preferenza o prenotazione basta passare al Centro Servizi Casa Melograno in via della Resistenza 61/D oppure chiamare il numero 0461/818101.

## PUNTO PRELIEVI

Altra novità, con metà novembre, è stato riavviato il Punto Prelievi, sito ora nel Centro Polifunzionale via della Resistenza 61/E, non più quindi con accesso dalla

RSA. È possibile prenotarsi online tramite la piattaforma o l'app TREC+, o telefonando al numero dell'A.P.S.S. dedicato 0461/371037. Puoi recarti presso Casa Melograno per un aiuto nella prenotazione di visite e prelievi, accedendo le mattine dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.30 e i pomeriggi di lunedì e giovedì oppure su appuntamento.





### FESTA DEGLI ANZIANI DELL'ARGENTARIO

Il 21 ottobre si è svolta, organizzata dalla Circoscrizione dell'Argentario, insieme ai Circoli pensionati del territorio, la FESTA DEGLI ANZIANI, appuntamento fisso che, con la pandemia, era stato sospeso. Un bellissimo e folto gruppo di persone si è dato appuntamento presso il teatro di Martignano per una piacevole giornata da passare insieme. La mattina ha visto due interventi, uno della Polizia Locale che sta organizzando momenti di sensibilizzazione al tema delle truffe, un altro è stato dedicato proprio al nostro Centro Servizi e Casa Melograno! Abbiamo potuto presentare le nostre attività e promuovere i momenti di incontro che si svolgono a Povo, ma soprattutto tessere nuove relazioni che uniscono la collina Est di Trento, mettendoci al servizio del territorio per creare opportunità di crescita insieme.



La fase operativa del progetto è ormai avviata! L'obiettivo del progetto è quello di stimolare il volontariato e la cittadinanza attiva, favorendo la creazione di reti tra associazioni e realtà territoriali mettendoci al servizio di chi si spende per la comunità e valorizzandone l'impegno.

### WORLD CAFÈ 4 SETTEMBRE 2023

Nel parco di Villa Cavagna, tanti piccoli tavoli di lavoro si sono animati dei volontari della APSP Grazioli e di Villa Sant'Ignazio, partner del progetto, per condividere esperienze, competenze, ricordi ed emozioni del fare volontariato. Abbiamo voluto metterci in ascolto di chi si sperimenta già per poter conoscere di più questo bellissimo mondo, scoprendo risorse e competenze che hanno bisogno di essere valorizzate.

'un bellissimo pomeriggio di condivisione'

'mi ha risvegliato tanti ricordi'

**fuori schema**

**WORLD CAFÈ**

'è stato bellissimo confrontarmi con altri volontari'

UN POMERIGGIO CON I VOLONTARI DI OGGI PER MIGLIORARE IL VOLONTARIATO DI DOMANI

UNNED 4 SETTEMBRE, ORE 15.30  
PARCO VILLA CAVAGNA  
NEI PRESSI DELLA APSP GRAZIOLI  
(VA DELLA RESISTENZA, POVO)

www.fuorischemaproject.it

### WORLD CAFÈ anzi... TISANA 6/11/2023

Le Circoscrizioni del territorio, partner importantissime per lo sviluppo del progetto, sono state coinvolte a vario livello, sia nella fase di progettazione sia nelle attività concrete. Siamo partiti con la Circoscrizione di Povo, che, con entusiasmo, ha organizzato, sostenuta dalle risorse del progetto, il World Tisana con le associazioni che vivono e si spendono per il territorio. Erano presenti una quindicina di persone rappresentanti di 13 associazioni diverse. Sono state coinvolte in un momento di riflessione mettendo al centro le loro competenze e l'esperienza di volontari esperti, per raccogliere i bisogni e le risorse da condividere e mettere in rete.

È stata una serata che ha portato alla luce difficoltà e risorse di chi da anni si spende con fatica e tanta tenacia, chi si affaccia al mondo del volontariato in maniera vivace e nuova, in un mix di condivisione e confronto che lascia al progetto materiale, idee e spunti per elaborare, costruire e proporre percorsi di crescita, sostegno e valorizzazione di queste risorse insostituibili della comunità. □

## A proposito di Servizio Civile...

...fino a poco tempo fa non sapevo cosa fosse. Cioè, pensavo che fosse una specie di servizio militare volontario. Ma da 6-7 mesi incontriamo regolarmente dei giovani che fanno il Servizio Civile. Allora mi sono informata sulla loro attività e sui motivi per cui hanno scelto questa forma di volontariato. Non si tratta di un mestiere né di un tirocinio. Forse si potrebbe chiamare formazione sul campo, con una paghetta modesta, mentre proseguono anche i propri studi. Noi anziani siamo entrati in contatto con loro al Centro Servizi - Casa Melograno, per essere precisi - dove veniamo assistiti, accuditi, aiutati da questi giovani.

Sono dei giovani davvero lodevoli! Un anno della loro vita dedicano a questa attività, ogni uno con il suo sapere e la voglia di imparare. Chi ci regala dei sorrisi, chi aiuta con il digitale, neanche fossero nostri nipotini. Ci vuole poco per rendere felici noi anziani; un tocco della mano, una risata, una domanda sulla nostra salute o sul nostro passato e si accende già un po' di calore nei nostri cuori. Almeno spero che sia così anche per gli altri, perché Yesica, Francesco e tutti quelli che abbiamo conosciuto e che hanno scelto questo modo di passare parte della loro gioventù danno veramente il loro meglio! Grazie 'ragas', siete preziosi/e!

Edith

DALL'APERTURA DELLA VASCA TERAPEUTICA AVVENUTA QUALCHE MESE FA,  
CON VERO PIACERE LASCIAMO LA "PAROLA" AD UNA ASSOCIAZIONE CHE DA ANNI FREQUENTA  
I LUOGHI DEL CENTRO SERVIZI.

# Idrochinesi e malattie reumatologiche

L' associazione Trentina Malati Reumatici - ATMAR APS - nell'ambito dei corsi di attività fisica adattata (AFA), che promuove a favore delle persone colpite da patologie reumatologiche, riserva una parte significativa a quella svolta in vasca terapeutica.

Gli studi concordano sul fatto che l'idrochinesi, ossia il movimento in acqua eseguito in ambiente microgravitario (diminuzione del peso corporeo terrestre) permetta un'attività fisica "facilitata", soprattutto a coloro che presentano limitazioni di movimento o deambulazione dovute a patologie o a traumi oppure legate a sovrappeso. Con un evidente vantaggio per la mobilità articolare, la colonna vertebrale, la circolazione periferica e con conseguente effetto antalgico.

La resistenza allo spostamento dell'acqua consente inoltre un lavoro di mantenimento delle capacità motorie fondamentali come forza e resistenza.

I requisiti della vasca terapeutica del Centro Servizi dell'APSP Margherita Grazioli di Povo - principalmente profondità (mt 1,20) e temperatura (32 gradi) - la rendono "ottimale" per l'attività con soggetti reumatici e fibromialgici, poiché favoriscono il rilassamento e diminuiscono le tensioni muscolari molte volte causa del dolore cronico. ■

Guido Degasperì  
responsabile AFA di ATMAR

Lucia Innocenti  
presidente ATMAR APS

# Povo Insieme '23

a cura di **Federica Modena**, educatore professionale

In occasione della giornata di Povo Insieme del 23 settembre, organizzata dalla Circoscrizione di Povo, la APSP Margherita Grazioli ha partecipato all'evento insieme agli utenti del Centro Diurno, ad un nutrito gruppo di volontari e qualche residente.

Durante la mattina abbiamo curato il parco adiacente la struttura, pulendo gli spazi e tinteggiando le panchine e i tavoli presenti. Al momento hanno partecipato alcuni residenti degli Alloggi Protetti e della RSA.

L'aiuola posta davanti alla sede del Centro Polifunzionale è stata pulita e riordinata dal gruppo di Centro Diurno e vi sono state messe a dimora nuove piante di fiori per rendere lo spazio più gradevole e accogliente.

Al termine della mattinata ci siamo recati presso il Moronar per il pranzo offerto dalla Circoscrizione con la collaborazione del Comitato Oltrecastello e della APSP Margherita Grazioli.





# Una visita speciale

a cura di **Erica Ciresa**, operatore socio-educativo  
ed **Emanuela Trentini**, educatore professionale

**A**ll'interno della Giornata dei Diritti dei Bambini, il 20 novembre le scuole del territorio assieme alla Circoscrizione hanno organizzato degli appuntamenti in diverse zone di Povo, tra queste il giardino dell'APSP M. Grazioli, dove, un gruppo di bambini provenienti dalle scuole dell'infanzia, dalle elementari e dal nido, hanno fatto visita agli anziani.

I bambini, accompagnati dalle loro maestre, hanno cantato due canzoni agli an-

ziani, sia all'interno che sulla terrazza della struttura, hanno donato ai residenti delle belle bandierine colorate fatte con le loro mani, e poi muniti di sementi di grano hanno seminato assieme agli anziani un'aiuola della struttura preparata ad hoc dal servizio manutenzione.

I semi cresceranno e in primavera i bambini ci faranno visita per vedere la crescita delle piccole piantine.





# Angolo della cultura

## INCONTRO NEL NULLA

**Edith Kismarjay**, Trento, gennaio 2021

Ho scritto questo articolo per la rivista "Il Melograno".

Eraamo arrivati. Ma, arrivati dove? Da qualche parte nell'interno desertico del Ciad, nel distretto di Ounianga. Un posto dimenticato da Dio ma ancora abitato da uomini. La sabbia fine mista alla polvere si depositava lentamente sul parabrezza della Toyota ma il visuale non cambiò di molto. Sabbia e polvere anche fuori, sulle piste, le case basse fatte di terra e fango, i capelli ricci dei bambini, le spezie e legumi ammonticchiati per terra, e persino sugli sciami di mosche. Gli unici colori in questo paesaggio desolato erano quelli sgargianti dei fantasiosi turbanti e le ampie vesti delle donne.

Una delle Toyota era in panne e doveva essere riparata. Scendemmo in mezzo a un paio di ragazzi curiosi, cani rognosi e uomini indifferenti e di età indefinibile. Come un gregge di pecore senza pastore ci guardavamo intorno smarriti. Eraamo un piccolo gruppo di turisti al ritorno da un giro nel Ciad settentrionale, nella zona più desertica con solo fossili, macine di pietra e cave di sale. Ci restavano ancora un paio di giorni per rientrare a N'Jamena e prendere l'aereo per l'Italia.

Per dieci giorni eraamo sempre stati in movimento: o a sfrecciare sulle piste di sabbia - le così dette *bidonvie* - o a piedi su dune e pianure sassose senza fine. Improvvisamente eraamo immobili, in un villaggio dove non c'era niente né da "visitare", né da comprare, né da fotografare. Eh già! E un turista che fa se non può nemmeno fotografare? Per sicurezza abbiamo dovuto lasciare le nostre apparecchiature più o meno sofisticate nella jeep. Eraamo in una zona fondamentalista dove l'Imam non gradiva che puntassimo i nostri (tele)obiettivi in faccia a tutto e tutti. Per fortuna il mercato era ancora aperto. Mercato è una parola grossa. Si

trattava di due file di capanne dove donne sedute per terra, con sorrisi più o meno sdentati e in abiti coloratissimi, speravano di vendere spezie, legumi secchi e bacinetelle di plastica. A chi, non si sa, non si vedeva nessuno. Sotto qualche tettoia improvvisata c'era anche un uomo chino su una macchina Singer vintage, cuciva camicie, vestiti, lenzuola. Non alzava gli occhi neanche su di noi. Avevo l'impressione che in quel villaggio che non aveva niente ad offrire, le jeep di turisti sfrecciassero senza nemmeno rallentare, depositando solo nuova polvere su quella vecchia. Ed ora, ecco qua una manciata di stranieri, questa strana razza di turisti venuta a disturbare la quiete del villaggio e che sembra aver perso la bussola.

Ed, effettivamente, avevamo perso la bussola. Eraamo senza guida, senza intermediario con questo mondo che volevamo esplorare ed ora non sapevamo come incontrare. Chi più spavaldo, chi meno, ci avvicinavamo alle capanne e scambiavamo grandi sorrisi, visto che la comunicazione era impossibile, nessuna lingua sembrava funzionare. Le donne dagli sguardi intelligenti avevano subito capito che non avremmo comprato niente, che non avevano niente da vendere che potesse interessare queste persone senza il terzo occhio, cioè l'obiettivo della macchina fotografica. E anche noi ci allontanavamo pian piano, un po' delusi, un po' vergognosi.

Era circa mezzogiorno, il sole - invisibile dietro una nuvola di sabbia - picchiava forte. In tutto il villaggio non si trovava nemmeno un ragazzo accovacciato dietro un secchio dal quale spuntasse una polverosa Fanta. Nel frattempo le donne avevano chiuso le baracche e con andatura ondulante si

allontanavano verso le proprie casupole. Eraamo stanchi, svogliati ed annoiati. Chi trovava un filo d'ombra dove sedersi, chi trascinava ancora i piedi nella sabbia con andatura al rallentatore. Non un filo di vento, non un fossile per terra, nemmeno una duna da conquistare. E senza sapere quando le Toyote sarebbero tornate a prenderci.

Improvvisamente un gran vociare ha destato tutti noi. Dalla porta di un edificio con un tetto di latta ondulata è esploso un gruppo di ragazzi e ragazze di età varia. Era finita la scuola! Come in tutto il mondo, la fine della scuola è una liberazione rumorosa, una gioia primordiale. E poi, che meraviglia, c'era qualcosa di nuovo, delle curiose figure qua e là. Degli stranieri! Le reazioni furono diverse: qualche ragazzo spavaldo si avvicinava, facendo delle smorfie, i più timorosi puntavano magari una persona e la circondavano. Le ragazze si spingevano a vicenda, facendo le civette e ridacchiando si nascondevano una dietro l'altra, mandando avanti la più coraggiosa.

Mentre dalla coda dell'occhio notavo in lontananza un ragazzo magrolino con una gruccia pesante ma velocità sorprendente che si avvicinava, fui circondata da un grappolo di ragazzi: "parlez-vous français?". Così inizio il nostro scambio. Mi mostrarono il loro libro di francese, la più brava iniziò a recitare un poemetto, mi chiesero se conoscevo la canzone "sur le pont d'Avignon". Da insegnante ero molto interessata ai loro sforzi di comunicare e alla loro bravura. "Maitresse, maitresse, regardez, écoutez..." non finivano di rivaleggiare, ridacchiare e spingersi. Ma poi è arrivato il ragazzo con la gruccia. Si è unito silenziosamente al gruppo e quasi sottovoce iniziò a prender parte.

who amada, because it is filled with Canadians, hockey fans, and hockey is dumb because it does not even have a ball or a pitcher. people who wear white shoes or socks with because they look like they are attending a Canada or Detroit. minivans, because they are the product of a legacy to inflict a dignity vasectomy upon men. men who wear past, sculine wearing turtleneck, and these colors boy bands because encourage teenage girls.

Pur avendo problemi agli occhi era il più bravo di tutti, il suo francese più fluente, la sua memoria più ferma.

Tutte le novità finiscono. Non c'era più niente da mostrare, da recitare, il gruppo intorno a me si sciolse lentamente e come farfalle i ragazzi si allontanavano in varie direzioni. Seppi dopo che il ragazzo che si era unito a noi, saltellando come un grillo, si chiamava Muhammet che una mina lasciata in ricordo dall'invasione libica l'aveva ferito. Gli mancava una gamba, una mano era ridotta a un moncone e anche un occhio aveva subito lesioni. Saltellava allegramente su una gamba con la pesante stampella ricavata da qualche raro pezzo di legno. Era chiaramente molto intelligente ma non poteva frequentare la scuola, non ci sono insegnanti di sostegno in quella parte del mondo. Se tu sei menomato devi arrangiarti. E Muhammet si arrangiava!

Per il resto del viaggio non riuscivo a pensare ad altro che a questo ragazzo. Non sapevo niente di lui solo il nome - tanto comune nel mondo islamico. La polvere

dietro di noi copriva già il villaggio senza nome e il ragazzo senza mezzi. Come si chiamava quel villaggio? Aveva un ufficio postale? Si poteva raggiungere e aiutare il ragazzo in qualche modo? Era il periodo di Natale, periodo quando in Europa ci arrivano le richieste per vari aiuti a organizzazioni attive nel terzo mondo. Qui avevo incontrato un caso che veramente meritava aiuto e non avevo nessuna risorsa per fare qualcosa concretamente. Volevo che il mio aiuto fosse mirato: ho provato a contattare organizzazioni non profit, fondazioni, missioni, tutto senza risultato.

Ci è voluto un intero anno per rintracciare Muhammet. Grazie alla nostra eccezionale guida ed organizzatore di viaggio sono riuscita ad aver delle fotografie del ragazzo per poter decidere assieme ad un ortopedico che tipo di stampella poteva essere la più indicata. Ne abbiamo trovata una colorata, estendibile e leggerissima. Ho potuto affidarla, in uno zaino altrettanto colorato e con dentro anche un piccolo atlante, a qualcuno che sarebbe tornato nel Ciad. Ma il tempo passava ed era già l'autunno del 2012 quando qualcuno tor-

nò nel villaggio di Muhammet. Di lui non c'era più traccia. Si diceva che era andato in Libia a trovar lavoro, come la maggior parte degli uomini più o meno abili. Cosa Muhammet sperava di poter fare in Libia non posso sapere. Come non posso sapere che sorte aspettava questo ragazzo così sfortunato in un paese come la Libia, lo stesso paese responsabile delle sue ferite. Nell'ottobre del 2011 Gheddafi era stato assassinato, il paese era in piena guerra civile, ma nel lontano deserto queste notizie arrivano lentamente mentre la speranza di poter trovare lavoro, guadagnare qualche soldo, aiutare la famiglia, resta viva e inesorabile.

Muhammet è certamente solo una delle tante vittime di giochi politici, interessi economici, guerre dichiarate e non. Ma lui resta speciale perché io conservo la memoria della sua esistenza, del suo coraggio, della sua resistenza e la sua modestia con la quale mi susseguiva "maîtresse, vous êtes une vraie maîtresse".

\* maestra, tu sei una vera maestra



## Angolo della lettura

a cura di Chiara Crepaz



**Il centenario che saltò dalla finestra e scomparve**

di Jonas Jonasson,  
ed. Bompiani

I rinfresco è pronto, le autorità invitati, tutto nella casa di riposo è pronto per festeggiare i 100 anni di Allan. Lo troviamo in camera, in pantofole, quando, improvvisamente, il richiamo della libertà e del riscatto è più forte di tutto e il nostro centenario fugge dalla finestra e dal suo destino segnato, verso la stazione delle corriere. Inizia quindi una storia condita di bande di motociclisti, una valigia piena di soldi, un'elefantessa e uno sgangherato gruppo di neoamici pronti all'avventura, fino ad arrivare addirittura a Bali.

Parallelamente a queste peripezie a tratti surreali, scopriamo la vita di Allan, una vita lunga un secolo a contatto con i principali attori della storia mondiale, da Francisco Franco a Mao Tse Tung, attraverso guerre, rivolte e ideali, che lo coinvolgono per via della sua abilità come esperto di esplosivi.

Un romanzo irriverente, che lascia spazio a fantasia e possibilità, anche oltre i cento anni di vita. Nonostante acciacchi e velocità ridotta Allan rappresenta la parte di noi resiliente che riesce a non cedere alla tranquillità della quotidianità, mettendosi alla prova prendendo, insieme ad una valigia rubata, il primo autobus in partenza dalla stazione.

bed, they settled down in the large main room of Hilkiah's lighting all the oil lamps, talking together.

"It's hard to believe that the festival is over already," Jerome said.

"Yes, it has gone quickly, hasn't it?" Hilkiah agreed. "Today is the final convocation already. I suppose you'll need to start forward?"

"That's when our caravan is leaving."

"I hate to see you go, my friend. I can't tell you how much we enjoyed our visits together." Hilkiah's eyes twinkled warmly in the dark. "Naturally, Hilkiah and I will be looking forward to seeing you again in the spring for Passover. Right?"

"Absolutely," Jerome said. "I will be there."

which he hated to admit, had grown very fond of the old man. Only the ghost of the past remained in every conversation.

L. "You will come to

right on his moun

home. And next spr

Hilkiah said. "We w

sold a huge feast, w



## **MENU DI NATALE 2023**

### **Antipasto :**

Tartine con mousse di Salmone e salsa cipollina

### **Primo piatto:**

Fagottino zucca e porcini gratinato

### **Secondo piatto:**

Arrosto di vitello alle mele

### **Contorni:**

Patate rosty e contorno tricolore

### **Per concludere:**

Macedonia di frutta

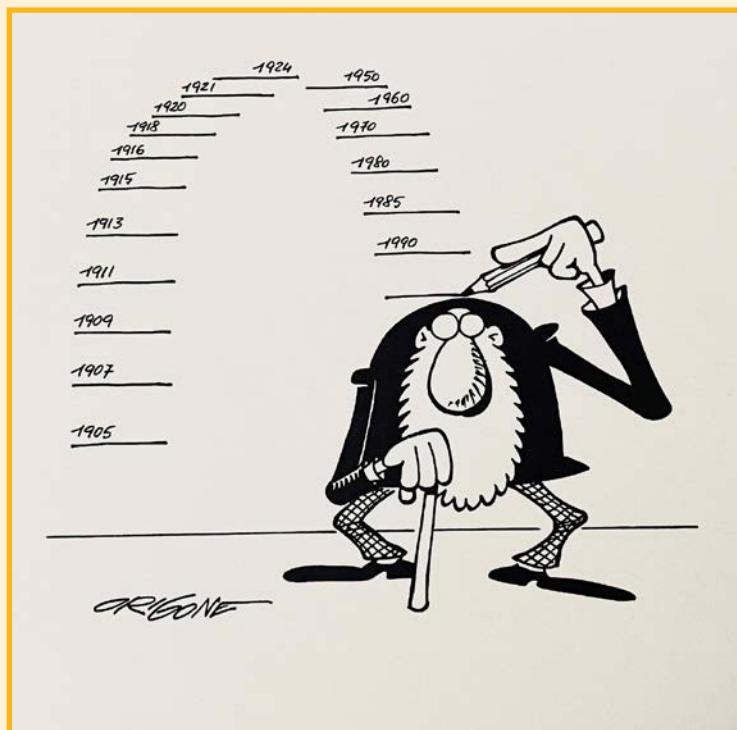
### **Il dolce pomeridiano Mousse alle castagne**



- ← Mousse alle castagne
- ← Marron glacé a pezzetti
- ← Crema allo zabaione
- ← Briciole di meringa



# Le pagine del Buonumore



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



## Indovinello n. 1

Di giorno le vedi camminare tra le nevi,  
di notte invece volano con le zampette lievi.  
Per trovare i bimbi buoni hanno delle antenne  
Saprai indovinare, sono le...



## Indovinello n. 2

È tutta bianca, sembra bambagia,  
fluttua nell'aria poi piano si adagia.  
Perché tutti quanti dicon che è a fiocchi?  
Tu questi fiocchi li vedi con gli occhi?  
Resta un mistero, ma per farla breve  
Dimmi se hai capito: sto parlando della...



## CITTÀ STRANIERE

A	S	B	B	A	M	S	T	E	R	D	A	M	N
S	A	A	A	A	U	I	B	A	H	D	U	B	A
N	A	G	N	B	R	K	M	E	S	I	N	A	A
I	D	E	G	I	R	D	A	E	D	T	M	G	U
K	U	R	K	C	H	U	N	B	L	U	A	R	H
N	B	U	O	B	A	A	X	O	N	A	S	N	B
I	L	S	K	R	M	M	N	N	E	L	T	C	I
S	I	A	S	A	I	L	B	O	L	A	A	A	A
L	N	L	I	S	S	O	I	E	I	L	T	L	E
E	O	E	U	I	I	N	I	S	R	A	E	B	N
H	A	M	A	L	U	A	D	L	B	R	R	S	E
I	D	M	L	I	M	A	M	D	E	O	A	U	T
T	A	E	E	A	S	L	U	B	I	A	N	A	A
N	D	U	D	I	R	D	A	M	M	A	I	A	R

BRUXELLES

BANGKOK

MASCATE

LUBIANA

MADRID

HANOI

LIMA

LISBONA

LONDRA

ATENE

GERUSALEMME

DUBLINO

AMSTERDAM

HELSINKI

BAKU

ASTANA

CANBERRA

ABUDHABI

BRASILIA

da Quadernicognitivi.it

## INDOVINELLO MATEMATICO



	$+$		$+$		$=$	<b>33</b>
	$+$		$=$			
<b>25</b>	$=$		$+$	<b>7</b>	$+$	
	$+$		$+$		$=$	<b>?</b>

RISPOSTA

.....

# Mutuo Eco Formula E-Bike e Micromobilità.

Al passo  
dei nuovi tempi.



**Il finanziamento a *Tasso ZERO*  
(TAN FISSO ZERO - TAEG 1,55%\*)  
per e-bike, biciclette, monopattini  
elettrici, hoverboard e monowheel.**

Destinato a privati e famiglie che acquistano guardando al futuro e si muovono veloci, con stile, ad impatto zero.



**La banca custode della comunità.**

**CASSA DI TRENTO**  
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

\* TAEG 1,55 %, esemplificativo calcolato su un finanziamento di 5.000 euro, durata 60 mesi, TAN fisso 0%, Spese di istruttoria pari a 75,00 euro, spese incasso rata con addebito in conto 2,00 euro, rata mensile 83,33 euro. Offerta valida fino al 31.12.2023. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. La concessione del finanziamento è soggetta a valutazione degli Organi deliberanti della Cassa di Trento previo accertamento dei requisiti necessari in capo al richiedente. Importo massimo finanziabile 5.000 euro. Le condizioni contrattuali ed economiche sono indicate sugli Annunci pubblicitari a disposizione del pubblico presso gli sportelli della Cassa di Trento e sul sito [www.cassaditrento.it](http://www.cassaditrento.it).