

I.R.

Inserto del periodico trimestrale TuttaPovo
edito dal Club Interassociativo TuttaPovo

SETTEMBRE 2021

n. 2 / 2021 / 45° num. pub.



IL MELOGRANO



SETTEMBRE 2021
n. 2 / 2021 / 45° 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

Hanno collaborato:
Don Ruggero Fattor
Elisabetta e Martino - giovani di Servizio Civile
Riccardo Petroni
Risto3
Residenti della struttura
Servizio Animazione
Chiara Colombini

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:
Melagrana

Stampa:
Publistampa Arti grafiche - Pergine Valsugana (TN)

IN QUESTO NUMERO

Vi racconto

a cura di don Ruggero Fattor

3

18 luglio 2021: riuniti per ricordare i nostri cari e per inaugurare l'avvio dell'attività dei volontari

4

a cura di Nicoletta Tomasi
con un breve pensiero di Don Ruggero Fattor

"La sveglia del mattino", i volontari e l'oratorio di Povo

7

a cura di Erica Ciresa

7

"Noi e il nostro servizio civile". I ragazzi del Servizio Civile si raccontano, dopo un anno d'esperienza presso il Centro Diurno e il Centro Servizi

9

a cura di Elisabetta e Martino - giovani di Servizio Civile

9

"Il Covid ci ha cambiato la vita dalla notte al giorno"

11

a cura di Michela Bernardi

11

Progetto "Chiedi chi erano i Beatles"

14

a cura di Riccardo Petroni

14

Risto3 e l'Apss di Povo: un sodalizio quasi ventennale

16

a cura di Riccardo Petroni

16

Fai da te: fiori di carta

18

Residenti e Servizio Animazione

18

Filastrocche de sti ani

19

Residenti e Servizio Animazione

19

Dalla RSA e dal Centro Diurno

20

Cartoline dalla RSA e dal Centro Diurno

20

Divertimento

22

La pagina del Buonumore

22



Vi racconto

a cura di **Don Ruggero Fattor**

Si tratta di un fotogramma, di un momento particolare e di un gesto altamente significativo nella vicenda di N. N. È una storia di vita vera e che può filtrare il tempo che abbiamo attraversato (e che pare non ancora del tutto finito!) e mettere in chiara evidenza quei sentimenti che non sempre esprimiamo, ma che ci abitano dentro: nei nostri pensieri e nel profondo del cuore.

N.N. è un giovane di 18 anni. Se gli chiedi l'età, però, lui ti dirà che ne ha 16. Poi ti spiega che due anni "li ha persi". A sei anni, infatti, un improvviso problema neurologico gli ha causato un coma profondo. Il tunnel oscuro sembrava non finire mai e non c'era neppure la certezza di poter di nuovo uscire alla luce. Fortunatamente le speranze e le preghiere dei suoi familiari ebbero un esito positivo. Al suo risveglio, il piccolo aveva due anni in più = "gli anni persi", come li definisce lui stesso, in tono un po' scherzoso. Se la lunga malattia ha lasciato qualche segno dal punto di vista fisico e intellettuale, non lo ha privato per nulla del buon umore e della gioia di vivere. Dopo un incontro e una visita di serena amicizia, mentre i genitori erano già in cortile, fuori dalla porta di casa, N. N. se ne stava ancora fermo, là, presso la tavola, dove erano rimasti dei dolcetti e un po' di frutta. Supponendo che volesse prendere qualcosa da "rosicchiare" e da gustare durante il viaggio di ritorno, gli chiedo: "Cerchi qualcosa?" - "Che cosa ti manca?"

Senza dire nulla, N. N. mi guarda, si avvicina a me con quattro salti e mi stringe forte, abbracciandomi con calore grande e con spontaneo affetto. E, rispondendo, aggiunge: "Mi manca questo!". Subito dopo, visibilmente soddisfatto, scappa via anche lui per raggiungere i genitori e salire in macchina con loro: custodendo e coltivando, però, nel suo cuore l'attesa e la gioia

di un nuovo incontro, a breve tempo. Rimasto solo, ho incominciato a ripensare alla "lezione" e al "dono essenziale di vita" appena ricevuti. A N. N. non mancava qualcosa da mangiare, ma un gesto di tenerezza che riempie la fame di affetto che tutti possediamo.

A suo tempo, una poetessa milanese aveva espresso questo bisogno interiore, invisibile, ma essenziale, con versi memorabili: "Abbiamo fame di tenerezza / in un mondo, / dove tutto abbonda, / siamo poveri / di questo sentimento / che è come una carezza..." (Alda Merini)

Quell'abbraccio non ha fatto bene solo a N. N., ma ad entrambi: perché la tenerezza è terapeutica e fa star bene chi la offre e chi la riceve.

Eroneamente, qualcuno confonde la tenerezza con il sentimentalismo, che si traduce in parole e in gesti un po' sdolcinati, melensi e, comunque, superficiali. Gli uomini, in particolare, con la loro ridicola pretesa di appartenere al "sessu forte", temono che la tenerezza li faccia apparire "deboli". In realtà, la tenerezza è "la forza di un amore umile" (Dostoevskij). Bisogna essere forti per essere capaci di autentica tenerezza. Papa Francesco esorta a non avere paura della tenerezza: "Quanto bisogno di tenerezza ha, oggi, il mondo!" e spiega che essa possiede una "forza rivoluzionaria".

Quella mattina, con il suo abbraccio, N. N. ha contribuito - forse, anzi, senz'altro, a sua insaputa - a questa rivoluzione mite ma necessaria: la "rivoluzione della tenerezza", la rivoluzione dell'a tu per tu anche fisico, la rivoluzione di sentirsi un autentico e unico "noi" nello scambio del volersi bene.

P.S. Non è, forse, quello che abbiamo visto e documentato nei molti mesi passati o che stiamo sperimentando (ancora) anche noi?

Con un abbraccio di sincera e fraterna tenerezza, vostro "don" □

**La vera "MALATTIA"
e la vera "GUARIGIONE"**

*Non fa male la SCHIENA,
fa male il CARICO
e i PESI da portare.*

*Non fanno male gli OCCHI,
fanno male l'INGIUSTIZIA,
la FALSITÀ e l'ARROGANZA.*

*Non fa male la TESTA,
fanno male i PENSIERI, le
CHIACCHIERE o certi SILENZI.*

*Non fa male la GOLA,
fa male quello che NON SI ESPRIME
liberamente.*

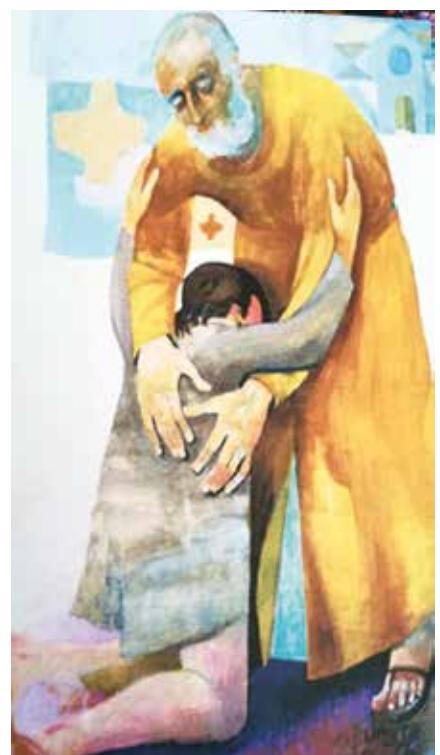
*Non fa male lo STOMACO,
fa male quello che l'ANIMA non
digerisce.*

*Non fa male il FEGATO,
fanno male la RABBIA, l'ODIO,
il RANCORE, l'INVIDIA o la stolta
GELOSIA.*

*Non fa male il CUORE,
fa male l'AMORE.*

*Ed è proprio lui, l'AMORE stesso,
che contiene la più potente
MEDICINA
che cura e che guarisce.*

Tratta da "La vecchia guaritrice
dell'anima" di Ada Luz Marquez



18 luglio 2021: riuniti per ricordare i nostri cari e per inaugurare l'avvio dell'attività dei volontari

a cura di **Nicoletta Tomasi** con un breve pensiero di **Don Ruggero Fattor**

Oggi è un giorno importante, oggi vogliamo festeggiare la speranza di poterci riabbracciare, di poterci tenere la mano e camminare insieme nei nostri giardini.

Oggi è il giorno in cui vogliamo dire grazie a tutte le persone che in questi 2 lunghi anni si sono prese cura, anzi: si sono prese a cuore, i nostri cari... giorno dopo giorno con abnega-zione e tenacia. Vogliamo dire grazie a tutti i collaboratori che, facendosi forza, hanno sacrificato molto della loro vita personale per stare vicino, nelle varie forme, ai residenti e hanno tenu-to in vita questa casa.

Oggi è anche il giorno del saluto a coloro che il Covid si è portato via. Per ognuno di loro pianteremo nel nostro giardino un fiore eterno che resterà piantato nella terra perché fare memoria ci aiuti ad essere più rispettosi, più solidali, più umani.

Vorrei introdurre questo momen-to di ricordo con alcune delle parole che Ernesto Oliviero ha scritto per i morti di Brescia. Al termine di questa breve lettura alcuni di noi pianteranno davanti all'altare un fiore che chiameranno per nome: perché il nostro ricordo possa rimanere PER SEMPRE in questo giardino e nei nostri cuori”.

Tu ci sei.

Sono convinto che tu ci sei accanto alle persone che muoiono sole, sole, con a volte incollato sul vetro della rianimazione il disegno di un nipote,

un cuore, un bacetto, un saluto. Tu ci sei, vicino a ognuno di loro, tu ci sei, dalla loro parte mentre lottano, tu ci sei e raccogli l'ultimo respiro, la resa d'amore a te. Tu ci sei, muori con loro per portarli lassù dove con loro sarai in eterno, per sempre.

Tu ci sei e sei tu che li consoli, che li abbracci, che tieni loro la mano, che trasformi in fiducia serena la loro paura.

Tu ci sei, perché non abbandoni nessuno, tu che sei stato abbandonato da tutti.

Tu ci sei e sei il respiro di quanti in questi giorni non hanno più respiro.



Tu ci sei, sei lì, per farli respirare
per sempre.
Sembra una speranza,
ma è di più di una speranza:
è la certezza del tuo amore
senza limiti.

Nicoletta Tomasi

Tanto o poco, in maniera esplicita o non, tutte le rappresentanze di casa "M. Grazioli" erano presenti: a cominciare dai residenti, ai rispettivi familiari; da chi ha responsabilità direzionale e di cura sanitaria, a chi svolge ogni altro bel servizio a vario livello; da chi è chiamato all'animazione spirituale, a chi si offre come volontario. È stato un incontro all'aperto/in giardino (in libertà?), di gioia (fino alle lacrime, per alcuni), di lode spontanea e di corale riconoscenza al Signore: nella certezza che Egli ci precede, è sempre presente, vede e conosce le necessità di ognuno, ascolta la nostra flebile voce o il nostro grido (di dolore o di rabbia), non ci fa mancare mai la preziosità dei suoi doni, compresa la treccia di pioggia per quel pomeriggio.

Nelle parole introduttive del sig. Sergio Casetti, in quelle di accoglienza della presidente Nicoletta Tomasi e, poi, nel corso della celebrazione eucaristica, pur con modalità diverse ma ben complementari, abbiamo liberato i nostri "sogni", facendoli brillare: alcuni di speranza, alcuni di emozioni, alcuni di pensieri - di desideri e di progetti, altri di ricordi.

Mentre abbiamo fatto grata, esplicita e specifica memoria dei "nostri" cari morti a causa del Covid-19 - **Zoraide - Alice - Carla - Elio - Diana Luisetta - Luigi - Mario - Vittoria. Rosa - Mirella - Ester - Mario - Amabilia - Luciano - Rita - Lucina - Gabriele - Rosa - Sandro - Nerina - Caterina - Flora** -, abbiamo "tentato" (almeno!) di aiutarci a vicenda nel festeggiare le relazioni ritrovate (dopo lunghi mesi di situazione "percepita" come isolamento, chiusura, solitudine, abbandono) e nel fare in modo che

I cuori sono stati creati, "artigianalmente", dalle mani e dalla creatività di Danilo Degasperi, per anni collaboratore della Margherita Grazioli e attualmente volontario del nostro Centro Servizi.



un certo tipo di relazione sia davvero ricercata, ritrovata e realizzata all'alba di ogni giornata e nello scorrere del servizio quotidiano. **"COLLABORAZIONE"** (sincera, effettiva e costante) + **"CURA"** (attenzione, stima e sostegno vicendevole) + **"CUORE"** (sempre più grande e più aperto possibile a 360°):

possono essere le tre parole riassuntive di quella serata e di quella s. Messa e – perché no? – un ottimo, anche se impegnativo, programma di vita per il domani. Personalmente, ho caricato al massimo le mie batterie di grande gioia nell'essere stato lì con voi e per voi: ne valeva e ne è valsa proprio la pena!

Fraternamente e con affetto, Ruggero, "vostro" don.

Si riporta qui di seguito l'articolo pubblicato su L'Adige dd. 25/07/2021 a cura di Paolo Giacomoni. □

POVO

Alla Rsa Grazioli prima la messa celebrata da don Ruggero Fattor e poi l'intervento della presidente Nicoletta Tomasi

«Vogliamo festeggiare la speranza di poter ci riabbracciare e dire grazie a tutte le persone che si sono prese a cuore i nostri cari»

Ventidue cuori per ricordare gli ospiti deceduti per il Covid

PAOLO GIACOMONI

Ventidue cuori rossi con stelo in ferro, preparati con cura da un artigiano locale, uno per ogni persona deceduta, sono stati piantati da ospiti e parenti nel giardino antistante l'ingresso dell'Rsa "M.Grazioli" a ricordo permanente degli ospiti della struttura che il Covid si è portato via durante questa tragica pandemia. Insieme alla S.Messa celebrata da don Ruggero Fattor è stato il momento più toccante di una cerimonia che, anche a Povo, ha raccolto l'invito di Upipe (Unione Provinciale Istituzioni per l'Assistenza), per ricordare degnamente le vittime del Covid-19 in una realtà, come quella delle case di riposo, tra le più pesantemente colpite dagli effetti del virus. Aperta dall'intervento del presidente della circoscrizione di Povo Sergio Caselli che ha portato il saluto ed il ringraziamento di tutta la comunità verso gli operatori ed i volontari che hanno lavorato con grandi sacrifici e abnegazione all'interno della struttura, la Presidente dell'Apsp "M.Grazioli" Nicoletta Tomasi da parte sua ha voluto sottolineare il significato dell'incontro: «Oggi è un giorno importante – ha affermato – oggi vogliamo festeggiare la speranza di poterci riabbracciare, di poter tenere la mano e camminare insieme nei nostri giardini. Oggi è il giorno in cui vogliamo dire grazie a tutte le persone che in questi due lunghi anni si sono prese cura, an-



La messa e i cuori realizzati per ricordare chi il Covid si è portato via

zi, si sono prese a cuore i nostri cari, giorno dopo giorno con abnegazione e speranza. Vogliamo dire grazie – ha continuato – a tutti i collaboratori che, facendosi forza, hanno sacrificato molto della loro vita personale per stare vicino, nelle varie forme, ai residenti ed hanno tenuto in vita questa ca-

sa». Ma il significato di questo appuntamento (tra ospiti e familiari), hanno partecipato una sessantina di persone) è stato inevitabilmente anche quello di festeggiare le nuove possibilità di incontro e contatto, pur con tutte le cautele del caso, messe dalle nuove linee guida provinciali per le

Rsa. Dopo mesi di chiusure e insopportabile isolamento, con i familiari costretti al telefono, alle videochiamate o, nel migliore dei casi, a contatti protetti da guanti e plexiglass per parlare con i propri cari, ora finalmente è possibile tornare a frequentare le strutture e riabbracciare i propri cari. La

speranza di tutti è che il completamento della campagna di vaccinazione riesca a contrastare le varianti del virus; l'ipotesi di nuovi provvedimenti restrittivi, soprattutto per le case di riposo, sarebbe una "mazzata" difficilmente sopportabile per ospiti, familiari ed operatori.

“La sveglia del mattino” i volontari e l’oratorio di Povo

a cura di **Erica Ciresa**

Aumenta sempre di più il numero delle persone che aderiscono all'iniziativa "Sveglia del mattino" e trovano piacevole questo squillo in casa il lunedì e il giovedì di ogni settimana compresi vigilie e settimana di ferragosto. Nel parlare con loro si avverte un'aumentata confidenza e fiducia, il desiderio di ricevere la telefonata. I dialoghi non riguardano solo uno scambio di informazioni ma coinvolgono la sfera affettiva ed emozionale.

Ora vi raccontiamo di come le persone coinvolte hanno percepito questo servizio: abbiamo raccolto la poesia di una volontaria, che per motivi di lavoro non può più continuare il servizio; i pensieri degli anziani; i commenti dei giovani dell'Oratorio che hanno partecipato a uno specifico progetto.

LA VOCE DI UNA VOLONTARIA

Sandra ha voluto donarci questa poesia prima di salutare noi e gli anziani del progetto e ci esprime la sua commozione nell'approcciarsi agli anziani della "Sveglia del mattino"

Grazie.

Grazie lo dico io a Voi
a Voi persone "grandi"
così ricchi di storia
e di storie
a Voi che amate raccontare
con lentezza e nostalgia
le vicende di una vita
vissuta intensamente
difficile, piena, essenziale.

Grazie

perché con una semplicità disarmante
con estrema calma
con quel pizzico di malinconia che commuove
sapete riassumere in poche semplici parole
ciò che alla fine conta davvero nella vita.

Non chiedete altro che di essere ascoltati

ed io che mi sono fermata un po' con voi
ho camminato al vostro fianco
adattandomi al vostro ritmo
ho goduto della vostra compagnia.

Mi avete trasmesso la saggezza di chi ha visto molte lune
come solo i nonni riescono a fare
e resa orgogliosa di essere stata parte per qualche minuto
della vostra vita.
Grazie.

I GIOVANI DELLA PARROCCHIA desiderando fare qualche attività per gli anziani in periodo di pandemia, si sono rivolti a noi tramite la loro animatrice Arianna. Con lei è stata individuata la possibilità di contattare quegli anziani della sveglia del mattino che desideravano fare quest'esperienza di dialogo al telefono con i ragazzi. Si era deciso di partire a marzo ma i Decreti, istituendo la zona arancio e rossa, hanno interrotto la partenza più volte, solo verso la fine di aprile è stato possibile iniziare. Ogni mercoledì pomeriggio di maggio in orario serale c'è stato un intenso scambio tra anziani e giovani: gli anziani proponevano poesie, o raccontavano di qualche episodio del passato, spiegavano qualche ricetta e chiedevano ai ragazzi se potevano passare da casa per un saluto.

Grazie alla collaborazione e sinergia tra il Circolo Culturale Pensionati di Povo, l'A.P.S.P. Margherita Graziosi e il Servizio Spazio Argento del Comune di Trento nasce:

SVEGLIA DEL MATTINO

A chi è rivolto?
A persone anziane che desiderano essere contattate in mattinata da volontari esperti per un momento di compagnia telefonica.

Hai voglia di aiutarci?
Diventa volontario!
Ti forniremo la giusta formazione.

Sei un famigliare...?
... e la tua mamma e/o il tuo papà hanno il bisogno/desiderio di supporto telefonico costante?
Non esitare a contattarci per avere maggiori informazioni.

SERVIZIO GRATUITO
attivo dal 7 DICEMBRE 2020

CONTATTI
Lunedì - giovedì
9:30 - 11:00
0461 618153
centroservizi@apsgraziosi.it

Circolo Culturale Pensionati | Comune di Trento



I ragazzi facevano delle domande per stuzzicare l'anziano al dialogo, chi sentiva i dialoghi con gli anziani dall'altra stanza ha colto una bella complicità arricchita da qualche aneddoto e qualche gustosa ricetta.

Il Centro servizi ha sostenuto il progetto, credendo che lo scambio tra le generazioni porti sempre un grande beneficio ad entrambe le parti, e che in tempo di pandemia, sia da sostenere il più possibile questo tipo di relazione. Si è offerta quindi una solida formazione, consapevoli del fatto che il dialogo al telefono non fosse né scontato né facile. La formazione, costituita da due incontri online, è stata così articolata:

- un incontro con una ragazza del servizio civile presso il Servizio Welfare e Coesione Sociale del Comune di Trento che sta facendo un'esperienza simile nel rione di Clarina. Esperienza diretta che ha entusiasmato i ragazzi e ha rotto gli indugi a partire.
- Un incontro dedicato alla privacy e gestione di una telefonata con la dott.ssa Mariella Petrillo e l'équipe di Centro Servizi e l'educatrice del Servizio Welfare e Coesione Sociale.

Questo percorso ha aiutato i giovani a recepire alcune attenzioni fondamentali nel dialogo con l'anziano.

LA VOCE DEGLI ANZIANI

Le telefonate dei ragazzi sono state molto gradite, mi sembrava di parlare con il mio nipote della loro età. Erano molto loquaci e pieni di domande molto pertinenti, per me non è stato difficile il dialogo: abbiamo parlato di ricette, pandemia, scuola, spero ci sia ancora un'occasione simile.

LA VOCE DEI RAGAZZI

«È stata un'esperienza positiva, in cui è stato bello poter avere la possibilità di dialogare con qualcuno e di provare ad essere vicini agli anziani, che di questi tempi rischiano di essere molto isolati. Il timore iniziale di parlare con persone sconosciute è sempre sparito più in fretta del previsto e questo ha aiutato chi riceveva la telefonata ad aprirsi».

«Attraverso questa esperienza ho capito il potere dell'ascolto perché a volte basta davvero poco per fare la differenza nella giornata di qualcuno».

«Sono contento di aver partecipato a questo progetto, il quale mi ha fatto capire che anche una semplice telefonata può essere un momento di serenità durante questi mesi di pandemia.

Inizialmente avevo qualche timore nel parlare con persone sconosciute e con interessi totalmente diversi dai miei, ma tutti gli anziani contattati erano entusiasti e aperti al dialogo».

«Gli anziani al telefono mi danno tanta gioia e molta soddisfazione: ti fanno sentire bene; al telefono mi dicono che si sentono sicuri e pieni di orgoglio a parlare con nuove persone, e se sentono la voce di un giovane si aprono e parlano più volentieri».

Il personale di Centro Servizi desidera ringraziare tutti i collaboratori che contribuiscono a vario titolo alla buona riuscita del progetto. □

“Noi e il nostro servizio civile”

I ragazzi del Servizio Civile si raccontano, dopo un anno d'esperienza presso il Centro Diurno e il Centro Servizi

a cura di **Elisabetta e Martino** - giovani di Servizio Civile

Tutto è iniziato l'1 settembre 2020. Per entrambi era una nuova esperienza, una nuova opportunità per metterci in gioco e conoscere il mondo del lavoro.

Mi presento, sono Elisabetta una ragazza di 24 anni, ho frequentato la scuola professionale per parrucchieri, ho fatto servizio civile nel centro diurno di Povo, con gli anziani, in attività di accompagnamento sul pullmino e di animazione.

Mi presento, sono Martino, un ragazzo di 21 anni che ha studiato alla scuola di Grafica Pubblicitaria a Trento (Istituto Artigianelli), ho seguito il progetto del centro servizi dove ero di supporto alle attività che l'azienda proponeva.

Elisabetta racconta:

Al Centro Diurno gli utenti arrivano da casa con il pulmino e i ragazzi di Servizio Civile salgono sul mezzo come accompagnatori, per aiutare le persone a salire e scendere.

Alla mattina anch'io vado a casa delle persone anziane e le aiuto a salire sul pullmino. Quando accompagno gli anziani a casa sento che mi salutano, desiderosi di incontrarci nuovamente il giorno dopo; e poi, all'indomani, mi accorgo che sono contenti di rivedermi e questo mi fa molto piacere.

Nel Centro Diurno le varie attività vengono svolte in piccoli gruppi condotte dalle operatrici. Il Centro Diurno è un servizio dedicato a persone anziane che non vogliono stare sole, che desiderano avere la propria libertà e le proprie relazioni.

Nel corso della mattinata vengono svolte delle passeggiate, attività di ginnastica dolce, vari giochi cognitivi. Dopo il pranzo gli utenti ascoltano la lettura del giornale e poi si dedicano ad una bella pennichella.

Nel pomeriggio si gioca a carte, si legge una storia dei vecchi tempi, si canta in compagnia e si fanno giochi di gruppo.



In quest'anno di servizio ho fatto un po' di tutto: lettura del giornale, ginnastica dolce, giochi cognitivi e passeggiate.

Di recente ho partecipato al progetto "Conosciamo l'Italia": in incontri che avvengono a cadenza settimanale e attraverso delle immagini parliamo con un piccolo gruppo di anziani delle varie regioni italiane raccontandoci i ricordi che abbiamo, scoprendo il territorio, i monumenti più famosi, i piatti tipici e varie leggende del posto. È stato interessante anche per me scoprire territori mai visitati e proponendo la Sardegna me ne sono innamorata.

Martino racconta:

Vi racconto alcune attività che ho avuto modo di affiancare.

La sveglia del mattino, è un'attività di compagnia telefonica per gli utenti esterni. Il progetto viene seguito da volontari esterni, ma anch'io qualche volta mi sono messo in gioco, chiamando le persone al telefono e avvertendo che le persone erano felici di essere contattate. È stato importante sostenerle e tenerle vicino a noi durante il periodo di pandemia.

Un altro progetto che mi ha visto coinvolto è partito nella stagione invernale con animazione, giochi per la mente, svolgimento di letture ecc. subito frenato però dalla zona rossa e anch'io, a malincuore, sono rimasto a casa qualche mese in permesso straordinario.

Nel mese di luglio, appena la pandemia ha subito una frenata nei contagi, si è ripreso con le attività; una volontaria, da anni nel centro servizi,



ha proposto agli utenti iscritti "Caffè per la mente" (Giochi di Sudoku, giochi di matematica ecc). Io ho potuto aiutare nel triage e seguire le attività di persona.

Con le attività del centro servizi ho scoperto e appreso che un Centro Servizi è importante, perché stimola l'utente esterno a riscoprire nuovi orizzonti e nuovi insegnamenti e conoscenze per se stesso.

In questo ultimo periodo ho seguito di persona il progetto di valorizzazione dei disegni colorati dagli anziani degli alloggi.

Una volta in settimana facevo il giro degli alloggi, assieme a un'ope-

trice del centro, portavamo dei disegni da far colorare ai nostri anziani, e loro felici li coloravano con i colori a matita, pennarello o acquerello. Poi, quando andavamo a trovarli nuovamente, ci davano il loro disegno finito e ci chiedevano altri disegni da colorare. In un anno abbiamo ricevuto così tanti disegni colorati che abbiamo pensato con i colleghi "cosa facciamo"? È nata l'idea di allestire delle reti all'entrata principale degli alloggi per esporre i disegni sulla parete e dare così colore e nuova luce al corridoio. Questa scelta dà valore al lavoro degli anziani: appendendo i loro disegni hanno uno spazio dedicato a loro per esporre le

opere create e sono stimolati a continuare nella pittura. Io ho preparato un titolo artistico e appeso i disegni cercando di valorizzare il lavoro di ciascuno. Da quando i disegni sono esposti altri residenti si sono aggiunti e altri disegni sono arrivati. Mi sono sentito valorizzato anch'io nelle mie capacità proprio realizzando questo lavoro.

Ora speriamo di trovare la nostra strada: abbiamo appreso tanto in questi mesi e desideriamo ancora crescere e metterci in gioco nel mondo del lavoro. Ringraziamo l'APSP Grazioli per la bella opportunità. □



Dal 2021 il Centro Diurno di Povo offre la possibilità agli anziani parzialmente autosufficienti, con autonomie residue, che necessitano di aiuto nelle attività di vita quotidiana, di usufruire di n. 2 posti a pagamento.

Le proposte offerte dal Centro sono finalizzate ad accompagnare l'anziano in un percorso di sostegno al benessere personale in un clima familiare.

Alcuni dei servizi che vengono offerti sono:

- trasporto da/per il Centro Diurno;
- attività di animazione;
- attività di stimolazione cognitiva;
- servizi di cura alla persona.



Per info su modalità di accesso e tariffe consulta il sito www.apspgrazioli.it oppure contatta il personale del Centro Diurno al numero 0461818102 o all'indirizzo e-mail centrodiurno@apspgrazioli.it

Orari di apertura del Centro:
lunedì-venerdì (no festivi)
dalle 8:30 alle 17:30



“Il Covid ci ha cambiato la vita dalla notte al giorno”

a cura di **Michela Bernardi e Chiara Colombini**

E proprio con questa semplice frase che viene presentato il progetto «Diari della terza età» proposto dall'associazione culturale “Rifiuti Speciali” grazie al contributo e alla collaborazione della Fondazione Caritro e della Fondazione Museo Storico di Trento promotrici del bando “Condividiamo memorie 2021”. Un progetto ideato e portato avanti da Federica Chiusole, Manuela Fischietti e Maura Pettoruso.

Il progetto nasce dall'idea di raccogliere e costruire una memoria storica utilizzando riflessioni scritte da parte di persone anziane sul tema della pandemia in corso, mantenendo così “vivi” nel tempo le emozioni e i ricordi di questa esperienza che ormai da un anno e mezzo convive con tutti noi.

A condurre gli ospiti di sei Centri Diurni di Trento in questo percorso di scrittura diaristica sono due attrici e formatrici: Manuela Fischietti e Federica Chiusole.

A guidare il gruppo del nostro Centro è Federica Chiusole che a fine giugno è venuta a trovarci raccontandoci cosa sarebbe stato e quanta importanza poteva avere questo nuovo progetto sia per noi partecipanti che per coloro che in futuro avrebbero potuto comprendere e conoscere più da vicino quello che tutto il mondo sta attraversando a seguito di questa emergenza sanitaria.

Ripensare a quanto vissuto e che ancora stiamo vivendo consente a ciascuno di noi di riflettere sulle proprie emozioni, sui pensieri e sui vissuti e, condividereli con altri, permette di sentirsi sostenuti e a nostra volta sostenere chi abbiamo vicino, diventando risorsa l'uno per l'altro.

Al progetto partecipano una decina di persone: per la maggior parte sono anziani frequentanti il Centro Diurno, ai quali si sono aggiunti alcuni residenti degli adiacenti Alloggi Protetti.



Durante l'incontro iniziale con Federica è stato consegnato ad ogni partecipante un quaderno-diario nel quale ciascuno poteva annotare i suoi pensieri.

Per facilitare il compito della scrittura e mantenere una costante regia sul progetto è stato affidato a Chiara, una giovane impegnata nel Servizio Civile presso il Centro Diurno, il ruolo di conduttrice del percorso: Chiara incontra settimanalmente i partecipanti per momenti di scambio individuale e/o in piccolo gruppo.

Quelle pagine di diario, che da bianche destavano qualche preoccupazione, un po' alla volta hanno iniziato a riempirsi di confidenze, dubbi, timori, sfoghi e molte speranze per il domani.

Una volta iniziato a lavorare su cosa hanno rappresentato e rappresentano termini per certi versi nuovi ma ormai così “quotidiani” come lockdown, pandemia, Covid, restrizioni, vaccini... gli anziani hanno presto iniziato a dar voce ai loro sentimenti e alle loro emozioni.

Nelle parole dei partecipanti emerge spesso che in questo anno e mezzo il telegiornale ha influenzato gli stati d'animo, che in certi momenti era difficile anche guardare la televisione che non era più uno strumento per distrarsi ma rendeva tutto ancora più difficile.

In tutte le testimonianze legate alla convivenza con la pandemia si coglie un oscillare di emozioni e sentimenti, un'altalena tra speranza e sconforto, tra rabbia e fiducia.

Durante gli incontri si è fatta strada, un po' alla volta, anche la consapevolezza che poterne parlare insieme a qualcuno rendeva le paure e le preoccupazioni un pochino più facili da affrontare, e questo è diventato uno dei motivi per il quale di settimana in settimana è stato sempre più semplice proseguire nella scrittura dei diari.

Alcuni brani degli stessi sono stati letti ad alta voce, in accordo con i protagonisti, in occasione dell'incontro di metà progetto svolto alla fine di luglio: in questo incontro Federica ha suggerito di provare anche a guardare al dopo, a quando tutto questo finirà, cercando di immaginare, sognare, esprimere i nostri desideri per quando potremo riprenderci spazi e libertà attualmente limitati...

Alla fine di agosto il percorso di raccolta di memorie e testimonianze si concluderà ma il progetto non è ancora finito perché i tanti quaderni che saranno raccolti (analogo lavoro è stato svolto in contemporanea in altri Centri Diurni del Comune di Trento) diventeranno un podcast radiofonico, durante il quale alcuni brani saranno messi in onda per gli ascoltatori, e infine tutto il materiale verrà elaborato dal Museo Storico per renderlo patrimonio e testimonianza per le generazioni future, quelle a cui racconteremo la "storia del Covid" sperando che non riescano a comprenderla del tutto perché mai più vissuta da altri dopo di noi...

Riportiamo in queste pagine alcune delle frasi più significative raccolte in questi due mesi di impegno, immaginando che tanti pensieri saranno probabilmente comuni a molti tra coloro che leggono, e sperando di regalare attraverso queste righe anche un raggio di speranza e di ottimismo per il domani. □



«Con il virus e l'uso della mascherina su naso e bocca ho imparato a parlare e a capire attraverso gli occhi.

Dopo il Coronavirus non saremo migliori: gli uomini non imparano, dimenticano.

Il virus ci ha insegnato che in un mondo dove si continuano ad innalzare muri, la natura ci ha dimostrato che i confini non esistono.

La vita è un ciclo continuo, sempre in movimento: se i bei tempi passano, passeranno anche i momenti difficili».

L.M.

“La pandemia avrà cambiato il mondo, il nostro modo di vivere, le abitudini; ci ha chiusi nelle case ma non ci ha mai tolto la libertà di volare con la fantasia.”

A.L.



«Finalmente la smettiamo con le bugie, finalmente basta con “è un'influenza”, finalmente ammettiamo che il virus è contagioso e pericoloso.

Durante il lockdown mi sono sentita impotente: non potevo uscire di casa, non potevo andare in paese a fare la spesa e non potevo incontrare nessuno. Fortunatamente mio figlio mi portava la spesa e con la scusa potevamo scambiare due parole. Durante questo periodo ho ascoltato moltissima musica e mi sono riavvicinata come facevo un tempo al mondo della lettura.

Il coronavirus appiattisce il nostro quotidiano, preoccupa la nostra mente e, soprattutto, livella le differenze sociali.

Durante il lockdown seguivo quotidianamente il telegiornale: la scena dei militari di Bergamo con i camion pieni di bare mi ha riportato alla mente il romanzo “I promessi sposi” quando in quel periodo a Milano era scoppiata la peste. Purtroppo vedendo questa scena sono affiorate molte emozioni e qualche lacrima ha bagnato il mio viso”.

L.S.

«All'inizio avevo paura di contagiarmi e di contagiare le persone a me care... Il giorno del vaccino ho provato moltissime emozioni: paura, angoscia, felicità, agitazione».

G.P.

«Crudele e disumano non poter piangere sulla bara di una persona cara: è la dura legge della pandemia.

Il virus ha distrutto moltissime cose, ci ha cambiato la vita dalla sera al mattino.

All'inizio mi sembrava di essere in un film ma poi, purtroppo, ho capito che era la dura verità. Quando sentii del primo contagio in Cina ho pensato che in Italia non sarebbe potuto arrivare ma invece mi sbagliavo.

Da lì a poco il virus è arrivato in Italia e poi da noi, in Trentino.

Non bisognerebbe mai dare niente per scontato, neanche le cose che consideriamo più abitudinarie: una parola, un abbraccio, una passeggiata... La vita che stiamo vivendo ce lo sta insegnando».

E.S.

«Nessuno di noi era pronto a cambiare il proprio modo di vivere a causa del virus. E ora che siamo più forti e sappiamo che un giorno tutto questo finirà - grazie anche al vaccino - abbiamo compreso ancora di più cosa nella vita è davvero importante.

Il virus può tenere in ostaggio il mondo intero, allontanare le persone... Ma non può bloccare i pensieri e la speranza per un futuro migliore.

Durante il lockdown mi mancava moltissimo l'affetto e il contatto con le persone a me care. Quando ho potuto rivedere i miei nipoti, tutti muniti di mascherina, è stato meraviglioso».

R.C.

«Il Coronavirus è peggio di una guerra - e io me la ricordo..., dove il nemico è pur sempre un uomo con cui si può trattare; mentre è impossibile qualunque accordo con un virus micidiale che minaccia la nostra sopravvivenza. Resta il dubbio se la tragedia in atto sia un segnale della natura, oppure una manifestazione della pazzia degli uomini.

Nel periodo del lockdown non potevo uscire di casa. Le mie figlie - grazie al permesso speciale - venivano a trovarmi, a portarmi la spesa e a vedere come stavo. Loro erano la mia fonte di contatto con il mondo esterno.

Se penso alla scritta "COVID" nera messa su un foglio bianco mi viene alla mente l'immagine di un buco nero: senza fine, senza spazio, tempo e forma... Una cosa che c'è ma non si conosce, una cosa che fa paura e che spaventa. Una cosa quasi surreale, che non sai se crederci o meno».

P.C.

«Ci sono giorni in cui mi chiedo se torneremo alla normalità, se la vita che conoscevamo tornerà...

Con la pandemia ho capito che una grande percentuale di persone sono egoiste: ecco perché la fine del Covid è ancora lontana! A tante, troppe persone, manca il buonsenso e il significato della parola "RINUNCIA".

Io amo la libertà, amo il suo sapore e il suo profumo; quel senso di uomo libero. Amo l'incontro nelle amicizie, amo l'altro, amo il potersi guardare negli occhi sinceri, amo il mare, amo le montagne, amo il sole e la luna... Ecco il mio desiderio: poter riassaggiare tutto ciò che amo!

Il cuore non va in quarantena, ma continua ad amare anche a distanza. I sogni non contagiano perciò continuiamo a credere in un domani migliore.

È una guerra in cui crollano i nostri sacrifici anziché le case, crollano le nostre certezze anziché i monumenti, crollano i nostri progetti anziché i palazzi: e le rovine pesano sul cuore».

F.F.

«La guerra è un conflitto tra stati, tra paesi che trascinano i popoli gli uni contro gli altri: c'è un nemico fisico. In questo caso l'avversario lo si può combattere con le armi di distruzione della guerra.

Contro il virus le armi sono prevenzione e cura, proprio il contrario della guerra.

Durante il lockdown sentivo tutti i giorni per telefono una mia cara amica così che potevamo passare un po' di tempo insieme anche senza vederci. Nei mesi di chiusura mio figlio veniva a portarmi la spesa ma lo vedeva molto impaurito. Lui aveva paura del Covid: paura di averlo e di passarmelo. Quando mi portava la spesa entrambi indossavamo la mascherina e questo mi faceva strano: ero in casa mia, con mio figlio, e dovevamo indossare la mascherina per colpa di un piccolissimo virus a noi ancora sconosciuto.”

I.Z.

Progetto “Chiedi chi erano i Beatles”

a cura di Riccardo Petroni



Tutto è nato quando il comico trentino Lucio Gardin, Direttore artistico delle "Feste Vigiliane", ha contattato Riccardo Petroni, grande appassionato dei Beatles e gli ha chiesto per la prima sera di apertura di quella bella manifestazione popolare (prevista per il 18 giugno scorso), di fare uno spettacolo dal vivo in Piazza Cesare Battisti, proprio sul mitico quartetto di Liverpool.

Riccardo ha ovviamente subito detto di sì, pensando che utilizzare i Beatles per trasmettere positività, entusiasmo e voglia di combattere e di superare questi mesi trascorsi così difficili, di tristezza e grigiore, sarebbe stata una cosa molto bella, tant'è più che nel 2021 si celebrano i 60 anni dal-

la nascita dei Beatles, gruppo che ormai è entrato a pieno titolo nella storia della musica del '900.

Ma che senso poteva avere fare da solo uno spettacolo del genere, si è chiesto Riccardo? Ecco che ha subito pensato di coinvolgere l'amico Franco Giuliani, musicista e compositore e co-fondatore della prestigiosa "Scuola J. Novak di Villa Lagarina".

Un colpo di telefono a Franco e il "duo" era fatto: Riccardo sul palcoscenico come presentatore (già in precedenza aveva fatto questa esperienza) e Franco al mandolino a riproporre dal vivo con sue partiture gli stupendi brani dei Beatles (accompagnato da basi preregistrate da lui stesso impostate).

Ma cosa c'entrava il mandolino? Era proprio questo il bello e l'innovativo.

"Franco Giuliani ha rimesso in movimento una tradizione che in Trentino era andata completamente scomparendo" ha detto Riccardo al riguardo. "Il mandolino infatti non ha solo, come si pensa di consueto, una tradizione napoletana, bensì è stato uno strumento diffusissimo in tutto il territorio trentino fino al tardo Ottocento: ogni famiglia aveva infatti almeno un componente che lo sapeva suonare. E fortunatamente ancora oggi musicisti come Franco vogliono portare avanti e far riscoprire questa usanza". "Al riguardo c'è da tenere presente", ha proseguito Petroni, "che

nella tradizione trentina c'è il grande Maestro roveretano Giacomo Sartori, uno dei massimi compositori di musica per mandolino, per questo conosciuto a livello mondiale. E che proprio a Rovereto, in un laboratorio di liuteria in Corso Rosmini, è stato prodotto il "Mozzani", un tipo particolare di mandolino modificato dal liutaio Mozzani, che Franco suonerà proprio in occasione dell'evento in oggetto".

Un vero "ponte caleidoscopico" quindi tra la "tradizione trentina" e la "beat generation" degli anni Sessanta.

Bene: lo spettacolo alle "Feste Vigiliane" è stato fatto con grande successo, con il titolo "Chiedi chi erano i Beatles" (tratto dalla nota canzone degli "Stadio") e sia Riccardo che Franco sono rimasti molto contenti.

Tanto contenti che è venuta loro un'altra idea.

Visto che la musica dei Beatles è quella dell'attuale generazione dei nonni, e anche il mandolino era uno strumento suonato dai nonni, perché non andare a proporre questo spettacolo agli anziani nelle Case di Riposo trentine a partire proprio dall'Apss Margherita Grazioli di Povo? "Apss" di Povo dove Franco Giuliani aveva già inviato nel 2020 la registrazione di due concerti fatti appositamente per loro e trasmessi all'interno della Rsa (a

causa del virus non è stato possibile farli "live"), rispettivamente a Natale e a Pasqua dello scorso anno.

Un altro colpo di telefono, questa volta alla Presidente dell'Apss Margherita Grazioli di Povo Nicoletta Tomasi e al Direttore generale Patty Rigatti e la cosa è fatta, con grandissimo entusiasmo. E così lo spettacolo è stato effettuato, dal vivo, il 9 agosto scorso sia alle ore 10 che alle ore 16,30, negli stupendi giardini circostanti il bell'edificio della "Grazioli", con grandissima soddisfazione da parte di tutti.

Ma non solo, visto che l'obiettivo comune è quello di donare un momento di felicità e leggerezza agli spettatori ospiti di quella Rsa, che così tanto hanno sofferto, insieme alle loro famiglie, in questo lunghissimo periodo di pandemia, perché non fare que-

sto stesso spettacolo anche in tutte le Case di Risposo del Trentino?

Detto e fatto. La Presidente Nicoletta Tomasi si è resa subito disponibile a portare avanti questo progetto. Un dono quindi che l'Apss Margherita Grazioli di Povo si propone di estendere a tutte le strutture della nostra provincia. E sempre la Presidente Tomasi ha proposto, in aggiunta, di donare questo evento anche alla popolazione, come segno di vitalità e di voglia di reagire e andare avanti, sempreché la situazione pandemica lo consenta e comunque, ovviamente, sempre nel rispetto di tutte le normative.

D'altro canto ce lo avevano detto proprio i Beatles, in una loro famosissima canzone: "Ed alla fine, avrai ricevuto tanto amore quanto ne avrai dato"! □



Risto3 e l'Apss di Povo: un sodalizio quasi ventennale

E ormai da una decina d'anni che Risto3 gestisce il servizio di ristorazione dell'Apss di Povo ed è piuttosto recente la notizia del rinnovo della gestione per i prossimi nove anni: una conferma che permetterà alla Cooperativa di introdurre alcune importanti novità rispetto agli anni precedenti. La garanzia del servizio è assicurata dal sistema di Gestione Integrato, che garantisce alti standard qualitativi di produzione e gestione, avallato da numerose certificazioni e rigorosi controlli di filiera.



Il Sistema di Gestione Integrato

Garanzia degli **alti standard qualitativi** legati alla produzione e alla gestione.

Gli ambienti e le attrezzature

L'ambiente è parte integrante dell'**esperienza di pranzo e cena**: ambienti di distribuzione rinnovati nei decori e nuove attrezzature più efficienti.

Il Piano alimentare

Oltre l'**80% di prodotti sono locali o biologici** a cui si aggiungono gli alimenti a fine medici speciali riferiti a diverse patologie.

Come sempre, quelli portati in tavola saranno pasti confezionati con ingredienti di qualità, con delle migliorie legate ai prodotti messi a disposizione che per oltre l'80% saranno di provenienza locale o biologici. I pasti saranno cucinati privilegiando cotture al forno e al vapore e adattando le preparazioni alle diete specifiche che prevedono per alcuni Residenti pasti di consistenze adattate in modo da poter essere ingeriti facilmente anche da chi presenta difficoltà di deglutizione.

Non mancheranno poi cibi pensati appositamente per chi ha bisogno di essere nutrito anche durante la notte: per alcuni residenti affetti da wandering (vagabondaggio) è un comportamento frequente tra i malati di demenza girovagare spendendo molte energie e a rischio di malnutrizione.

Tra le novità, oltre all'ammodernamento della cucina con l'introduzione di nuove apparecchiature per il confezionamento dei pasti, Risto3 ha inserito in organico un pasticciere che cucinerà torte e dolci di vario tipo, e potrà preparare gelati fatti in casa.

Informatica e tecnologia

Un rinnovato sistema informatico per la tracciabilità, il monitoraggio del pasto e dell'idratazione. Per registrare il gradimento della pietanza.

Servizi aggiuntivi

Per il nucleo Alzheimer nell'ambito dell'alimentazione notturna: alimenti speciali e installazione di un frigorifero.

Erogatori di bevande a ridotto contenuto calorico e senza zucchero aggiunto a disposizione dei degenti ai piani.

Comunicazione e informazione

Totem informativi con le informazioni relative al pasto (menu, tipologia dei prodotti utilizzati, allergeni...) e serate informative aperte ai familiari dei degenti per parlare di alimentazione e corretto stile di vita.

Risto3 è da sempre attenta alla formazione del suo personale di sala e di cucina, che accompagna in tutte le fasi lavorative in modo da poter offrire ai clienti un servizio sempre eccellente e attento alle esigenze della persona.

In un'ottica di cura per il servizio e per i suoi destinatari e al fine di informare il "cliente - utente" Risto3 da questo mese all'ingresso della Apsp ha messo a disposizione un Totem informativo, sul cui schermo sarà possibile consultare i menù del giorno visualizzando le caratteristiche degli alimenti proposti, compresa la presenza di allergeni. Tali informazioni sono visibili anche sul portale della Apsp in modo che tutti i familiari possano accedervi facilmente. Di seguito il link:

<https://apsppovo.risto3cloud.it/menu>

Oltre a quanto sopra sinteticamente riportato sono previsti al fine di migliorare la comunicazione, incontri e focus-group tra cucina-operatori di piano e responsabile della qualità. Appena possibile verrà attivata la presenza del cuoco ai piani al fine di migliorare ulteriormente la distribuzione delle pietanze.

Nei prossimi numeri cercheremo di tenervi informati riguardo alle proposte e iniziative. ■

The screenshot shows the RISTO3 website interface. At the top, there's a logo with a red heart and the word 'RISTO3'. Below it, the date 'mercoledì 11 agosto 2021' and the text 'ESTIVO - Settimana 3'. A dropdown menu says 'Visualizza il menu' and 'MENU BASE'. To the right, a calendar for August shows days 09 to 15. Below the calendar are buttons for 'Tutti', 'Primi Piatti', 'Secondi Piatti', 'Contorni', 'Desserti', 'Tutti', 'Piatti ipocalorici', 'Piatti monovalori', and 'Piatti ipercalorici'. Underneath these are buttons for 'Visualizza pasti senza' and 'LE IMMAGINI VISUALIZZATE SONO A PURO TITOLO ESEMPLIFICATIVO'. The main area displays eight food items with small icons indicating dietary information: MINESTRINA (labeled 'Vegano'), GNOCCHI ALLA ROMANA (labeled 'Vegano'), LONZA ADOL AROMI (labeled 'Vegano'), LESSO DI POLLO (labeled 'Vegano'), PURE' DI PATATE (labeled 'Vegano'), PISELLINI IN UMIDO (labeled 'Vegano'), VERDURA FRESCA (labeled 'Vegano'), and another MINESTRINA (labeled 'Vegano'). At the bottom, there are images of cutlery and fruit.

Fai da te: fiori di carta

Residenti e Servizio Animazione

Carta, colla e colori sono i materiali utilizzati per la costruzione di fiori di forme diverse. Disegniamo semplici figure geometriche, alle quali arriviamo per tentativi, immaginando di scomporre il fiore aperto e svilupparlo su un piano.



La figura ottenuta, ritagliata secondo la traccia del disegno, viene piegata e sagomata disponendo le varie parti similmente al fiore reale.

Per ottenere la forma del fiore definitivo si è completato il disegno con piccoli taglietti e la posizione di sovrapposizione dei petali, poi incollati.



Una cannuccia per bibite sostituisce il gambo del fiore, le foglie anch'esse di carta piegate e poi incollate al gambo come fiore stesso.

Arrangiarsi per noi è un imperativo: disegno tracciato con una scodellina, bicchierino. Lavoro in spazi ridotti. Coloritura fiori e cannucce e incollature in posizioni fantasiose. □



Per il tutorial si ringrazia
il residente Umberto

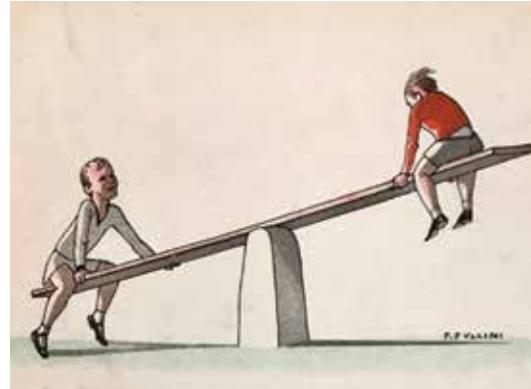
Filastrocche de sti ani

Residenti e Servizio Animazione

Quando eravamo piccoli era abitudine ricordare a memoria delle frasi in rima o filastrocche; non ricordiamo chi ce le ha insegnate perché ci venivano raccontate da tutti i familiari, la mamma, la nonna, gli zii indifferentemente, in quanto erano patrimonio di tutti.

Quando siamo diventati grandi le abbiamo ripetute ai nostri figli e nipoti e insegnate anche a loro, adesso che i bambini hanno Tv e smartphone che

li attira si rischia di perderle, ma se provate a raccontarle ad un bimbo vedrete che resterà estasiato perché assieme alla filastrocca passano emozioni, affetto e attenzione che fanno sentire i bambini considerati e coccolati. Le filastrocche si usavano nei più disparati contesti: imboccando i bambini, giocando con loro o per insegnare loro alcune cose come i nomi delle dita o a mangiare tutto quello che viene proposto senza lamentarsi.



Ocio bel so fradel
Recia bela so sorela
Entra nel porton
Din don din don

Salto bel alto
Endovina endò che
salto
Salto per tera
E tuti zo per tera

Daverzi la boca
che el gnoco el te
toca
daverzela ben che
el gnoco el te ven



Son famà
Va a robar
Robar no se pòl
Va nel casetin che gh'è
en panetin
Damelo a mi che son
el pu picenin

C'era una volta un re
Seduto sul sofà
Che disse alla sua serva:
"Raccontami una storia"
La storia incominciò:
"C'era una volta un re..."

Pollice: pan non c'è
Indice: come faremo
Medio: lo compreremo
Anulare: ce n'è un
bocconcino
Mignolo: dallo a me che sono
il più piccolino

Domani è festa
Si mangia la minestra
La minestra non mi piace
Si mangia pane e brace
La brace è troppo nera
Si mangia pane e pera
La pera è troppo bianca
Si mangia pane e panca
La panca è troppo dura
Si va a letto addirittura

Bela manina dove sei stata?
(accarezzando la manina)
"dalla nonnina"
Cosa ti ha dato?
"Pane e late"
Gate gate gate
(fare il solletico al bimbo)

Si ringraziano i Residenti del Secondo Piano e il Servizio Animazione

/ dalla RSA e dal Centro Diurno

Cartoline dalla RSA e dal Centro Diurno

Grigliata in giardino con musica



Pizza in compagnia



S. Messa con i familiari



Orto



Progetto "Diari della terza età"

Giardinaggio



Progetto "Costruiamo l'Italia"



Bricolage



Vaso di fiori realizzato con la lana



Raccolta ed essiccazione della lavanda

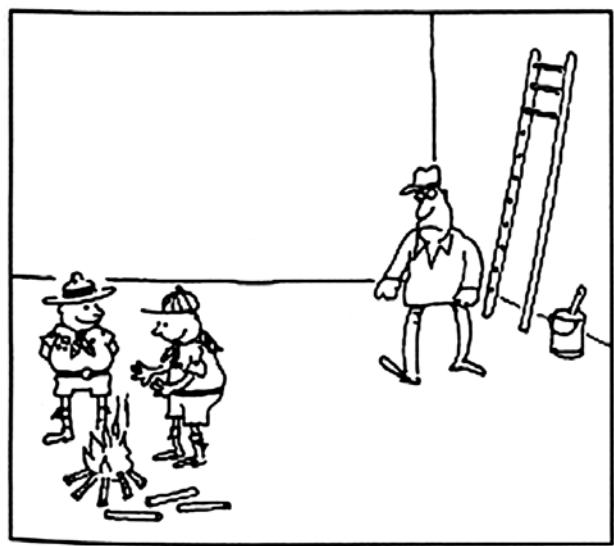


Colorare



Relax al parco

La pagina del Buonumore



C	P	E	L	A	T	I	P	A	C
E	A	R	P	S	S	D	E	B	I
I	E	P	O	O	G	F	N	O	N
T	S	D	O	V	S	H	U	R	I
N	E	F	G	L	I	T	M	G	D
A	B	N	F	B	U	N	O	O	A
T	V	L	U	O	G	O	C	O	T
I	P	O	P	O	L	O	G	E	T
B	B	V	C	E	N	T	R	O	I
A	I	A	D	A	R	T	N	O	C

LA CITTÀ

Trova tutte le parole nascoste nello schema, tenendo presente che possono essere scritte in diagonale, in orizzontale e in verticale.

ABITANTI

BORGO

CAPITALE

CAPOLUOGO

CENTRO

CITTADINI

COMUNE

CONTRADA

LUOGO

PAESE

POPOLO

POSTO

PROVINCE

/ 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 **15 novembre 2021**
all'indirizzo email: info@apsgrazioli.it
indicando il titolo, nome, cognome dell'autore
e un indirizzo email.

Nel caso di autori minorenni indicare
sia il nome dell'autore della foto
sia quello del genitore/responsabile del minore.

La foto va corredata da un'autocertificazione che attesti
la proprietà dell'immagine, seguendo la seguente dicitura:
*Il sottoscritto _____
nato a _____ il _____
dichiara di essere l'autore/il responsabile dell'autore
della foto allegata e autorizza l'APSP "M. Grazioli"
a utilizzare la stessa all'interno
della pubblicazione aziendale "Il Melograno".*

Data _____ Firma _____



Comparti NEF Ethical Balanced

Investire rispettando i diritti delle persone e l'ambiente

NEF Ethical Balanced Conservative

Un approccio misurato all'investimento sostenibile e responsabile



Una componente obbligazionaria che può variare dal 60% al 90%, una azionaria compresa tra il 10% e il 30% e una di strumenti High Yield che non può superare il 20%. NEF Ethical Balanced Conservative è gestito in delega da Union Investment.

NEF Ethical Balanced Dynamic

Una scelta attiva nel rispetto dei diritti delle persone e dell'ambiente



Una quota obbligazionaria che può oscillare tra il 40% e il 75% (con massimo il 35% in obbligazioni societarie non investment grade) e una azionaria compresa tra il 25% e il 45%. Il fondo NEF Ethical Balanced Dynamic è gestito in delega da Amundi SGR.

NEF è un fondo comune di investimento di diritto lussemburghese multicompardo e multimanager. Distribuito in tutta Italia da Banche fortemente radicate sul territorio. **Prima dell'adesione leggere il Prospetto Informativo nonché le Informazioni chiave per gli Investitori - KIID - disponibili sul sito web www.nef.lu o presso le Banche Collocatrici.**

La certificazione LuxFLAG ESG Label è stata concessa a:
NEF Ethical Balanced Conservative fino al 31 marzo 2020; NEF Ethical Balanced Dynamic fino al 30 settembre 2019.

È tempo di investire responsabilmente
Rendimenti interessanti e commissioni contenute
Versamenti a partire da 50 euro mensili



 Cassa Rurale
di Trento
BANCA DI CREDITO COOPERATIVO