

SENIOR E CAREGIVER

Consigli per una vita serena
tra casa ed Rsa

**Legge 104, agevolazioni
per senior e caregiver**
Quali novità per il 2023?

Covid-19
Quali orizzonti
dopo il 30 aprile?

Quando il caregiving non basta più
Come riconoscere i primi sintomi
di non-autosufficienza

FOCUS RSA
Scegliere la struttura più giusta
Come entrare e quali
agevolazioni esistono?

Disabilità: la risposta concreta delle Rsd

SALUTE E BENESSERE
Arriva la primavera
Come prevenire i disturbi più
ricorrenti di questa stagione?

**Le attività all'aria aperta
che ci fanno stare bene**

SPECIALE EVENTI
Primavera
Tradizioni a casa,
attività ed eventi in Rsa

NOTIZIE DAL GRUPPO
Alla scoperta delle nuove aperture
e del nuovo progetto di cure domiciliari

LA VITA MERITA



PER UNA PRIMAVERA CHE SA DI SERENITÀ

A cura del Gruppo La Villa

La primavera di un nuovo anno: il primo numero di *Insieme* cade proprio nel periodo in cui tutto riparte e rinasce. Di conseguenza abbiamo pensato di proporre tante tematiche, a voi che ci leggete - Ospiti, familiari, dipendenti e visitatori non solo delle nostre strutture, ma anche del nostro sito web - tutte dedicate a questa stagione, come sempre piene di consigli pratici, applicabili nel quotidiano, per vivere la stagione dei fiori con tanta e rinnovata energia.

Primavera che, tradizionalmente, fa rima con nuovo inizio: dopo il freddo, ecco che diventa davvero un piacere uscire, stare nel verde, all'aria aperta, muoversi e ritrovare l'armonia che le belle giornate ci regalano. Ma, per goderne a pieno, è bene proteggersi dai problemi che questa stagione comporta, come insonnia e allergie: parleremo quindi dei rimedi e della prevenzione di queste sintomatologie.



Non solo salute: perché, in questo numero di *Insieme*, come di consueto, troverai uno spazio dedicato anche al mondo Rsa, con rubriche che sapranno guidarti nella scelta della struttura più adatta, in base ai differenti tipi di fragilità, offrendoti anche uno sguardo sul panorama contributi e sovvenzioni per anziani e caregiver, fino alle novità sulla situazione post-Covid, con l'importantissima data spartiacque del 30 aprile.

Una primavera fatta anche di tante novità: in questa uscita troverai un capitolo con cui scoprire le nostre nuove RSA - Poliziano, Montale, La

Veranella - oltre a un'anteprima dedicata alle cure domiciliari, progetto in divenire firmato La Villa, senza dimenticare la Pasqua e le coloratissime attività che questa festa porta con sé, direttamente dalle nostre Residenze.

Come di consueto, dunque, non resta che augurarti buona lettura! E, se cerchi i nostri riferimenti, dai un'occhiata alle ultime pagine del Magazine: troverai lì tutto ciò di cui hai bisogno per comunicare con noi.

Il Gruppo La Villa



LEGGE 104, AGEVOLAZIONI PER SENIOR E CAREGIVER

QUALI NOVITÀ PER IL 2023?

A cura del Gruppo La Villa

Sicuramente sai già che esistono contributi dedicati ad anziani o persone con disabilità, stanziati dallo Stato, dalle Regioni o dai Comuni, che possono dare sollievo alla loro quotidianità, quanto a quella di chi li assiste: si tratta di aiuti che nascono anche dal bisogno di limitare il

burnout dei caregiver familiari, sempre più diffuso, soprattutto in questa fase post Covid-19. Di quali contributi parliamo, e come accedervi? Vediamolo nel dettaglio, tra novità e riattivazioni di bonus già esistenti.

Il “bonus sociale elettrico”: riattivato anche per il 2023

Il “bonus sociale elettrico” rientra nei piani di aiuto per famiglie con un ISEE non superiore a 15.000 euro: si tratta di uno sconto in bolletta per le persone che presentano gravi patologie che impediscono, per esempio, il movimento in autonomia, o che hanno necessità di usare apparecchi salvavita, come sistemi per la respirazione.

Questo bonus, riattivato anche per questo 2023, viene erogato direttamente nella bolletta della luce e, per ottenerlo, bisogna presentare una richiesta al Comune di residenza, tramite i CAF abilitati, presentando un certificato ASL, per attestare ufficialmente la grave condizione di salute, oltre al cosiddetto “modulo B” che puoi [scaricare qui](#).

L'Ape sociale: cos'è e come richiederlo

Il 2023 segnerà di nuovo la possibilità, per alcune categorie di persone, di andare in pensione anticipatamente con il cosiddetto “Ape sociale”: in buona sostanza, tutti quei lavoratori che hanno compiuto 63 anni di età e che hanno versato almeno 30 anni di contributi, potranno chiedere un pensionamento anticipato.

E, tra le figure che possono accedere a questo ammortizzatore sociale, ci sono anche i caregiver. In particolare, possono richiedere l'Ape sociale le persone che assistono, da almeno 6 mesi, un familiare di primo grado, quindi un genitore o un figlio con disabilità, anche acquisita, purché riconosciuta da una commissione medica dell'ASL.

Legge 104: cambiamenti all'orizzonte?

Sì, il 2023 porta novità anche alla legge 104, dedicata al sostegno di quelle persone che presentano una condizione di disabilità e di fragilità: stiamo parlando dei “permessi condivisi”. Infatti, da quest'anno, non esisterà più solamente il cosiddetto “referente unico”, ovvero non sarà solamente un unico familiare a poter usufruire dei permessi per curare e assistere i propri cari, poiché questi ora potranno essere condivisi tra più membri dello stesso nucleo familiare, sempre nel limite di tre giorni comprensivi. Non solo: perché anche lo smart working, per tutte quelle persone che dedicano assistenza ai propri familiari fragili, è stato esteso.

Un piccolo quadro di pochi minuti di lettura che speriamo possa essere d'aiuto ad alleggerire l'impegno e la grande responsabilità che il ruolo di caregiver comporta. Nelle rubriche successive, poi, parleremo anche della scelta della Rsa più giusta e delle sovvenzioni che possono venire incontro alle necessità economiche e organizzative delle famiglie, tra soluzioni definitive e diurne. Continua a seguirci!

Importante: le informazioni fornite in questo paragrafo provengono da fonti esterne e possono, quindi, essere soggette a variazione. Per conoscere nel dettaglio bonus attivi e relative modalità di erogazione, puoi rivolgerti agli enti competenti, come CAF e organismi istituzionali.



COVID-19 QUALI ORIZZONTI DOPO IL 30 APRILE?

In collaborazione con il Dott. Matteo Marastoni,
Responsabile Governo Clinico del Gruppo La Villa

Nell'ultimo numero di Insieme ci siamo lasciati parlando della comunicazione, datata 29 dicembre 2022, con cui il Ministero della Salute ha prorogato le disposizioni sull'utilizzo dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie - ovvero le

mascherine - fino al 30 aprile 2023, data che inizialmente prevedeva la fine anche di quest'obbligo, che resta invece invariato. Ecco il quadro della situazione a cura di Matteo Marastoni, Responsabile Governo Clinico del Gruppo.

Ecco le regole emanate dopo il 30 aprile:

- obbligo di mascherine in strutture sanitarie e Rsa fino al 31 dicembre 2023 per visitatori e lavoratori;
- obbligo di indossare mascherine per i lavoratori e i visitatori degli ospedali, delle Rsa e Rsd, hospice, strutture riabilitative o, comunque, delle strutture residenziali di cui all'art. 44 del decreto del Presidente del Consiglio dei ministri 12 gennaio 2017.

Dall'obbligo sono esclusi i bambini sotto i 6 anni, le persone con patologie incompatibili con l'uso della mascherina, come quelle respiratorie gravi e le persone che devono comunicare con questi soggetti.

L'attuale situazione e la gestione Covid: ne parliamo con Matteo Marastoni

"Il 31 dicembre scorso è terminato lo stato d'emergenza e, con esso, sono scomparse anche alcune normative, ma senza che il governo e gli enti competenti abbiano dettato nuove linee: per esempio, prima di questa data, era d'obbligo, per i familiari, accedere in struttura solo se muniti di green pass da terza dose in corso di validità, o da guarigione dalla malattia e con tampone negativo. Le nuove linee guida, emanate il 30 aprile, sanciscono che tutti possano accedere in struttura sempre indossando la mascherina almeno fino al 31 dicembre 2023: una normativa nazionale che resta quindi in vigore e a cui si aggiungono i protocolli e le linee gui-



da, che differiscono da Regione a Regione e da Rsa a Rsa, garanti della sicurezza interna. Un esempio? Le visite su appuntamento o la nascita di nuovi orari di visita che, seppure con un buon allentamento, restano comunque attivi".

Cosa accade dal 30 aprile?

"Dal 30 aprile è stato aggiornato l'uso delle FFP2 nelle Rsa, nelle Rsd, nei centri diurni: le strutture per anziani continueranno comunque a gestire eventuali casi Covid attraverso i compartimenti, per continuare il lavoro di ripristino dell'equilibrio e dell'importantissima routine di vita degli Ospiti, garantendo sempre il massimo controllo attraverso screening periodici, se le normative regionali lo prevedono, in base al rischio potenziale delle singole strutture. Tuttavia, questo processo è personalizzabile al massimo in maniera che ogni Rsa possa trovare il miglior progetto possibile per ogni contesto, per non abbassare mai la guardia e per dimostrare di aver appreso come gestire l'emergenza al meglio, affinché le criticità non si ripetano".



QUANDO IL CAREGIVING NON BASTA PIÙ

COME RICONOSCERE I PRIMI SINTOMI
DI NON-AUTOSUFFICIENZA

In collaborazione con il Dott. Matteo Corgiolu,
Responsabile Sanitario presso RSA Machiavelli 1 & 2

Come si manifesta la perdita di autonomia nei nostri cari? Attraverso tanti segnali piuttosto inequivocabili, come la diminuzione della memoria e dell'attenzione, l'inappetenza o le crescenti difficoltà di movimento.

E come affrontare, quindi, queste situazioni così preoccupanti, con responsabilità e capacità di azione? Ne parliamo con il Dott. Matteo Corgiolu, Responsabile Sanitario presso RSA Machiavelli 1 & 2, a Bernareggio (MB).

Non-autosufficienza e stress da caregiver: esiste un test per misurarlo

“I primi sintomi di perdita di autonomia negli anziani passano da due strade, a volte parallele: una fisica e una cognitiva, ed entrambe confluiscono nell’incapacità acquisita di svolgere attività anche semplici e quotidiane senza l’ausilio degli altri. Questo percorso, purtroppo, grava sempre più sui cosiddetti ‘caregiver familiari’, i quali - mano a mano che la situazione di assistenza si aggrava, con il passare del tempo - manifestano un crescente stress. La loro condizione può essere persino valutata attraverso un test, detto CBI ([Caregiver Burden Inventory](#)) e composto da 24 domande che servono a identificare e misurare il livello di stress nella persona che si occupa dei propri cari al domicilio.

Oggi, però, è importante capire quando è il momento di optare per una soluzione: capita sempre più spesso, nel nostro lavoro di medici interni alle Rsa, di vedere caregiver familiari che si occupano di casi di difficilissima gestione, con carichi che necessitano di un aiuto professionale. Di conseguenza, guardarsi dentro e cercare di capire quando non è più possibile sostenere la situazione è una scelta per nulla facile, ma sempre saggia e coraggiosa, per sé stessi e per i nostri cari, che possono ottenere grandi benefici da un aiuto medico e professionale nella loro quotidianità”.



Il tabù delle Rsa?

“In Italia, fino a poco tempo fa, e complice anche la difficilissima situazione innescata dal Covid-19, c’è sempre stata una forte inibizione nel pensare alle Rsa come strumento di mediazione, di soccorso. Ma la consapevolezza che una struttura residenziale per anziani sia un luogo aperto, di condivisione si sta sicuramente diffondendo. Ne è una prova il fatto che, soprattutto dopo il Covid, le strutture hanno riaperto le loro porte alle visite e, soprattutto, ai rientri al domicilio per le visite, per tutti quei pazienti che godono di una condizione psico-fisica adeguata”.



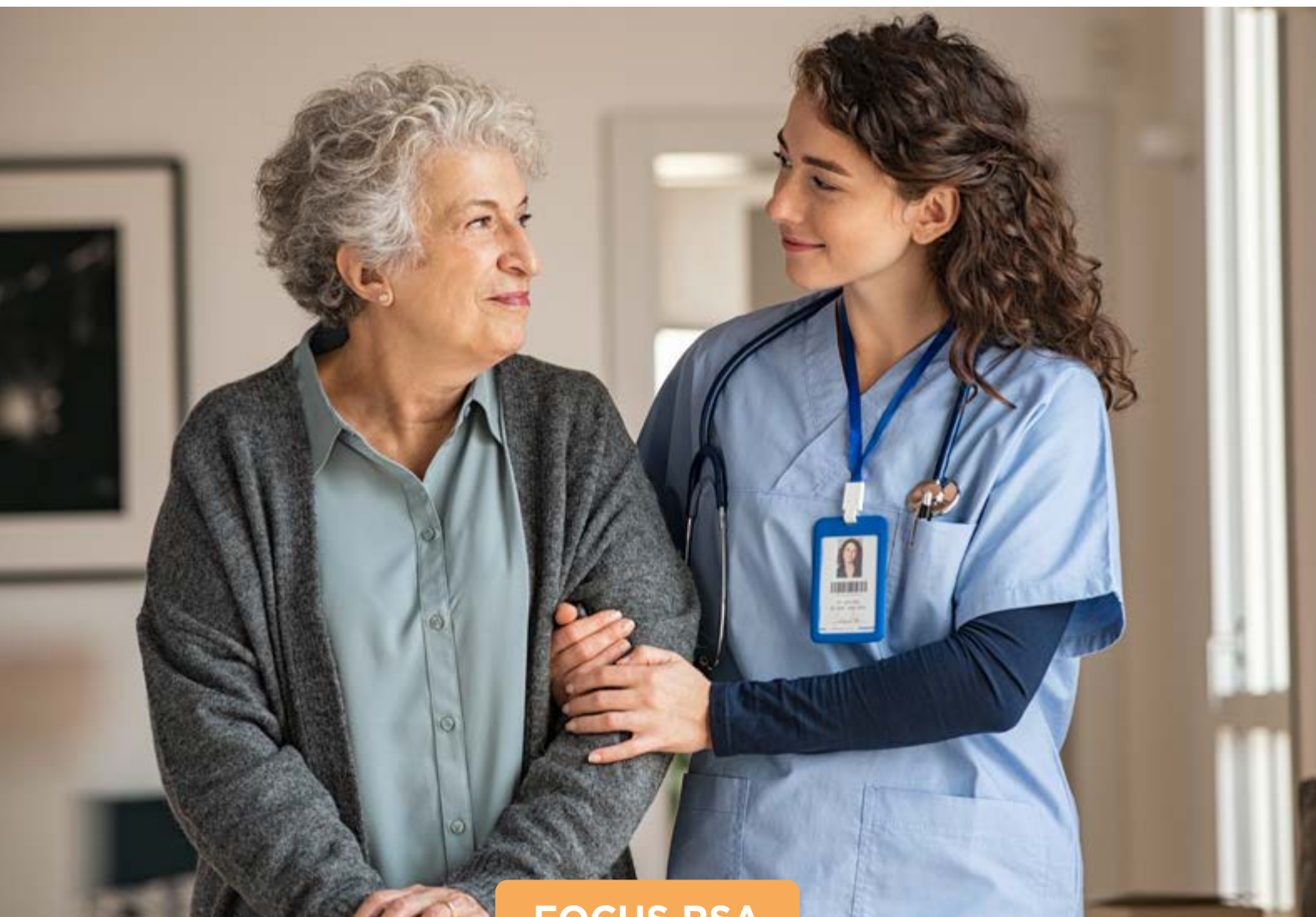
In Rsa: un aiuto per ambientarsi, un aiuto nel distacco

“Nella nostra RSA Machiavelli 1&2, così come in moltissime Rsa del Gruppo, la figura dello psicologo è ormai diffusissima, sempre presente, per aiutare sia gli Ospiti nella fase di ingresso - ma non solo - contribuendo all’ambientarsi e all’accettare un nuovo luogo di vita, sia i parenti, per dare un aiuto nel caso questi temano un distacco troppo forte, in particolare dopo una fase di caregiving lunga e difficile: è normale e diffusa, infatti, la sensazione, in questi casi, che ricorrere a un aiuto esterno equivalga ad abbandonare il genitore.

Ma dobbiamo cambiare questo modo di pensare, accettandolo e dando un valido supporto ai parenti, in maniera da porre l’accento sul bisogno effettivo dell’anziano e sul contributo che un figlio o un parente può dare, anche esternamente.

E, dopo la figura dello psicologo, si possono ottenere aiuti e cure dal medico interno della struttura: un professionista sempre presente in Rsa che si occupa di tantissimi aspetti, dal [PAI - ovvero il Piano di Assistenza Individualizzato](#), una valutazione del profilo sanitario, funzionale, psico-sociale, delle necessità assistenziali e delle risorse dell’Ospite, tutte necessarie per la sua nuova quotidianità in struttura - alla gestione sanitaria completa dell’Ospite, interfacciandosi comunque con i medici di base e sempre in relazione con la famiglia”.

Mai come oggi, insomma, il mondo delle Rsa non è un compartimento chiuso, bensì il contrario, dove l’Ospite e la relazione con la sua famiglia sono sempre posti al centro della quotidianità.


FOCUS RSA

SCEGLIERE LA STRUTTURA PIÙ GIUSTA COME ENTRARE E QUALI AGEVOLAZIONI ESISTONO?

A cura del Gruppo La Villa

Quando arriva il momento di optare per una Rsa, le domande che ci si pongono sono sempre tante: “cosa scegliere”, “come sceglierla”, “quanto costa”? Infatti, servizi, regolamentazioni interne per gli

accessi e convenzioni variano da Regione a Regione e da struttura a struttura. Ma cerchiamo di fare un po' di chiarezza, tra costi e modalità di accesso, per orientarsi in questo mondo a volte complicato.

Cosa offre una Rsa?

Rsa sta per “Residenza sanitaria assistenziale”: con questo termine si definiscono quelle strutture che accolgono anziani autosufficienti, parzialmente autosufficienti o non autosufficienti (la tipologia di utenza varia da Residenza a Residenza e a seconda del contesto regionale di riferimento) per soggiorni temporanei o definitivi, garantendo assistenza sanitaria specifica e continua.

Le Rsa, infatti, assicurano a ogni Ospite il supporto necessario sia in caso di autosufficienza limitata ma anche quando non si è più in grado di svolgere comuni azioni quotidiane - come l'igiene, o l'alimentazione - fornendo assistenza sanitaria 24 ore su 24. Inoltre, all'interno delle strutture, gli Ospiti possono contare su una costante assistenza infermieristica e un ricco programma di attività ludico-ricreative, cominciando una nuova vita, fatta di nuove conoscenze e nuovi rapporti, con il personale o con i loro coetanei, attraverso stimoli e attività terapeutiche, pensate appositamente per il loro mantenimento e/o recupero psico-fisico.



Cosa offre un centro diurno?

I centri diurni rappresentano, invece, una valida soluzione per chi cerca assistenza solamente per una parte della giornata: la loro funzione è capace di mediare, infatti, tra l'assistenza domiciliare e le strutture residenziali e si rivolgono, quindi, agli anziani che vivono a casa ma che presentano o una compromissione parziale dell'autosufficienza, o hanno bisogni assistenziali che si superano la capacità del solo intervento domiciliare, ma che ancora non richiedono un ricovero in Rsa.

Un esempio? Dai uno sguardo al nostro [CDI Leopardi](#) e alla sua ricchissima quotidianità!

Cure domiciliari: in cosa consistono?

Come sostiene ONDA, l'Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna e di Genere, che ogni anno premia le Rsa del territorio italiano con i suoi Bollini Rosa-Argento (a proposito: sapevi che la nostra RSA & Villa Alfieri ha ricevuto ben tre [bollini](#)?), le cure domiciliari *“sono percorsi assistenziali che comprendono una serie di trattamenti medici, infermieristici e riabilitativi, necessari per stabilizzare il quadro clinico, limitare il declino funzionale e migliorare la qualità della vita”*. E, a proposito di questo, vi diamo appuntamento qualche pagina più sotto, per importanti novità sul tema che riguardano il nostro Gruppo. Mentre, se desideri saperne di più sulle differenze in campo assistenziale, puoi consultare la sezione FAQ sul nostro [sito](#).



Rsa: esistono aiuti per poter accedere?

L'ASL, le Regioni e, spesso, anche i comuni intervengono a sostegno delle famiglie che necessitano di una struttura assistenziale. Per esempio, grazie alle risorse del Fondo Regionale per la Non Autosufficienza (FRNA), una parte del costo dei posti - come la quota sanitaria - non grava sugli utenti e le famiglie, ma viene coperta da un contributo: infatti l'FRNA dà alle famiglie, come per esempio quelle liguri, o quelle emiliane, la possibilità di usufruire di sostegni economici, come [contributi diretti](#). Questo contributo può differire da Regione a Regione e non tutte lo prevedono: puoi verificare comunque se anche la tua Regione lo of-



fre, per esempio cercando sul portale sociale, come quello emiliano che trovi [a questo link](#).

Non solo: in tutte le Regioni, generalmente, ogni Ospite può entrare in qualsiasi momento in Residenza come Ospite privato e ricevere, successivamente, l'accreditamento, che avverrà quando il SSN riconoscerà l'idoneità alla compartecipazione della spesa per la quota sanitaria. Per ottenere questa compartecipazione, basta presentare l'apposita domanda ai servizi sociali del territorio in cui risiedi!

Parliamo, infine, di detrazioni anche per chi non può godere di una convenzione: infatti, quando un Ospite è accolto nelle nostre Rsa a titolo privato ottiene una dichiarazione in merito alla detrazione della quota sanitaria. Ti consigliamo, comunque, al momento dell'ingresso in una struttura, di informarti presso il tuo commercialista, o patronato di fiducia, in modo da poter reperire la documentazione necessaria nel minor tempo possibile!

Anche in questo caso, le informazioni contenute in questo articolo sono rilevate da fonti terze e possono essere soggette a variazioni non dipendenti da noi. Il nostro Centro Assistenza, che risponde al numero verde 800688736, saprà darti le informazioni di cui necessiti per accedere in Rsa.



DISABILITÀ

LA RISPOSTA CONCRETA DELLE RSD

A cura del Gruppo La Villa

Non solo anziani: sempre più spesso le famiglie necessitano di assistenza qualificata per adulti con disabilità. In Italia, infatti, il numero di persone con una limitazione grave dell'autosufficienza è pari a circa [3 milioni e 150 mila](#). E qui entrano in gioco le Rsd, ovvero le "Residenze Sanitarie per Disabili", in grado di fornire accoglienza residenziale agli adulti non autosufficienti e disabili under 65. Come? Con tanti servizi e cure innovative, per una quotidianità che sa davvero fare la differenza.

Cos'è e come funziona una Rsd?

L'obiettivo delle Rsd è, innanzitutto, quello di dare, a chi ha abilità differenti, la possibilità di costruire un progetto di vita basato sulla cura del sé e sull'autonomia, aiutando ogni persona fragile a combattere disagi e disturbi: così, attraverso le terapie e le attività ludico-ricreative che animano le giornate in questo tipo di strutture, diventa più facile conquistare una qualità di vita ricca di obiettivi, coadiuvata dall'aiuto di équipe medico-assistenziali sempre in relazione di interscambio con la famiglia.

L'esempio di RSD Leopardi, a Milano

RSD Leopardi si rivolge a persone con disabilità motoria e/o cognitiva attraverso percorsi e spazi di alta qualità. La struttura ha una grande palestra per attività di riabilitazione, un giardino interno a uso esclusivo degli Ospiti e un'équipe multidisciplinare, specializzata nella disabilità, costituita da OSS, infermieri, educatori - come arteterapeuti e musicoterapisti certificati -, fisioterapisti, medico, psicologo, assistente sociale, psichiatra e fisiatra.

Ma RSD Leopardi è, soprattutto, un luogo pensato per essere casa, concepito non solo come alternativa abitativa in caso di impossibilità di gestione all'interno del nucleo familiare, per assecondare il bisogno di indipendenza e di realizzazione personale degli Ospiti. Solo così si può garantire una prospettiva di vita libera e serena, all'interno di un contesto protetto. Come? Prendiamo, per esempio, le camere, che possono essere personalizzate da ogni Ospite con ciò che desidera per allestire la propria stanza come preferisce.



Non solo Rsd: il progetto REDEO di RSA Michelangelo, ad Aulla

Il progetto REDEO, caposaldo di RSA Michelangelo, nel cuore della Lunigiana, è un nucleo di 12 posti letto che si rivolge a un'utenza con bassa e media intensità psichiatrica, ed è gestito da un team di educatori e OSS specializzati e dedicati. Il progetto prevede tante uscite esterne, gite e interazione con il territorio circostante, oltre a numerose attività pratiche, composte da laboratori manuali e pratici, a cui seguono spesso mercatini dove è possibile acquistare o ammirare i manufatti degli Ospiti, senza dimenticare l'orto, curato direttamente dai "ragazzi" di questo progetto, tutti di età compresa tra i 30 e i 50 anni.

Ma, soprattutto, alla base di questo percorso riabilitativo esiste un rapporto di fiducia reciproca, di apertura e condivisione: solo così, tramite questo mindset, gli Ospiti possono sentirsi parte di qualcosa ed essere stimolati positivamente alla socialità.



SALUTE E BENESSERE

ARRIVA LA PRIMAVERA COME PREVENIRE I DISTURBI PIÙ RICORRENTI DI QUESTA STAGIONE?

A cura del Gruppo La Villa

Stanchezza, irritabilità e malessere generale: sia per chi presenta già allergie al polline, o rinite allergica, sia per chi invece gode di ottima salute, la primavera è, sempre più spesso, un periodo delicato per l'organismo. Gli studiosi chiamano questa serie di sintomi "mal di primavera". Ecco, però, come difendersi!

Congediamoci dall'insonnia primaverile (e non solo)

L'insonnia è un disturbo diffusissimo che colpisce ben il 70% degli uomini over 65 e ben l'80% delle donne: una ricerca, questa, condotta dalla Società Italiana di Gerontologia e Geriatria che ci parla anche di risvegli notturni e [sonno disturbato](#).

Le cause di questo malessere sono da ricercare, spesso, non solo nello stile di vita ma, appunto, anche nelle stagioni: perché il cambio di ora da solare a legale può provocare, soprattutto nei senior, una piccola variazione del ritmo circadiano, sempre piuttosto regolare nella popolazione anziana, abituata a condurre una routine abbastanza solida. Così, l'esposizione a una maggiore luminosità, dal momento che le ore di luce aumentano rispetto a quelle di buio, provocano una diminuzione della produzione di serotonina.

Come rimediare? Innanzitutto, nei giorni precedenti il cambio d'ora, sarebbe bene addormentarsi un'ora dopo rispetto al solito, evitando i riposini pomeridiani; inoltre, si possono assumere anche integratori di melatonina, sempre in accordo con il parere del medico di base, tisane rilassanti e, soprattutto, va prestata molta attenzione alla dieta: per esempio, a cena è bene consumare sì pasti leggeri, ma che siano completamente privi di alcune sostanze come cioccolata, caffè, bevande alcoliche, gassate o zuccherate, evitando anche i cibi confezionati - ricchi di sodio - preferendo verdura fresca, legumi e frutta secca, magari come snack.



Non dimentichiamoci delle allergie!

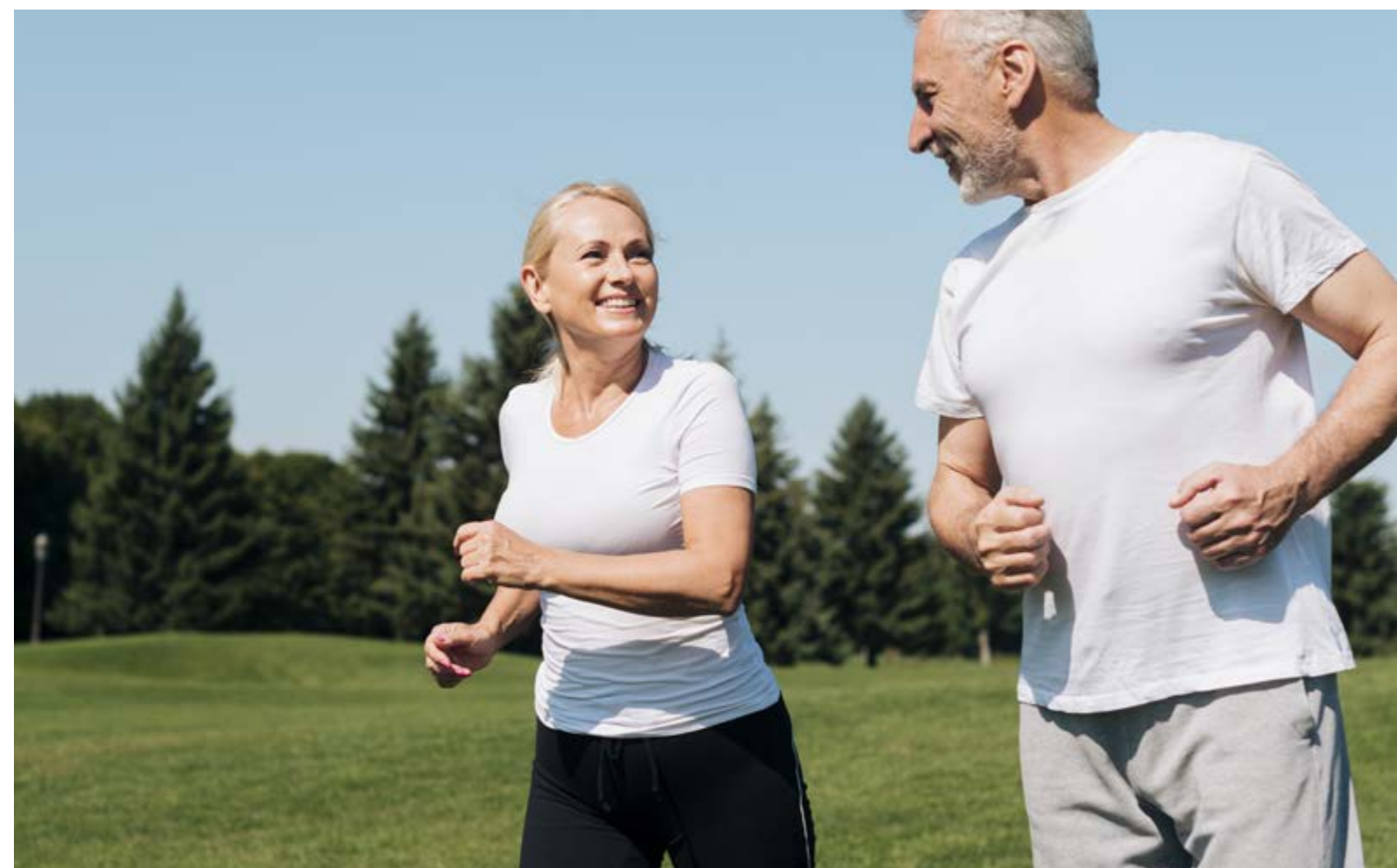
Negli ultimi anni, complice anche l'aumento delle polveri sottili e dell'inquinamento, sempre più over 65 hanno cominciato a soffrire ancora più spesso di allergie stagionali, in particolare quelle causate dalle graminacee e da piante come cipresso, betulla e tiglio che fioriscono tra marzo e giugno. Queste allergie possono causare riniti forti e, in alcuni casi, anche asma. Per questo, prima che curarne i sintomi con antistaminici o spray nasali, spesso contenenti sostanze vasocostrittrici incompatibili con problemi cardiaci o di pressione arteriosa alta, è bene mettere in pratica alcune semplici regole di prevenzione: innanzitutto, arieggiamo casa solo nelle prime ore della mattina, quando la circolazione dei pollini è più bassa. Poi, puliamo letti, divani e armadi con un aspirapolvere dotato di filtro antipollini o antiacari e cambiamo le lenzuola una volta a settimana. Non solo: un altro accorgimento è pulire immediatamente la suola delle scarpe quando rientriamo da una passeggiata nel verde, riponendole subito dopo in un luogo chiuso, come il portascarpe!



Attenzione al guardaroba

La primavera è sinonimo anche di rinnovamento degli ambienti a noi più cari: alzi la mano chi, in questa stagione, non ha mai rinnovato e rinfrescato il guardaroba! Un'azione che non parte solamente dal cambio degli indumenti, ma proprio dalla sua gestione, specie in caso di disabilità, o difficoltà motorie, e in presenza di ausili per la deambulazione: ma sono tante, oggi, le soluzioni che ci permettono di gestire questo aspetto in totale indipendenza, senza rinunciare né al design né alla sicurezza. Un esempio tra tutti è la [collezione Omtänksam](#) - che significa, letteralmente, *"prendersi cura"* - lanciata da Ikea nel 2021, che garantisce mobili e oggettistica caratterizzati da una totale accessibilità, anche per chi ha delle fragilità o difficoltà motorie, a prezzo contenuto.

Piccole abitudini che possono fare la differenza per vivere la primavera e le sue giornate a pieno! A questo proposito, continua a leggere il nostro magazine: il prossimo paragrafo parla proprio di attività fisica all'aria aperta e di tutti i benefici che puoi trarne.



LE ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA CHE CI FANNO STARE BENE

A cura del Gruppo La Villa

Può succedere che, con il passare degli anni, si verifichi una fastidiosa perdita di forza muscolare, sia agli arti inferiori che a quelli superiori: un problema che può aggravare, per esempio, alcune condizioni come l'equilibrio, con una maggiore probabilità di incorrere in cadute.

Ecco perché è importante mantenersi sempre attivi: per esercitare dolcemente il nostro apparato muscolo-scheletrico, mantenendolo sempre efficiente. E, ora che la bella stagione sta bussando alle porte, approfittiamone per fare un po' di attività nel verde!



Il movimento che crea buonumore

Buonumore e movimento: quando si parla di anziani, la combinazione di questi due elementi può svolgere una funzione incredibilmente terapeutica, incoraggiando a superare momenti difficili e ad accogliere con più serenità i cambiamenti che l'età comporta.

Questo accade perché muoversi stimola la produzione di Serotonina, l'ormone neurotrasmettitore della felicità. Ma cosa si può fare, nella pratica, in un parco o, perché no, nel giardino della propria casa? Sicuramente ginnastica dolce, magari in compagnia, yoga o pilates leggero, fino al tiro a bocce. Invece, se nei dintorni ci sono zone attrezzate o sentieri sicuri, si possono fare camminate che, per i più avventurosi, possono diventare anche percorsi di trekking!

Consigli per muoversi in piena sicurezza

Per scegliere l'attività all'aperto più adatta a te, o a un tuo caro, la prima cosa da fare è contattare il medico di base, che saprà sicuramente consigliarti l'attività migliore per te, ascoltando le tue preferenze per trovare un giusto compromesso. Ma ogni giorno è possibile fare la differenza trovando diverse occasioni di movimento:

- se esci per una piccola spesa, per pagare le bollette, per comprare il giornale, preferisci la camminata all'uso dell'automobile o dei mezzi. Fare tra i 9.000 e i 10.000 passi al giorno è la chiave di una vita in piena salute, non solo per i senior!
- in città, ma anche nei piccoli centri, trova il modo di allenarti con costanza! Sono moltissime le associazioni culturali e le palestre che svolgono corsi di ginnastica dolce: un paio di volte a settimana, con costi contenuti ed esercizi mirati, si possono distendere i muscoli, rafforzando quelli chiave, come addominali - utili a contrastare il mal di schiena - braccia e gambe e rimanere in forma!
- se soffri di problematiche particolari, come artrite, o provieni da un periodo di immobilità, puoi rivolgerti a un fisioterapista o a un trainer: questi professionisti sapranno consigliarti i migliori esercizi per incrementare la resistenza, la forza e la potenza muscolare, magari anche attraverso attività dedicate all'equilibrio o esercizi di stretching che favoriscono la flessibilità articolare e la coordinazione oculo-manuale, senza dimenticare manipolazioni e ginnastica passiva.

Prestiamo attenzione all'abbigliamento

Non solo durante lo sport, ma in ogni occasione, è bene scegliere - soprattutto ora, che ci si avvicina alla stagione più calda - tessuti confortevoli e traspiranti: le fibre più indicate sono sicuramente il cotone e il Modal, un tessuto che deriva dalla filatura della cellulosa del faggio, morbidissimo e traspirante. Poi via libera al lino per l'estate, appunto, mentre d'inverno è possibile scegliere anche materiali sintetici, come il pile, per un calore extra: ricorda però che, a contatto con la pelle, ci deve sempre essere una fibra naturale, come il cotone, appunto. Scelte, queste, che sono oltretutto sostenibili da un punto di vista ambientale.



SPECIALE EVENTI

PRIMAVERA

TRADIZIONI A CASA, ATTIVITÀ ED EVENTI IN RSA

In collaborazione con Arianna Benvenuti,
Educatrice del Gruppo La Villa

Pasqua e primavera, tra tradizioni e nuovi appuntamenti che prendono vita: così RSA & Villa Alfieri ci racconta i tantissimi progetti che stanno, giorno dopo giorno, rendendo questa stagione ancora più ricca e speciale, con il racconto di Arianna Benvenuti, Educatrice della nostra Residenza sulla costa viareggina.

Arte all'Alfieri

Iniziamo con 'Arte all'Alfieri': una serie di mostre temporanee d'arte, esibite proprio nella nostra Rsa, con l'obiettivo non solo di dare valore agli spazi della struttura, favorendo l'approccio all'arte, ma anche di promuovere l'interscambio culturale e stimolare il benessere e la creatività tanto degli Ospiti quanto di chi ogni giorno vive e frequenta la struttura. La prima mostra, cominciata lo scorso 2

marzo, ha visto protagonista Luca Francesconi, pittore e scultore di Viareggio; la seconda è stata incentrata sull'opera di Sandra Beltrami, pittrice di Verbania trasferitasi nel 2010 a Viareggio. Ne seguiranno poi altre dove saranno previsti anche momenti di conversazione con gli artisti protagonisti, per stimolare il dialogo sull'arte, sulle sue necessità e sui suoi benefici, oltre a tanti laboratori artistici interattivi e altri eventi satellite.



Insieme in riva al mare

"Durante i primi giorni di aprile abbiamo fatto la nostra 'Passeggiata Margherita', un momento per stare insieme che prende il nome da una tipica canzone viareggina: un progetto fatto di passeggiate - appunto - e incontri sul lungomare nato dalla voglia di ritrovarsi, stare insieme e per presentarsi anche a quei parenti che ancora non avevano avuto l'occasione di conoscere gli operatori. Tutti hanno po-

tuto partecipare al primo appuntamento, persone agili e fragili, assieme ai loro cari, partendo dalla struttura per arrivare fino al pontile, per poi fare una golosa merenda tutti assieme. Un'esperienza, insomma, il cui format si è potuto (e, ci auguriamo potrà) ripetersi presto: infatti, ad aprile è stata fatta anche un'uscita presso la Fattoria 'Fata Miele', a Pietrasanta, a contatto con gli animali e la natura che ci circonda".

Musica e teatro: all'Alfieri il programma è davvero vasto

“‘C'era una volta un pezzo di legno’ è invece lo spettacolo che nasce dal progetto di teatro-terapia ‘Si apre il sipario’, un’attività che permette in modo naturale e diretto di far emergere le abilità di ciascuno allontanando frustrazioni e percezioni di sé negative, tutto dedicato alla re-interpretazione della favola di Pinocchio, aperto ai parenti in giardino.

Non solo teatro: il progetto intergenerazionale ‘Un ponte tra generazioni’ è un altro caposaldo di questa stagione all'Alfieri. Un’attività cominciata prima a distanza che ha visto coinvolta la scuola media Pistelli di Camaiore, fino ad arrivare all'uscita insieme, nonni e ragazzi, per visitare la Badia di Camaiore”.

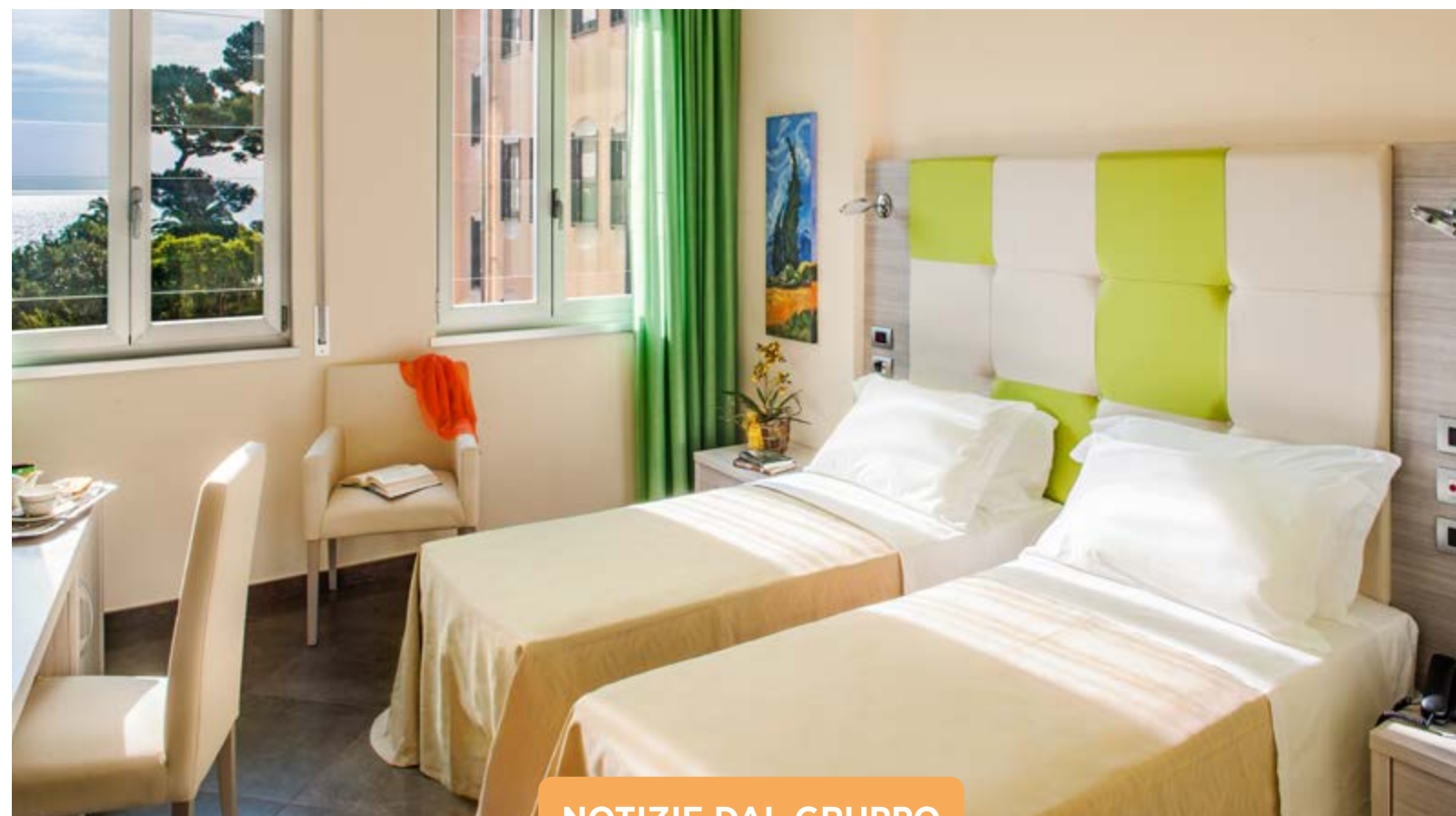
Com'è nato il progetto?

“Gli Ospiti si sono presentati con un oggetto a loro caro - una vecchia pagella delle elementari, un disegno, un qualcosa che li rappresenti nella vita -. I ragazzi li hanno così conosciuti e intervistati e, alla fine del progetto, verrà creata una mostra itinerante, tra Rsa, scuola media e la Corte interna di palazzo Tori, sempre a Camaiore, dove verrà descritto l'oggetto e la persona che li possiede, assieme alla sua storia e alla sua memoria”.

La santa Pasqua, passata tra tradizione e divertimento

“Oltre alle consuete celebrazioni religiose - come la messa e la lettura della via

Crucis insieme al Diacono che gestisce la cappella interna della struttura - che si sono aperte con una merenda dal nome ‘Costruiamo la pace’, nata da un dialogo con gli Ospiti sulla non belligeranza con piccoli pensieri scritti tutti assieme che poi sono stati letti insieme, abbiamo fatto una divertente caccia alle uova a tappe, nel nostro grande giardino, con indovinelli e indizi per trovare l'uovo, terminando il pranzo nella ‘Casa della nonna’, un luogo dove rivivere momenti di vita quotidiana, come preparare un buon caffè, cucire, leggere il giornale, raccogliere e stendere i panni, riassetare la casa, e dove gli Ospiti mangeranno tutti insieme”.



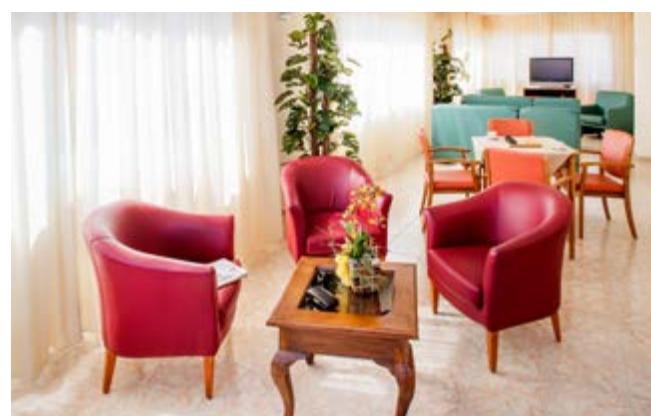
NOTIZIE DAL GRUPPO

ALLA SCOPERTA DELLE NUOVE APERTURE E DEL NUOVO PROGETTO DI CURE DOMICILIARI

A cura del Gruppo La Villa

In Italia, i numeri che riguardano anziani non autosufficienti non possono essere ignorati: infatti, come testimonia una recente ricerca del CENSIS, questi raggiungono quota 2,8 milioni circa e, in 7 casi su 10, sono i familiari - figli, per lo più - a occuparsi di loro.

Inoltre, la regione con il maggior numero di senior, in Italia, è la Liguria, dove gli over 75 sono 239 ogni 100 giovani. Ma dalla volontà di trovare risposte di qualità a queste situazioni nascono le nuove acquisizioni del Gruppo La Villa, di cui vi parliamo nelle righe che seguono: scoprite con noi!



RSA/RP Montale, in provincia di Imperia

Nuova gestione del Gruppo La Villa da dicembre 2022

RSA/RP Montale, a Diano Marina, Imperia, è la nuova apertura ligure del Gruppo La Villa che conta 214 posti letto autorizzati e accreditati da Regione Liguria e che offre al territorio cure innovative, terapie non farmacologiche e uno speciale Nucleo Alzheimer di nuova concezione, per una risposta concreta alle richieste assistenziali e di cura per anziani con diversi gradi di autosufficienza e categorie fragili. Come dichiara Luca Frediani, Responsabile di Struttura: *“Nella nostra Residenza, rinnovata dopo la lunga esperienza della Ardoino Morelli, abbiamo deciso di coniugare alta qualità di assistenza a standard alberghieri di livello, offrendo professionalità continua e qualificata in un ambiente elegante e confortevole, adatto a tutte le esigenze”*. [Scopri-la qui!](#)



RSA Poliziano 1&2, in provincia di Torino

Nuova apertura del Gruppo La Villa da aprile 2023

Spostandoci in Piemonte, invece, troviamo RSA Poliziano 1&2: due Residenze di nuova costruzione accreditate da Regione Piemonte, dedicate ad anziani con gradi di autosufficienza diversi e/o a chi necessita di periodi di sollievo o riabilitazione; assistenza continua, protezione, ambienti sereni, protetti e terapie innovative.

RSA Poliziano 1, attigua a RSA Poliziano 2, dispone di 120 posti letto, su quattro piani; RSA Poliziano 2, invece, dispone di 40 posti letto, su due piani. Entrambe le Residenze offrono servizi alberghieri di altissimo livello: ampie camere doppie e singole, luminosi spazi comuni e polivalenti per i momenti di relax di Ospiti e famiglie, senza dimenticare gli importantissimi ambienti progettati ad hoc per cure innovative, come la “stanza multisensoriale” - già presente in molte strutture del Gruppo - un luogo sicuro, con stimoli visivi e tattili, per la serenità e il supporto dei pazienti affetti da Demenza senile o malattie degenerative simili. Senza dimenticare attività speciali come l’Arte-terapia e la consulenza psicologica dedicata a Ospiti e familiari.



RSA La Veranella, nel cuore di Firenze

Nuova gestione del Gruppo La Villa da maggio 2023

La primavera porta con sé tante novità, tra cui la presa in gestione da parte del Gruppo La Villa di RSA La Veranella, storica struttura nel cuore di Firenze, città d'origine della società.

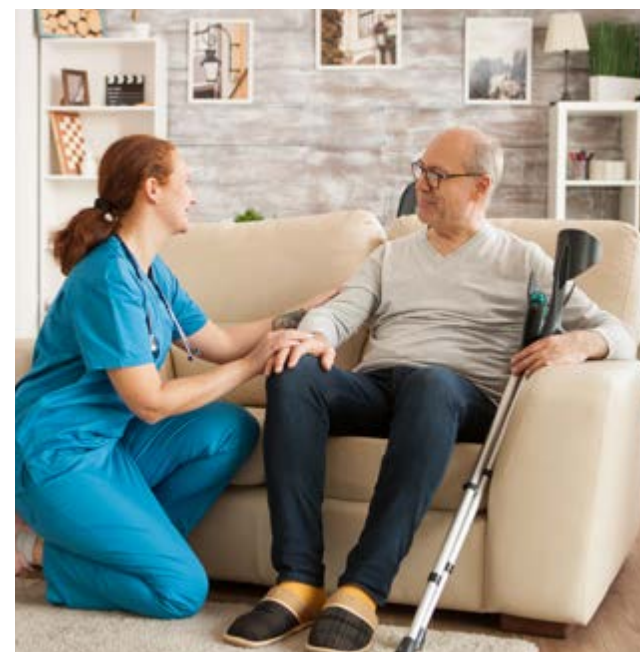
RSA La Veranella dispone di 75 posti letto accreditati da Regione Toscana ed è a pochi minuti dal centro della città, nell'esclusiva zona del Poggio Imperiale: una Rsa che nasce da un edificio storico del 1700, dislocato su quattro piani. Nel seminterrato si trovano la cucina e i locali di servizio; al piano terreno, costituito da due livelli, si trovano la reception, gli uffici amministrativi, due ampie sale polivalenti – per l'accoglienza, le attività ricreative e il relax di Ospiti e familiari – una saletta bar, la palestra attrezzata ed una suggestiva cappella per le funzioni religiose, oltre alle camere di degenza. Il primo e il secondo piano sono dedicati principalmente alla residenzialità degli Ospiti e dispongono di sale da pranzo e ampie terrazze con splendida vista sulle colline di Firenze. Le camere, singole, doppie, triple e quadruple, sono tutte molto luminose e confortevoli.

Esternamente la struttura è circondata da un giardino all'italiana con percorsi nel verde, zone ombreggiate e protette per stare all'aria aperta, dove nella bella stagione vengono organizzate anche attività e, quando possibile, anche i pasti. È inoltre presente un parcheggio riservato ai visitatori.

RSA La Veranella risponde in maniera globale alle finalità di cura geriatrica e di accoglienza di persone anziane che presentino diversi livelli di non autosufficienza, con compromissione clinica e terapie multiple e complesse o che necessitano di cure riabilitative post ospedaliere o ricoveri di sollievo.

Cure domiciliari: la casa, il primo luogo di cura

Ma le novità non finiscono qui: a partire dalla primavera/estate 2023 il Gruppo La Villa sarà operativo anche nel settore delle cure domiciliari, fornendo servizi base e integrati rivolti principalmente a persone non autosufficienti e categorie fragili che necessitano di assistenza socio-sanitaria al domicilio: parliamo di visite, esami, sedute di riabilitazione o anche percorsi più articolati, ad esempio di natura medica, infermieristica, anche psico-sociale.



Le cure domiciliari rispondono inoltre alle esigenze di persone affette da malattie croniche – come cardiopatia, diabete, ipertensione, problematiche respiratorie –, ma anche a pazienti oncologici o persone che sono state dimesse dall'ospedale e necessitano di assistenza, prestazioni sanitarie e riabilitative a più livelli. I percorsi terapeutici di assistenza domi-



ciliare puntano poi alla prevenzione, grazie a un approccio multidisciplinare che lavora sulla capacità di dare risposte 'vicine' e personalizzate a chi ha bisogno di cure primarie, evitando ospedalizzazioni improprie e creando le condizioni essenziali perché la casa sia il primo luogo di cura.

La nostra équipe di professionisti, che opererà presso questo setting di terapie e servizi, è composta da figure sanitarie specializzate - medici, infermieri, OSS, fisioterapisti, psicologi - ed è gestita da un Coordinatore infermieristico, che rappresenta l'interlocutore unico dedicato alla persona e alla sua famiglia e che si occuperà di supervisionare e organizzare tutto il percorso terapeutico.



IL GRUPPO LA VILLA È CON TE

COME RESTARE IN CONTATTO

L'ascolto delle esigenze è al centro del nostro mondo

Il Gruppo La Villa ha messo a disposizione tanti e nuovi canali di ascolto dedicati a chi necessita di informazioni e assistenza, supportando anche chi si trova a gestire categorie fragili o è un caregiver familiare. Scopriamoli insieme!

- **La sezione dedicata all'emergenza Covid-19:** sul nostro sito è presente la sezione "Rsa Sicura" dedicata all'emergenza Covid-19, dove troverai protocolli, best practices e FAQ per chiarire ogni dubbio e ricevere una risposta adeguata a ogni domanda circa le normative vigenti nelle strutture in relazione all'emergenza sanitaria. [Scopri la all'interno del nostro sito!](#)
- **Il nostro Blog:** un'uscita al mese, tutti i mesi, per parlare di terza età, terapie, innovazione, mondo Rsa, con tanti consigli e approfondimenti;
- **Sezione FAQ:** una sezione del nostro sito dedicata a dare risposte alle domande più frequenti sui servizi delle strutture sanitarie assistenziali, modalità di ingresso, tempistiche, convenzioni, soluzioni di alloggio, visite, differenza tra Ospite privato e Ospite accreditato, aspetti economici e molto altro;

- **Il Centro Assistenza:** il nostro Gruppo mette a disposizione dei cittadini un Centro Assistenza Clienti gratuito per reperire informazioni circa le nostre strutture, servizi erogati, procedure amministrative per l'ingresso in Residenza, documentazione necessaria e iter burocratico da seguire, per essere sempre più vicini a chi si trova per la prima volta a contatto con questo mondo. Il centro è aperto dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00, e risponde al numero verde gratuito 800688736 e alla mail assistenzaclienti@lavillaspa.it!
- **I nostri canali Social:** una [pagina Facebook istituzionale La Villa](#) e le singole pagine di ogni struttura, per rimanere aggiornato sulle novità, gli eventi, e per condividere con noi i momenti più emozionanti di ogni giornata. Seguici anche su [Linkedin](#) e [Instagram](#)!

Sono oltre 1500 tra dipendenti e team di struttura, le persone che quotidianamente lavorano nel Gruppo La Villa. Non solo: le équipe che si prendono cura dei nostri Ospiti in Rsa sono formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri e sempre disponibili all'ascolto.

Per questo, se hai domande, desideri saperne di più sul tema, vuoi incontrare un esperto o chiedere un appuntamento, siamo a tua disposizione.

Supporto e assistenza: anche nelle nostre strutture siamo sempre in ascolto

Sito web, social network, centro assistenza dedicato: tanti sono i canali di informazione gratuito al cittadino che il nostro Gruppo mette a disposizione. Ma non solo: anche nelle nostre strutture potrai trovare personale sempre disponibile a dare valore e ascolto alle tue esigenze. L'alta qualità di assistenza è infatti sempre coadiuvata dalla Direzione e lo staff amministrativo, che gestiscono e monitorano l'operato in Rsa affinché Ospiti e familiari siano accolti e ascoltati nel modo più adeguato.

Per maggiori informazioni, consulta www.lavillaspa.it e scopri il nostro mondo di risposte.

Perché la Vita Merita!



LA VITA
MERITA



LA VITA
MERITA

I NOSTRI VALORI



PERSONE

La persona al centro di tutto

Ospiti, familiari e dipendenti: le persone rappresentano il cuore del nostro lavoro e ci impegniamo ogni giorno affinché si sentano valorizzate nella loro individualità.



ETICA

Dignità, rispetto e responsabilità

Mettiamo sempre al centro di tutto il rispetto e la dignità di ogni persona, svolgendo il nostro compito con responsabilità, integrità e trasparenza.



FAMILIARITÀ

Familiarità e disponibilità all'ascolto

Garantiamo ai nostri Ospiti una quotidianità vitale e serena caratterizzata da un clima familiare e dall'apertura all'ascolto delle esigenze specifiche.



ECCELLENZA

Professionalità, formazione e innovazione

Dedichiamo ai nostri Ospiti assistenza continua e qualificata, attrezzature all'avanguardia e forniture selezionate.



LA VILLA SPA

Via Benedetto da Foiano, 14
50125 - Firenze (FI)
www.lavillaspa.it

**PIEMONTE • LOMBARDIA • LIGURIA
EMILIA ROMAGNA • TOSCANA**

SCOPRI IL VIRTUAL TOUR

Scansiona il codice QR e visita
le nostre strutture a 360°



Seguici su:



Centro Assistenza Clienti

