



Anno II Numero II
An II Numer II

Eies Vives

Periodico d'informazione APSP di Fassa
Periodich de informazion de la APSP de Fascia



Dicembre 2016

Dezember del 2016

SOMMARIO

**Fate come gli alberi: cambiate le foglie e conservate le radici.
Quindi, cambiate le vostre idee ma conservate i vostri principi.**



- **L'angolo della dottoressa**
Attenzione a non farci influenzare...!!!
Continua a pagina 8

- **La podologa**
I nostri piedi.
Continua a pagina 14

- **Ri - Animazione**
Un Viaggio.
Continua a pagina 16

- **Attimi ∞ Emozioni**
Ascolto ed espressione.
Continua a pagina 19

- **La pagina di chi assiste**
Ricordi da Focolare.
Continua a pagina 22

- Servizio di Fisioterapia per pazienti esterni
Continua a pagina 24

- **Briciole di noi**
Continua a pagina 27

Rubriche

ALBUM

RICORDI RITROVATI

La Giostra

Continua a pagina 27

LO MANGI SOLO QUI

*Ricette tipiche Fassane
Dolce del Capuccino*

Continua a pagina 31

VOLONTARIATO E ASSOCIAZIONI

...Estate Ragazzi ...

Continua a pagina 32

SUMÈDA

**Fajé desche i èlbres: mudà
la foes e tegnì sù la reijes.
Donca, mudà voscia ideas
ma tegnì sù vesc prinzipies.**



- **L cianton de la dotora**
Ocio a no se fèr “influenzèr”...
Và inant a piata 11

- **L Podolog**
Nesc Piesc.
Và inant a piata 14

- **Ri - Animazion**
N Viac.
Và inant a piata 17

- **Momenc ∞ Emozions**
Scutèr e vardèr.
Và inant a piata 19

- **La piata de chi che stèsc apede**
Recorc de “Fech”.
Và inant a piata 23

Servije de fisioterapia per i pazienc da fora
Và inant a piata 26

- **Mizacoles de Nos**
Và inant a piata 29

Rubriches

RETRAC

RECORC TROÉ ENDODANEF

La Giostra. Na contia.

Và inant a piata 28

TE L MAGNES DEMÒ CHIÒ

*Bèsc fascegn
Douc del Capuzin*

Và inant a piata 31

VOLONTARIAT E SOCIAZIONS

...Istà per i Bec...

Và inant a piata 33

Le novità del 2016

Un ben ritrovati a tutti!

È con piacere che presento il numero annuale della nostra rivista. Un anno è lungo e, tante sono state le novità e i cambiamenti che questo 2016 ci ha riservato.

Innanzitutto, da pochi mesi la nostra A.P.S.P. ha finalmente un suo pulmino: bello, comodo, spazioso e allestito per il trasporto di n. 4 carrozzine. L'attesa è stata lunga, ma ora, il trasporto degli utenti iscritti al centro Servizi, è divenuto più agevole e comodo. Ciò, ci permetterà qualche uscita in più con i nostri ospiti, tempo permettendo, con maggiore autonomia. L'acquisto del mezzo è stato possibile grazie al contributo del BIM e, per il restante, dal contributo PAT.

Colgo l'occasione per ringraziare ancora l'Associazione Fassa Calcio per averci concesso l'uso del pulmino per tutto il periodo estivo, garantendo il trasporto del Centro Servizi in Alta Valle di Fassa nonché qualche uscita estiva con i nostri ospiti.

Durante la stagione invernale, la S.i.t.c. di Canazei ci ha concesso un garage per il deposito del pulmino in Campitello. Ciò, non solo in un'ottica di efficienza ed economicità, considerato che la partenza e il rientro del servizio di trasporto sono previsti a Campitello, ma permette, altresì, agli utenti del Centro Servizi residenti in

Alta Valle di Fassa di poter accedere alla struttura senza ritardi, potendo così usufruire di tutti i servizi ed attività organizzati dalla A.P.S.P. di Fassa.

Tali collaborazioni sono fondamentali per la nostra struttura, che necessita sempre di qualche aiuto concreto nonché un'occasione per far conoscere la realtà della nostra casa.

Nel corso dell'estate/autunno abbiamo avuto l'avvicendamento del coordinatore dei servizi infermieristici. Il dott. Bernardo Franco, infatti, dopo l'esperienza in Val di Fassa ha accettato un nuovo lavoro in Emilia. Dopo un periodo in cui, il posto di coordinatore è stato coperto dal servizio infermieristico e, dopo aver espletato un concorso, ora la struttura ha provveduto ad assumere un coordinatore part-time, la dott.ssa Katia Silla affiancata dall'infermiera Marianna Felicetti.



*Dottorssa Barbara Bravi
Presidente APSP di Fassa*



In un'ottica di apertura della struttura al territorio, al fine di incentivare la conoscenza in valle dei servizi e attività offerte alle persone che necessitano l'ingresso in struttura, anche per brevi periodi, è stata ampliata la fisioterapia con l'apertura del servizio al territorio mediante l'assunzione di un professionista adibito a tali prestazioni.

La "Césa de Paussa" si è resa disponibile ad ospitare, nel corso dell'anno, alcune mostre fotografiche molto apprezzate dagli ospiti, dai familiari e dai dipendenti. Un ringraziamento particolare va fatto ai Cucaloch per la straordinaria mostra fotografica esposta nel corso del mese di settembre.

Attualmente, invece, la struttura ospita l'esposizione di una raccolta di fotografie meravigliose di Anton Sessa che ringrazio per la disponibilità e la collaborazione.

Occasioni, queste, che avvicinano la nostra "Césa de Paussa" alla valle e incentivano a conoscere la nostra struttura che ospita 64 persone, le quali accettano volentieri una visita, un saluto o una chiacchierata. Importante e, carica di significato, è stata, poi, la mostra esterna sull'Alzheimer: "Camminando nel cervello", apprezzata e vissuta non solo dai familiari e da chi si trova ad affrontare questa malattia, ma anche da coloro che hanno voluto addentrarsi nel difficile mondo del malato di Alzheimer e dei suoi familiari. È stata resa possibile grazie alla preziosa collaborazione dell'associazione Rencureme e la fondazione Il Sollievo.

Da ultimo, occorre porre in evidenza un importante progetto di cui si è fatta carico la A.P.S.P.: un corso biennale sul progetto di sviluppo "Le cure palliative nella APSP di Vigo di Fassa", in collaborazione con la APSS e le

associazioni del territorio Rencureme e Il Sollievo. Un progetto ambizioso, che vuole essere un aiuto concreto per le famiglie che si trovano a dover affrontare questo percorso doloroso e carico di sofferenza. Un argomento delicato ed attuale nella realtà della valle.

Nel nostro quotidiano, non mancano mai momenti particolari di aggregazione quali le feste organizzate in collaborazione con i comuni della valle. Quest'anno, la festa estiva è stata organizzata dal comune di Moena mentre quella d'autunno dal comune di Pozza. A quest'ultima hanno partecipato anche gli ospiti delle case di riposo di Predazzo e Tesero.

Importanti occasioni di incontro e festa con gli ospiti e i familiari sono i pomeriggi organizzati in collaborazione con la scuola estiva, l'oratorio, i gruppi giovani, le associazioni, i clown della Cri e con quanti desiderano passare con noi una giornata in allegria e compagnia.

Ricordo che la "Césa de Paussa" è sempre aperta a chi desidera farci visita.

A nome del Consiglio di Amministrazione e, mio personale, porgo un augurio sincero di un Sereno Natale e Felice Anno Nuovo.



La neves dal 2016

N bel salut a duc Vo che lejedel!

Con gran piajer ve porte dant noscia pìcola publicazion de chest an. N an l'è dassen lonch, e tropa l'è stat la neves e la mudazions sozedudes del 2016.

Dantaldut, da dotrei meisc en cà, noscia A.P.S.P. zacan à a la leta sia pìcola coriera: n meso bel, sorè, bel lèrch e olache stèsc ite adertura 4 carieghes da rodes. Aon cognù spetèr n bon trat, aboncont ades, l trasport di utenc enscinné al zenter di servijes l'è dassen più sorè. Chest ne darà l met de poder menèr stroz mingol de più nesc ghesé con na maora autonomia. Aon podù comprèr chest meso de gra al contribut del BIM, e per la pèrt che é restèda fora, de gra al contribut de la PAT.

Con chesta ocazion voi ge sporjer n gran develpai a la Sociazion Fassa Calcio per ne aer metù a la leta per duta l'istà sia pìcola coriera, arseguran a chesta vida l trasport da e per l zenter di servijes te la val de sora e amò apede, de poder fèr vèlch raída d'istà con nesc ghesé.

D'invern la S.i.t.c. da Cianacei ne à conzedù n garasc per l depojit de la pìcola coriera a Ciampedel. Dut chest, no demò pissan a na percacenza e a na economizità del servije, vedù che l servije de trasport l'è pervedù che l ponte via e che l fenesc a Ciampedel, ma a la possibilità ence per i etres utenc del zenter di servijes enciasé te la val de sora, de poder ruèr per temp te la struttura, podan, a chesta vida, se emprevaler de duc i servijes e de poder tor pèrt a la ativitèdes endrezèdes da la A.P.S.P. de Fascia.

Noscia struttura, che à scialdi besegn de vèlch didament concret, no pel fèr condemanco de chesta colaborazions, ma se trata ence de na ocazion per fèr cognoscer la realltà de noscia cèsa.

Anter l'istà e l'uton aon abù la sostituzion del coordenador di servijes infermieristics. L dr Bernardo Franco, defat, dò aer madurà sia esperienza te Fascia, l'à azetà n nef lurier te la

Emilia. Dò n trat de temp te chel che l post de coordenador l'è stat corì dal servije infermieristich, e dò aer metù a jir n concurs, la struttura la se à cruzià de tor sù n coordenador con n contrat a temp smendrà, la dotora Katia Silla, col didament de la infermiera Marianna Felicetti.

Acioche la struttura la sie maormenter averta sul teritorie e percheche i servijes e la ativitèdes che ge vegn sport a la jent che à besegn de jir ite te la struttura, ence demò per n trat de temp, i vegne cognosciù te val, l'è stat smaorà l servije de fisioterapia e l medemo l ge vegn sport ence ai etres tras la assunzion de n profesionist enciarià de sporjer chesta prestazions.

Te "Cèsa de Paussa" ge é stat lascià lèrga, fora per l'an, a dotrei mostres fotografiches zis aprijèdes dai ghesé, da chi de cèsa e dai dependenc. N gran develpai l cogn ge vegnir sport ai Cucaloch per la mostra fotografica da marevea endrezèda de setember.

Te chest moment, envezè, te la struttura troa lèrga la regoeta de fotografies dassen beles de Anton Sessa, che rengrazie per sia desponibilità e per la colaborazion.

Chesta l'è duta ocazioni che arvejina noscia "Cèsa de paussa" a la val e che engaissa a cognoscer noscia struttura olache l'è ite 64 jent, che à semper gust che zachei vegne a i troèr, a i saludèr o a fèr doi ciacoles.



*Dotora Barbara Bravi
Presidenta APSP de Fascia*



Dassen gran valuta à abù enca la mostra esterna che tratèa l'Alzheimer: "Camminando nel cervello", aprijèda e sentuda no demò da chi de cèsa e da chi che padesc chesta malatìa, ma enca da chi che à volù cognoscer e ruèr ite tel mond problematich del malà de Alzheimer e de chi de sia cèsa. Se à abù l met de fèr dut chest de gra a la colaborazion dassen preziosa de la sociazion Rencureme e la fondazion Il Sollievo.

Da ùltima, volon ge dèr luster a n projet che à n gran valor e che à metù en esser l'A.P.S.P: n cors de doi egn sul projet de svilup "La cures paliatives te la APSP de Vich" en colaborazion co la APSS e la sociazions del teritorie Rencureme e Il Sollievo. N projet ambizjous, che vel esser n didament concret per la families che cogn passèr chest rie moment de padiment e de pascion. N argoment delicat e atuèl te noscia val.

Tel fèr de duc i dis, no mencia momenc particulères per stèr duc ensema desche la festes endrezèdes en colaborazion coi comuns de la val. Chest an, la festa da d'istà la é stata endrezèda dal comun de Moena enveze chela d'uton dal comun de Pozza. A la festa d'uton à tout pèrt enca i ghesc de la cèses de paussa de Pardac e de Tieser.

Autra ocajions per se scontrèr e per fèr festa coi ghesc e con chi de cèsa l'é i domesdi endrezé en colaborazion co la scola da d'istà, co l'oratorie, coi gropes di joegn, co la sociazions, coi clown de la Cri e con duc chi che à gust de passèr mingol de temp con nos.

Ve recorde che i njes de la "Cèsa de Paussa" é semper orì per chi che vel vegnir a ne troèr.

A inom mie e del Consei de Aministrazion ve sporje de bie augures de Bon Nadèl e de Bon An Nef.



*di Anna Lucania*

Attenzione a non farci influenzare...!!!

Siamo ormai “dentro” la stagione invernale e come ogni anno si ricomincia a parlare dei “malanni” di stagione con una particolare attenzione all’influenza che ahimè, ancora oggi, nel 2016 causa non pochi problemi soprattutto alla popolazione anziana e ai bambini, popolazioni che per la loro “fragilità” risultano essere più esposte alle complicanze alle quali può portare l’influenza.

Ma a cosa si riferisce il medico quando parla di “influenza”?

Quali sono le precauzioni da adottare e le possibili strategie per aiutare il sistema immunitario a superarla senza dover per forza incorrere nelle complicanze? Esistono dei rimedi naturali in grado di aiutarci in tale impresa?

Queste sono le domande più diffuse in questo periodo dell’anno accompagnate da non pochi dubbi!

Vediamo allora di fare un po’ di chiarezza!

L’influenza è una malattia provocata da virus (virus influenzali) che infettano le vie aeree (naso, gola, polmoni). Spesso vengono impropriamente etichettate come “influenza” diverse affezioni delle prime vie respiratorie, sia di natura batterica che virale, che possono presentarsi con sintomi molto simili. Nello stesso periodo dell’anno in cui la circolazione dei virus influenzali è massima (in Italia solitamente in autunno-inverno) possono contemporaneamente circolare molti altri virus che provocano affezioni del tutto indistinguibili dal punto di vista clinico dall’influenza, come Adenovirus, Rhinovirus, virus sinciziale respiratorio etc. (Ministero della Salute, salute.org.it).

Le armi che attualmente abbiamo a disposizione sono: il vaccino antiinfluenzale e le corrette norme igienico-sanitarie. Il vaccino antinfluenzale è raccomandato a tutti i soggetti particolarmente esposti a complicanze: i bambini, persone di età superiore ai 65 anni o soggetti affetti da malattie cronico degenerative a carico del sistema respiratorio e circolatorio, è raccomandato altresì ai soggetti diabetici, alle persone affette da malattie renali, a tutti quei soggetti affetti da tumori o patologie a carico del sistema emolinfopoietico, o comunque immunodepressi.

Il Ministero della Salute consiglia inoltre la vaccinazione antiinfluenzale a tutti gli operatori sanitari e le persone che frequentano luoghi di cura e lungodegenza ([Circolare](#) del Ministero della Salute “Prevenzione e controllo dell’influenza: raccomandazioni per la stagione 2016-2017”). E’ importante però sottolineare come la prevenzione vera e propria possa essere effettuata da tutti noi con dei piccoli, semplici gesti. Ci sono alcune azioni che aiutano a prevenire la diffusione di malattie infettive in generale, e quelle che si trasmettono per via aerea come l’influenza:



- Lavare spesso le mani con acqua e sapone, e in particolare dopo avere tossito e starnutito, o dopo avere frequentato luoghi e mezzi di trasporto pubblici; se acqua e sapone non sono disponibili, è possibile usare in alternativa soluzioni detergenti a base di alcol.
- Coprire naso e bocca con un fazzoletto (possibilmente di carta) quando si tossisce e starnutisce e gettare immediatamente il fazzoletto usato nella spazzatura o nella biancheria da lavare.
- Evitare di toccare occhi, naso e bocca con le mani non lavate; i germi, e non soltanto quelli dell'influenza, si diffondono in questo modo.
- Rimanere a casa se malati, evitando di intraprendere viaggi e di recarvi al lavoro o a scuola, in modo da limitare contatti possibilmente infettanti con altre persone, nonché ridurre il rischio di complicazioni e infezioni concomitanti (superinfezioni) da parte di altri batteri o virus.

Sebbene un gesto semplice ed economico, come il lavarsi spesso le mani, in particolare dopo essersi soffiati il naso o aver tossito o starnutito, sia sottovalutato, esso rappresenta sicuramente l'intervento preventivo di prima scelta, ed è pratica riconosciuta, dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, tra le più efficaci per il controllo della diffusione delle "pandemie influenzali" inizia proprio da noi. La cautela non è mai eccessiva soprattutto quando entriamo in contatto con ambienti di cura come le RSA e gli ospedali dove vengono accudite persone particolarmente "fragili".

Non facciamoci "influenzare" da chi trascura questi piccoli gesti reputandoli "eccessivi" e "inutili", perché sono proprio queste norme "igieniche" che possono evitare la diffusione dell'influenza e molte complicanze a chi non ha più un sistema immunitario "pronto" ad affrontare il virus influenzale!

E i rimedi "naturali"? Che posto occupano in questo scenario?

Sono numerose le piante che possono offrirci un valido aiuto per affrontare la stagione invernale, è importante però assumerle in via preventiva in modo da aiutare il nostro organismo a sfruttarne a pieno i benefici; va inoltre ricordato che non sempre e non per tutti è indicata l'assunzione di "prodotti naturali" che, nonostante siano una fonte di sostanze preziosissime, molte volte da sole non sono sufficienti!

Allora, quali piante scegliere per aiutare il sistema immunitario? Ecco alcune tra le piante che in questo periodo dell'anno potrebbero essere di aiuto al nostro sistema immunitario:

Rosa Canina

I piccoli frutti della Rosa Canina, pianta selvatica dei boschi europei e dell'America tropicale, sono le "sorgenti naturali" più concentrate in Vitamina C, presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto agli agrumi tradizionali (non va assunta in presenza di calcoli). Il gemmoderivato viene utilizzato soprattutto in età pediatrica per le problematiche a carico dell'apparato respiratorio e per ripristinare le beta e

gamma globuline, cioè quelle proteine responsabili delle difese immunitarie dell'organismo, della cui riduzione sono responsabili gli antibiotici.

Echinacea

Gli estratti di Echinacea sono batteriostatici e virustatici. Queste proprietà sono state verificate nei confronti di numerosi ceppi batterici e virali (herpes virus, influenza A e B ecc.). Questo giustifica l'uso dell'Echinacea come terapia di supporto nel raffreddore, nelle infezioni acute e croniche delle vie aeree superiori e di quelle delle ultime vie urinarie. La tendenza alla cronicizzazione e alle recidive dei disturbi rappresenta l'indicazione preferenziale. Il meccanismo d'azione è sia diretto che indiretto. Alcuni componenti agiscono direttamente sui microorganismi, altri rallentano la velocità di penetrazione dei microorganismi nei tessuti con accelerazione della guarigione delle ferite e un diminuito rischio d'infezione.

Ginseng (panax ginseng)

La radice di rappresenta uno dei più antichi medicinali usati dall'uomo: gli storici credono che il suo uso risalga ad almeno 5000 anni fa. Il nome botanico Panax deriva dalla parola greca panacea, che significa "cura tutto", e fa riferimento alla vasta gamma di applicazioni attribuite alla droga.

Aumenta l'efficienza fisica e mentale e migliora le capacità di adattamento dell'organismo posto in condizioni sfavorevoli. Indicato nella deficienza immunitaria può ridurre il rischio di infezioni virali.

Eleuterococco (ginseng siberiano)

L'Eleuterococco è oggi considerato una importante droga ad attività adattogena ad azione soprattutto immunitaria.

Il meccanismo di azione è ancora da chiarire ma sembra molto probabile che essa intervenga sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrenali, ottimizzandone il funzionamento.



Uncaria

è una pianta originaria della foresta pluviale amazzonica ed altre zone tropicali dell'America centrale e meridionale, è una liana che può raggiungere i 20 m di altezza. Proprio dal termine latino uncus (cioè unghia o gancio) deriva il nome del genere Uncaria e fa riferimento al nome comune, unghia di gatto, con cui la pianta è popolarmente conosciuta. La parte dell'Uncaria che viene usata come droga è la corteccia. Risulta utile in situazioni di immunodeficienza ed in tutti i contesti in cui è utile stimolare o modulare le difese immunitarie, in quanto l'Uncaria ne regola l'omeostasi: dolori di origine infiammatoria acuta e cronica (osteoarticolari, viscerali e mestruali, gengiviti, emorroidi) -disturbi gastrointestinali, di ulcere gastroduodenali; nelle malattie da raffreddamento e virali (faringiti, laringiti, influenza).

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

Il suo habitat naturale sono le regioni australiane ma le sue proprietà terapeutiche sono ben conosciute in tutti i paesi del mediterraneo. L'eucalipto ha proprietà disinfettanti, antibatteriche, antivirali e balsamiche. I suoi oli essenziali sono ricchi composti terpenici altamente attivi come l'eucaliptolo ed il globulolo. L'eucaliptolo è il composto base per tutte le preparazioni farmacologiche contro la tosse, il raffreddore, gli stati influenzali, flogosi delle vie aeree polmonari e catarro cronico.

Il polline d'api

Importantissimo alleato durante la stagione invernale, contiene tantissime sostanze e micronutrienti che stimolano le difese immunitarie e l'attività del sistema enzimatico antiossidante.

Il polline è, prima di tutto, una ricca fonte di selenio che contrasta l'azione invecchiante dei radicali liberi e, in sinergia con la vitamina E, tonifica muscoli e cuore. Contiene anche un'alta dose di vitamina C, che rafforza il sistema immunitario, e un aminoacido, la lisina, che protegge il cuore. Grazie alla vitamina C il polline aiuta inoltre a combattere infiammazioni e stress, a eliminare le tossine e a rafforzare mucose e capillari.

Un'altra vitamina ben rappresentata è la A sotto forma di betacarotene: protegge mucose, occhi e vista, sovrintendendo all'attività dell'ipofisi e alla regolazione del sonno. Il polline contiene aminoacidi, ferro, vitamine del gruppo B, acido folico, manganese e niacina, che rigenerano ormoni e tessuti nervosi.

Altri due aminoacidi (tirosina e metionina) combinati con lo iodio sovrintendono al corretto funzionamento della tiroide. Lo zinco e l'acido glutammico, infine migliorano l'attività dei neuroni.

Tutte queste piante si possono assumere sotto diverse formulazioni (polvere, compresse etc.) l'importante è scegliere la formulazione più naturale possibile, ovvero quella meno "trattata" e con meno additivi e seguire, per una corretta assunzione, le indicazioni del farmacista e del medico che conoscono le varie formulazioni. E allora non rimane che "aiutare" il nostro sistema immunitario ad affrontare questa lunga stagione invernale ed essere consapevoli che la medicina tradizionale e quella naturale non si prospettano come mutualmente esclusive ma come alleate l'una dell'altra! Insomma i nostri nonni non avevano tutti i torti a ricorrere alle piante medicinali...ma oggi possiamo dire di essere fortunati ad avere anche i progressi della medicina che ci aiutano a utilizzare queste risorse in modo razionale e complementare! Caro Signor Inverno, adesso siamo pronti a darti il benvenuto... !!





de Anna Lucania

OCIO A NO SE FÈR “INFLUENZÈR”...!!!

Encomai l'é invern e descheche sozet duc i egn, se scomenza endodanef a rejonèr de “mèi de sajón” con atenzion soraldut a la petorcena che purampò, amò anchecondi, del 2016, comporta sacotenc problemes soraldut a la jent de età e ai bec, popolazion che per sie “esser debil” la é maormenter en pericol per chel che vèrda i problemes che pel dèr la petorcena.

Che ne velel dir pa l dotor canche l rejona de “petorcena?”

Coluna él pa la precauzions da tor e la strategès da meter en esser per didèr l sistem imunitèr a la passèr fora zenza aer complicazions? Él pa remedies naturèi per ne didèr fora?

Chesta l'é la domanes che vegn fat più da spes te chest temp de l'an che vegn portà dant dessema con sacotenc dubies!

Proon a deschiarir vèlch dubie!

La petorcena l'é na malatìa provochèda da virus (virus da la petorcena) che enfeta la vies aerees (nès, grasala, fià bianch). Tropa outes adinfal ge vegn düt “petorcena” a desferenta infezions de la pruma vies de la respirazion, tant bateriches che da virus, che pel aer sintomes béleche valives. Tel medemo trat de temp de l'an te chel che i virus de la petorcena va stroz maormenter (te la Tèlia più che auter de uton-invern) pel jir stroz ence n muie de etres virus che fèsc vegnir infezions che, dal pont de veduda clinich, se fèsc fadìa a desferenzzièr da cheles de la petorcena, desche per ejempie Adenovirus, Rhinovirus, virus sincizièl respiratorie e c.i. (Minister de la sanità, salute.org.ti).

La èrmes a la leta aldidanché l'é: fèr la vazinazion contra la petorcena e usèr la giusta normes igieniches-sanitàres.

La vazinazion contra la petorcena la ge vegn conseèda a duta la jent che podessa aer complicazions: i bec, jent de età che à più che 65 egn o persones con malatès croniches degeneratives de l'aparato respiratorie e zirculatorie, l ge vegn racomanà ence a chi che à l mèl dal zucher, a la persones con malatès ai rognons, a duc chi che à tumores o patologès del sistem emolinfopoietich, o aboncont che à na bassa defenjion imunitèra. L minister de la sanità l ge consea la vazinazion contra la petorcena a duc i operadores sozio-asistenzzièi e a la jent che va ti lesc de cura e de degenza longia (comunicazion del minister da la sanità “prevenzion e control de la petorcena: consees per la sajón 2016-2017”).

Besegna sottrissèr aboncont che la giusta prevenzion la pel vegnir fata da duc nos tras picola e scempia azions. L'é vèlch che deida a prevegnir l sparpagnament de malatès enfetives en generèl, e cheles che se se passa tras l'aria desche la petorcena:

- se lavèr la mans da spes con èga e saon, soraldut dō aer tossi e dō aer stranudà, o dō esser stac te posé publics e esser jic sun mesi publics; se no fossa èga e saon, se pel durèr soluzions spezziiches con alcol.
- se corir l nès e la bocia con n fazolet (se fossa possìbol de papier), canche se à la tos e se stranuda e petèr demez de fata l fazolet durà tel bidon de la scoadies o te la roba da lavèr.
- no se tocèr i eies, l nès e la bocia co la mans pazes; i jerves e no demò chi de la petorcena, i se sparpagna fora a chesta vida.
- Se n stèr a cèsa se se é malé, no fèr viages e no jir a lurèr o a scola, a na vida da limitèr contac con outra jent che podessa portèr infezions, e arbassèr l risech de complicanzes e enfezions ensema (superenfezions), da pèrt de etres bateries o virus.





Enceben che na azion zis scempia e economica, descheche l'é l se lavèr n muie de outes la mans, soraldut dō se aer sofià l nès o dō aer tossì o stranudà, la vegne sotvalutèda, chesta de segur vegn a esser la azion de prevenzion miura da fèr, e la vegn recognosciuda, da la Organisažion Mondèla de la Sanità, anter cheles più percacentes acioche no se sparpagne fora la infezions ence ti ospedèi. Donca nos sion i prumes a poder fèr prevenzion contra la "epidemies de petorcena". No se é mai massa ascorc soraldut canche ruon a contat con ambienc de cura descheche l'é la cèses de paussa e i ospedèi olache se ge stèsc dō a jent "zis debola".

No cognon se "fèr influenzer" da chi che no se cružia de chesta picola azions les conscidran "ejagerèdes" e "endestres", percheche l'é apontin chesta "normes igieniches" che pel schivèr l sparpagnament de la petorcena e sacotenc problemes a chi che no à più n sistem imunutèr "enjignà" a ge fèr front al virus de la petorcena!

E la medejines "natureles"? Che fejeles pa?

Sacotanta l'é la piantes che pel ne dèr didament per ge fèr front a la sajon da d'invern, aboncont besegna les tor jù per prevenzion per ge didèr a nosc organism a se emprevaler de duc sie benefizies; cognon se recordèr che no semper e no duc pel tor jù "prodoc naturèi" che, enceben che i abie n muie de sostanzes dassen prezjouse, tropa outes, demò cheles no les é assà.

Donca, coluna piantes se cognel pa cerner per didèr l sistem imunutèr? Embendapò chestes l'é dotrei de la piantes che te chest trat de temp podessa didèr nosc sistem imunutèr:

La resa de bosch

La chegozes, picoi fruc de la resa de bosch, pianta salvèra che vegn sù ti bosé europeegn de la America Tropicala, l'é la "fontènes natureles" che à più vitamina C, con na cantitá che la é ensin a 50-100 outes maora che chela en esser ti agrumes tradizionèi (no se les cogn tor se se à l mèl de la pera). L gemoderivat l ge vegn dat soraldut ai bec per problemes a l'aparát respiratorie e per meter a post la beta e gamma globulines, donca chela proteines responsaboles da la defenjions imunutères de l'organism, che les se endebolesc tolan jù l'antibiotich.

Echinacea

I estrac de echinacea i é bateriostatics e virustatics. Chesta proprietèdes les é states proèdes e zertèdes ti confront de sacotanta sorts de bateries e de virus (bociaes, petorcena A e B e c.i.). Chest giustifichea la दौरa de l'echinacea desche terapìa de suport canche se à la broa, canche se à infezions grieves e croniches de la vies aerees autes e de cheles de la ùltima vies orinaries. La tendenza a no varir da soul e a se malèr endodanef raprejeta la indicazion preferenzièla per la tor jù. L mecanism de azion é tant diret che no. Dotrei componenc agesc subito sui microorganismes, etres fera la velocitá de l'azess di microorganismes ti tesuc fajan varir dant da la ferides e smendran l risech de la infezion.

Ginseng (panax ginseng)

La reise de ginseng l'é una anter la più veia medejines toutes jù da l'om: i storic conta che se la दौरa da amàncol 5000 egn. L'inom botanich Panax l vegn cà dal grech panaceich, che vel dir "cura dut", e fesc referiment a la sacotanta sorts de aplicazions che ge vegn dat sù a chesta droga. La porta n miorament tant fisich che mentèl e la é de didament per l'organism che no stèsc tant ben. L vegn conseà canche se à la defenjion imunutèra bassa e l pel smendrèr l risech de infezions da virus.

Eleuterococh (ginseng siberian)

L'eleuterococh aldidanché l vegn considrà desche na droga zis emportanta che la é de didament per l corp per na azion imunutèra. No se cognosc amò ghenao coche l laora, ma fazile l laora su la pèrt de l'ipotalamo-ìpofìsi-surrenali, mioran sia funziament.

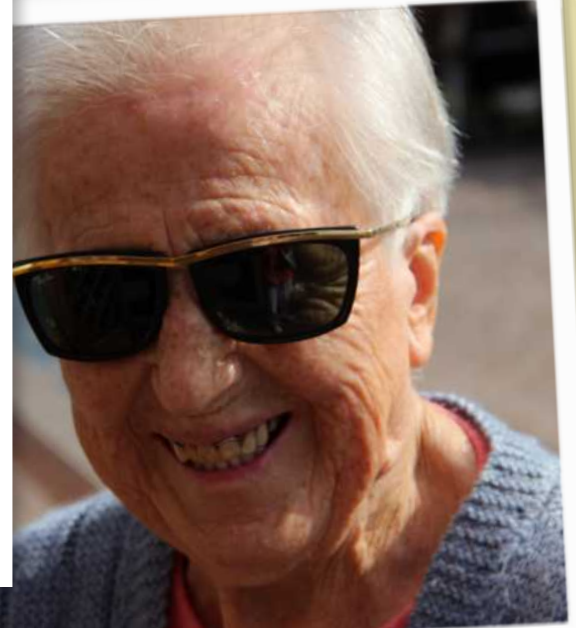
Uncaria

L'é na pianta che vegn sù te la forestes pluviales amazoniches e te etres raions tropicai de la America zentrela e meridionèla, se trata de na liana che pel doventèr grana ence 20 metres. L'inom de chesta sort Uncaria belapontin l vegn cà dal latin uncus (ombia o rampin) e fesc referiment a l'ombia de giat, inom durà maormeneter da la jent per identifichèr chesta pianta. La pèrt de l'Uncaria durèda desche droga l'é la scorza. La pel esser de ùtol canche se à la defenjions imunutères basses e canche besegna les stimolèr o les regularisèr, percheche l'uncaria balanza sie equilibrie: dolores da enfiadujum riesc o cronics (osteoarticolères, viscerèi e dolores da mestruazions, mèl a la jenjies, mèl de l'ors), mèi gastrointestinèi, ulceres; sfridèdes e enfiadujum da virus (faringite, laringite, petorcena).

Eucaliptus (Eucaliptus globulus).

Sie habitat naturèl l'é chel de la regions australiènes ma sia proprietèdes terapentiches é scialdi cognosciudes te duc i pajjes del Mediteran. L'eucaliptus l'é de ùtol per dejenfèter, l'é de ùtol contra i bateries e i virus e l'à proprietèdes balsamiches. I elesc essenzièi con l'eucaliptus i é piens de componenc terpenics atives desche l'eucaliptol e l globulol. L'eucaliptus l'é la basa per duta la medejines contra la tos, la broa, la petorcena, enfiadujum al fià bianch e catar cronich.





L polen de la eves

N aleà empörtant per l'invern, l'à ite n muie de sostanzes e micronutrienc che stimolea la defenjions imunitères e la atività del sistem enzimaticch antiosidant. L polen l'é, dant de dut, na fontèna rica de selenium che ge dèsc de contra a la azion del sfiorir di radicaì ledesc e, apede con la vitamina E, renforza muscoi e cher. L'à ite ence n muie de vitamina C, che renforza l sistem imunitèr, e n aminoacid, la lisina, che l'é de stravardament per l cher. De gra a la vitamina C, l polen l'é de didament contra l'enfiadujum e l stress, a destrighèr jù la tossines e a renforzèr la mucoses e i capilères. N altra vitamina che l'é en esser l'é la A desche betacarotene: la é de stravardament per la mucoses, eies e la vista, controlan la atività de l'ipofisi e la regolazion de la sèn. L polen à ite aminoacides, fer, vitamines dal grop b, acid folich, manganese e niacina, che forma endodanef ormons e tesuc di nerves. Etres doi aminoacides (tirosina e metionina) apede a l'iodie fesc a na vida che la tiroida la laore ben. L zinch e l'acid glutamich, miora la ativitèdes di neurons.

Duta chesta piantes se les pel tor jù e se les pel troèr desche polver, piroles, e c.i. Bensegur ge vel cerner la formulazion più naturèla, donca chela manco "tratèda" e con manco aditives e, per les durèr coche carenea, ge vel jir dò a la indicazions del spezièl e del dotor che cognosc la formulazions.

Donca no cognon fèr auter che "didèr" nosc sistem imunitèr a ge fèr front a chesta longia sajon da d'invern e saer che la medejina tradizionèla e chela naturèla no les va durèdes da soules ma adum una apede l'otra.

Tinùltima nesc veies no aea duc i torc a se emprevaler de la erbes da medejina...anché podon dir de esser fortuné a aer ence mioramenc te la medejina che ne deida a durèr chesta ressorses a na vida razionèla e complementèra.

Donca, stimà Segnor invern, ades sion enjigné a te tor dant...!!



I nostri piedi

di Isabella Creazzi

“Non ci sono radici ai nostri piedi. Essi sono fatti per muoversi.”

Salve,

mi presento, sono Isabella Creazzi e lavoro in questa struttura dal 2009 in qualità di podologo.

I piedi, sono la parte del nostro corpo che più utilizziamo, ma anche la parte che più spesso trascuriamo, infatti vengono considerati la sede di alterazioni di minor conto, mentre ormai è provato che queste possono essere sintomo di patologie più vaste e dolorose se trascurate nella fase preventiva. La prevenzione infatti è uno degli strumenti più importanti per la cura del piede e soprattutto è alla portata di tutti.

Qui di seguito mi sento di dare alcuni piccoli consigli:

*Non ignorate un dolore al piede; non è normale. Rivolgetevi ad un podologo.

*Esaminate i vostri piedi regolarmente facendo attenzione a cambiamenti di colore e temperatura. Controllate l'eventuale presenza di lesioni o tagli nella cute e se si presentano unghie inspessite o scolorite.

*Il piede dev'essere ben ospitato in una calzatura ottimale non solo in lunghezza ma anche in larghezza e ed in altezza. Questo evita la formazione di ipercheratosi (callosità) nelle zone dorsali apicali e laterali favorendo anche una migliore mobilità del piede, evitando e/o ritardando alcune problematiche articolari o muscolari.

*Il piede non deve poggiare su una superficie piatta e dura, ma dovrebbe essere supportato da un appoggio morbido o semirigido che accompagni il piede durante il cammino. E' importante l'ausilio di supporti plantari su misura che, oltre a migliorare l'appoggio plantare, favoriscono il ritorno venoso e migliorano la nostra condizione posturale evitando lombalgie coxalgie ecc...

*Il tacco delle nostre calzature è di fondamentale importanza in quanto condiziona la nostra postura; se troppo alto o troppo basso oppure eccessivamente usurato può condizionare la nostra l'appoggio plantare e creare dei dolori a livello dei piedi, delle ginocchia e anche della colonna vertebrale.

*E' buona abitudine calzare due paia di scarpe al giorno per dare la possibilità di far evaporare il sudore che tende ad accumularsi nei tessuti della calzatura.

*Mantenete quanto più possibile la cute fresca, pulita ed idratata con creme specifiche per i piedi.

*Nel caso di macerazione fra le dita, tamponare con betadine ed applicare un sottile strato di ovatta per assorbire l'umidità in eccesso e mantenere gli spazi asciutti.

*Attenzione al peso: l'aumento del peso corporeo comporta un maggior lavoro di tutta la muscolatura ed in particolare di quella della schiena, del ginocchio e del piede.

*Camminate quotidianamente almeno un'ora a passo lungo e sostenuto (se potete) .



Nesc piesc

de Isabella Creazzzi

“No aon reijès ti nesc piesc. I é fac per se mever.”

*Ve salute,
me porte dant, mie inom l'é Isabella Creazzzi e laore te chesta struttura dal 2009 en cà desche podologa.*

I piesc l'é la pèrt de nosc corp che duron maormenter, aboncont l'é ence la pèrt de chela che se cruzion de manco, defat i vegn conscidré desche l pont de la alteraziions che à manco emportanza, ma enveze l'é stat scialdi desmostrà che chestes pel esser n sintom de patologìes granes e che pel fèr mèl, se no les vegn curèdes per temp. La prevenzion defat l'é un di strumenc de maor emportanza per la cura del pe e soraldut i la pel fèr duc.

Chiò sot volesse ve portèr dant dotrei pìcoi consees:

**No lascià esser se aede mèl ai piesc; no l'é normal. Rejonà con n podologh.*

** Vardage a dò a dò a vesc piesc osservan se i muda de color o se i doventa più ciunc o più freic che zenza. Osservà se vedede ferides o taes te la pel o se la ombies les vegn spesses o se les pert sie color.*

**Cognede ve tirèr ite de bogn ciuzé che no i cogn esser demò lonc assà, ma ence lèrc e anc assà. Chest l'é de ùtol per no fèr entravegnir ipercheratoses (cai) su la piata del pe, da les pèrts e su la pontes di deic a na vida che l pe l posse se mever coche carenea, schivan e/o entardivan problemes te la articolaziions e ti muscoi.*

**L pe no l cogn pojèr sun vèlch de piat e de dur, ma l cognessa pojèr sun vèlch che l sie solvie o no tant dur, che l sie de suport per l pe endèna l moviment. L'é emportant durèr suporc plantères aldò che, estra che esser de didament per pojèr la piata del pe, i é de ùtol per miorèr la circolazion e la posizion schivan mèl de schena e mèl ai uves e c.i.;*

**L tach ti ciuzé l'à na emportanza fundamentèla ajache l condizionèa la posizion de noscia schena; se l'é massa aut o l'é massa bas o se l'é trop fià, l pel condizionèr coche pojon l pe e portèr dolor al pe, ai jeneies e ence al fil de la schena.*

**L'é ben fat se tirèr ite doi pe de ciuzé al dì per favorir la evaporazion del suor, che se no l resta ite tel ciuzé.*

** Mantegnì voscia pel più frescia che l'é meso, neta e con na bona idratazion metan sù cremes spezifiches per i piesc;*

**Se aede majeraziions anter i deic di piesc meté sù betadine e meteve mìngol de bata anter i deic acioche l pe reste sut;*

**Meté verda al peis: se jide sù massa chest porta a n sforz maor per duc i muscoi, soraldut chi de la schena, del jeneie e del pe.*

**Ji a pe duc i dis amàncol per na ora e jì spedienc (se podede).*





Un viaggio.

“Le persone sono come le vetrate. Scintillano e brillano quando c’è il sole, ma quando cala l’oscurità rivelano la loro bellezza solo se c’è una luce dentro.”

di Serena Pederiva



“Un giorno d’autunno, Martino, mentre usciva a cavallo da una delle porte della città francese di Amiens, dove viveva, vide un povero mezzo nudo e tremante per il freddo.

Martino si impietosì e sguainò la spada, tagliò il suo bel mantello di lana e ne diede la metà al povero. Immediatamente il sole si mise a scaldare come in estate.”

E’ da questa leggenda ed in particolare dalla parola mantello, che il termine palliativo trova il suo significato: “pallium”, mantello e il senso di coprire, avvolgere, proteggere proprio come un mantello.

In questi mesi ne abbiamo sentito parlare spesso, insieme abbiamo affrontato molti argomenti riguardanti le Cure palliative ed il fine vita. La casa di riposo infatti, insieme all’azienda sanitaria ed alle associazioni della Valle ha dato vita ad un progetto riguardante la terminalità e le cure di fine vita.

Dall’inizio dell’anno ci sono stati vari incontri organizzativi per stilare il progetto, un progetto ambizioso, per dare continuità alle cure di chi, soprattutto nella nostra Valle, si deve spostare e non può rimanere vicino ai propri cari. E’ arrivato poi il momento della prima parte di formazione, un corso lungo e impegnativo, che ha visto la partecipazione di molti dei dipendenti della struttura, di due infermiere del distretto

e due assistenti domiciliari del Comun General; a questo seguirà l’anno prossimo un modulo avanzato al quale parteciperanno i dipendenti che vorranno lavorare nel reparto dedicato al fine vita.

Da partecipante al corso posso dire che il percorso è stato impegnativo, sia dal punto di vista emotivo che di tempo impiegato: il dover pensare alle proprie emozioni, al proprio modo di vedere e vivere la morte, parlare di un tema del quale molto spesso ancora “sarebbe meglio non dire”...ricordi di tante persone che affiorano alla mente.

Dal punto di vista organizzativo invece, è stata una novità: non ho mai organizzato un corso fin dall’inizio, ho conosciuto molte persone che si occupano di terminalità quotidianamente, che vivono il loro lavoro con serenità e che la trasmettono agli altri attraverso la loro persona e le loro parole, facendo pensare ad un modo “alternativo” ad una delle fasi della vita: incontri sicuramente importanti e arricchenti.

Come scriveva Cicely Saunders: “Tu sei importante perché sei tu, e sei importante fino all’ultimo momento della tua vita. Faremo ogni cosa possibile non solo per permetterti di morire in pace, ma anche per farti vivere fino al momento della tua morte”.

N viac.

“La persones é desche la vedrièdes. Les sgalizea e les lumenea canche l'é soreie, ma canche vegn scur i palesa sia beleza demò se l'é na lum da ite.”

de Serena Pederiva



“Martino, na di via per d'uton, jan fora con sie ciaval da un di azesc de Amiens, la zità te la Franzia olache l stajea, l'à vedù n puret meç nut e che l padia freit.

A Martino chest pere om l ge à fat dassen pecià, donca l'à tirà fora sia spèda, l'à smesà sie mantel e l ge ne à donà meç. Te cbela l soreie à scomenzà a sciudèr desche d'istà”.

L'é da chesta contà, e soraldut da la parola mantel, che vegn cà l segnificat del termin paliatif: “pallium”, mantel e donca vèlch che cour, vèlch per te fèr ite, vèlch per te defener, desche apontin n mantel.

Te cbisc meis se à rejonà n muie en cont de chest, ensema aon lurà fora sacotenc argomenc dintornvìa la Cures paliatives e la fin de la vita. La cèsa de paussa defat, ensema con la azienda sanitèra e la sociazions de la val, à metù a jir n projet che revèrda la mort e la cures endèna i ùltime dis de vita.

Jà dal scomenz de chest an l'é stat metù a jir desvaliva scontrèdes de endrez per meter jù l projet, n projet ambizious, per poder ge arseguir na assistenja te la cures a chi che, soraldut te noscia val, cogn se spostèr e no pel stèr con sia jent. Dò l'é stat metù a jir la pruma pèrt de la formazion, n cors lonch e dalbon senester, a chel che à tout pèrt n muie de dependenc de la struttura, doi infermieres del distret e doi assistentes domizilières del Comun general; l'an che

vegn se jirà inant con n percors spezifich a chel che tolarà pèrt i dependenc che volarà lurèr tel repart dedicà a la jent che é dò a morir.

Desche persona che à tout pèrt al cors peisse che l percors no l sie stat sorè, tant dal pont de veduda emotif che per l temp che l'é stat de besegn: cogner pissèr a la emozions proèdes, cogner veder e viver la mort, rejonèr de n argoment che scialdi “fossa miec no dir”... recorrc de sacotanta jent che aon tel cher.

Dal pont de veduda de l'endrez, envezge, l'é stat vèlch da nef: no é mai endrezà n cors da pe en sù, é cognosciù sacotanta jent che duc i dis se cruzia del temp dant de la mort, che vif sie lurier con serenità e che é bona de ge la passèr ai etres tras sia persona e sia paroles, fajan pissèr a na vida “alternativa” a na pèrt de la vita: scontrèdes de segur emportantes e de gran valuta.

Descheche zacan scrivea Cicely Saunders: “Tu ties emportant percheche ties tu e ties emportant enscin a l'ùltim moment de tia vita.

Faron dut chel che l'é possìbol no demò per te dèr l met de morir en pès, ma ence per te fèr viver fin al moment de tia mort...”



La rubrica del cuore è una pagina dedicata ai pensieri di chi vuole esprimere vicinanza, affetto e sostegno a persone considerate “speciali” per i nostri amici che frequentano il servizio di animazione della Ciasa de Pausa.

La rubrica del cher l'é na piata dedichèda ai pensieres de chi che vel palesèr vejinanza, afet e sostegn a persones conscidrèdes “spezièles” per nesc amisc che tol pèrt al servije de animazion de la Ciasa de Pausa.

di Andrea Costa

La casa di riposo di Vigo.

Mai mi è capitato di vedere, tanta professionalità come nella casa di riposo di Vigo; delle persone buone che dedicano la loro vita al prossimo.

L'umanità che c'è qui non ha nessun paragone. A me piace tutto il personale della Casa. Sono così bravi a distribuire pillole d'umanità. La mia giornata è composta dalla fisioterapia, chiacchiere e risate, passeggiate e sempre un bel sorriso da parte di tutti.

Con l'aiuto di tutti so che tornerò Andrea di sempre.

Auguroni di buone feste a tutti.



de Andrea Costa

La Cèsa de Pausa de Vich.

No me é mai sozedù de veder na profescionalità miora che chela che é vedù te la cèsa de paussa de Vich; jent dalbon gustegola che se dèsc jù per l ben di etres.

La umanità che l'é caite no la pel vegnir paragonèda. Me troe ben con dut l personal de la cèsa de paussa. I é duc sci valenc a dèr fora piroles de umanità. Via per la di fae fisioterapia, batolee e grigne, vae a spas e veide semper n bel grignot sul mus de duc.

Col didament che me sporc duc sé che podaré esser endodanef descheche siere dant.

De bie augures de bona festes a duc.





Le Anime antiche
non hanno età.
Sono creature che
vagano nel tempo,
giocando sulla
spiaggia della vita.

Hanno occhi che ti
leggono l'anima,
incontrarle
significa conoscerle
da sempre,
accoglierle.

de Emanuela Montrasio

La Ènemes veiores no les à età.
L'é creatures che rodola tel temp,
jian su la riva de la vita.
se les tor apede.

Les à eies che te lec te l'ènema,
les scontrèr
vel dir les cognoscer da semper,
se les tor apede.



Quando gli uomini le attraversano,
vedono se stessi nei loro occhi
e finalmente si conoscono.
Portano con sé un profumo
che sembra incredibilmente familiare
e da loro rimani,
anche quando ti allontani.
Hanno il dono dell'intuizione
e sono consapevoli
della memoria del cuore.
Sanno riflettere,
specchiarsi nell'anima, fondersi.

Canche i omegn i ge va tras fora,
i se veit enstesc te si eies
e zacan i se cognosc.
I porta con sé n parfum
che con marevea i somea cognoscer
da semper
e da ic te restes,
ence canche te te n vès.
I à l don de capir dut sobito
e i sà
che che à tegnù a ment sie cher.
I é bogn de ge pissèr sora,
de se vardèr tel spieie de l'ènema, se
fèr un.



**Ti convinceranno presto
che il caso non esiste,
che la tua vita
è un predestinato avvicinarsi di persone e
luoghi che ti aspettano da sempre.**



I te fajarà creer bele prest
che I cajo no pel esser,
e che tia vita
la é fata de persones e posc
che seghita a se mudèr fora e che te speta da semper.

***Le loro esperienze
sono sogni,
incanti, lucide
visioni.***

***Si recorc l'é ensomesc, encanc,
lustra vedudes.***





**Les viver no l'é sorì.
Se te ves les aer,
te cognes te lascèr ciapèr ite,
se te ves les veder
te cognes saer vardèr
se te ves les troèr
te cognes esser bon de te perder.**

Viverle non è
facile.
Se le vuoi
conquistare
devi lasciarti
prendere,
se le vuoi vedere
devi saper
guardare,
se le vuoi trovare
devi saperti
perdere.



E ti troverai.

E te te troarès.

RICORDI DA FOCOLARE

“La persona davvero speciale è quella che non sa di esserlo, che fa ogni cosa mettendoci il cuore che non dà per ricevere, ma per il solo piacere di vederti sorridere”. (A. De Pascalis)

di Betty Vian



Quando mi hanno chiesto di scrivere qualche esperienza fatta all'interno del reparto Focolare, non una ma tutte le persone che hanno passato qualche tempo con noi, mi sono tornate alla mente e per ognuna di loro c'è un posto speciale nel mio cuore.

Dalla signora che appena ci vedeva entrare la mattina venendoci incontro, diceva: "È arrivata la mamma", alla signora che non voleva farsi cambiare, ma bastava mostrarle un vestito con le roselline, che riconosceva come un regalo della sua mamma, e per incanto si lasciava vestire.

Molte sono state le strategie che abbiamo messo in pratica per entrare in empatia con loro: il canto per alzarsi dal letto, le filastrocche per invogliare a fare delle attività anche semplici, diventare parte della loro famiglia trasformandoci in mamme, papà o amici per non creare in loro ansie e agitazione.

Certo non è sempre facile, bisogna che loro ci conoscano, che si abituino alla nostra voce, al nostro tocco, che noi conosciamo le loro abitudini per poter così diventare i loro occhi, le loro mani, la loro voce che purtroppo la malattia toglie man mano.

In tutto questo c'è grande soddisfazione: un sorriso, un abbraccio, quegli occhi che dolcemente ti parlano ti ripagano di tutti gli sforzi quotidiani.

Condividere con voi un tratto della vostra vita, mi appaga e mi arricchisce nella mia crescita personale e formativa.





RECORC DE “FECH”.

*“La persona zis spezièla
l'é chela che no sà de
l'esser, che fèsc dut con
gran cher, che no dèsc
per ciapèr, ma per l gust
de te veder grignotèr”
(A. De Pascalis)*

de Betty Vian



Canche i me à domanà de contèr vèlch esperienza fata tel repart “Fech”, me é vegnù tel cef no bele demò una persona, ma duc chi che à passà n trat de temp con nos, e duc à n post spezièl te mie cher.

Me recorde de chela femena che, da doman, canche ruaane, ne coran encontra la ne dijea: “L'é ruà la mama”, de chela fèmena che no la volea se fèr mudèr, ma bastèa ge fèr veder n guant con sù de pìcola reses, che ela la recognoscea desche don de sia mère, e per encant fora de n bel nia la se fajea regolèr.

Tropa é stat la strategès durèdes per ruèr a aer n contat con ic: na ciantia per levèr, la naines per engaissèr a fèr ativitèdes ence scempies, doventèr pèrt de sia familia, fajan mena de esser mères, pères o amisc acioche no i stae con festidech e no i sie agitegoi.

Bensegur che chest no l'é semper stat sorì, i cogn ne cognoscer, i cogn se usèr a sentir noscia onsc, a vegnir tocé e slizzié, ence nos cognon saer chel che i é usé a fèr per poder doventèr sie eies, sia mans, sia onsc che la malatìa a man a man fèsc vegnir più fiegola.

Fèr dut chest aboncont ne dèsc gran sodesfazion: n grignot, n braciacol, veder chi eies che con fèr douc i te rejona e che i te paà fora duta la fadès de duc i dis.

Spartir con vo na pèrt de voscia vita me fèsc stèr ben e smaora mia crescimonìa personèla e formativa.



SERVIZIO DI FISIOTERAPIA PER PAZIENTI ESTERNI



di Gabriele Vanzetta



L'Azienda Pubblica di Servizi alla Persona della Val di Fassa ha aperto il Servizio di fisioterapia per pazienti esterni con l'obiettivo di garantire un servizio di qualità per le persone del territorio.

DESTINATARI DEL SERVIZIO

L'attività di erogazione delle prestazioni di fisioterapia e riabilitazione è destinata sia a cittadini residenti e non residenti in provincia di Trento, in regime di prestazione privata a pagamento. Il servizio di fisioterapia è rivolto a tutte le persone affette da patologie o disfunzioni congenite o acquisite in ambito muscoloscheletrico, neurologico e viscerale.

SERVIZI OFFERTI

Riabilitazione in caso di :

- Interventi di chirurgia ortopedica (**protesi articolari – ricostruzioni legamentose ecc.**)
- Esiti di **ictus** o altra patologia **neurologica**
- Esiti di traumi maggiori (**distorsioni o lussazioni**) che hanno previsto un periodo di immobilizzazione (gesso o altro)
- Esiti di traumi minori (**distorsioni o sublussazioni**) che non hanno previsto un periodo di immobilizzazione
- Dismorfismi ossei nell'età evolutiva (**es: scoliosi-cifo-scoliosi**)

Fisioterapia e terapia manuale in caso di:

- **Dolore** muscolo-scheletrico cronico **anche di natura reumatica**
- **Dolore** muscolo-scheletrico **acuto** (lombalgia/ lombosciatalgia – cervicalgia – dolore ad altre articolazioni)





SERVIZIO DI FISIOTERAPIA PER PAZIENTI ESTERNI

COME POSSO PRENOTARE UN APPUNTAMENTO?

L'utente esterno che abbisogna di trattamento fisioterapico, con o senza prescrizione medica, può telefonare al numero 0462-760240 negli orari di apertura della stessa (lunedì-giovedì: 09.00-12.00 e 14.00-17.00; venerdì 09.00-12.00).

La segreteria avrà cura di fornire al paziente le informazioni inerenti il servizio.

Se il paziente accede con già la prescrizione medica indicante le prestazioni da erogare, la segreteria può indicare il preventivo per le cure, e nel caso venga accettato invia direttamente al responsabile del servizio per esterni la richiesta di inserimento in agenda. Il servizio di segreteria contatterà poi il paziente per comunicargli data ed orario dei trattamenti.

Se invece il paziente accede al servizio senza prescrizione medica la segreteria contatta il responsabile del servizio di fisioterapia che fornirà la data e l'orario del primo appuntamento disponibile per la valutazione del paziente. Dopo tale valutazione sarà possibile fornire al paziente il preventivo per le cure necessarie e nel caso venga accettato verrà dato al paziente il primo appuntamento utile per l'inizio delle cure.



SERVIIJE DE FISIOTERAPIÀ PER I PAZIENC DA FORA

L'azienda pubblica di servijes a la persona de Fascia ge sporc l servije de fisioterapia per i pazienc da fora con chela de arsegurèr n servije de calità per la jent dal post.

I DESTINATÈRES DEL SERVIJE

La atività metuda en esser per sporjer prestaziions de fisioterapia e de reabilitazion la é outa tant a chi che à la residenza che a chi che no à la residenza te la provinzia de Trent, desche prestazion privata aldò de n paament. L servije de fisioterapia l vegn metù en esser per duta chela jent che à patologìes o anomalies congenites o che se ciapa più inant ti osc e ti muscoi, te l'ambit neurologich e viscerèl.

SERVIJES SPORC:

Reabilitazion tel cajo de:

- Intervenc de chirurgia ortopedica (**proteses de articolaziions – recostruzion di leamenc e c.i.**)
- **Ictus** o altra **patologìes neurologiches**
- Traumes gregn (**straoutes o storcolèdes**) che à pervedù de stèr cet per n trat de temp (ghìps o auter)
- Traumes mendres (**pìcola strאותes o storcolèdes**) che no à pervedù de stèr cet;
- Dismorfìsmes ti osc te la età evolutiva (**ej: scoliosi- cifo-scoliosi**)

Fisioterapia e terapia manuaèla ti caji de:

- **Dolor cronich** ti muscoi e ti osc **ence reumatic**
- **Dolor fort** ti muscoi e ti osc (**lombalgìa/lombosciatalgìa – cervicalgìa – mèl a outra articolaziions**)

CHE COGNE FÈR PA PER VEGNIR TOUT DANT?

L'utent estern che à besegn de n tratament fisioterapich, con o zenza l rezepis del dotor, pel chiamèr l numer de telefon 0462 – 760240 te chisc oraries (dal lunesc a la jebia da les 9.00 a les 12.00 e da les 14.00 a les 17.00, vender da les 9.00 a les 12.00).

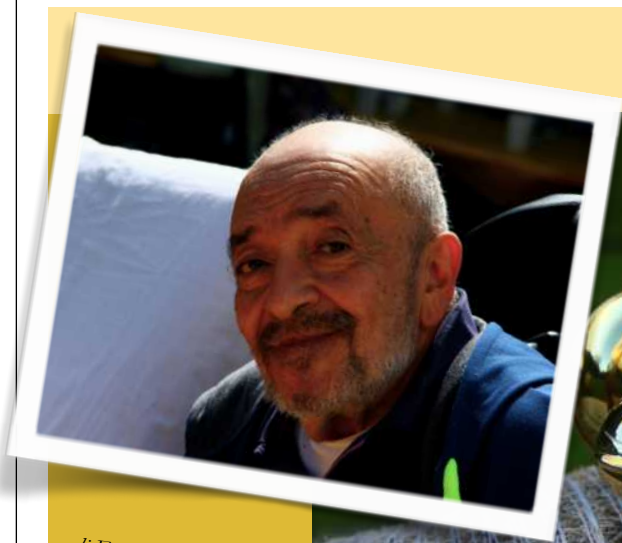
Tras la canzelaria, al pazienc ge vegnarà dat duta l informaziions en cont del servije.

Se l pazienc l volessa se emprevaler del servije e l'ha jà l rezepis del dotor con scrit sù la prestazion, l canzelist l portarà dant l preventif per la cures e, tel cajo che l vegne azetà, l ge fèsc aer al responsàbol del servije per estergn la domana per vegnir tout dant. L servije de canzelaria dò l tolarà contat col pazienc per l meter en consaputa en cont di oraries e di tratamenc.

Se enveze l pazienc l vel se emprevaler del servije zenza l rezepis del dotor, la canzelaria la tolarà contat col responsàbol del servije de fisioterapia che l farà a saer la di e l'orarie de la pruma sentèda per la valutazion del pazienc. Dò da chesta scontrèda l pazienc l podarà aer l preventif per la cures che serf e se chest l vegn azetà, al pazienc ge vegnarà fat a saer can vegnir per scomenzèr co la cures.



Ricordi Ritrovati



di Francesco Russo



La giostra. Una favola...

In mezzo ad un prato verdeggiante, c'è una giostra che gira lentamente con una musica di archi, di trombe, di flauti e di tamburi che accompagnano il lento procedere di cavalli bianchi, lucidi nell'atto di spiccare una corsa o un salto. Sono splendidi, luccicano colpiti dai raggi di un sole caldo e girano...e girano... spezzando la luce in piccoli frammenti che sembrano di vetro.

Nella luce lentamente la vernice si sta scrostando, appaiono crepe, buchi in quella creazione di cartapesta. La musica si affievolisce un po'. Il passo dei cavalli rallenta e gli ingranaggi di quella banda di musicanti si fa sempre più tenue, più lontana, come se qualche ingranaggio nascosto si stesse deteriorando, perdesse qualche colpo fino a far quasi diventare la musica e la

marcia dei cavalli una specie di lontano sogno.

Non ci sono più bambini sorridenti che cavalcano quelle creature di smalto e di gesso, quelle creature che al suono di quella banda dondolavano e sembrava che nitrissero al vento felici di esserci. E all'improvviso quando la marcia si è quasi fermata, quando i nitriti sono scomparsi, quando quei musicanti si sono completamente fermati... da dove non si sa... appaiono delle persone che con grazia e con pazienza cominciano ad accarezzarli, a farli pian piano lentamente rivivere. Le narici e le bocche dei cavalli riacquistano la vivacità rossa del colore, lo splendore degli occhi brillanti, il bianco acceso dei loro corpi. Lontano si odono di nuovo le risate e le urla dei bambini.

La musica riprende ad accompagnare il trotto di quelle creature di cartapesta. E quelle persone giovani, uomini e donne si danno sempre più da fare per riportare alla vita quelle immagini di sogno. Sono angeli? Sono creature di un altro mondo? No! Sono persone in carne ed ossa che riparano con pazienza e con amore il sogno che ognuno di noi ha ancora dentro al cuore, dentro alla testa. Il sogno di vivere senza più limiti confinati in una piccola sedia a rotelle.

Recorc troé endodanef



de Francesco Russo



La giostra. Na contia...

Te mez a n pra vert l'é na giostra che s'ira pian pian compagnèda da na musega de arches, trombetes, flauc e tamburles che compagna l jir pian pian di ciavai bienc, lustres che somea che i sie dò a galopèr o a fèr n saut. I é lumenousc i sgalizèa sot i raes del soreie ciant e i seghita a s'irèr... e i s'ira sc'avezan la lum te picola mizàcoles che somea de vierech.

Te la lum mingol a l'outa la vernisc se desgrosta, vegn fora la sfenadures, bujes te chela creazion de chèrtapesta. La musega se nagolesc .

L jir di ciavai l doventa più peigher desche l son de chel grop de museganc che l doventa scialdi più fiegol, più dalonc, desche se vèlch engranaje l'é dò a se roinèr, a no jir più delvers enscin a canche la musega e la marcia di ciavai doventa na sort de recort.

No l'é più bec che grigna senté sun chela creatures de vernisc e de ghìps, chela creatures che sul son de chela musega les s'insolèa e les renolèa aiegres tel vent contentes de esser aló.

E fora de n bel nia canche la marcia la é béleche fenida, canche no se sent béleche più renolèr, canche chi museganc i é béleche deldut cec.... da olache no se sà vegn fora persones che con grazia e con paziènza les scomenza a ge fèr aices, ai engaissèr a jir inant, la snèses e la boces di ciavai les se viventea, i eies se enlumenea e sie corp doventa de chel sie color bianch.

Da dalonc se sent amò la grignèdes e i cighes di bec, la musega scomenza endò a sonèr e a compagnèr l jir de chela creatures de chèrtapesta. E chela persones joenes, omegn e femenes les se dèsc jù per moscèr amò chela imagines

maraveouses. Éi agnoi? Él creatures che vegn da n auter mond? Na! L'é persones fates e fenides che les concia ite con paziènza e con amor chel ensomech che ogne un de nos à tel cher, tel cef.

L' ensomech de viver zènza limic oblighé da na picola cariega da rodes.





Ricette tipiche fassane

Bèsć fascegn



de Mary
Muner

DOUC DEL CAPUZIN

INGREDIENC:

150 Grames De Smauz No Da Frigo
200 Grames De Zucher
1 Picola Fiala De Saor Al Rum
2 Eves
1 Pizèda De Sèl
50 Grames De Farina
250 Grames De Fecola
½ Bustina De Levà

Prozediment:

Lurèr Fora L Smauz Enscin A Canche No L Doventa Desche

Na Crema, Ge Jontèr Ite L Zucher, I Eves, La Fiala De Saor E L Sèl. Jontèr Ite 50

Grames De Farina E La Fecola Col Levà. Lurà N Muie Ben La Pèsta E Metela Te N Test Che Se

Pel Orir Da 24/26. Chejé Te La Pèrt Bassa Del Forn, Da 170° A 190° Per 40/50 Menuc.

di Mary Muner



Lober del Capuzin -
Ingredienti 2 gr. 150 burro a
temperatura ambiente, gr. 200
zucchero, 1 fiala aroma
rum, 2 uova, 1 pizzico di
sale, gr. 50 farina, gr.
250 fecola, ½ bustina lievito. -

Esecuzione: Lavorare il burro
a crema, aggi. zucchero,
uova, aroma e sale,
gram. 50 farina e la fecola
con il lievito. - Lavorare bene
l'impasto e metterlo in
uno stampo apribile da 24/26
cucce nella parte inferiore
del forno, da 170 a 190°
per 40-50 minuti. -

...Estate Ragazzi...



Non sempre i rapporti tra generazioni diverse sono semplici, soprattutto tra bambini e anziani che non si conoscono. Anche quest'anno l'iniziativa Estate Ragazzi, ha voluto proporre ai bambini delle diverse fasce d'età, di far visita agli anziani della Casa di Riposo di Vigo, per portare un po' di allegria e spensieratezza.

Divisi in tre gruppi (piccoli, medi e grandi) e con le loro educatrici sono partiti dalla sede delle attività, la Scuola Elementare di Pozza, diretti verso la Casa di Riposo.

Ogni gruppo aveva preparato una piccola attività da proporre agli ospiti, per passare un'oretta in compagnia tra un canto e una buona merenda. Il gruppo dei più grandi ha preparato un'intervista da fare agli anziani, per farsi raccontare com'era la vita un tempo, quando le cose erano a volte più faticose, ma sicuramente più semplici.

I ragazzi hanno così potuto conoscere i mestieri di una volta, i passatempi di una volta, ma anche cosa imparavano a scuola e com'era la loro famiglia. Tra un canto e l'altro, nonostante i ragazzi non sempre conoscevano le canzoni, è arrivata l'ora della merenda, con

tè freddo, torta e biscotti, che i ragazzi hanno servito e poi mangiato insieme agli anziani. Qualche settimana dopo, è stato il turno dei più piccoli di far visita agli ospiti della Casa di Riposo, e si sono presentati con una bella canzoncina, che hanno imparato per l'occasione. L'ultimo gruppo è stato quello dei medi, che con le loro educatrici hanno imparato "Inn Ladin", "La Cianzon de la Val de Fascia" e "I Canederli" che hanno poi cantato accompagnati dalla chitarra per rallegrare una giornata un po' grigia e nuvolosa.

I medi hanno anche preparato un piccolo pensiero per tutti gli anziani della Casa di Riposo. Durante il Laboratorio Artistico hanno preparato dei fiori di carta e un disegno da lasciare come ricordo di questo incontro, e del legame che si è creato tra bambini e anziani.

Dopo una buona merenda, i bambini hanno potuto passare del tempo insieme agli ospiti, che a volte li riconoscevano per la somiglianza con i

propri genitori. Hanno chiesto come passano in tempo in Casa di Riposo, e gli anziani hanno fatto vedere loro i propri disegni e lavoretti, e gli hanno raccontato delle altre attività che fanno. Sicuramente è stata una bella occasione per far incontrare età diverse, che non sempre hanno la possibilità di parlarsi e conoscersi meglio.

L'incontro e il confronto sono alla base della conoscenza, del rispetto e dell'accoglienza reciproca, e sicuramente vedere un sorriso sul viso degli anziani e la curiosità negli occhi dei bambini è la più bella soddisfazione.

Un ringraziamento agli operatori e animatori della Casa di Riposo che ci hanno accolti e agli organizzatori di Estate Ragazzi,



...Istà per i Bec...



De Vanessa Tomasi

I raporc anter generaziions desvalives no semper i é sorì, soraldut chi anter bec e jent de età che no se cognosc.

Ence chest an la scomenzadiva "Istà per i bec" l'à volù ge portèr dant a duc sie bec de la desvaliva età, de jir a troèr la jent de età te Cèsa de Paussa de Vich, per fèr vegnir fora n moment aiegher e per se svampolèr. I bec, spartiù te trei gropes (pìcoi, mesegn e gregn), con sia maestres, i é ponté via da la senta de la ativitèdes, la scola populèra de Poza, e i é jic envers la Cèsa de Paussa.

Vigni grop se aea pissà a na pìcola atività da fèr ensema con nesc ghesé, per se parèr via na ora ensema, con cianties e n bon marendel.

Chi più gregn aea scrit jù dotrei domanes per ge fèr na intrervista a nesc veies, per se fèr contèr coche i vivea chi egn, canche i struscierà de più, ma de segur dut era più scempie.

A chesta vida i bec à podù descorig i mestieres de chi egn, i passatempes de zacan ma ence che che i studièa a scola e coche i stajea te familia.

Anter na cianzon e l'otra, enceben che i bec no i les abie sapudes dutes, l'é ruà ence l moment de fèr marendel, con n bicer de té freit, peta e pastines che i bec à dat fora e dò a magnà ensema coi "giaves".

Dotrei setemènes dò l'é ruà chi più pìcoi a troèr i ghesé de la cèsa de paussa, e i se à portà dant con na bela cianzon, che i à emparà per chesta ocajion.

L'ùltim grop che l'é vegnù a ne troèr l'é stat chel di mesegn che co la maestres à emparà l'"In ladin", "La Cianzon de la Val de Fascia" e "I Canederli" che i à

ciantà sonan la chitarra, per portèr mingol de lum te na di piena de nigoles.

I bec mesegn à enjignà ence n picol don da ge sporjer ai "giaves" de la Cèsa de Paussa. Endèna l temp del Laboratorie Artistich i à enjignà dotrei fiøres de papier e n dessegn da ge lascèr desche don e desche recort de chesta scontrèda e del leam nasciù anter bec e jent de età.

Dò aer fat marendel, i bec à passà mingol de temp ensema coi ghesé che ite per anter i era bogn de entener chi che i era percheche i ge someèa a sie genitores.

I ge à domanà coche i se pèra via l temp te Cèsa de Paussa e i "giaves" ge à moscià a chisc bec sie dessegnes e sia creaziions e i ge à contà che che i fèsc.

De segur l'é stat na bela ocajion per n confront anter età desvalives, anter persones che no semper à l met de se rejonèr e de se cognoscer.

Se scontrèr e se confrontèr l'é la basa de la cognoscenza, del respet e de l'azet, e de segur veder nesc veies grignèr e i bec curiosc l'é dassen na gran sodesfazion.

N gran deelpai ai operatores e ai animatores de la Cèsa de Paussa che ne à tout dant e a chi che à endrezà la scomenzadiva "Istà per i bec" che se à pissà chesta scontrèdes.



I vestiti nuovi dell'A.P.S.P.



*Dott.ssa Alessia Daprà
Direttrice APSP di Fassa*

Molti anni fa viveva un imperatore che amava tanto avere sempre bellissimi vestiti nuovi. Era molto vanitoso e pensava solo al suo aspetto ed in particolare agli abiti. Passava le giornate a mirarsi davanti allo specchio e incontrando sarti e mercanti di stoffe. Due truffatori pensarono di arricchirsi approfittando di questa sua debolezza e si fecero credere abili sarti in grado di lavorare una stoffa magica.

Appena l'imperatore lo seppe li invitò subito alla sua reggia e chiese di avere anche lui degli abiti con questa meravigliosa stoffa cangiante, dai disegni esclusivi, visibile solo alle persone intelligenti. L'imperatore era proprio soddisfatto, non solo avrebbe avuto un aspetto magnifico, ma quella stoffa gli avrebbe anche permesso di capire chi era intelligente e chi stolto. I sarti si misero subito a lavoro, poco dopo il sovrano mandò il primo ministro ritenuto molto intelligente a visionare gli abiti, quando arrivò il primo ministro non vide nulla e per paura di essere considerato uno stupido finse di vederli e fece mille complimenti ai sarti. Ancora l'imperatore mandò una dama,

famosa per il suo buon gusto, a vedere gli abiti, e anche lei cadde nel tranello e pur non vedendo nulla per paura di essere considerata stolta, elogiò gli abiti e i sarti. A questo punto anche il sovrano andò a fare visita ai sarti, appena entrato non vide nulla sui telai, rimase sconvolto e si convinse di essere uno sciocco perché non vedeva ciò che gli altri avevano detto di aver visto.

Fu così che i due imbroglioni finirono i vestiti, furono pagati profumatamente e il re decise di indossare gli abiti per un giorno di festa, quando sarebbe uscito in carrozza fra i sudditi. Quando il sovrano passava in ...mutande per le strade nessuno vedeva niente ma non parlava per paura di essere considerato sciocco. Un bimbo però, disse ad alta voce, "l'imperatore non è vestito è in mutande!", allora tutta la gente si rese conto della verità, ma l'imperatore non volle ammettere l'inganno e continuò a procedere mentre i suoi pagi reggevano uno strascico che non esisteva.

Come sempre le favole hanno un profondo significato. Ho scelto questa favola per presentare una novità che caratterizzerà l'anno prossimo... si tratta delle nuove divise. Un cambiamento visibile e opportuno. Le nuove divise rispecchiano i colori del logo dell'A.P.S.P. con qualche nota di colore per i servizi più "frizzanti".

Vedremo le infermiere in celeste, le coordinatrici in blu, gli operatori in azzurro, le fisioterapiste in viola, le guardarobiere in lilla e... le animatrici rosso fragola!

In realtà non sono solo le divise a cambiare ma sono cambiati anche tanti volti in questo anno.

Nuove persone sono entrate a far parte della realtà lavorativa dell'A.P.S.P. di Fassa e alcune hanno scelto altre strade.

Ci sono stati anche tanti eventi lieti: nascite, matrimoni e tappe che segnano con forza la vita anche privata di ognuno di noi. Pertanto: benvenuto Giacomo di papà Pietro, benvenuta Laura di mamma Simona, benvenuto Mattia di mamma Silvia e papà Antonio.. e congratulazioni a Milena, Ornella, Anna Giulia per il grande passo!

Abbiamo dato anche il benvenuto a tanti ospiti nuovi e salutato con rammarico tanti ospiti che ci hanno lasciato e che non dimenticheremo per la bella presenza che ognuno di loro è stato a modo suo tra noi.

Tante anche le novità senza un volto ... delle quali ha parlato già la Presidente nel suo articolo.

Insomma siamo un A.P.S.P. sempre in movimento.

Ma la cosa più importante che mi sento di augurare per l'anno 2017 è che non sono i colori, i volti, le apparenze a fare un buon lavoro, un lavoro di qualità, attenzione, sensibilità ma le persone che stanno dietro i volti e i vestiti... altrimenti siamo come l'imperatore.

Di cuore un sereno Natale e buon Anno Nuovo!

I neves guanc de la Ciasa de Paussa



*Dotora Alessia Daprà
Diretora APSP di Fassa*

Zacan, zàolà stajea n'emperador a chel che ge saea n gran bel se regoler semper con de bie guanc neves. L'era scialdi zìrolent, l'pissèa demò a sia parbuda e soraldut al guant. L se vardèa te spieie dut l di e l jia man a man a chierir sartores e cromeres de teiles. Doi gabolons à pissà de desfrutèr chesta sia debolezza per doventèr riches e i contèa stroz de esser de gregn sartores, bogn adertura de lurèr fora teiles magiches.

Canche l'emperador l'é vegnù en consaputa de dut chest, l li à emvié defata te sie ciastel e l ge à comanà ence el guanc de cbela teila maraveousa: na teila de desvalives colores, con sù dessegnes particulères e che demò la jent da ferstont podèa veder. L'emperador era dalbon content, no l'aessa demò abù na parbuda maraveousa, ma chela teila ge aessa dat l met de entener chi che aea ferstont e chi che era dordol. I sartores à scomenzà subito a lurèr, mingol dò l re à manà l prum minister, om che aea l nonzèch de esser muie ascort, a veder i guanc. Canche l'é ruà, el no à vedù nia ma per tema de vegnir conscidrà n dordol, l'à fat

mena di veder ge fajan mile compliment ai sartores. Mingol dò l'emperador l'à manà alò na dama, cognosciuda ence ela per sie bon gust, ma ence ela la ge é sutèda ite e, enceben che no l'abie vedù nia, cruzièda de vegnir conscidrà dordola, l'à lodà tant guanc che sartores. Donca ence l'emperador é jit a troèr chisc sartores, ma sù teiles no l vedea nia. Destrametù l cherdea de esser n totol ajache el no l'era bon de veder chel che i etres aea dit de aer vedù.

Via pura, i doi gabolons à fenì i guanc, ge é stat dat n bon scioldo e l re à dezidù de se trèr ite chi guanc te na di de festa canche l fossa jit col londò anter la jent. Canche l re jia fora per la strèdes en sotebraes, nesciugn vedea nia e no fidèa dir verbo per tema de vegnir conscidrà dordol. N bez zacan l'à dit adant "L'emperador no se à regolà, l'à demò la sotebraes!" e duta la jent se n'à adat de la verità, ma l'emperador no l volea ge creer a la gabolèda e l'à seghit a jir inant con sie servidores che tegnìa sù n toch de guanc che no l'era.

Desche semper la contès les à n segnificat scialdi più fon. Gé é chierì fora chesta contia per ve portèr dant la neva de chest an che vegn...Se trata de la

neva mondures. De chest mudament duc se n'adara e l'é dassen trefà. La neva mondures à i medemes colores del logo de l'A.P.S.P. con vèlch anter color per i servijes più "petrignouse".

Podaron veder la infermieres de ròsol, la coordenadores de brun, i operadores de brun chièr, la fisioterapistes de viola, la vardarobieres de violet e...la animatores de checen! A la dir duta no é mudà demò la mondures, ma fora per chest an l'é mudà ence tropa jent. Neva persones les à scomenzà a lurèr te l'APSP de Fascia e etres à cernù strèdes desferentes.

Aon abù ence de bie evenc: l'é nasciù fantolins, l'é stat maridoc e etres evenc che segna la vita ence privata de vigniun de nos. Donca: benvegnù Giacomo de papà Pietro, benvegnuda Laura de mama Simona, benvegnù Mattia de mama Silvia e papà Antonio...e de bie augures a Milena, Ornella e Anna Giulia per l gran vèrech!

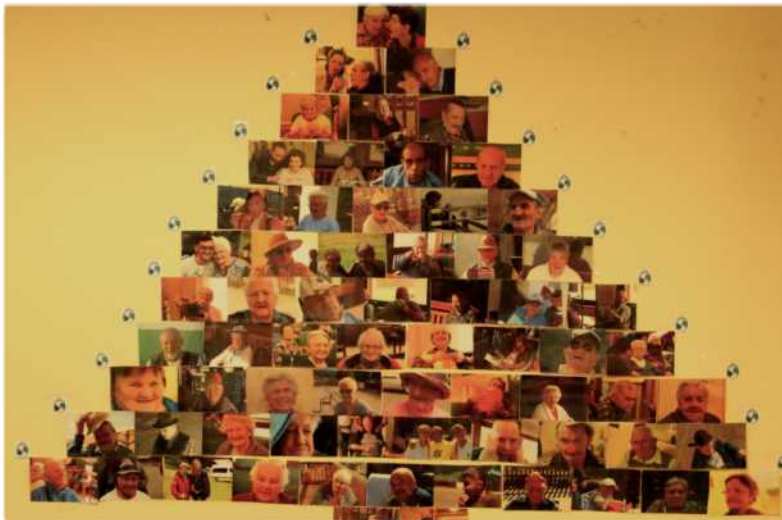
Ge aon sport nosc benvegnù ence a n muie de ghesc neves e aon saludà con gran recor duc chi che ne à lascià e che no desmentiaron per chel zeche de spezièl che vigniun de ic ne à lascià.

Tropa ence la neves che no à n mus.....de cheles à jà rejonà la Presidenta te sie articol.

Aboncont sion na A.P.S.P. che no é bona de stèr ceta.

Ma chel che volesse palesèr e chel che volesse ge sporjer a duc per l 2017, l'é che no l'é i colores, i musc e la parbuda chel che fèsc n bon lurier, n lurier de calità, atenzion, sensibilità ma la persones che é vindedò chi musc e guanc...autramenter fossassane desche l'emperador.

Con dut l cher voi ve sporjer i più bie augures de bon Nadèl e bon An!



Periodico d'informazione
APSP di FASSA
Sfoi de informazion
APSP DE FASCIA

DIRETTORE EDITORIALE
DIRETOR EDITORIÈL

Alessia Daprà

CAPO REDATTORE
CAPO REDATOR

Serena Pederiva

COLLABORATORI:
COLABORADORES:

Barbara Bravi

Anna Lucania

Emanuela Montrasio

Maria Muner

GRAFICA

Alter&Ego

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFÌES

Emanuela Montrasio

Hanno collaborato a questo
numero:

À dat sie contribut per chest
Iurier:

Betty Vian

Francesco Russo

Gabriele Vanzetta

Vanessa Tomasi

Isabella Creazzi



E CON LA COLLABORAZIONE DI...
E COL DIDAMENT DE...

SERVIJES LINGUISTICS E CULTUREI
DEL COMUN GENERAL DE FASCIA

Periodico d'informazione rivolto ad ospiti,
collaboratori e familiari dell'A.P.S.P. di Fassa.
Sfoi de informazion per i ghesc, colabadores e per
chi de cèsa de l'APSP.

