

EDIZIONE N° 1

febbraio 2023



Cari residenti,
cari familiari,

la Fondazione Opera Caritas è lieta di presentarvi la nuova edizione della newsletter.

Buona lettura!

Orari Visite

Lunedì – venerdì	➔	CpA	10.00 – 20.00
		CAT/ STT	13.30 – 20.00
Week –end e festivi	➔	CpA – CAT /STT	10.00 – 20.00

Per visite oltre la fascia oraria sopra indicata sarà necessario il permesso accordato da parte della Direzione Sanitaria e sarà indispensabile informare il reparto di degenza prendendo un appuntamento telefonico.

Come da ultima direttiva UMC (01.02.2023) la mascherina non è più obbligatoria ma consigliata.

Obbligatoria in caso di sintomatologia simil – influenzale in esordio e in via di guarigione

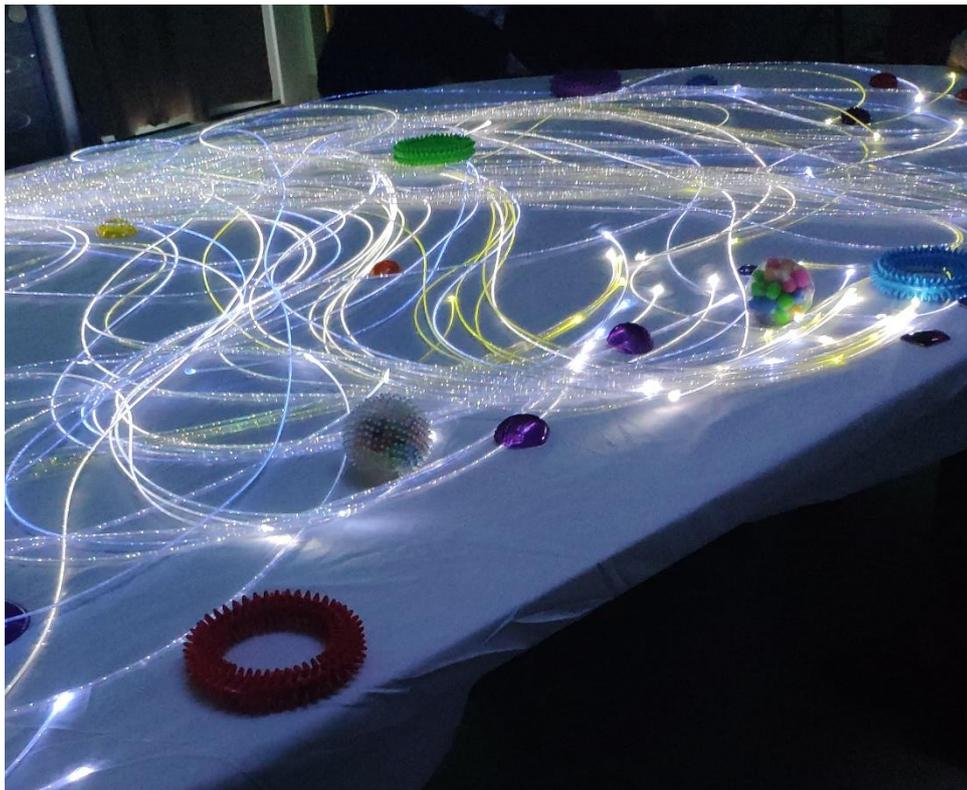
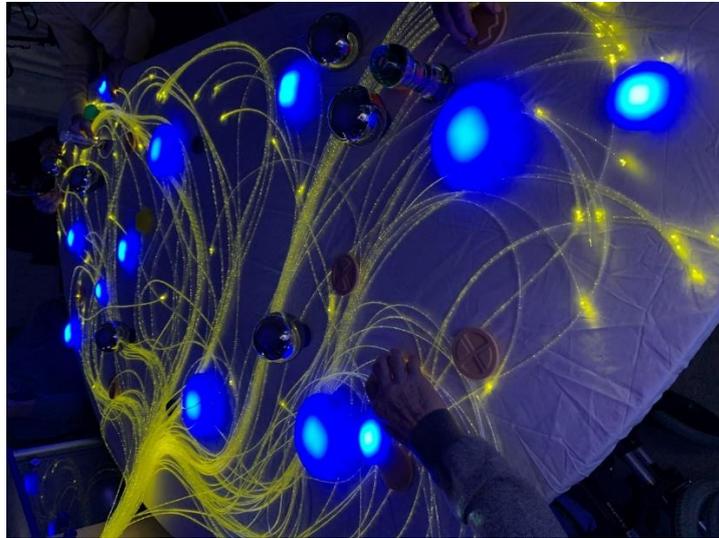


SETTORE CURE: NUMERI TELEFONICI DIRETTI

CAPO CURE Silvia D.	• 091 9360138
VICE CAPO CURE Clarissa V.	• 091 936 01 28
RESPONSABILE DELLA FORMAZIONE Diana C.	• 091 936 01 31
REFERENTE 3° PIANO Giada P.	• 091 936 01 29
REFERENTE 4° PIANO	• 091 936 01 30
UNITA' ABITATIVA PROTETTA/REFERENTE U.A.P. infermiera/e	• 091 936 01 32
2° PIANO infermiera/e	• 091 9360118
3° PIANO infermiera/e	• 091 936 01 33
4° PIANO infermiera/e	• 091 936 01 34

Snoezelen (il significato di Snoezelen è un neologismo, che deriva da due verbi olandesi - Snuffelen (cercare fuori, esplorare) e Doezelen (rilassare, sonnecchiare)).

Alcuni momenti in immagine



Offriamo delle attività singole calibrati sui bisogni del singolo e svolti presso la stanza del residente o in sala Attivazione.

Alcuni momenti in immagini



Il programma settimanale è esposto ai piani, in bacheca al P1 e alla porta della sala Attivazione al 3° piano.

Le attività si svolgono in seduta singola e / o in gruppi di max 8 persone, il tutto per garantire una presa a carico mirato e individuale.

Per le feste e la tombola non ci sono limitazioni.

Programma settimanale Attivazione

Lunedì	dalle 10.00 alle 11.00	➡	Pet Therapy
Lunedì	dalle 15.00 alle 16.15	➡	Attività creativa
Martedì	dalle 10.15 alle 11.00	➡	Lettura di gruppo
Martedì	dalle 15.00 alle 16.00	➡	Musicoterapia
Mercoledì	dalle 10.00 alle 11.15	➡	Attività individuali
Mercoledì	dalle 15.00 alle 16.30	➡	Merenda o Feste
Giovedì	dalle 10.00 alle 11.00	➡	Yoga 1x mese attività individuali
Giovedì	dalle 15.00 alle 16.30	➡	Tombola bisettimanale
Venerdì	dalle 10.00 alle 11.15	➡	Attività individuale
Venerdì	dalle 15.00 alle 16.00	➡	stimolazione cognitiva in alternanza Snoezelen
Sabato	dalle 16.00 alle 16.45	➡	Santa messa

Altre attività:

Uscite, visione i film, giochi di società ecc.

I residenti sono anche impegnati con Fisioterapia, parrucchiere, podologa ecc.

Nel mese di dicembre si è svolta una votazione su una varietà di pasti. I residenti hanno votato le loro preferenze e, ogni 3° martedì del mese viene proposto il piatto scelto.

Si organizza un pranzo tematico dove la Direttrice sanitaria, il Direttore amministrativo, la Capocure, la vice Capocure e le specialiste in Attivazione pranzano con i residenti.

Permettiamo così una vicinanza al residente in un momento conviviale.

Il primo piatto scelto a gennaio è stato il cotechino con lenticchie, a febbraio la raclette.

Per motivi logistici questi pranzi si svolgono in sala da pranzo, dove e possibile il pasto scelto viene servito anche ai piani.



La būsèca



Ingredienti

- 1kg trippa di manzo o vitello
- 1 ½ L brodo
- 50g burro
- 300g fagioli borlotti
- 1 cipolla di media grandezza
- 2 porri
- 3 carote
- 2 patate
- 2 coste di sedano
- 1 verza di media grandezza
- 2 foglie d'alloro
- 2 foglie di salvia
- 1 rametto di timo
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 mazzetto di prezzemolo

Portare ad ebollizione il brodo e unirvi il concentrato di pomodoro.
Coprire completamente tutti gli ingredienti con il liquido.
Rimestare di tanto in tanto, aggiungendo altro brodo se necessario.
Cuocere a bassa temperatura con il coperchio per ca 1 ½ ora.
Disporre in un piatto con abbondante formaggio grattugiato.

La būsèca o trippa è una preparazione tipicamente ticinese che è stata tramandata attraverso diverse generazioni, sino ai nostri giorni.

Piatto unico e sostanzioso, realizzato con ortaggi e trippa di manzo o vitello, prodotti nella nostra regione.

È una pietanza che si presta molto bene alle fredde giornate invernali,

La ricetta è della signora F.N di Montecarasso

Tratto dal libro "I piatt di noss vècc"

Claudio Potenza



Ascolto Tutti

Attaccante del Rapid Lugano e non solo

Publicato il 13.11.2022

Claudio Potenza, 42 anni, preferisce farsi chiamare Claude Tenzà. Il calcio è una sua grande passione, milita nel Rapid Lugano, nella categoria Seniori 30+. Ma è un personaggio versatile, uno di quelli che non finisce di stupire, viaggia per la vita con profondità e spensieratezza, è orientato verso il prossimo.

“Esatto. Un'esperienza bellissima. Un altro infortunio mi ha tenuto fermo per due anni. Ma non volevo mollare, ho fatto sacrifici, ma che soddisfazione. Mi sono riscoperto e ritrovato. Sono entrato in una sorta di dimensione esistenziale”.

“Lo pratico da quando avevo 8 anni. Ho sempre voluto inseguire il pallone. Avevo smesso a seguito di un grave infortunio. Poi ho visto in azione Baggio, all'età di 25 anni, e ho avuto una sorta di illuminazione. E ora eccomi felice quando scendo in campo per la mia squadra”.

Cosa rappresenta per lei il calcio?

Il Rapid Lugano.

Il suo ruolo?

“Attaccante. Sono solo e pronto a sfidare le difese avversarie. Punto alla porta. E mi sento sempre meglio e a mio agio. Ha fatto anche l'allenatore. Ma il profumo dell'erba è troppo inebriante. In campionato non andiamo molto bene, ma siamo ai quarti di finale della Coppa Ticino. E abbiamo un sogno nel cuore: alzare il trofeo”.

Il calcio regionale fa discutere, non mancano episodi di violenza.

“Spiace ed è molto triste. Sono cose da evitare. Non devono succedere. Va bene la partita. Non si dovrebbe dimenticare che si tratta di una partita di calcio. Lotta sì, ma non rissa. Dovremmo essere maturi e presenti a noi stessi. Bisogna privilegiare l'aspetto sociale e integrativo. Certo lo spirito agonistico, ma niente esagerazioni”.

Come concilia il calcio con il resto della sua vita?

“Non è semplice. Sono sposato e sono un padre orgoglioso e fiero. Ho trovato un equilibrio psico-fisico. La volontà di fare tutto bene non mi manca. Procedo con entusiasmo e con tanta speranza”.

Che lavoro svolge?

“Opero nell'ambito sociale. Lavoro con gli anziani. Una professione bellissima e che mi dà enormi gratificazioni. Il contatto con queste persone fa capire tante cose. Ogni giorno è diverso, tutto ricomincia e tu devi essere pronto a esserci”.

E poi c'è L'Ascolto per Tutti.

“Ho creato un canale su YouTube e una pagina su Facebook. Mi sono scoperto un lettore. Do l'opportunità di ascoltare storie. Le scrivo io, oppure leggo libri famosi. Lo faccio da casa, circondato dall'amore e dall'affetto dei miei figli, sono loro che mi ispirano”.

Non si ferma mai.

“Sento di avere forza ed energia. Quando leggo è come quando gioco, mi pare di volare alto. Che emozione interpretare generi diversi e immedesimarsi nei personaggi”.

Per tornare al calcio, chi vincerà i Mondiali?

“Il Brasile, il suo stile di gioco mi ha sempre affascinato. Ma penso che la Svizzera stupirà e farà strada. La squadra è compatta”.

Ladra di memorie

L'Alzheimer: un libro racconta l'unicità di ogni storia di vita

di Lorenza Hofmann

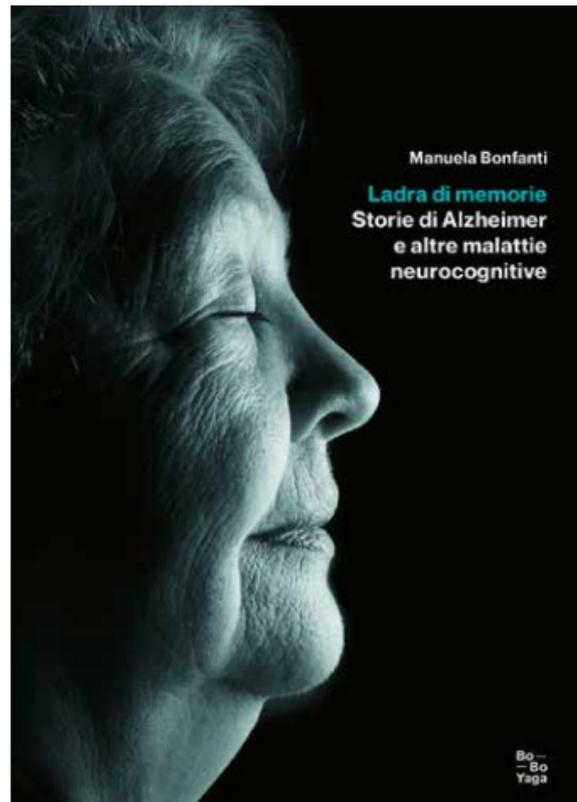
«**L**a mamma era cambiata. Da donna attiva e ottimista qual era sempre stata, sembrava aver perso molta della sua voglia di vivere e, occasionalmente, piangeva. Per noi, figlie e figli, soffriva di una depressione generata dall'inaspettata scomparsa di nostro padre e ad essa avevamo addossato le lievi anomalie che avevamo iniziato a riscontrare. Come molte altre famiglie nella stessa situazione, eravamo su una falsa pista».

Comincia così il percorso di Manuela Bonfanti autrice del libro "Ladra di memorie Storie di Alzheimer e altre malattie neurocognitive". L'interesse per le storie di vita e per la conservazione della memoria ha suggerito a Manuela Bonfanti di realizzare un'intervista biografica alla mamma, «*temevo che la malattia avrebbe rubato parte della sua storia e anche della mia... volevo fermare quella "ladra di memorie", credevo di essere in tempo, invece la "ladra" aveva già fatto incetta i ricordi*». Diplomata in metodologie autobiografiche alla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (lua.it), Manuela Bonfanti ha voluto andare oltre il personale/famigliare e ha cominciato a raccogliere biografie di persone con patologie che comportano perdita di memoria, narrazioni di famigliari e curanti ed esperienze di medici e operatori attivi sul territorio. Il volume propone 55 interviste a ruota libera, testimonianze ricche di ricordi, gioie e sofferenze, rabbia ed accettazione, vicende famigliari, informazioni, esperienze pratiche e di accompagnamento e competenze di cura, poi riassunte in una "Sintesi ragionata" a mo' di «*linee guida per tenere saldo il timone nell'oceano delle emozioni, dei suggerimenti e delle situazioni*».

«*Con la pubblicazione – spiega l'autrice – ho voluto conservare storie di vita, trattenere la memoria per regalarla alle famiglie e alla comunità e favorire lo scambio fra chi affronta lo stesso problema, valorizzando il lavoro di cura e alimentando la consapevolezza delle malattie con perdita di memoria. Ma anche dare supporto informativo e stimolare un cambio di prospettiva nella presa a carico del malato*».

Questo ampio lavoro si scosta dalla prospettiva medica per valorizzare – attraverso le testimonianze – punti di vista e dinamiche personali, famigliari, umane e sociali, aspetti pratici e psicologici fondamentali nell'approccio a forme di demenza: non solo migliorare la qualità della vita e l'assistenza ai malati – obiettivi di sanità pubblica – ma anche favorire opportunità di condivisione per elaborare, comprendere, crescere oltre il dolore e lo scoramento, per adattare il comportamento e mantenere la persona affetta e afflitta da disturbi neurocognitivi al centro dell'accompagnamento e della cura.

Secondo le stime ufficiali, 50 milioni di persone nel mondo e quasi 150 mila persone in Svizzera convivono con un disturbo neurocognitivo; oltre gli 80 anni, una persona su cinque sviluppa una forma di demenza, la più comune è l'Alzheimer; ogni anno, nel nostro paese, si registrano circa 30 mila nuovi casi. La ricerca scientifica ha fatto significativi passi avanti ma le de-



GUIDA A UNA CONVERSAZIONE FELICE

Nel libro è riprodotta anche una breve e utile Guida alla conversazione felice:

- a livello verbale: adattare e semplificare parole e frasi, non usare pronomi o ironia, evitare le frasi complesse e le domande aperte; fare delle pause, attendere pazientemente la risposta; esporre un solo concetto per volta, non interrompere, non completare le frasi, non correggere;
- a livello para-verbale: evitare luoghi rumorosi, agganciare lo sguardo, accompagnare con un linguaggio non verbale, non fare due cose al contempo;
- accompagnarlo nel suo mondo possibile e rimemorare la giovinezza e le storie di famiglia.

menze dell'età adulta e senile restano per il momento malattie degenerative incurabili. Oltre le subdole paure che ci interpellano quando non riusciamo a trovare il nome giusto, la parola più appropriata, quando dimentichiamo... ci sono risorse informative per trasformare l'apprensione in consapevolezza. "Ladra di memorie" presenta anche un breve vademecum: campanelli di allarme, sintomi, fasi, stadi dell'adattamento famigliare, reazioni, comportamenti auspicabili e da evitare, consigli... «*Quando l'intelligenza slitta su altri piani, solo il cuore può guidarci con più sicurezza*», scrive Manuela Bonfanti. Per volontà dell'autrice i proventi del libro saranno devoluti ad Alzheimer Ticino che ha sostenuto il progetto insieme ad altri enti. Ordinanze presso Alzheimer Ticino, librerie o bookshop SalvioniEdizioni.



attivazione@charitas.ch



Tel 091 936 01 08



Fondazione Opera Charitas
Strada della Castellanza 98
Ch- 6968 Sonvico