



Anno IV Numero IV
An IV Numer IV

Eies Vives

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



Dicembre 2018

Dezember del 2018

SOMMARIO

La gentilezza delle parole crea fiducia.

La gentilezza di pensieri crea profondità.

La gentilezza nel donare crea Amore.

Lao Tsu



- **L'angolo della dottoressa**
Mi avete regalato un sogno
Continua a pagina 8

- **Il servizio di coordinamento**
Esperienze
Continua a pagina 12

- **Il servizio di fisioterapia**
Il movimento è vita
Continua a pagina 16

- **Ri - Animazione**
Cos'è secondo te l'Amore?
Continua a pagina 18

- **Attimi ∞ Emozioni**
Ricami
Continua a pagina 22

- **La pagina di chi assiste**
Parliamo di arteterapia
Continua a pagina 24

- **Briciole di noi**
Continua a pagina 30

Rubriche

ALBUM

RICORDI RITROVATI

Passione Tecnologica

Continua a pagina 26

LO MANGI SOLO QUI

Ricette tipiche Fassane

Biscottini natalizi con cannella e gocce di cioccolato

Continua a pagina 31

VOCI DI CORRIDOIO

...Amministrativa(mente) ...

Continua a pagina 32



SUMÈDA



Esser zevii tel rejonèr fèsc
nascèr la fiduzia.

Esser zevii tel pissèr fèsc
nascèr pensieres fogn.

Esser zevii tel donèr fèsc
nascèr Amor.



- **L cianton de la dotora**
Me aede donà n Ensomech
Và inant a piata 10

- **L servije de coordinament**
Esperienzes
Và inant a piata 14

- **L servije de fisioterapia**
L moviment l'é vita
Va inant a piata 17

- **Re - Animazion**
Che el pa l'amor per te?
Và inant a piata 19

- **Momenc ∞ Emozions**
Recames
Và inant a piata 23

- **La piata de chi che stèsc apede**
Rejonon de èrt-terapia
Và inant a piata 25

- **Mizacoles de Nos**
Và inant a piata 30

Rubriches

RETRAC

RECORC TROÉ ENDODANEF

Gaissa per la Tecnologia

Và inant a piata 28

TE L MAGNES DEMÒ CHIÒ

Bèsć fascegn

Pastines da Nadèl con canela e gocces de ciocolata

Và inant a piata 31

OUJES DESVALIVES

...Aministrativa(ment)...

Và inant a piata 34

Pagine di vita

Bentrovati al nostro consueto incontro epistolare sulle pagine del giornalino della "Cèsa de Paussa".

Il mese di dicembre è sempre carico di bilanci con numeri e statistiche. È compito che lascio volentieri agli economisti ed esperti del settore. Fare bilanci significa dare uno sguardo al passato e valutarlo. Preferisco volgere il mio sguardo al futuro.

Certo, la nostra struttura ospita 66 persone ed è naturale pensare a coloro che sono passati, fermandosi con noi pochi giorni o qualche mese o anno, portandoci sorrisi ed esperienze di vita.

La casa di riposo, però, è una realtà viva, carica di progetti, iniziative, incontri. Ai nostri ospiti vengono proposte svariate attività, soprattutto manuali, per rendere le loro giornate meno monotone e per sciogliere i muscoli e le articolazioni che il passare

del tempo rende sempre più doloranti e faticosi da muovere.

Non tutti accettano di buon grado la partecipazione alle attività, qualcuno deve essere stimolato qualcuno resta mero osservatore. È giusto così, nel rispetto della persona, del suo essere, del suo carattere e della sua esperienza di vita. Questa è la casa di riposo. Un vivere assieme, una convivenza a volte forzata, a volte conflittuale ma sempre cercando di trovare il giusto equilibrio di contatto garantendo il rispetto, la dignità e le inclinazioni di ciascuno dei 66 ospiti.

Un grazie di cuore, quindi, a tutti i dipendenti della casa di riposo che quotidianamente, con il loro lavoro, cercano di garantire a ciascun ospite una serena coabitazione con tutte le difficoltà che l'operare con le persone implica.



La casa di riposo di Fassa, però, non è chiusa in se stessa. È sempre aperta e disponibile ad accogliere visitatori, iniziative, mostre e progetti. Grande successo ha riscosso “La cena con delitto” organizzata il primo sabato di ottobre. L’iniziativa era rivolta non solo a raccogliere fondi per il progetto delle cure palliative, di cui la casa di riposo è promotore e sostenitore con l’idea di realizzare due stanze completamente dedicate ed allestite per garantire la dignità del malato in fine vita, ma anche un’apertura al territorio, alla valle che ancora tanta fatica fa nell’avvicinarsi alla realtà della struttura.

Certo è una realtà forte ma è il corso naturale della vita. Il corpo invecchia, gli acciacchi si sommano e diventano ogni giorno più dolorosi e anche la mente e la memoria si perdono.

In questo nuovo anno che si sta affacciando rinnovo il mio invito a varcare le porte della casa di riposo, venite a conoscerci, a salutarci, a farci compagnia, ad ascoltarci, a tenerci la mano. Il gruppo volontari ha bisogno di nuova linfa.

A tutti un buon augurio di un sereno Natale e Felice anno nuovo.

*Dottoressa Barbara Bravi
Presidente APSP di Fassa*



Piates de vita

Bentroé a noscia “scontrèda per scrit” su la piates del sfoi de la Cèsa de Paussa.

L meis de dezember l'é semper pien de conc, bilanzes, numeres e statistiches. Ma chesta l'é na encèria che ge lasce bolintiera a chi che se cruza de economia e ai esperc. Fèr bilanzes vel dir conscidrèr chel che l'é passà e ge dèr n valor. Preferesce oujer mi eies e mi pensieres envers l davegnir.

Ben segur, te noscia strutura stèsc ite 66 persones e se sà ben che vegn da pissèr a chi che l'é passà e l'é stat con nos bele dotrei dis o vèlch meis o egn alalongia, portan grignoc e esperienzes de vita.

La Cèsa de Paussa, perauter, l'é na realtà viva, ciarièda de projec, scomenzadives, scontrèdes. A nesc ghesc ge vegn metù dant tropa ativitèdes, soraldut manuèles, acioché i se passe via più sorì e ence per descronfeèr i muscoi e la lesures che, col passèr del temp, i fèsc più mèl e i doventa più senestres da mever.

No duc tol pèrt bolintiera a la ativitèdes: zachei cogn vegnir stimolà, de etres vèrda demò sora. L'é pa giust coscita, tel

respet de la persona, de sie esser, de sie carater e de sia esperienza de vita. Chesta l'é la Cèsa de Paussa: n lech olache se vif ensema, vèlch outa a na vida mingol sforzèda, vèlch outa con vèlch stritaria, ma scialdi chierian de troèr l dret equilibrie de contat anter i ghesc, ge arseguran respet e degnità e vardan de fèr vegnir al luster la capacitèdes de ogneun di 66 ghesc.

N Develpai de cher, donca, a duc i dependenc de la Cèsa de Paussa che duc i dis, con sie lurier, i chier de arsegurèr che ogne ghest stae sorì, sorafora duta la dificolitèdes che porta l lurèr con tanta de jent.



Per auter la Cèsa de Paussa de Fascia no la é pa serèda, alincontra la é semper orida e desponibola a tor dant chi che vel jir a la veder e chi che ge sporc mostres e projec. Per ejempie, l'à abù n boniscim ejit la "Cena con delit" endrezèda la pruma sabeda de otober. La scomenzadiva la era outa no demò a tor sù scioldi per l projet de la cures paliatives, endrezà e rencurà da la Cèsa de Paussa per meter a la leta doi cambres enjignèdes aposta per arsegurèr la degnità del malà en fin de vita, ma ence a orir la Cèsa de Paussa envers la jent e l teritorie, envers la val che amò la stenta a se arvejinèr a la realtà de chesta strutura.

Ben segur, l'é na realtà che pel esser grieva, ma l'é l cors naturèl de la vita. L corp l vegn veie, la magagnes va inant e les fèsc stentèr ogne dì de più; ence l cef va endò e se se pert fora i recorc.

Aboncont, te chest an nef che l'é dò a ruèr, voi renovèr mie envit a vegnir ite per i ujes de la Cèsa de Paussa: vegnì a ne cognoscer, a ne troèr, a ne fèr compagnia, a ne scutèr, a ne tegnir la man. L Grop di Volontadives l'à de besegn de forzes neves.

A duc de bie Augures de bon Nadèl e bon An Nef.

*Dotora Barbara Bravi
Presidenta APSP de Fascia*





Mi avete regalato un Sogno

di Laura Belloni

Buongiorno a tutti! Anche se da qualche mese non sono più il medico dell'Apss di Vigo di Fassa, mi è stato chiesto di scrivere un breve articolo per la nuova edizione di "Eies Vives", ed ho accettato, anche se so di non essere una brava scrittrice.

Vi racconterò brevemente come sono arrivata a Vigo e alcune mie considerazioni una volta ritornata in Romagna.

Un'umida sera d'estate, camminando lungo i filari di un vigneto alla ricerca di un po' di fresco, apro per caso Facebook e sulla pagina della Federazione Nazionale dell'Ordine dei Medici leggo l'annuncio del concorso per Medico Coordinatore presso l'Rsa di Vigo di Fassa. Continuo la mia camminata e dentro di me iniziano a vorticare un sacco di pensieri, primo fra tutti: "Laura, non ti puoi lasciare scappare l'occasione di provare a realizzare un tuo grande sogno: andare a vivere in montagna e in più a lavorare con gli anziani, che fin dalle prime esperienze lavorative ti hanno regalato sempre grandi soddisfazioni professionali,

ma soprattutto emozioni!" E così partecipo al concorso, lo vinco e dopo non pochi pensieri decido di partire per questa nuova avventura.

Fin dai primi giorni in struttura ho potuto apprezzare un'accoglienza davvero calorosa ed una voglia da parte di tutto il personale di farmi sentire subito parte di una grande famiglia.





Forse in parte anche grazie alla mia personalità un po' "romagnola", sono riuscita a costruire rapporti che dalla Ciasa de Paussa si sono poi estesi al di fuori, diventando legami di amicizia che mi hanno permesso di passare belle serate in spensieratezza, pomeriggi dopo il lavoro e giornate su e giù per le montagne a scoprire luoghi davvero magici. Ogni mattina, aprendo il cancello della struttura, rivolgevo lo sguardo in alto, verso la croce di Cima Dodici, come a ricercare una protezione ed una energia per affrontare la giornata di lavoro che mi aspettava. Infatti, fin da subito, mi sono dovuta confrontare anche con grandi criticità professionali e soprattutto per la prima volta anche con la morte. Questo è stato un confronto per me molte volte davvero difficile perché ogni persona che se ne andava mi aveva coinvolto molto emotivamente e mi restava un vuoto dentro ed un dubbio che in alcuni casi mi ha logorato per giorni: "Ho fatto tutto quello che potevo?"

In questi dodici mesi in casa di riposo ho trascorso tuttavia anche momenti davvero spensierati e pure divertenti che spesso mi riaffiorano alla mente nelle mie giornate grigie quaggiù in pianura.

Mi viene in mente Mario che, sbattendo la forchette sul tavolo, mi chiede a gran voce: "Dottressa Belloni, una pizza Margherita per favore!", Maria che a 95 anni sfreccia per i corridoi con il suo rolletor e gioca a briscola, Bepi che trascorre le sue giornate sulla poltrona fuori dall'ambulatorio a dormire e poi ogni tanto viene a chiedere più Tavor per dormire, Bruno e le sue pacche sul sedere all'uscita pomeridiana dalla casa di riposo, Giulia che ha 95 anni e si alza dal lettino in un batter d'occhio, Agnese che ogni volta che la andavo a trovare mi diceva: "la Dottressa Belloni! Ma che piacere!! E'andata a scalare le Torri del Vajolet?" e si emozionava guardando le foto delle mie arrampicate. L'elenco sarebbe davvero lungo perché in realtà ognuno degli ospiti mi ha regalato qualcosa che porterò per sempre dentro il mio cuore. Dopo un lungo e difficile periodo di riflessioni, ho deciso di lasciare questo lavoro per provare a realizzare un desiderio che penso ognuno di noi abbia dentro di sé: vivere con la persona che si ama!

Voglio concludere questo articolo con una parola semplice: "Grazie". Grazie perché mi avete regalato un sogno!



Me aede donà n Ensomech

de Laura Belloni

Bondì a ducl! Enceben che da vèlch meis en ca no son più la dotora de la Cèsa de Pausa de Fascia m'è stat domanà de scriver zeche per l'edizion da chest an de "Eies Vives" e é azetà bolintiera, ence se sé che no son na gran scritora.

Ve contaré coche la é stata che son ruèda sa Vich e vèlch pensier che me vegn tel cef da canche son ruèda de retorn te la Romagna.

Na sera d'istà, ciauda e tumia, ere che jie a spas anter la vignes a chierir mingol de fresch e é orì Facebook. Su la piata de la Federazion Nazionèla de l'Orden di Dotores é let l'avis che i metea a jir n concurs per n Dotor Coordinador aló da la Cèsa de Pausa de Vich. Te chela che seghitèe a vareèr fora per l vignal te mie cef à tacà a rodolèr i pensieres e l prum l'era: "Laura, no te pes te lascèr sciampèr l'ocajion de proèr fer doventèr reèl l gran ensomech de poder jir a stèr sa mont e, amò apede, lurèr co la jent de età che jà te tia pruma esperienzes de lurier te à donà sacotanta sodesfazions, ma soraldut emozions!". Coscita m'è enscinuà tel concurs, l'é vent e dò ge aer pissà sora n bon pech é dezedù de pontèr demez per chesta neva avventura.

Jà dai prumes dis te Cèsa de Pausa é abù l met de aprijèr l calor che m'è stat desmostrà e na gran voa, da pèrt de dut l personal, de me fèr sentir subito desche pèrt de na gran familia. Fosc ence per via de mie esser mingol "romagnol" son stata bona de me leèr ite co la persones te Cèsa de Pausa e chisc leames se à slarià fora ence te la vita fora dal lurier,

l'é doventà amizizies e i me à dat l met de me passèr de bela seres en compagnia, domesdies dò l lurier e giornèdes entrès su e ju per i monc a descorig lesc delbon magics.





Duc i dis da doman, canche orie l ciancel de la Cèsa de Paussa, vardèe en su envers la crousc de Sas da les Doudesc, desche a chierir la protezion e la forza per ge jir encontra a la giornèda de lurier che me spetèa. De fat, jà timpruma é cognù ge fèr front ence a costions profesionèles senestres e soraldut, per la pruma outa, a la mort. Chest l'é stat n confront dassen rie per me, ajache ogne persona che se n jia la me aea tout ite n muie dal pont de veduda emotif e me restèa semper n gran vet da ite. Vèlch outa me passèe i dis a me domanèr: “Aré pa fat dut chel che podee?”.

Te chisc doudesc meisc che son stata te Cèsa de Paussa é passà ence momenc delbon de legreza e ence da grignèr, che i me vegn tel cef ti dis grijes cajù tel pian. Me vegn tel cef Mario che, trajan la pirones via per desch, l me domana adaut: “Dotora Belloni, na pizza Margherita per piajer!”, Maria che de 95 egn la cor fora per i portesc con sie ciaredel e la jia a briscola, Bepi che l passa la giornèdes sun poltrona de fora da ambulatorie a dormir e dapò l me domana de ge dèr de auter Tavor per dormir, Bruno e sia paches sul cul canche jiane a spas domesdì, Giulia che l'è 95 egn e la leva su de let te n medeat, Agnese che ogne outa che jie a la troèr la me dijea: “La Dotora Belloni! Ma che piajer! Siede jita a rampeèr su per la Torns del Vaiutolet?” e ge tocèa l cher vardèr la fotografies de mia raides sa mont.

Podesse pa seghitèr amò al lonch ajache ogneun di ghesc me à donà zeche che portaré en seghit te mie cher.

Dò aer passà n trat de temp lonch e senester a me pissèr, é dezedù de lascèr chest lurier per proèr a fèr doventèr reèl n auter ensomech, che cree che assane duc da ite da nos: chel de viver co la persona che se ge vel ben!

Voi fenir sù chest articol con na parola scempia: “Develpai”.

Develpai percheche me aede donà n ensomech!



Esperienze

di Marianna Felicetti

Nei mesi di Ottobre e Novembre, a completamento del mio percorso di studi, ho avuto l'occasione di fare un'esperienza di tirocinio presso le Case di Riposo - Fondazione Griesfeld di Egna e Lisl Peter di Montagna.

La prima parte del mio percorso aveva come obiettivo l'approfondimento di vari aspetti organizzativi e di gestione delle risorse umane, mentre nella seconda parte ho avuto modo di conoscere la loro realtà di assistenza all'anziano nei vari reparti, in particolare nelle due dependance che accolgono anziani affetti da demenza.

La filosofia che sta alla base dell'ideazione di questi due nuclei è un progetto speciale di "abitare assistito".

La coabitazione all'interno di questi nuclei si basa sul principio che l'assistenza globale deve consentire una vita il più possibile vicina alla quotidianità. Lo svolgersi della giornata per l'ospite deve avere una struttura il più possibile vicina a quella di una qualsiasi "normale" giornata in un ambiente familiare e casalingo. L'appartamento in cui sono ospitati gli anziani è infatti dotato di arredamento, mobili, letti e stoviglie simili a quelli degli appartamenti di un tempo.

.....aprire la porta della dependance è come aprire la porta di casa della nonna. Un bel gattone dagli occhi azzurri è il primo ad accoglierti, la moka con il caffè è quasi pronta, il vaso della marmellata, il burro e il pane fresco la mattina non mancano mai.... profumi e rumori di casa....



Le giornate all'interno del nucleo trascorrono con molta semplicità. Alcuni ospiti lavorano a maglia, altri preferiscono leggere o guardare la tv, altri invece si dedicano con grande passione alle attività di tipo domestico: il riordino dei tavoli dopo la colazione, c'è chi aiutato lava le tazze, chi stende la biancheria, e chi si dedica alla preparazione del pranzo. Tutti i pasti infatti sono preparati interamente all'interno del nucleo da ospiti e operatori; ognuno, a modo suo, partecipa alla vita domestica della casa.



*...."Che cosa prepariamo per pranzo oggi?",
"Knödel und kraut" risponde decisa una
residente; "Detto fatto! dopo prepariamo anche
le mele al forno"*

*....non scorderò mai gli occhi attenti di un
ospite che osservava con curiosità come
preparavo le mele... insieme ne mangiamo
una fetta.... è subito un sorriso felice....*

La persona affetta da demenza si trova a proprio agio se le attività che svolge la tengono impegnata in modo adeguato, se il modo con cui viene strutturata la sua giornata le consente di orientarsi nella propria quotidianità, se è riconosciuta nelle sue peculiarità, se mantiene dei legami sociali e non viene isolata, se trattata con rispetto e dignità.

In questo ambiente così semplice ma allo stesso tempo ricco, così tranquillo ma intenso, così libero ma protetto gli ospiti sono accompagnati nel loro mondo con particolare cura e rispetto della loro storia di vita e del loro essere anziani.

Ho apprezzato e vissuto intensamente ogni singolo momento di questa esperienza di cui farò tesoro!



Esperienzes

de Marianna Felicetti

Ti meis de otober e november, per fenir sù mie percors de studie, é abù l met de jir a fèr pratega te la Cèses de Paussa Fondazion Griesfeld da Egna e Lisl Peter da Montagna.

La pruma pèrt de mie percors l'aea desche obietif chel de emparèr zeche de più dintornvìa l'endrez e la gestion de la ressorses umènes, enveze te la seconda pèrt é abù l met de ruèr ite te la realtà de l'assistenza a la persones de età ti desvalives setores, soraldut ti doi partimenc olache l'é logà i veiac con demenza.

l conzet da chel che se é ponté demez per meter en esser chisc doi reparc l'é chel de n projet spezièl de "stèr te n lech assistì". La vita te chisc partimenc la se poja sul prinzipie che l didament global l cogn ruèr a ge sporjer a la persones na vita che se arvejinee più che l'é meso a sia via da duc i dis. Vegn fat a na moda che la giornèda, per l ghest, la ge somee a chela "normala" te sia majon e te n ambient familièr.

De fat l cartier olache stèsc chisc veiac l'à ite mobilies, lec e fornimenta che recorda chi de la majons da zacan.

.....orir l'usc de chisc cartieres l'é desche orir l'usc de majon de la giava. N bel gran giat coi eies rósoi l'é l prum che te vegn encontra, la moka dal café la é sora fech, l bóssol de la marmelada, l smanz e l pan fresch da doman no i mencia mai... saores e sons de cèsa ...

La giornèdes te cartier les passa sorì. L'é chi che fèsc maia, chi che lec o che ge vèrda a la televijion, de etres enveze se dèsc jù con gran gaissa coi fac de cèsa: rencurèr l desch dò che se à disnà, lavèr la chicheres col didament di operadores, slarièr fora la massariès, enjignèr da marena. Duc i bèsc i vegn enjigné te cartier da ghesc e operadores; duc, per chel tant che i pel, i tol pèrt a la vita de cèsa.



*...."Che fajone pa da marena anché?" "Bales e craut",
respon segura na femena; "Po ben segur! E dò enjignon
ence i pomes de èlber chec te fornejela".*

*... no me desmentiaré mai con che eies curiosc che me
vardèa n ghest endèna che enjignèe i pomes de èlber... dò
se i magnon ensema... e sobito se veit n grignot content...*

La persona con demenza la stèsc sorì se la
ativitèdes che ge vegn metù dant les ge dèsc da
fèr a na vida che confèsc, se l'endrez de sia
giornèda ge dèsc l met de se troèr fora con chel che la
fèsc duc i dis, se ge vegn recognosciù sia
carateristiches particulères, se la mantegn leames
sozièi e no la vegn metuda te n cianton, se la vegn
tratèda con respet e dignità.

Te chest ambient coscita scempie ma tel medemo
temp coscita rich, coscita chiet ma vif, coscita ledech
ma stravardà, i ghesé i vegn didé fora te sie mond,
con cura e gran respet de sia vita e de
sie esser veies.

É aprijjà e vivù a na vida fona e
forta ogne moment de chesta
esperienza, che la é stata e la sarà
semper preziosa!



Il movimento è Vita

di Monica Longo

Fin dal nostro concepimento, ciò che rende effettiva la nostra esistenza è il movimento: una madre prende coscienza di avere in grembo un essere vivente quando, mediante l'ecografo, ne sente il battito cardiaco e vede il movimento veloce di quel piccolo cuore appena formatosi.

In ugual maniera, al termine del nostro percorso, sono proprio quell'ultimo respiro e quell'ultimo battito a rendere manifesta la nostra dipartita.

Possiamo quindi affermare che è proprio il movimento a farci sentire vivi. Per questo anche quando, durante la nostra vita, attraversiamo difficoltà, patologie e periodi di immobilità, è proprio la ripresa del movimento a segnare il ritorno alla salute, al benessere psico-fisico.

Nell'anziano spesso l'impossibilità di muoversi fisicamente crea anche un rallentamento generale: della vita relazionale, della voglia di fare e dell'entusiasmo per la vita stessa. Ecco perché il nostro lavoro di fisioterapisti, prima di mirare al solo esercizio fisico, deve considerare l'aspetto umano: dobbiamo entrare in relazione con la persona, il suo vissuto e il suo percorso in modo da avere ben chiare le sue esigenze e le sue aspettative.



Si sente spesso parlare di con-tatto terapeutico: questo termine indica la perfetta relazione terapeuta-paziente che si incontrano a metà strada e danno inizio al percorso riabilitativo.

L'intervento riabilitativo sarà molto più efficace se il terapeuta andrà incontro al paziente predisposto ad utilizzare qualunque tecnica, metodica e conoscenza e se il paziente, dal canto suo, verrà incontro al terapeuta fiducioso e predisposto all'essere aiutato e guidato nella riabilitazione.

E' la reciprocità d'azione a rendere un intervento riabilitativo efficace e soddisfacente per entrambi. Il migliore dei terapeuti otterrà ben pochi risultati di fronte alla svogliatezza del paziente, così come il paziente non avrà miglioramenti se il professionista non si prenderà carico della persona pianificando un percorso di trattamento personalizzato e finalizzato.

In conclusione è più importante per il benessere della persona, la relazione umana che si instaura con il terapeuta piuttosto che la tecnicità del trattamento riabilitativo.

L moviment l'é vita

de Monica Longo

Enscin da canche vegnon conzepii,chel che moscia che sion vives l'é l moviment: na mère capesc de spetèr n picjol canche, tras l'aparap per l'ecografia, la sent sie cher che bat e la veit l moviment ritmà de chel picol cher tant che formà.

A la medema vida, a la fin de nosc percors, l'é apontin l'ultim fià e chel ultim bater del cher che fèsc entener che sion dò a se n jir da chest mond.

Podon donca dir foradret che l'é l moviment che ne fèsc sentir vives.

Per chest ence canche, endèna noscia vita, passon fora dejèjes, malatìes e trac de temp che no podon se mever, l'é apontin l moviment che moscia che sion endò en ton e che aon arjont endò nosc benessere psico-fisich.

Tè la persona de età l fat de no poder se mever porta bendeché ence na calèda a nivel generèl: de la vita de relazion, de la voa de fèr e de la gaissa per la vita medema. Per chest nosc lurier de fisioterapisé, dant de pissèr demò a l'ejercizie del corp, l cogn conscidrèr la persona: cognon la cognoscer, saer coche l'é stat sia vita e sie percors a na moda da entener delvers de che che l'à de besegn e che che la se speta.

Se sent rejonèr trop de "con-tat" terapeutich: chesta parola la fèsc entener delvers la relazion ideèla anter l terapist e l pacient che i se scontra a mesa strèda e i taca dessema l percors de riabilitazion.

L'intervent de riabilitazion l sarà n muie più percacent se l terapist l ge jirà encontra al pacient enjignà a durèr coluna che sie tecnica, metodica e cognoscenza e se l pacient, da man sia, l ge vegnarà encontra al terapist con fiduzia e vertech a vegnir didà e vidà te la riabilitazion.

L'é la corespondenza de azion che fèsc doventèr n intervent de riabilitazion percacent e de sodesfazion per duc doi. Ence l mior di terapisc l stentarà a aer de bogn ejic se l pacient l'à pecia gaissa, descheche l pacient no arà mioramenc se l profesionist no l se cruziarà de la persona e no l'enjignarà n program de tratament personalisà e fat aposta.

Per fenir podon dir che l'é segur de maor emportanza, per l benessere de la persona, la relazion umèna che se met a jir col terapist piutost che la tecniches che vegn durà per l tratament de riabilitazion.





Cos'è secondo te l'Amore?

Due cose ci salvano nella vita: amare e ridere. Se ne avete una va bene. Se le avete tutte e due siete invincibili.

Tarun Tejpal

Questa la domanda che abbiamo posto ad ospiti ed utenti del centro servizi. Risposte semplici ma di grande significato



Gli Ospiti dell'APSP

LA MIA
FAMIGLIA

FIGLI, NUORA E
NIPOTI

SINCERITA'

PER LA MIA
MAMMA

DELUSIONE

MAMMA, PAPA',
MIO FRATELLO

VOLERSI BENE

MATRIMONIO

SIMPATIA

FIGLI

BELLA COSA CHE TI
AIUTA AD ANDARE
AVANTI

RISPETTO

VOLER BENE ALLA
PROPRIA COMPAGNA

SE L'AMORE NON
ESISTE, CREA
DISTRUZIONE VERSO
GLI ALTRI E TI UCCIDE
INCONSAPEVOLMENTE

SEGUIRE LA STRADA
DEL BENE

L'AMORE E' DIO
PERCHE' DA AMORE
ALLE SUE CREATURE

PERSONE CHE SI
AMANO

MALATTIA CHE TUTTI
VOGLIONO
PRENDERSI

MUSICA

VOLER BENE AD UNA
PERSONA

AMORE PER LA
MOGLIE

BEL SENTIMENTO

MARIA

PER IL PROPRIO

L'AMORE E' LA COSA
PIU' BELLA CHE CI
SIA

IO E TE

NON MI PREOCCUPO
DI QUESTA PAROLA

Che él pa l'amor per te?

L'é doi robes che ne varentea te la vita: amèr e grignèr. Se n'aede una l'é belebon. Se les aede duta does aede l mond te man.

Tarun Tejpal

I Ghesce de l'APSP

Chesta l'é la domana che ge aon metù dant ai ghesc e ai utenc del Zenter di Servijes. Responetes scempies ma con n significat fon.



PER MIA FAMILIA

FIES, NORA E NEC

SINZIERITA'

PER MIA MÈRE

DELUJION

LA MÈRE, L PÈRE, MIE FRA

SE VOLER BEN

L MATRIMONE

SIMPATÌA

I FIES

N BEL SENTIMENT CHE TE DEIDA A JIR INANT TE LA VITA

L RESPET

GE VOLER BEN A SIA COMPAGNA

SE NO L'É L'AMOR L'É DUT N DESSATAMENT ENVERS I ETRES E CHEST L TE MAZA ZENZA CHE TE TE N'ASCORJES

JIR DÒ L TROI DEL BEN CRISTIAN

L'AMOR L'É DIE PERCHECHE DIE GE DÈSC AMOR A SIA CREATURES

LA PERSONES CHE SE GE VEL BEN

NA MALATÌA CHE DUC VEL SE CIAPÈR

LA MUSEGA

N BEL SENTIMENT

GE VOLER BEN A NA PERSONA

AMOR PER SIA FEMENA

L'AMOR L'É LA ROBA PIÙ BELA CHE L'É

GÉ E TU

MARIA

PER SIE LURIER

NO ME CRUZIE DE CHESTA PAROLA

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 Casa di Riposo.

Una nuova avventura.

di *Andrea Costa*

Sono un ospite della casa di riposo di Vigo, e da qualche mese, con l'interessamento della direzione, assistenti sociali e psicologa ho ottenuto un lavoro al laboratorio sociale.

Ho trovato un bellissimo ambiente, tutti sono carini e simpatici, sia gli educatori che gli utenti.

Ho già imparato a lavorare con la levigatrice, la pialla e la fresa e ad incollare.

Mi trovo molto bene e spero che il progetto possa proseguire, perché ho trovato il motivo di vedere la giornata più serena e mi sento utile.



di *Andrea Costa*

Ho una brava educatrice che si chiama Stefania ed ha tantissima pazienza con me anche nelle mie giornate buie. Grazie per tutto quello che viene fatto per me. Auguro a tutti tantissimi auguri di serenità.





La rubrica del cher l'è 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 Paussa.

Na neva aventura.

de *Andrea Costa*

Son n ghest de la Cèsa de Paussa de Vich e da vèlch meis en ca, dò che se à enteressà la direzion, la assistentes sozièles e la psicologa, é ciapà n lurier te Laboratorie Sozièl.

É troà n ambient zis bel, i é duc valenc e gustégoi, tant i educatores che i utenc.

É jà emparà a slaifenèr, a durèr la pièna e la freja e a encolèr.

Me troe n muie delvers e spere che l projet l vae inant, ajache l me à dat l met de veder la giornèda più serena e amò apede me sente utol.



É na educadora zis valenta che l' à inom Stefania e l' à na gran pazienza co me, ence te mia giornèdes più fosces.

Develpai per dut chel che fajede per me.

Ge sporje a duc n muie de augures de serenità.



RICAMI

di Emanuela Montrasio

Bisogna farsi nuovi ed amarsi in una nuova
era,
reinventarsi, continuare ad essere curiosi,
ridere
e spazzolarsi i denti per farli brillare come
minuscole
cariche di polvere da sparo.
Bisogna coltivare l'ironia,
ricordarsi di sbagliare strada, scegliere con
cura gli altri umani, allontanarsi dal
sé, ritornarci, cantare, maledire i
guru,
canzonare i paurosi, stare nudi con
fierezza.

Invecchiare come si fosse vino,
profumando e facendo
godere il palato, senza abituarlo agli
sbadigli.

Bisogna camminare dritti, saper portare
le catene,
parlare in altre lingue, detestarsi con
parsimonia.

Non è facile invecchiare, ma l'alternativa
sarebbe
stata di morire ed io ho ancora tante cose
da imparare

-Cecilia Resio-

Non è facile
invecchiare
con garbo.
Bisogna
accertarsi
della nuova carne, di
nuova pelle,
di nuovi solchi, di nuovi
nei.

Bisogna lasciarla andare via,
la giovinezza, senza
mortificarla in una nuova età
che non le appartiene,
occorre far la pace con il
respiro più corto, con
la lentezza della rimessa in
sesto dopo gli stravizi,
con le giunture, con le
arterie, coi capelli bianchi all'improvviso,
che prendono il posto dei grilli per la testa.





RECAMES

de Emanuela Montrasio

No l'è pa sorì vegnir veies con
grazia.
Ge vel se n capir fora de la
cèrn neva, de pel neva,
de fizes neves, de maces neves.



Ge vel la lascèr jir demez, la
joeneza, zenza
la avelir te na età neva che no la ge
partegn,
ge vel se cordèr col fià più
curt,
col fat che se stèsc n trat
a revegnir dò aer fat fraia,
co la lesures, co la arteries,
coi ciavei dut te n colp
bienc,
che i tol l post del cef
matuscel che aane dant.



Ge vel se fèr neves e se voler
ben te na neva età,
se enventèr da nef, seghitèr a
esser curiouse, grignèr
e se sbroschèr i dents per i fèr
lumenèr desche de picola
cèries de polver da sbarèr.



Ge vel pascentèr l'ironia,
se recordèr de falèr la
strèda, cerder delvers i
etres umans, se
slontanèr da sé
enstesc,
se arvejinèr endò, ciantèr,
maledir i guru,
grignèr fora i spurouse,
stèr nuc con orgolie.

Vegnir veies desche se
fossassane vin, saan n bon uodor e
ge fajan legrezza al celor de la bocia,
che no l se use a sbadeièr.

Ge vel vareèr bie drec, esser
bogn de se portèr la cedenes,
rejonèr te etres lengac, se
desprijèr ma bele mingol.
No l'è pa sorì vegnir veies, ma
l'otra opzion fossa
stat chela de morir e gé é amò
sacotanta robes da emparèr.

-Cecilia Resio-

PARLIAMO DI ARTETERAPIA



di A. B.

L'Arteterapia è un metodo utilizzabile nella ricerca del benessere psicofisico attraverso l'espressione artistica dei pensieri, dei vissuti e delle emozioni. Utilizza le potenzialità, che possiede ogni persona, di elaborare creativamente tutte quelle sensazioni che non si riescono a far emergere con le parole e nei contesti quotidiani, aiutando così a fare emergere i propri talenti, le attitudini, le abilità migliorando lo stato di vita generale della persona. Si orienta verso tre livelli di esperienza: quella legata alle ambizioni, alle relazioni e alla comunicazione. (fonte: <http://www.artiterapie-italia.it/>)

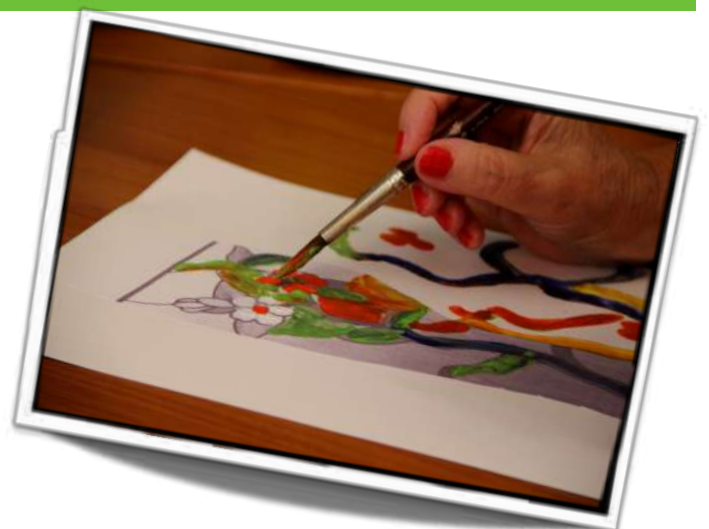
Su queste basi si fonda l'attività svolta presso la Casa di Riposo – A.P.S.P di Fassa – a Vigo di Fassa, da Maggio 2018, in circa 15 incontri da circa 1 ora e mezza l'uno a cadenza settimanale, in cui A. B., Arteterapeuta ARTEDO in formazione, ha guidato gli ospiti in un percorso mirato alla scoperta della propria espressività attraverso la realizzazione, a sfondo tematico, di prodotti artistici.

A. B., iscritto da Ottobre 2017 presso la scuola di Artiterapie - ARTEDO di Trento - si è cimentato in un progetto/tirocinio in cui, grazie alle esperienze e agli studi conosciuti nella scuola, gli ha permesso di sfruttare, rielaborare, provare e trasmettere quanto finora ha potuto conoscere.

Il progetto proposto, “*Sei un Libro Aperto*”, il quale si struttura in una serie di workshop con finalità di realizzare una raccolta di produzioni artistiche personali, ha voluto essere un motivo di dialogo tra terapeuta e ospiti per far riemergere sensazioni e immagini interiori del proprio vissuto. Come A. ha più volte precisato agli ospiti nel corso degli incontri: “*non è importante come si disegna ma cosa trasmette ciò che si disegna*”, si vuol precisare che permettendo un distacco dagli aspetti “tecnic” dell’arte grafica – pittorica, analizzando senza giudizio e interpretazioni si può puntare più all’aspetto comunicativo dell’opera stessa, aiutando i singoli e/o il gruppo ad aprirsi all’espressione emotiva che ogni produzione determina.

Pennelli, spugne, tempere, carboncini e un pizzico di fantasia hanno permesso alla partecipazione agli incontri di essere piacevole, divertente e a volte entusiasmante, dove, superate le difficoltà iniziali, la volontà di sperimentare ha permesso un miglioramento del benessere degli ospiti.

Attività svolta dal 31 maggio 2018 al 27 ottobre



REJONON DE ÈRT-TERAPIÀ



de A.B.

L'Èrt-terapia l'é n sistem utol per chierir l benesser psico-fisich tras l'esprescion artistica di pensieres, di momenc de vita e de la emozjons. Chesta sort de cura la soscedea la capacitèdes, che duc aon, de palesèr a na vida creativa duta chela sensazjons che no se é bogn de fèr vegnir fora co la paroles e te la vita da ogne dì e la deida coscita a meter al luster i talenc, la capacitèdes, la braura, mioran dassen l stat de vita generèl de la persona. La vègn metuda en esser sun trei livè de esperienzes: cheles leèdes a la ambizjons, a la relazjons e a la comunicazjons. (informazjons toutes fora da: <http://www.artiterapie-italia.it/>)

Sun chisc elemenc se poja l'atività metuda en esser te Cèsa de Paussa – A.P.S.P. de Fascia (Vich), tachèda de mé del 2018 e jita inant con apresciapèch 15 scontrèdes da 1 ora e mesa ogneuna, n'outa en setemèna, olache A.B., Èrt-terapeut ARTEDO en formazion, l'à vidà i ghesc te n percors per descorig sia capacitèdes de esprescion co l'enjignèr lurieres artistics dintornvìa argumenc tematics.

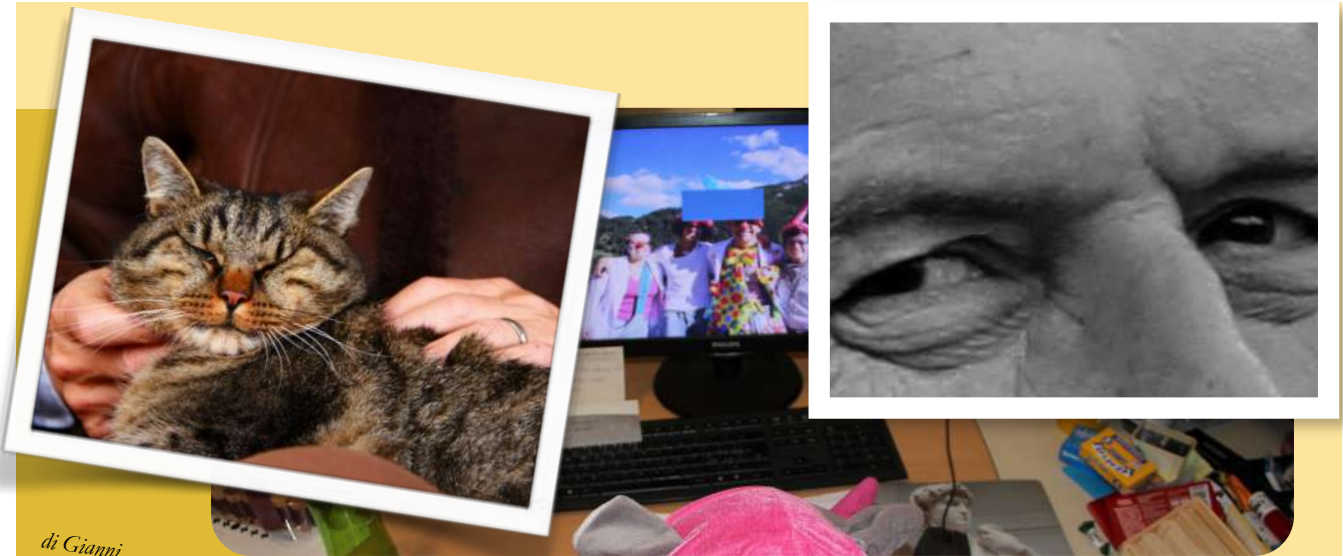
A. B., che da de otober del 2017 l va a la scola de Èrt-terapia ARTEDO de Trent, l se à sproà con n projet/tirozinie olache, de gra a la esperienzes e ai studies fac te scola, l'à podù durèr, lurèr fora e meter a la leta chel che l'à emparà enscin ades.

L projet metù dant, “*T'es n Liber Ori*”, l'é spartì sù te desvalives laboratories col fin de enjignèr n regoi de produzions artistics personèles e l'é stat studià fora ence per envièr via n dialogh anter l terapeut e i ghesc e fèr vegnir al luster sensazjons e momenc de vita passèda. Descheche A. l'à dit più outes endèna la scontrèdes, “*no l'é emportant coche se dessegna ma chel che se trasmet col dessegn*”: chest vel dir che, ge dajan l met ai ghesc de se destachèr da la pèrt “tecnica” del dessegn o del depent e lascian da na man l giudizie e la interpretazions, se pel ruèr a descorig soraldut la pèrt comunicativa de l'opera medema, didan ogne persona e/o l grop a se orir envers l'esprescion emotiva che pel dèr ogne produzion artistica.

Penie, sponjes, colores a èga, lapijes a ciarbon e mingol de fantasia à fat a na moda che la partezipazion a la scontrèdes la sie stata piajégola e gustégola, soscedan gaissa e voa de fèr. Passà fora la difìcultèdes del scomenz, la voa de se sproèr l'à engaissà i ghesc a se dèr jù e seguramenter chest projet l li à didé a stèr micc.

Atività metuda en esser dai 31 de mé del 2018 ai 27 de otober del 2018

Ricordi Ritrovati



di Gianni

Passione Tecnologica

Buongiorno, sono un Ospite, come Voi, della Ciasa de Paussa A.P.S.P.; mi chiamo Gianni, appassionato di smartphone e computer. Mi interesso di programmi semplici che si scaricano da Internet.

La parola: GRATIS la fa da padrona sul Web, o anche FREE; la verità è che sono specchietti per le allodole. Non c'è NULLA di veramente gratuito. Al massimo la lusinga di provare la merce sul proprio dispositivo, invogliarsene e poi...cedere (!). Comprare. Questo avviene nel 90% dei casi.

E' una lotta fatta con le parole, allettanti ma ambigue; che rasentano il "legalmente a posto".

Si cominciò già nel 1920, sotto i Savoia, quando fu approvata una Legge per la quale il burro poteva ancora chiamarsi tale, pur con la presenza del 5% di margarina. Le Aziende di Informatica hanno già la Tecnologia che useremo fra 10 anni, ma si guardano bene dal fornircela subito; ci vendono "Tecnologia" a pezzetti, a scaglioni.

Con questo sistema il guadagno si triplica, e l'Utente finale recita il famoso: Comprati e poi

pentiti; che un mese dopo, nel negozio, con la stessa somma di denaro, avresti comprato di più e più potente e più aggiornato. Nei paesi meno progrediti, come ho potuto constatare durante un mio lungo soggiorno in Centro-America, le cose non vanno meglio. Anzi, li certi prodotti di Informatica che sono comuni da noi, non li trovi. Puoi avere una montagna di soldi, ma non trovi il posto in cui comprarli (e perfino se cerchi su Internet ti "reindirizzano" al solo sito Costaricense, ad esempio; cose provate sulla mia pelle).

Ricordi Ritrovati



Dunque, sulla "Comunella" di tenere intere aree del Pianeta arretrate tecnologicamente vanno di colpo tutti d'accordo, Costruttori e Programmatori. Le scuse sono le più fantasiose e/o spacciate per "ovvie", tipo la povertà degli stessi Paesi. Ma non e' cosi'. In realtà ciò e' comodo per smaltire tutti i "fondi di magazzino" a prezzi di "nuovo e moderno".

Concludiamo con note buone, su questa Tecnologia moderna, Informatica e non, a Dio piacendo.

Ottimo il collare che schiacciando il bottone chiama 6 telefoni di

familiari e il 112 per emergenza. Buoni gli apparecchietti acustici sempre più efficaci per gli ipo-udenti.

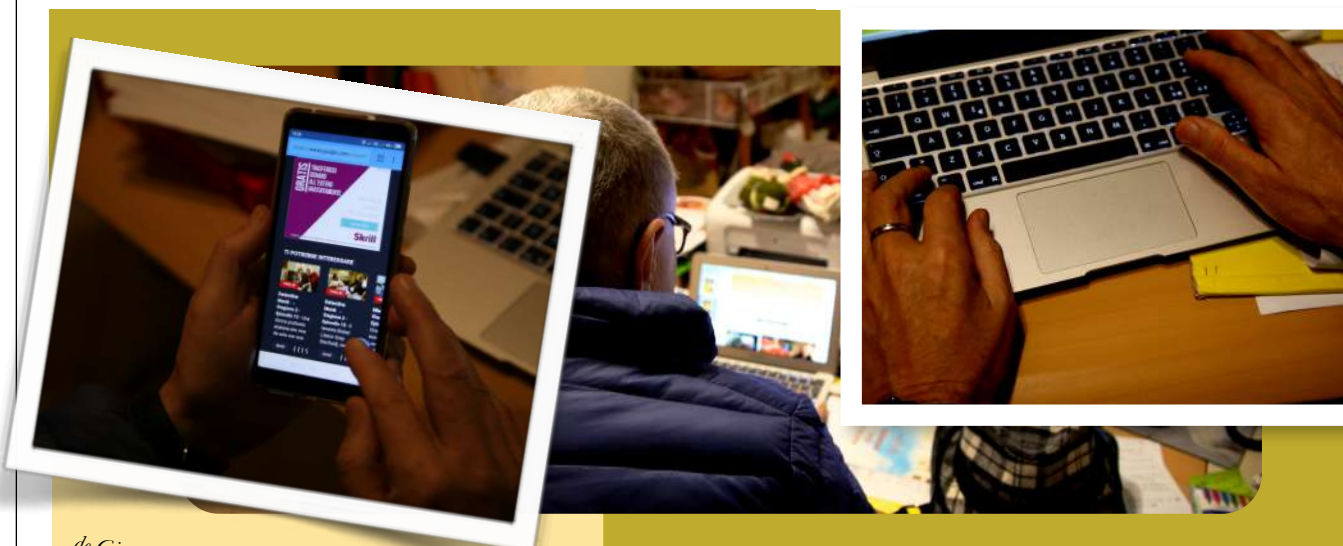
A un mio Conoscente è stato impiantato vicino al cuore un dispositivo che misura ed avverte di una crisi



automaticamente l'Ospedale che manda subito l'ambulanza.

Concludo con un Saluto Affettuoso a Voi tutti; Grazie.

Recorc troé endodanef



de Gianni

Gaissa per la Tecnologia

Bondì, gé son n Ghest, desche Vo, de la Cèsa de Paussa de Fascia. É inom Gianni e é n gran gust per i smartphone e i computer. Me enteresse ence de programes scempies che se pel descíarièr da Internet. L'é na parola che se veit trop sul Web: GRATIS, o ence FREE. Ma la verità l'é che l'é dut gabolèdes. PER NIA no se ciapa nia. I te fèsc voa col te lascèr proèr l prodot sun tie despositif per n trat de temp e dapò te cognes... zeder (!). Comprèr. Chest tant l sozet l 90% de la outes.

I te la conta sù e i te empiesc l cef de paroles, da fèr gola ma fausses, sul limit de la legalità. Chest tant l'é scomenzà jà del 1920, sot i Savoia, canche l'é stat aproà na lege che dijea che l smauz l podea vegnir nominà coscita ence se l'era ite l 5% de ont vegetal. La aziendes de informatica les à jà te man la tecnologies che duraron te 10 egn, ma no les se peissa pa nience de ne les dèr fora ades: les ne ven "tecnologia" n tòch a l'outa. Con chest sistem sie vadagn l se triplichea e l'Utent finèl l pel giusta

dir "compra e dò magna pan pentì", che n meis dò te chela boteiga coi medemi scioldi te ciapes più aparac, più potenc e più agiorné.



Recorc troé endodanef



Ti Païjes piú purec, descheche é podù veder enstes canche son stat per n bon trat tel Zenter-America, no l'é nia da miec. Adertura vèlch prodot de informatica che chiò se troa dutintorn aló no se é bogn de l ciapèr. Te pes aer n mont de scioldi ma no te troes na boteiga olà i comprèr (e ence se te chieres su Internet i te mana dret al soul sit che l'é te la Costarica, per ejempie: chest tant l me é pa sozedù ence a mi). Donca, sul tegnir na bona pèrt del mond endò ence dal pont de veduda tecnologich, de colp i se troa duc a una, costrutores e programatores. La vertoles che i tira cà per giustificèr chest tant les é delbon fantasioses e/o vegn fat creer che les sie veres, desche la situazion de stenta de chisc Païjes. Ma no l'é pa coscita: chest sistem l'é sorì per desgorjer duc i vanzumes che i à te magasin e i fèr paèr desche “neves” e “modern”.

Fenesce sù con vèlch nota bona dintornvìa chesta tecnologia daldidanché, informatica e no, se Die vel: n muie utol l'aparat da meter dintorn l col che, se se druca l boton, l chiama 6 telefons

di familières e l numer 112 de emergenza. Sorii ence i aparac acustics, semper piú percacenc, per chi che no sent delvers.

A na persona che cognosce g'é stat metù ite, apede l cher, n aparat che l fèsc dò e dò contro i e, cò l'é vèlch problem, l chiama l'Ospedèl che l mana sobit n'ambulanza.

N salut de cher a duc Vo e Develpai.





Ricette tipiche fassane

Bèsć fascegn


**PASTINES DA NADÈL CON CANELA E
GOCES DE CIOCOLATA**
SE DOURA: *de Monica Zulian*

- 150 gr de smauz o margarina;
- 150 gr de zucher;
- 1 cartela de vanilia en polver;
- 3 eves entriesc;
- 1 pizèda de sèl;
- 1 scuierin de canela en polver;
- 300 gr de farina biencia;
- 75 gr de frumina;
- 1 scuierin de levà per douces;
- 250 gr de gocces de ciocolata fondenta.

PREPARAZION:

Mescedèr l smauz o la margarina col tarel fin canche doventa na crema dapò ge jontèr ite l zucher, l sèl, la vanilia, i eves (un a l'outa) e la canela.

Meter ite la farina, la frumina e l levà cribié fora e tinultima jontèr ite la gocces de ciocolata.

Tor sù la pèsta con doi scuierins da tè, fèr ite de picoi gnochec gregn desche na nousc e i pojèr bie slarié fora sul papier da forn.

Chejer per 15-20 menuc a 175°.

LAVORARE A CREMA IL BURRO O LA MARGARINA CON IL FRULLINO, AGGIUNGERE GRADUALMENTE ZUCCHERO, SALE, VANILLINA, LE UOVA (UNA ALLA VOLTA), LA CANNELLA.

INCORPORARE LA FARINA, LA FECOLA ED IL LIEVITO PRECEDENTEMENTE STACCIATE, INFINE AGGIUNGERE AL COMPOSTO LE GOCCE DI CIOCCOLATO.

AIUTANDOSI CON DUE CUCCHIAINI DA TÈ DISPORRE, BEN DISTANZIATI, DEI MUCCHIETTI DI IMPASTO DELLA GRANDEZZA DI UNA NOCE SU CARTA DA FORNO. CUOCERE PER 15-20 MINUTI A 175°.

...Amministrativa(mente)...



di M.Pia Bernard

Mi è stato chiesto di contribuire al contenuto di questa nuova edizione del giornalino della Ciasa de Pausa, EIES VIVES. In che modo posso contribuire? Non posso far altro che portare a voi lettori chi sono. Oltre a lavorare presso l'ufficio amministrativo della APSP di Fassa, oltre ad essere, una donna, una moglie, una madre, un'amica sono anche una yogi, una praticante yoga. Lo yoga è una dottrina filosofica realizzativa, cioè un pensiero che si compone di vari aspetti che poi illustrerò brevemente che ha come scopo quello di rendere consapevoli e in continuo stato evolutivo coloro che lo praticano. Non è una religione e non è in

contrasto con nessuna di esse.

La parola yoga è un termine sanscrito che è un'antica lingua indiana riservata al sacro e allo spirituale e significa unione. Unione del corpo, della mente e dello spirito per migliorare il benessere psico, fisico e spirituale delle persone.

L'ONU ha stabilito che il 21 di giugno di ogni anno, il solstizio d'estate, sia dedicato alla giornata internazionale dello yoga, l'UNESCO lo ha proclamato "patrimonio orale e immateriale dell'umanità. Praticare yoga è l'opportunità di compiere un viaggio che durerà per tutta l'esistenza per instaurare un equilibrato rapporto

con noi stessi, con gli altri e con l'ambiente che ci circonda.

Nella pratica dello yoga incontriamo:

- gli ASANA che sono delle posizioni ben definite da assumere con il nostro corpo che permettono una precisa circolazione dell'energia purificatrice che ci aiuta al rispetto e alla tutela del nostro corpo fisico e alla sperimentazione di svariati stati emozionali, gioia, tristezza, irritazione, rabbia che ci permettono di osservarci, di conoscerci;

...Amministrativa(Mente)...

- i PRANAYAMA, sono delle tecniche di respirazione, di controllo ed espansione del prana che è l'energia vitale. Inspiriamo la forza vitale ed espiriamo ciò che non ci occorre, che non ci serve più. Il controllo del respiro ci permette il controllo dei nostri pensieri. Quando il respiro è instabile, la mente è instabile, quando il respiro è stabile anche la mente lo è;
- CHAKRA PRINCIPALI, sono 7 punti immaginari nel nostro corpo che ricevono e distribuiscono l'energia vitale e ognuno di essi è associato a determinate emozioni. Sono legati alle ghiandole endocrine e alla loro funzione di equilibrio che se compromessa crea malfunzionamento dell'organismo. Lavorando sui chakra si ristabilisce l'equilibrio psicofisico;
- MUDRA, sono dei gesti che si compiono con le mani per incanalare l'energia vitale dove abbiamo bisogno che vada. Un esempio di mudra sono le mani giunte davanti al cuore, è un gesto devozionale, di preghiera, di saluto. In realtà l'assunzione degli stessi asana possono considerarsi dei mudra da compiere con tutto il corpo;
- MANTRA, sono dei suoni, delle vibrazioni che vengono emessi affinché la mente non percepisca più le informazioni degli organi di senso eliminando le fonti di distrazione. Servono per energizzare o calmare, per riposare meglio ma anche per essere più combattenti o accoglienti. Un mantra che conosciamo tutti è l'OM o AUM che è considerato il suono primordiale, prodotto dalla vibrazione del big bang che ha originato la creazione;
- MEDITAZIONE, ci sono varie tecniche per meditare tra cui una semplicissima che si esegue portando l'attenzione sul fluire del respiro. Può essere formale cioè praticata in un tempo e in un luogo prestabiliti, in tranquillità o informale durante le quotidiane nostre azioni, ad esempio mentre mangiamo portando consapevolezza al cibo, alle sue caratteristiche, all'atto di masticare, del deglutire e così via. Molti sportivi meditano durante la prestazione con lo scopo di migliorare la loro performance. Ha un effetto benefico scientificamente provato in quanto modifica le onde cerebrali diminuendone la frequenza tanto da indurre ad uno stato di completo rilassamento vigile. Ha un effetto terapeutico che coinvolge e trasforma la persona nella sua totalità ed unicità.

Concludo con un invito ad accogliere queste pillole di yoga che forse istilleranno in voi curiosità e perchè no, voglia di conoscere e approfondire in funzione del vostro bene.

NAMASTE'

...Aministrativa(Ment)...



De M.Pia Bernard

I me à domanà de scriver mie contribut per chesta neva edizion del sfoi de la Cèsa de Pausa, EIES VIVES. Co posse pa dèr mie contribut? No posse fèr de auter che ve fèr a saer, a vo' che lejede, chi che son. Estra che lurèr te ofize aministratif de la APSP de Fascia, estra che esser na femena, na mère, na amica, son ence na yogi, una che fèsc yoga.

L yoga l'é na dotrina filosofica realisativa, che vel dir che l'é n pensier metù adum da desvalives aspec, che dò ve dijare en curt, e che l'à desche fin chel de smaorèr la consapevoleza e fèr jir tras più inant la persones. No l'é pa na religion e no l'é nience en contrast con neguna sort de religion.

“Yoga” l'é na parola tel lengaz sanscrit, n lengaz indian veior durà demò per

rejonèr de argumenc sacrèi e spirituèi e vel dir union. Union del corp, de la ment e del spirit per miorèr l benesser psico-fisich e spirituèl de la persones.

L'ONU l'à stabili che la di dai 21 de jugn de ogne an, canche dèsc outa l soreie e taca l'istà, sie la di internazionèla del yoga, che l'UNESCO l'à proclamà desche “patrimonie oral e spirituèl de l'umanità”. Fèr yoga l'é n met per tachèr n viac che l jirà inant duta la vita e per emparèr a aer n raport equilibrà con nos enstesc, coi etres e co l'ambient che aon dintornvìa.

Tel pratèghèr l yoga troon:

- i ASANA, che l'é posizions defenides te cheles che nosc corp cogn se meter per fèr jir dintorn l'energia che purifichea e che ne deida

a respetèr e a stravardèr nosc corp fisich e a sperimentèr desvaliva emozions desche la legreza, la tristeza, l nervous, la ira, ne dajan l met de ne osservèr e de ne cognoscer de micc;

- i PRANAYAMA, che l'é tecniches de respirazion, de control e de espanjion del “prana”, la energia vitala. Tel trèr l fià fajon vegnir ite la forza vitala e manon fora chel che no ne joa, che no ne serf. L control de la respirazion ne dèsc l met de controlèr ence nesc pensieres. Canche la respirazion no la é stabola nience noscia ment no la é stabola, alincontra canche noscia respirazion la é stabola ence noscia ment la é aldò.

...Aministrativa(Ment)...



- i CHAKRA PRINZIPÈI, che l'é 7 ponc imaginères te nosc corp che i ciapa e i dèsc fora l'energia vitala e ogneun de chisc l'é leà a na emozion. I é leà a la gianoles endocrines e a sia funzion de equilibrie che, cò la vegn sbalanzèda, la fèsc sbalanzèr dut l'organism. Luran sui chakra se pel troèr endò l'equilibrie psico-fisich.
- i MUDRA, che l'é mòc da fèr co la mans per vidèr ite l'energia vitala olache aon de besegn che la vae. N'ejempie de mudra l'é la mans jontes te dant l'cher: l'é n'segn de devozion, de orazion, de salut. Ence la posizions de i asana les pel vegnir considrèdes desche mudra da fèr con dut l'corp.
- i MANTRA, che l'é vibrazions che vegn metù fora acioché la ment no la ciape più informazions dai orghegn de sens e la tole demez coscita dut chel che podessa la destor. I serf per dèr energia o per chietèr, per pussèr miec ma ence per esser più forc o per azetèr. N' mantra che cognoscion duc l'é l'OM o AUM che vegn considrà l'son primordièl vegnù ca da la vibrazion del "big bang" che à fat scomenzèr la creazion.
- la MEDITAZION: l'é tropa tecniches per medità, la più sorida la vegn metuda en

esser col ge abadèr a coche se trèsc l'fià. La pel esser formala, donca fata te oraries e lesc stabili, opuramenter no formala, donca fata a cèsa o endèna noscia vita da duc i dis: per ejempie canche magnon, co l'abadèr a la speisa che se meton te bocia, a sia carateristiches, a l'azion de zachèr, de engiotir e coscita inant. N' muie de sportives i meditea endèna sia atività, per miorèr si resultat. L'à de gregn benefizies, proé scientificamenter, ajache la pel mudèr la ones del cervel smendran sia frequenza, a na moda da ruèr a esser deldut rilassé ma tel medemo temp conscienc. L'à ence efec curatives che tol ite e muda la persona te dut sie esser.

Fenesce con n'envit a tor sù chesta "piroles" de yoga, che fosc les ve fajarà vegnir mingol de curiosità e, perché pa no, mingol de voa de saer zeche de più per stèr miec.

NAMASTE!



Pensieri di fine anno



*Dott.ssa Alessia Daprà
Direttrice APSP di Fassa*

E così anche il 2018 volge al termine....un altro anno è passato.

E' stato ancora una volta un anno ricco di incontri, eventi più o meno lieti, emozioni.

E come sempre alla fine di ogni anno viene spontaneo fare un bilancio, guardarsi indietro e vedere da dove si è partiti e dove si è arrivati... si guarda alla strada che è stata percorsa.

E siccome siamo gente di montagna ci viene spontaneo vedere questa strada come uno dei nostri sentieri.

I nostri sono sentieri ripidi e in salita ma.... la meta è la cima... e i panorami che si godono dalla cima sono incantevoli, impareggiabili e ripagano di tutta la fatica fatta.

Mi piace pensare così il percorso che stiamo facendo anche come Casa di Riposo. Mi piace pensare all'anno appena trascorso come a una tappa di questo sentiero. In questa tappa abbiamo lavorato molto per creare sinergia con il nostro territorio, per farci conoscere, per entrare nel tessuto sociale della nostra Valle.

Abbiamo lavorato per diventare una "casa" di riferimento per le nostre famiglie, per i nostri anziani per dare loro giorni sereni e cure appropriate.

Abbiamo messo in cantiere progetti per aumentare i servizi, per migliorare le nostre competenze e per rendere i nostri spazi più funzionali e accoglienti.

L'anno prossimo concretizzeremo i progetti "strutturali":

- in primavera è previsto l'intervento straordinario di manutenzione dei piazzali e delle terrazze con il rifacimento dell'isolazione e della copertura (bolognini e piastre) nonché la sostituzione dei cancelli di ingresso
- si prevede inoltre di sistemare un po' alla volta anche il tetto;
- nel corso dell'estate verranno realizzati i nuovi ambulatori e due stanze della dignità al secondo piano nel reparto blu;
- con lo spostamento di alcuni servizi al secondo piano sarà possibile anche ripensare alla riorganizzazione degli spazi al piano terra.

Questi interventi sono finanziati in parte dalla Provincia, che per il rifacimento dei piazzali ha stanziato 250.000 euro, e in parte dalla Casa di Riposo e dalle donazioni pervenute.

In particolare si ringraziano la Cassa Rurale delle Dolomiti di Fassa Primiero e Belluno che ha stanziato Euro 15.000,00 per i nuovi ambulatori e le associazioni teatrali della Valle di Fassa che hanno devoluto alla Ciasa de Pausa il ricavato della rassegna teatrale svoltasi in autunno organizzata dal Comun General de Fascia per la consistente cifra di Euro 8.400,00.

Pensieri di fine anno

Sono poi stati realizzati anche progetti "formativi" tra cui merita di essere evidenziato il corso di formazione di secondo livello in cure palliative. Il corso è stato finanziato grazie ai contributi e alle offerte raccolte dal servizio animazione in collaborazione con le associazioni di volontariato in occasione della lotteria e del vaso della fortuna di agosto, degli appuntamenti golosi con le torte e varie altre iniziative sempre molto dolci...

Merita infine di essere sottolineata un'altra novità per l'anno a venire: il potenziamento del servizio di psicologia a servizio degli ospiti e dei familiari. Si tratta di un servizio utile ed apprezzato sostenuto in particolare dall'Associazione Rencureme che si è fatta promotrice di una raccolta fondi che consentirà di incrementare il numero delle ore a disposizione da 2, 5 a 6 settimanali. Un grazie particolare a diverse attività imprenditoriali del nostro territorio che hanno dimostrato una grande sensibilità in primis le Famiglie cooperative, il Fassa Coop Center, il Consorzio Elettrico e la SITC s.r.l..

L'anno 2018 è stato inoltre caratterizzato da un buon lavoro di collaborazione con le altre strutture della Valle di Fiemme, ciò ha consentito di avviare uno scambio di competenze ed esperienze che ci ha aiutato a migliorare e razionalizzare le risorse. La Direzione a scavalco ha sì portato via un po' di tempo della Direttrice alla struttura di Fassa ma ha consentito di creare sinergie e costruire "ponti" istituzionali che ritengo importanti.

Nel nostro guardare alla prossima tappa del nostro sentiero non possiamo fare a meno di valutare le grandi difficoltà e l'enorme dislivello che dovremo percorrere nel reperire personale qualificato.... e nel cercare di dare stabilità al nostro organico assistenziale e sanitario.

Le figure di OSS e infermiere sono difficili da trovare in zona... così il turn over è sempre molto elevato.

Se dal punto di vista economico-finanziario il nostro territorio è tanto generoso e sensibile dal punto di vista lavorativo non ci siamo....

Le professioni sanitarie e assistenziali non riescono ad entrare nel nostro DNA e lasciatemelo dire ... è un peccato!

Ci auguriamo che il prossimo anno ci porti qualche bella novità anche in questo senso.... consapevoli che la qualità del nostro servizio è fatta dalle persone che vi lavorano. E qui non posso che ringraziare chi ogni giorno si impegna con passione e dedizione per dare questa qualità ai nostri ospiti. Grazie a chi sta ancora dando e fa parte della nostra squadra e a chi ha dato e ha fatto altre scelte di vita e di residenza.

Di cuore i miei più sinceri auguri di un sereno Natale e di buon cammino per il prossimo anno.

E come si dice in montagna...Bergheil!



Pensieres de la fin de l'an



*Dotora Alessia Daprà
Diretora APSP di Fassa*

E coscita l'é dò a fenir via ence l 2018...l'é passà n auter an.

Amò na outa l'é stat n an rich de neva cognoschenzes, evenc più o manco bie, emozions.

E desche semper a la fin de ogni an vegn da fèr n bilanz, da se vardèr endò e veder da olache sion ponté demez e olache sion rué. Se vèrda a la strèda che l'é stat fat.

E ajache sion jent da mont volon veder chesta strèda desche un de nesc troes.

I nesc l'é troes erc e senestres ma... l zil l'é sunsom e i panorames che se godon da colassù i é maraveusc, senza paragon e i ne fèsc entener che paa la speisa fèr sci tropa fadia.

Me sà bel pissèr che ence l percors che sion dò che fajon desche Cèsa de Paussa l sie coscita. Me sà bel pissèr a l'an tanche passà desche a n tòch de chest troi ert. Te chest tòch che

aon fat aon lurà trop per chierir colaborazions col teritorie, per ne fèr cognoscer, per se arvejinèr e se fèr ite te la comunanza de noscia Val.

Aon lurà per doventèr na "cèsa" de referiment per noscia families, per noscia jent de età, a na moda da poder ge sporjer de bie dis e la cures che ge serf.

Aon metù a jir projec per smaorèr i servijes, per miorèr noscia competenzes e per endrezèr de micc i spazies per nesc ghesé.

Chest an che vegn metaron en esser i projec "struturèi":

- chest'aisciuda l'é pervedù l'intervent straordenèr de manutenzion di piazzai e de la terazes: vegnarà fat da nef l'isolazion e l fon de bolognins e lèstes de sas e vegnarà mudà fora i ciancie a l'entrèda;
- mingol a l'outa vegnarà concia ence l cuert;
- via per l'istà vegnarà enjignà i ambulatories neves e la doi cambres per la cures paliatives tel secont pian – partiment brun;
- vegnarà tramudà vèlch servije tel secont pian e coscita se podarà pissèr a endrezèr da nef i spazies tel pian ite dret.

Chisc intervenc i vegn finanzié per na pèrt da la Provinzia, che per comedèr i piazzai l'à jà metù a la leta la soma de € 250.000,00 e per na pèrt da la Cèsa de Paussa co la donazions ciapèdes. Per chest ge sporjon en gran Develpai a la Cassa Rurèla Dolomites de Fascia, Primier e Belun, che l'à donà € 15.000,00 per i ambulatories neves e la Sociazions de Teater de Fascia che ge à sport a la Cèsa de Paussa la bonamans, toutes sù endèna la rassegnà de teater endrezèda chest uton dal Comun General de Fascia, per la bela soma de € 8.400,00.

L'é dapò stat metù en esser ence projec "de formazion": anter chisc volon recordèr l cors de formazion de secont livel per la cures paliatives. L cors l'é stat finanzia de gra ai contribuc e a la bonamans touc sù dal servije de animazion a una co la sociazions de volontariat canche l'é stat endrezà la loteria e la ola de la fortuna via per l meis de aost, i apuntament golousc co la fortaes e de outra scomenzadives ... n muie douces.

Pensieres de la fin de l' an



Tinultima volon sottrissèr n'otra bela neva per chest an che vegn: l' smaorament del servije de psicologia per i ghesc e per sia families. L'è n servije zis utol e aprijia, sostegnù soraldut da la Sociazion Rencureme, che la se à cruzià de tor sù scioldi per poder smaorer l numer de la ores de servije da 2,5 a 6 en setemèna. N gran Devalpai a la firmes de Fascia che à desmostrà con sie didamenc na gran sensibilità, per prum la Copratives, l Fassa Coop Center, l Consorzie Eletrich e la S.I.T.C. s.r.l..

L'an 2018 l'è da recordèr ence per la bela colaborazion co la Cèses de Paussa de Fiem che l' à dat l met de se baratèr competenzes e esperienzes e ne à didà a miorèr e razionalisèr la ressorses. La direzion de più strutures ge à portà demez mingol de temp a noscia Diretora, ma tel medemo temp l' à dat l met de endrezèr colaborazions e de meter a jir "ponc" istituzionèi che cree che i sibie de gran utol.

Tel vardèr al tòch che aon amò da fèr de nosc troi no podon fèr condemanco che veder la gran dificultèdes e l'ert che ne speta per troèr personal calificà e chierir de aer n organich assistenzièl e saniter stabol.

Se stenta a troèr te val OSS e infermieres e l personal muda da spes.

Se dal pont de veduda economich e finanzièl nosc teritorie l'è datol e sensibol, dal pont de veduda del lurier amò no se é bogh de troèr la ressorses che servissa.

La profescions saniteres e assistenzièles no les é bones de jir ite te nosc DNA e chest, lascià che l die, l'è delbon n pecià!

Se auguron che chest an che vegn l porte vèlch bela neva ence en cont de chest, ajache saon che la calità de nosc servije la vegn ca da la persones che laora te la struttura. Per chest cogne rengrazièr chi che duc i dis se met dant con empegn, gaissa e dedizion per ge sporjer chesta calità a nesc ghesc. Develpai a chi che laora amò apede nos e a chi che à lurà e à cerdù de etres troes te sia vita e de etres lesc per jir a stèr.

De cher ve sporje augures sinzieres de n Bon Nadèl e de n bon viac sul troi de n auter an.

E descheche se disc sa mont... Bergheil!





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

Andrea Costa

Emanuela Montrasio

Monica Zulian

GRAFICA

Alter&Ego

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFÌES

Emanuela Montrasio

**Hanno collaborato a questo
numero:**

**À dat sie contribut per chest
lurier:**

Andrea Bergonzini

Laura Belloni

Marianna Felicetti

Monica Longo

Gianni Martinelli

M.Pia Bernard



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

**SERVIJES LINGUISTICS E CULTURÈI
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, i colaboradores e la
families de l'APSP.

