

Primavera 2020

# Salute

rivista per la salute e la qualità della vita



Ora così non si può!  
Tenetevi a distanza  
gli uni dagli altri!

## Yes we care

**Intervista a**

**Roberta Zanolari  
sul volontariato**

**Reportage**

**Di casa in casa  
con Spitex**

**Molteplicità**

**Ogni persona  
può impegnarsi**

Con 4 pagine  
**speciali**  
sul corona-  
virus

con  
concorso  
▶ pagina 10

## Sommario

- .....
- 3 Prendiamoci cura della comunità** Editoriale del Consigliere di Stato Peter Peyer
- .....
- 4 «Per me, aiutarsi a vicenda è parte integrante dell'essere umano»** Intervista a Roberta Zanolari
- .....
- 6 Mediazione del volontariato** Günther Engler parla di «benevol Grigioni»
- .....
- 8 Una comunità attiva** La Rete Caring Communities Svizzera promuove lo sviluppo di comunità attente
- .....
- 9 «Il mio sogno si realizza!»** Nella valle di Safien un ex caseificio diventa una comunità abitativa per anziani
- .....
- 10 Cruciverba e rompicapi** con concorso
- .....
- 11 Il filo conduttore che attraversa la società** Una guida per il lavoro di volontariato nel Comune
- .....
- 12 «Ho potuto accomiatarmi un po' per giorno»** Durante due anni, Milena Paravicini si è presa cura di sua madre a casa propria
- .....
- 14 Volontari, avanti!** Dove potete impegnarvi a titolo volontario – una panoramica
- .....
- 16 Ecco come in Valposchiavo si sgravano i familiari curanti** L'associazione «sostegno familiari curanti» si occupa a giornata di persone anziane bisognose di cure
- .....
- 18 Cura del corpo e dell'anima** Di casa in casa con Spitex
- .....
- 20 Ricetta** Gnocchi à la Petronilla



«Per me, aiutarsi a vicenda è parte integrante dell'essere umano»

4



«Il mio sogno si realizza!»

9



«Ho potuto accomiatarmi un po' per giorno»

12

### Impressum

Editore: Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni Promozione della salute e prevenzione, Hofgraben 5, Coira, telefono 081 257 64 00, e-mail gf@san.gr.ch

Redazione: Driftwood | The Content Company, Coira, www.driftwood.one

Grafica: Stilecht Andreas Panzer, Coira, www.stilecht.ch

Fotografie: immagine di copertina, p. 2 (in alto e in basso), 3, 4, 12: Caro Staeger p. 8, 16, 19: Adobe Stock | p. 6 (al centro): WWF, M. Hartmann | p. 6, 7 (al centro): SRK, Ruben Ung | p. 7 (destra): WWF GR | p. 2 (al centro), 9: Verein Tenna Hospiz p. 17: associazione sostegno familiari curanti | p. 18: Alex Tobisch

Stampa: Copier- und Druck Centrale AG, Coira, www.cdc-chur.ch

Tiratura: 9000 es. tedesco / 1500 es. italiano

È possibile ordinare la rivista a titolo gratuito su [www.bischfit.ch/salute](http://www.bischfit.ch/salute).



Editoriale

« Insieme realiz-  
ziamo di più che  
da soli. »

Dalai Lama (\*1935)

# Prendiamoci cura della comunità (mantenendo attualmente le dovute distanze)

Care lettrici e cari lettori, occuparsi di altre persone e prendersi cura vicendevolmente è estremamente importante, tanto più per le persone più anziane che spesso si sentono sole ed escluse dalla società. Il senso di legame e di appartenenza sono bisogni fondamentali dell'essere umano e conferiscono un sentimento di protezione. Impegnarsi a favore degli altri dal canto suo, infonde un sentimento di soddisfazione, dà senso e appagamento alla vita e rafforza l'autostima. Proprio nell'attuale situazione dovuta al coronavirus, solidarietà e riguardo nei confronti degli altri sono di estrema importanza. Dobbiamo tenerci a distanza gli uni dagli altri, per poter stare uniti nell'aiuto reciproco. Qui non c'è posto per l'egoismo: infatti in caso di contagio con il coronavirus le persone più anziane sono tra le più vulnerabili. Ci sta particolarmente a cuore che stiate tutti bene - e che stiamo tutti bene - ecco perché il nostro motto «Yes, we care» è sempre ancora valido. Osservate a tale proposito anche l'informazione speciale sul coronavirus che trovate in mezzo alla rivista.

## Prendersi cura di sé e degli altri

L'importante è stare insieme, non importa l'età o la provenienza, che rivestono un ruolo subordinato. Numerosi esempi dimostrano che le persone giovani e anziane possono stare bene insieme. Di centrale importanza sono gli incontri su un piano

di parità, il sostegno reciproco e la disponibilità ad assumere responsabilità, per sé stessi, per gli altri e anche per lo sviluppo sociale. Occorre rilanciare e modellare a livello regionale e locale le strutture responsabili. A tale riguardo spesso e volentieri si parla di «comunità attente» o di «Comuni attenti». Nella presente rivista trovate numerosi esempi di comunità vivaci. Penso in particolare a tutte le persone che si impegnano per gli altri a titolo volontario e alle persone che si prendono cura dei loro familiari ammalati o bisognosi di cure. E anche i familiari curanti stessi hanno bisogno di essere sostenuti e alleviati.

## L'impegno volontario arricchisce la vita

Oltre ai diversi esempi di una solidarietà vissuta, nella presente edizione trovate anche numerose idee e indirizzi di contatto per il proprio impegno di volontariato. Provate semplicemente! Lo vedrete: tutto ciò che regalate sotto forma di volontariato vi tornerà indietro. Prendiamoci quindi cura della comunità! Vi auguro un'appassionante lettura e una vita quotidiana arricchita.

**Peter Peyer, Consigliere di Stato**

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



## «Per me, aiutarsi a vicenda è parte integrante dell'essere umano»

**Roberta Zanolari è una poschiavina sprizzante di energia. La settantenne si impegna sin da bambina come volontaria per aiutare il prossimo. È particolarmente attiva nel sostegno alla generazione più anziana della Valposchiavo. E lo fa da 27 anni nel quadro dell'associazione per la promozione di attività per persone anziane, l'Associazione Animazione Terza Età (ATE).**

A colloquio con Roberta Zanolari, di Madleina Barandun

**Salute: Roberta Zanolari, Lei arriva proprio da un incontro con il Bündner Seniorenrat (comitato grigionese per i senior), dove è membro del comitato. Da dove proviene la Sua energia apparentemente infinita e la voglia di impegnarsi?**

**Roberta Zanolari:** Già quando ero bambina, aiutare il prossimo era una cosa che andava da sé. La nonna gestiva una panetteria. Dopo gli acquisti, riaccompagnavamo a casa i clienti più anziani che

soffrivano di demenza. Spesso portavamo anche la spesa a casa dei clienti. Ricordo soprattutto un evento particolare: un'anziana signora mi chiese: «Mi faresti un favore»? Mi chiese di tagliarle le unghie dei piedi. E lo feci, senza pensarci su troppo. Già all'epoca ero molto spontanea. Mia madre mi diede anche un consiglio: «Conta fino a dieci prima di rispondere». Ma non ha mai funzionato (ride).

### **Più tardi ha contribuito a fondare l'ATE. In questo progetto esemplare si impegnano 120 volontari a favore della generazione più anziana della Valposchiavo.**

Sì, possiamo contare su meravigliosi e laboriosi volontari! Già prima varie istituzioni organizzavano ad esempio i pomeriggi di lavoro a maglia e di gioco delle comunità religiose, ma anche escursioni, senza tuttavia concordarsi tra di loro. Rappresentanti dei servizi sociali e del centro sanitario desideravano rafforzare la cooperazione di tutte le persone attive nell'ambito della vecchiaia. E così mi hanno chiesto di aiutarli. Abbiamo discusso con le persone e detto: «Tutto ciò che fate è una buona cosa. Riuniamoci tutti sotto uno stesso tetto».

### **Come hanno reagito le persone?**

All'inizio molti erano scettici. Ma li abbiamo convinti che l'unione fa la forza. In seguito abbiamo formato gruppi di volontari, tra cui in Casa Anziani, all'ospedale e nei vari paesi. Recentemente inoltre è stato creato un gruppo che visita le persone anziane a casa loro e offre sostegno ai familiari curanti.

### **Come si spiega che un progetto di questo tipo funzioni così bene nella Sua regione?**

In valle ci sono diverse persone anziane i cui parenti vivono oltralpe. Affinché queste persone non soffrano troppo di solitudine, ci vogliono sostegno e attività comuni. La grande distanza da Coira ci rende anche più soli. Dobbiamo pertanto unirli e aiutare noi stessi. Non è possibile che ognuno faccia tutto da sé. Il nostro progetto gode del sostegno della popolazione in valle e dei valposchiavini fuori valle, e questa è una gran bella cosa.

### **Come riesce a motivare la gente a investire il proprio tempo a favore degli altri?**

Attualmente da noi è in atto un cambio generazionale. Alcuni volontari di lunga data lasciano questa attività. Attraverso la discussione cerchiamo di spiegare alle persone più giovani che la generazione anziana ha molto da offrire. Convincerli a partecipare è facilitato dal fatto che in valle ci si conosce. Spesso inoltre persone più giovani iniziano a collaborare quando i loro parenti diventano anziani.

### **Quali sono le sfide di oggi del lavoro di volontariato?**

Una volta, aiutarsi a vicenda era una cosa normale. Oggi dobbiamo sottolineare il fatto che aiutarsi a vicenda è una necessità. Occorre discutere di nuovo maggiormente insieme ed essere da esempio proprio nei confronti delle giovani generazioni per risvegliare il loro interesse. Tenere in considerazione innovazioni tecniche, senza tuttavia dimenticare il lato umano. Sostenersi a vicenda per me è parte integrante dell'essere umano.

### **A Lei personalmente, che cosa Le dà l'impegno per gli altri?**

All'inizio la gente non si rende conto che l'attività di volontariato dà molto in cambio. Non lo dico soltanto io, lo dicono quasi tutte le persone che prestano lavoro di volontariato da molto tempo. Apprezzo molto il senso di solidarietà umana che percepisco. Oltre a ciò, mi porto con me ricordi o interessanti punti di vista sull'attualità valposchiavina. Ne sono convinta: se non diamo più la possibilità alle persone anziane di raccontare i propri ricordi, allora è la fine della storia.

## **Un'attività esemplare**

Roberta Zanolari fa sì che, con l'Associazione Animazione Terza Età (ATE), persone anziane della Valposchiavo possano vivere esperienze in comune. L'associazione è stata creata nel gennaio del 1993 con lo scopo di rafforzare il lavoro con le persone anziane nella valle. All'epoca i volontari erano 60, ora sono già il doppio. Organizzano escursioni con il bus dell'associazione o i ricsciò, prevedono pomeriggi di gioco a carte o eventi danzanti, ma anche visite a persone che non sono più mobili. Tre volte all'anno esce la rivista «Orizzonti» che informa sulla grande offerta. Queste «pagine gialle» stampate, appunto, su carta gialla offrono un'importante piattaforma alla generazione anziana. Nel 2018, il progetto esemplare ATE è stato persino insignito del premio benevol Grigioni.



cura dello stagno



! tenersi a distanza!

**Fai del bene e fallo sapere. Uno dei grandi principi del marketing non sembra far presa sulla popolazione. Come spiegare altrimenti l'impressione generale che il volontariato sia in difficoltà? Eppure uno svizzero su tre svolge un'attività volontaria in associazioni, cooperative, ospedali o aziende agricole. Ciò equivale a ben 640 milioni di ore di lavoro all'anno. Non retribuito. Volontario.**

## Mediazione del volontariato

Il primo interlocutore a cui può rivolgersi chi desidera fare volontariato è «benevol Suisse», un'organizzazione che assicura i contatti con 17 centri regionali specializzati e di collocamento per il volontariato.

### Per gli altri e per me

Le attività di volontariato sono importanti per la società e contribuiscono a garantirne il buon funzionamento. Rafforzano la coesione e offrono risorse aggiuntive, spesso necessarie, proprio nell'ambito sociale. Numerose sono le opportunità di fare volontariato, come p.es. presiedere un'associazione, lavorare nei boschi di montagna, accompagnare le persone in fin di vita o curare i bambini. L'elenco delle possibilità di mettere a disposizione degli altri il proprio tempo libero è lungo. E proprio il tempo è uno dei requisiti fondamentali. Questo è anche uno dei motivi per cui i pensionati sono particolarmente attivi nel volontariato. Fare del bene agli altri, fa bene a sé stessi.

Da un lato, il volontariato è appagante e coinvolgente. Dall'altro, ha benefici molto concreti per la salute: l'attività, l'impegno, la creatività, la partecipazione e l'apprendimento di nuovi compiti favoriscono la salute psichica.

### Borsa del lavoro volontario

«benevol», organizzata nei Grigioni come fondazione, funge da intermediario tra chi desidera mettere a disposizione il proprio tempo e chi ha bisogno di sostegno. Sia il Consiglio di fondazione sia il presidente Günther Engler svolgono la loro attività su base volontaria. Il loro maggiore auspicio, che nel contempo è anche il principio del volontariato, è quello di non fare concorrenza al lavoro retribuito. Purtroppo però, nel corso del suo lungo mandato, Günther Engler ha dovuto constatare che le offerte di lavoro volontario tendono a escludersi. Comprensibilmente, le persone si affidano piuttosto alle strutture più o meno consolidate invece di aderire a «benevol». Il presidente



costruzione di muri a secco



piantazione di un abete bianco

auspica un'agenda comune per tutti i volontari e gli intermediari e in tal senso la piattaforma [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch) - una moderna borsa del lavoro di volontariato dell'organizzazione di «benevol» e dei suoi partner regionali - può fornire un utile contributo.



« Abbiamo così tanti volontari ogni giorno e quasi nessuno lo sa. »

**Günther Engler**

Presidente del Consiglio di fondazione «benevol Grigioni»

### Dare visibilità all'impegno

«È pazzesco! Abbiamo così tanti volontari ogni giorno e quasi nessuno lo sa». Günther Engler traccia un quadro eterogeneo del volontariato nei Grigioni. «Negli Stati Uniti chi non menziona almeno un'attività di volontariato nel proprio dossier di candidatura, può considerare il colloquio di lavoro già precluso in partenza. In Svizzera non è così, qui i volontari preferiscono non rivelare il loro impegno di volontariato». Sembra quasi che non sia un motivo di vanto. Perciò «benevol» rende visibile il volontariato, gli conferisce il riconoscimento che merita e definisce per la prima volta gli standard del lavoro volontario in Svizzera con il «Dossier Volontariato». I volontari vi possono indicare e far certificare gli incarichi svolti. In tal modo il dossier costituisce un valido attestato delle prestazioni e, in futuro, potrebbe assumere maggiore importanza nel nostro Paese. Le organizzazioni in cerca di volontari possono impiegare al meglio e anche promuovere questa preziosa risorsa in base ai precedenti impegni.

### Prix benevol

Nonostante tutto però il lavoro volontario rimane per lo più in secondo piano. Pochi volontari si prendono il dovuto merito. Anzi, molti di loro preferiscono non farsi notare. Eppure meritano di essere ringraziati. Rendere pubblico l'impegno di volontariato, farne conoscere il valore e l'utilità è l'obiettivo del «Prix benevol» del Cantone dei Grigioni. Questo premio è assegnato ogni anno da ormai cinque anni. Nel 2019 è andato alla «Fundaziun Tür auf» che crea opportunità d'incontro nell'ambito della Cadi (comunità riformata) dal 1991. Il suo obiettivo mira a promuovere gli incontri tra giovani e anziani o popolazione locale e immigrati, favorire la reciproca comprensione, individuare punti in comune e, non da ultimo, a rinsaldare la convivenza.

### Una mano ...

«benevol» esamina attentamente i suoi membri prima della loro adesione e i volontari che si mettono a disposizione per un'attività. Questo consente a «benevol» di mantenere un elevato livello qualitativo dei servizi e di avere una panoramica generale delle offerte e delle attività nel Cantone.

### ... lava l'altra

Nel frattempo, i compiti di «benevol Grigioni» vanno oltre. Siccome spesso i volontari non sono esperti in cure, assistenza, coordinazione, media e mezzi di comunicazione, «benevol» offre corsi su base continua ai membri e ai volontari per prepararli ai compiti futuri.



# Una comunità attiva

**La società attuale si trova di fronte a grandi mutamenti. L'economia domestica classica con uomo, donna e bambini non rappresenta più il tipico modello di vita. Di conseguenza, cambia anche la vita in età avanzata. Quando le vecchie usanze si spaccano, si crea spazio per nuove comunità.**

Le persone invecchiano sempre più, le forme classiche della società si diluiscono, sempre più persone vivono in economie domestiche composte da una persona, in una famiglia patchwork o in altre forme di vita emergenti. Al contempo nascono nuove comunità di persone che si sostengono vicendevolmente nella vita di tutti i giorni. Queste cosiddette «caring communities» spaziano dai modelli di assistenza e di cura, alle abitazioni intergenerazionali fino ai giardini comunitari e ai modelli di previdenza tempo.

## **Condividere esperienze, rafforzare l'impegno**

E qui interviene la Rete Caring Communities Svizzera, sostenuta da rinomate istituzioni svizzere come Promozione Salute Svizzera, Pro Senectute, il Centro per gerontologia dell'Università di Zurigo e dal Percorso culturale Migros. La rete promuove lo sviluppo di comunità attente in Svizzera e gestisce a tale scopo la piattaforma di conoscenze e di messa in rete [caringcommunities.ch](http://caringcommunities.ch), dove si condividono esperienze e sono presentati modelli promettenti per il futuro. Secondo la visione presentata sul sito, ciò permette di rafforzare l'impegno sociale in Svizzera. La rete offre

inoltre vari formati di scambio e di apprendimento, come giornate nazionali di messa in rete, incontri legati alla pratica e workshop tematici.

## **Le offerte forniscono idee**

Dalle comunità di trasporto a un corso di base per familiari curanti, passando dall'abitare intergenerazionale: le offerte delle Caring Communities sono variate e sfaccettate, in comune hanno persone che si occupano degli altri, che si aiutano a vicenda e prestano aiuto. Sulla piattaforma della rete si trovano progetti di tutta la Svizzera, uno di questi del Cantone dei Grigioni (cfr. pagina 9). Chi desidera creare un'offerta, vi trova indubbiamente ispirazione. E poi, ci vuole innanzitutto la volontà di realizzare il proprio progetto, di metterlo in pratica nella comunità. La domanda c'è, non da ultimo in seguito allo sviluppo demografico.

RETE  
CARING  
COMMUNITIES



# «Il mio sogno si realizza!» Comunità abitativa nella valle di Safien

Il primo e unico progetto del Cantone dei Grigioni che si trova sul sito della Rete Caring Communities Svizzera è realizzato nella valle di Safien. Nella «Vecchia Sennerei» (vecchio caseificio) di Tenna nasce una comunità abitativa. Un progetto è stato lanciato dall'infermiere Othmar F. Arnold.

Nel vecchio caseificio di Tenna, là, dove prima si trasformava il latte in formaggio, tra pochi mesi si aprirà un'offerta abitativa per l'ultima tappa della vita. Queste unità abitative, una specie di via di mezzo tra casa propria e casa di cura come la definiscono i responsabili del progetto, non solo sono prive di ostacoli, rispondono anche alle esigenze delle persone anziane che necessitano di assistenza. «Il progetto rappresenta una risposta al dato di fatto che spesso, persone che diventano bisognose di cure vengono trasferite in un istituto di cura al di fuori del Comune», ci confida l'ideatore del progetto Othmar F. Arnold, «separandole così socialmente e culturalmente dal loro ambiente abituale». L'isolamento sociale e la solitudine in età avanzata sarebbero una delle peggiori «malattie» e delle principali preoccupazioni di numerose persone.

## La realizzazione di un sogno

La posizione soleggiata e la funzione di centro locale di Tenna sono ideali in quanto spazio abitativo per le persone anziane. «Nella valle di Safien esiste poco spazio abitativo per persone anziane e disabili», spiega Othmar F. Arnold, aggiungendo: «ed è difficile garantire le cure e l'assistenza ambulatoriali nelle case discoste». Il progetto «Alte Sennerei» è dedicato alle persone che non possono più abitare da sole e che pertanto necessitano di cure e sostegno da parte dei familiari o dei servizi ambulatoriali oppure che dovrebbero vivere in una casa per anziani al di fuori della valle di Safien. «È da tempo che sognavo che le persone bisognose di cure potessero continuare a vivere nella valle di Safien e morire in pace», dice Othmar F. Arnold, che aggiunge: «ora si realizza un mio sogno».

## Le tappe principali fino al traguardo

**1° settembre 2019:** via libera per il ripristino dell'ex caseificio

**Inizio ottobre 2019:** avvio dei lavori per la nuova costruzione della «Alte Sennerei»

**10 ottobre 2020:** festa di apertura «Alte Sennerei Tenna – pflegegerechter Wohnraum im Safiental für den letzten Lebensabschnitt» in occasione della giornata mondiale degli ospizi e delle cure palliative

**31 dicembre 2020:** dopo oltre un anno di lavori di costruzione la «Alte Sennerei» dovrebbe essere pronta per l'uso e messa a disposizione di una comunità abitativa



# Cruciverba e rompicapi

## Parole crociate

|                                 |   |                               |                              |                         |                             |                             |                             |                          |   |                         |                               |   |                           |                             |                     |
|---------------------------------|---|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|---|-------------------------|-------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Diritto d'autore                | ↓ | ↓                             | Mezzo di trasporto su rotaia | Pane per la messa       | ↓                           | Uno... nella Silicon Valley | Incerto, indefinito         | Giacchetta di divisa     | ↓ | Condisono o lubrificano | Ha scritto L'isola del tesoro | ↓ | ↓                         | Segue din e don             | Ostacolo che blocca |
| Welles regista di Quarto Potere | → | 8                             |                              | ↓                       |                             | Si... offrono per altruismo | ↓                           |                          |   | ↓                       |                               |   |                           |                             | ↓                   |
| Lo è... tutto il mondo          | → |                               |                              | 3                       |                             | Tipico di una popolazione   |                             | Celebre Woody del cinema | → |                         |                               | 5 |                           | Nota grotta marina scozzese |                     |
|                                 | ↖ | 1                             | Ha fiori simili a margherite |                         | Abitanti dell'Antico Egitto | ↓                           |                             |                          |   |                         | Ritmo di jazz                 |   | Iniziali di Capra regista |                             | 6                   |
| Paroletta da palestra           |   | Lo chiede chi è in difficoltà | →                            |                         |                             |                             |                             | Capitale dell'Azerbaijan | 9 | Non disposta al riso    | →                             |   |                           |                             |                     |
| Incitamento ad alzare           | → |                               |                              |                         | Primo mese abbreviato       |                             | Elizabeth Barrett poetessa  | ↓                        |   |                         | 4                             |   |                           |                             |                     |
| Dolce al formaggio              |   | Vocali in meno                |                              | Escursione in compagnia | →                           |                             |                             |                          |   | Si chiede a teatro      | →                             |   | A fine conto              |                             |                     |
|                                 | ↖ |                               | 2                            |                         |                             |                             |                             |                          |   | Validano i contratti    | →                             |   |                           |                             | 7                   |
| Capoluogo del Piemonte          | → |                               |                              |                         |                             |                             | Uccello dal canto melodioso | →                        |   |                         |                               |   |                           |                             |                     |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## Immagini a confronto

**Istruzioni:** le due immagini a prima vista sembrano identiche, ma si distinguono in esattamente dieci dettagli. Trova le differenze? La soluzione è indicata a pagina 14 della presente rivista.



## Concorso



### Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione entro venerdì 26 giugno 2020. Tra tutti coloro che ci inviano la risposta corretta saranno estratti a sorte 3 x 2 carte giornaliere della  Ferrovie retiche FR.

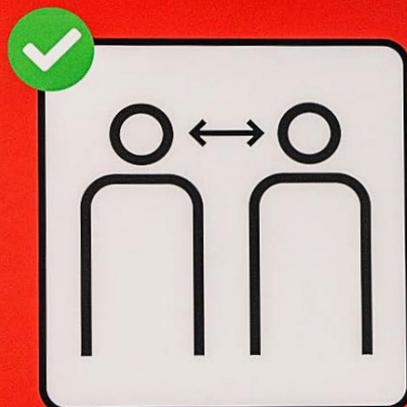
Due sono le possibilità di partecipazione: tramite e-mail a [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch) oppure inviando una cartolina postale all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Concorso Salute, Hofgraben 5, 7001 Coira.

Oltre alla soluzione, indicare anche nome, cognome e indirizzo, numero di telefono e, se disponibile, l'indirizzo e-mail. Così potremo contattarla in caso di vincita.

Ecco il nome delle tre vincitrici del concorso d'autunno:  
Rosmarie Hosig, Trimmis; Mina Frischknecht, Chur; Laura Maffina, Brusio



**COSÌ CI  
PROTEGGIAMO**



**Tenersi a distanza.**



## Tenersi a distanza per poter stare insieme!

Informazioni costantemente aggiornate su [www.gr.ch/coronavirus](http://www.gr.ch/coronavirus)

Care cittadine, cari cittadini del Cantone dei Grigioni, il coronavirus sta preoccupando tutto il mondo, anche il nostro Cantone. Ci troviamo attualmente di fronte a una forte ondata di contagi. Per tale motivo è più che mai importante proteggere noi stessi e l'ambiente che ci circonda. Dato che il virus è particolarmente pericoloso per la popolazione più anziana, oltre a proteggere noi stessi occorre anche dimostrare tanta solidarietà e rispetto nei confronti dei più deboli. Soltanto insieme possiamo rallentarne la diffusione incontrollata. Evitarla non possiamo più, su questo gli esperti sono unanimi.

Se non riusciamo a ridurre la velocità dell'ondata di contagi, il sistema sanitario si troverà in difficoltà già tra poche settimane, in particolare per quanto riguarda i letti d'ospedale per pazienti che necessitano di un respiratore.

Possiamo rallentare i contagi soltanto se tutti noi, tutta la popolazione, rispettiamo le misure rac-

comandate dall'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. Vi invito pertanto tutti a rispettare queste raccomandazioni, che trovate anche nel presente foglio informativo. Appendetelo in un luogo centrale del vostro appartamento, ad esempio sull'armadio di cucina, bene in vista, di modo che ne siate sempre consapevoli.

Tra l'altro: la raccomandazione più importante – Tenersi a distanza per poter stare insieme – è facile da attuare! Nelle pagine seguenti trovate spunti in tal senso.

Grazie di rispettare le raccomandazioni! Auguro a tutti voi una buona salute.

**Peter Peyer, Consigliere di Stato**

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



## «Tenersi a distanza» non è difficile!

**Sono state annullate manifestazioni, mentre ristoranti, negozi e scuole sono chiusi. Si consiglia di lavarsi spesso le mani e di mantenere una distanza di almeno due metri dalle altre persone. Tutte queste misure mirano a rallentare la diffusione del coronavirus e a proteggere così le persone più vulnerabili, le persone anziane e i gruppi di persone a rischio già affette da altre malattie o con un sistema immunitario compromesso – ne fanno parte anche i bambini e i giovani. Che cosa dovete osservare? Quale può essere il vostro contributo?**

Cominciamo con la notizia più sgradevole: per le prossime settimane, forse persino per i prossimi mesi, la nostra vita cambierà. Ci sono limitazioni e divieti. Non potremo più fare tutto quello che siamo abituati a fare. «Mi appello a tutti in Svizzera. Tutti devono rispettare le regole», esorta il Consigliere federale Alain Berset in una recente conferenza stampa. Ora occorre garantire la protezione della popolazione più debole e delle strutture sanitarie. La buona notizia: ci sono alternative. E il tempo di prendere in mano le cose che, in casa, abbiamo sempre rimandato: occuparci di riparazioni, fare le pulizie di primavera, fare ordine tra le cose o leggere il libro che da tempo abbiamo sul comodino.

### **Che cosa significa tenersi a distanza?**

Attualmente, la raccomandazione più importante è: mantenete una distanza sufficiente dalle altre persone! Ma che cosa vuol dire esattamente?

### **Restate a casa ed evitate i contatti!**

- ✓ **Quando salutate qualcuno, rinunciate a dare una stretta di mano o i tre baci sulle guance. Un gentile «buongiorno» o «arrivederci» sono gesti altrettanto cortesi.**
- ✓ **Quando parlate, siete seduti o fate la coda, mantenete una distanza di almeno due metri. A tavola, lasciate una sedia vuota tra una persona e l'altra.**
- ✓ **Non state più di 15 minuti nelle vicinanze di un'altra persona. Anche qui la regola è quella di mantenere due metri di distanza. O telefonate semplicemente, invece di incontrarvi.**



Queste nuove maniere si chiamano «social distancing», detto in italiano qualcosa come «mantenere la distanza sociale». Questa distanza è però limitata soltanto per quanto riguarda il contatto diretto con altre persone. Potete continuare a curare le vostre amicizie, naturalmente. Telefonate semplicemente ai vostri familiari, parenti e amici, utilizzate le nuove tecnologie come internet, «Skype» o «FaceTime». O fate una chiacchierata con le vostre vicine e i vostri vicini semplicemente da un lato all'altro della strada, attraverso il corridoio o oltre la siepe. Scrivete una lettera ai vostri cari, rallegratevi già da adesso della loro risposta. Ve ne accorgete in fretta: anche tutto ciò può essere divertente.

### **Fare la spesa e andare agli appuntamenti dal medico in modo sicuro**

Là, dove ci sono più persone o si devono toccare oggetti sussiste un rischio più elevato di essere contagiati dal coronavirus. State alla larga da questo virus in maniera mirata!

- ✓ **La popolazione è chiamata a ridurre la mobilità allo stretto necessario. Rinunciate ai viaggi in autobus o in treno. Andate a piedi e godetevi il movimento all'aria aperta o se necessario, spostatevi con l'auto privata.**
- ✓ **Prendete le scale e non l'ascensore, così non dovete premere pulsanti o stare in uno spazio esiguo con altre persone. Se dovete proprio prendere l'ascensore, premete il pulsante con il gomito e voltate la schiena alle altre persone.**

### **Lasciate che altri si occupino dei bambini**

Per finire, la raccomandazione che è probabilmente la più difficile da seguire: nelle prossime settimane rinunciate ai contatti con i vostri nipotini. È difficile, certamente, ma è una delle misure più efficaci per proteggersi da un contagio da coronavirus. Di regola i bambini non reagiscono al virus, o solo parzialmente. Può pertanto succedere che i vostri nipoti siano portatori del virus senza che nessuno se ne accorga e che veniate così

contagiati. Notoriamente, le persone di età superiore ai 65 anni e le persone già affette da altre malattie come diabete, ipertensione, malattie croniche delle vie respiratorie, malattie cardiocircolatorie o cancro sono le persone più a rischio. Se vi si chiede di badare ai bambini, dite di NO in tutta coscienza. Per i bambini che non possono essere custoditi a livello privato, il Cantone mette a disposizione le necessarie offerte di assistenza. E anche nel contatto con i nipoti vale la stessa regola: meglio telefonare o sentirsi via «Skype» piuttosto che custodirli o riceverli in visita. Mettete in vista un fotografia dei vostri nipoti, che sarà quasi come averli sempre vicini.



### **Tenersi a distanza.**

#### **Per esempio:**

- Proteggere gli anziani tenendosi a una distanza sufficiente.
- Tenersi a distanza quando si sta in fila.
- Tenersi a distanza durante le riunioni.



**Lavarsi accuratamente le mani.**



**Evitare le strette di mano.**



**Tossire e starnutire in un fazzoletto o nella piega del gomito.**



**In caso di febbre e tosse restare a casa.**



**Prima di andare dal medico o al pronto soccorso, annunciarsi sempre per telefono.**



## Promuovete la vostra salute psichica!

In una situazione di crisi soffre anche la psiche. Emergono preoccupazioni e paure, c'è il rischio di isolarsi. Non lasciate che ciò accada. Ecco alcuni consigli utili per far sì che la crisi del coronavirus non diventi la vostra crisi personale.

- ✔ **Continuate ad alzarvi allo stesso orario, come di solito.**
- ✔ **Mantenete la vostra abituale struttura della giornata.**
- ✔ **A casa fate attività che negli ultimi tempi avete rimandato: leggere, lavorare a maglia, scrivere, riordinare, riparare gli oggetti difettosi, fare ordine nell'album delle fotografie, parole crociate. C'è sempre qualcosa da fare.**
- ✔ **Resta possibile fare le cose urgenti e indispensabili non legate al coronavirus\*, come fare la spesa o andare dal medico.**
- ✔ **Godetevi il vostro tempo libero nonostante le limitazioni e il «social distancing».**

### La situazione attuale vi preoccupa?

Parlatene (al telefono) con la vostra persona di fiducia.

Potete rivolgervi anche al Telefono Amico:  
**Telefono 143 o [www.143.ch](http://www.143.ch).**

La infoline dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) risponde alle vostre domande relative al coronavirus:  
**058 463 00 00 (24 ore su 24, 7 giorni su 7).**

**Informatevi regolarmente nei quotidiani, alla radio o alla televisione.**

Informazioni costantemente aggiornate si trovano anche in internet all'indirizzo **[www.gr.ch/coronavirus](http://www.gr.ch/coronavirus)**

\*Se avete problemi a respirare, tosse e febbre, rimanete a casa. Chiamate subito il vostro medico o l'ospedale. Dite che chiamate in relazione al coronavirus e che avete un rischio di malattia elevato. Descrivete i sintomi in modo possibilmente esatto.



# Il filo conduttore che attraversa la società

«Senza l'impegno di persone singole, associazioni, organizzazioni e gruppi, non sarebbe possibile offrire così tante prestazioni nei Comuni. I volontari contribuiscono al mantenimento e all'ulteriore sviluppo dell'eredità sociale e culturale e a garantire una qualità di vita più elevata nei Comuni.»

Questo è quanto è scritto nella guida «Freiwilligenarbeit in der Gemeinde» (lavoro di volontariato nel Comune), elaborata dal Centro per il management amministrativo della Scuola universitaria superiore dei Grigioni in collaborazione con altre istituzioni. Le tematiche principali della guida sono:

- ✓ sensibilizzare il pubblico riguardo al volontariato
- ✓ mostrare approcci innovativi per la promozione del volontariato
- ✓ fornire una lista di possibili misure
- ✓ mostrare che cosa è già stato fatto e illustrare dove sussiste ancora potenziale per la promozione del volontariato
- ✓ fornire impulsi e consigli dalla pratica

La guida mira a mettere in relazione vari attori del settore del volontariato e a coordinare attività, riunendo così le forze. Il punto di partenza è la seguente definizione: *Per attività a titolo onorario o di volontariato si intende qualsiasi attività per la quale una persona fornisce a un'altra persona, cosa o scopo una prestazione a titolo volontario, senza alcuna contropartita.*

## Il Comune assume un ruolo centrale

All'interno del Comune, le misure di coordinamento e di sensibilizzazione rivestono un ruolo centrale nel contesto del lavoro di volontariato. La guida giunge alla conclusione che i Comuni rappresentano la base migliore per intraprendere misure mirate volte ad attivare e a mettere in rete tutti gli attori. Numerosi Comuni sono già molto attivi in tal senso e sostengono il volontariato in svariati modi. Qui presentiamo alcuni esempi e impulsi positivi:

- il tema del volontariato viene menzionato nei valori fondamentali e nella strategia del Comune;
- è indicato il numero di volontari attivi nel Comune;
- alle organizzazioni e alle associazioni viene conferito ampio spazio di partecipazione riguardo alle questioni comunali;
- la partecipazione alla discussione e la partecipazione decisionale aumentano la motivazione a impegnarsi a livello di volontariato;
- mettere a disposizione informazioni per le persone che desiderano impegnarsi a titolo volontario.

Il volontariato è come un filo conduttore che attraversa la nostra vita e la nostra società. Oltre a sgravare i Comuni, il volontariato è sinonimo di integrazione e di miglioramento dello stare insieme. Secondo i redattori della guida, c'è ancora tanto potenziale di coinvolgimento di persone: sono infatti molte le persone che desiderano impegnarsi, anche oltre l'età ordinaria di pensionamento.

## Volontariato nel vostro Comune

Desiderate promuovere il volontariato nel vostro Comune? La guida «Freiwilligenarbeit in der Gemeinde» (lavoro di volontariato nel Comune) dimostra quanto sia sensato e necessario che, a livello locale, i responsabili politici si occupino per tempo e attraverso forme nuove e innovative del lavoro svolto a titolo onorario o volontario. È importante mirare a una messa in rete degli attori

del volontariato per trattare il tema in maniera globale. «Leitfaden für Gemeinden» als PDF: [www.fhgr.ch](http://www.fhgr.ch) (Rubrica «Fachgebiete/Miliz- und Freiwilligentätigkeit»)





## «Ho potuto accomiatarmi un po' per giorno»

**Durante due anni, Milena Paravicini si è presa cura di sua madre a casa propria, a Bever. Quando richiama alla mente questo periodo, emergono in lei tanti bei momenti. Resta il sentimento d'aver reso possibile che gli ultimi anni di vita di sua madre fossero dignitosi.**

Nell'inverno del 2013, l'allora 91enne madre di Milena Paravicini cadde, rompendosi il bacino. Un ritorno a casa sua a Poschiavo dell'anziana signora, sino ad allora sana e indipendente, era impensabile. Alla debolezza fisica vennero ad aggiungersi complicazioni legate ai medicinali. Da un giorno all'altro, Milena Paravicini e le sue quattro sorelle dovettero così riorganizzare la situazione abitativa e di cura della madre. «Mia madre ha sempre sperato di mai dover andare in una casa per anziani», racconta la 64enne rievocando quel periodo. Allora decise di accoglierla a casa sua. Milena era indipendente a livello professionale e il figlio già adulto. Il ristorante che aveva gestito insieme alla sorella Sandra era stato chiuso poco tempo prima. Come racconta Milena Paravicini, l'aiuto reciproco è sempre stato un elemento centrale della sua famiglia. «La mamma accudiva mio figlio Roberto quando io, madre single, lavoravo. Ora desideravo che potesse vivere gli ultimi anni di vita nella cerchia familiare. Le entrate di Milena erano garantite, infatti dalla madre ricevette uno stipendio per l'assistenza e la cura.

### **Assistere la madre: sì, ma non da sola**

La cosa si fece lampante già dopo le prime due settimane in cui Milena Paravicini si era occupata giorno e notte di sua madre: aveva bisogno di aiuto. «Avevo notato che, continuando così, non sarei stata in grado di garantire la cura della mamma sul lungo periodo». Per alleviarla, si decise che ognuna delle quattro sorelle avrebbe preso la mamma a casa propria un fine settimana al mese e durante le vacanze, anche se la madre avrebbe preferito restare sempre nello stesso luogo. «Se non faccio una pausa, non avrò più piacere ad averti con me», aveva detto Milena Paravicini a sua madre. E così, l'anziana signora ha accettato di dover cambiare luogo di tanto in tanto. La stretta relazione tra le sorelle ha facilitato l'organizzazione. «Senza aiuto non ce l'avrei fatta», ricorda Milena Paravicini.

### **Anche il figlio Roberto aiutava**

Di grande sostegno è stato anche suo figlio Roberto, allora trentenne. Viveva nella stessa casa e rientrava per pranzo. «Roberto con i suoi temi di discussione

## Informazioni per familiari curanti

In un opuscolo informativo, il Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità illustra quanto siano importanti i familiari curanti per il settore sanitario. **Scaricare su: [www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)**

I familiari curanti sono poco considerati e loro stessi si vedono soltanto come ai margini di ciò che accade. Pro Senectute Grigioni dedica un manuale alle persone che assistono e curano i propri congiunti.

**Scaricare su: <https://gr.prosenectute.ch>**



apportava in tavola un vento fresco e questo mi ha aiutato tantissimo». Il giovane uomo l'aiutava anche a sostenere la nonna nella vasca da bagno. «Mia madre adorava fare il bagno. Senza Roberto, non avrei potuto regalarle questi momenti», racconta Milena Paravicini. Roberto era fortemente legato alla nonna e apprezzava molto stare in sua compagnia.

### Curare la mamma: un arricchimento

Quando Milena Paravicini parla del periodo con sua madre, sul suo viso appare un sorriso. «Per me, curare la mamma è stato un grande arricchimento. Ho potuto avvicinarmi a lei ancora di più di prima. Mi ha ricambiata tanto con la sua gratitudine e il suo ottimismo», racconta. Durante il colloquio emergono ricordi di attività svolte insieme, come i momenti passati sulla terrazza a snocciolare le prugne. «Un lavoro che durò per ore. Dovevo ricontrollare tutte le prugne. Ma la mamma era felice come un bambino di poter aiutare». Milena Paravicini non ha mai avuto il sentimento che questa situazione le facesse perdere qualche occasione. Viveva la sua vita di tutti i giorni come prima e invitava ad esempio amici a cena.

### Come una candela che si spegne lentamente

Ci sono stati momenti anche difficili. «Una cosa triste era il risveglio della mattina. Trovavo sempre la mamma sdraiata esattamente come l'avevo lasciata la sera prima. Proprio lei, che per tutta la sua vita è stata così attiva, non si era affatto mossa. «Come sono diventata?», mi chiedeva. Mi faceva pensare a una candela che si spegne lentamente». Milena Paravicini ha dovuto imparare anche a comunicare cose sgradevoli, a intromettersi nella sfera privata di sua madre. Così, dopo tante macchie di umidità sulla sedia, dovette dirle che avrebbe dovuto portare i pannolini. «Anche se era molto difficile, ho dovuto dirle: «mamma, così non va, non puoi chiamarmi dalle tre alle quattro volte per notte. Altrimenti non ce la faccio più»».

### Ritorno difficile alla vita lavorativa

La madre ha potuto vivere nell'appartamento di Milena per ben due anni, verso la fine subì un lieve ictus e non poté più parlare. Non si è poi più ripresa da una caduta con frattura del collo del femore e un'operazione. Secondo Milena Paravicini: «quando è deceduta, non ero triste. Grazie allo stretto contatto ho potuto godermela ogni giorno e prendere commiato da lei in modo intenso». Lei stessa aveva 59 anni quando, dopo la morte di sua madre, dovette cercarsi un posto di lavoro. Il contratto di cura le consentiva di percepire uno stipendio fino a tre mesi dopo la fine delle cure. Tornare sul mercato del lavoro però non è stato facile. Con tanta fortuna e l'aiuto della sua grande rete di conoscenze, per finire trovò un lavoro provvisorio nella cura di un uomo che soffriva di demenza. Oggi gestisce una stazione di servizio a La Punt.

### Indirizzi di contatto, servizi di sgravio, offerte di sgravio

- **Associazione Spitex Grigioni** (sgravio attraverso servizi Spitex nel Cantone dei Grigioni)
- **Alzheimer Grigioni** (consulenza specialistica e sostegno per persone affette da demenza e i loro familiari: gruppi di discussione, offerte di vacanze)
- **Case di cura** (letti vacanze, posti letto messi a disposizione)
- **Croce Rossa Svizzera dei Grigioni** (accompagnamento di familiari curanti e famiglie)
- **Curvita** (associazione per familiari curanti: informazioni, accompagnamento, offerte scolastiche, scambio di esperienze)
- **palliative gr** (mediazione di offerte d'informazione e di sgravio per familiari curanti)
- **Ponte** (sostegno, ufficio d'informazione e di consulenza per familiari curanti)
- **Pro Senectute Grigioni** (ufficio d'informazione e di consulenza, gruppi di discussione per familiari curanti e assistenti di persone anziane)

I link verso le singole offerte si trovano su **[www.alter.gr.ch/it/seite/congiunti-che-dispensano-cure](http://www.alter.gr.ch/it/seite/congiunti-che-dispensano-cure)**

## Ziitbörša (borsa del tempo)

Come lo dice il nome, all'interno dell'associazione di Coira «Ziitbörša» si fa uno scambio di tempo. In occasione di incontri e sulla piattaforma online, i membri dell'associazione offrono i propri servizi. Non si paga con i soldi, bensì con un buono in termini di tempo che il membro potrà riscattare più tardi in cambio di un altro servizio. Fondata nel 2006, nel frattempo permette di convertire servizi prestati a titolo di volontariato attraverso l'associazione «benevol Grigioni». L'offerta comprende corsi di lingua e di computer, ma anche stirare la biancheria o visite al museo. I membri della «Ziitbörša» si incontrano inoltre regolarmente.

[www.ziitboersa.ch](http://www.ziitboersa.ch)



VOLO  
NTARI

**Desiderate impegnarvi a titolo di volontariato, mettere a disposizione di altre persone il vostro tempo e le vostre competenze? È più facile di quanto possiate immaginare. Diverse organizzazioni e piattaforme in tutto il Cantone riuniscono volontari e progetti. Le strategie e le idee alla base di questi servizi sono tanto diversi quanto le valli del Cantone dei Grigioni. Ecco una panoramica delle possibilità, senza pretese di esaustività.**

La soluzione delle immagini a confronto della pagina 10.





## Tauscheria – Banca del tempo

«Ognuno ha competenze che possono essere utili per gli altri e aiutarsi a vicenda è utile per tutti». – «Tauscheria» è la rete di scambio del tempo del Grigioni meridionale ed è stata fondata nel 2010. Il principio è lo stesso di quello della «Ziitbörssa» della valle del Reno nella regione di Coira: chi sa fare bene qualcosa e lo fa volentieri, esercita questa attività per altri membri e riceve un abbuono di tempo che potrà a sua volta convertire in sostegno o aiuto per sé. Anche qui, nelle rispettive valli ci sono incontri regolari dei membri.

[www.tauscheria.ch](http://www.tauscheria.ch)

## Davos Solidarisch (Davos solidale)

Fondata più di vent'anni fa, l'associazione si è data l'obiettivo di prestare aiuto nel caso di situazioni difficili. In situazioni di emergenza, molte persone si sentono abbandonate a sé stesse e sotto pressione: «Davos Solidarisch» tende una mano proprio a loro. L'associazione sostiene però anche persone anziane e persone con una disabilità. In seguito alla crescente domanda, negli scorsi anni l'associazione, originariamente attiva a Davos, ha deciso di estendere il suo raggio d'azione anche nella valle dell'Albula e nella Prettigovia.

[www.davos-solidarisch.ch](http://www.davos-solidarisch.ch)

AVANTI!



## Vazernetz (rete di Vaz)

A Untervaz, i locatari degli appartamenti per persone anziane sono autonomi, ma non da soli. Proprio vicino alla Posta, ai negozi del paese e alla fermata dell'autobus, l'amministrazione offre anche spazi comunitari e un ufficio di coordinamento per esigenze individuali. Per completare questa offerta, l'associazione «Vazernetz» mette a disposizione persone che a titolo volontario accompagnano ad esempio gli ospiti dal medico oppure fanno la spesa per loro.

Contatto: [m.crameri@gmx.ch](mailto:m.crameri@gmx.ch)  
oppure 079 743 58 79



## I senior grigionesi aiutano i senior

L'associazione «Bündner Senioren helfen Senioren» lavora in base al motto «mantenere la qualità di vita, insieme per l'aiuto reciproco». Tanti senior sono disposti a dedicarsi a un'attività utile, altrettanti ne possono approfittare: i membri di questa associazione si aiutano a vicenda in svariate attività quotidiane. L'offerta spazia dalla semplice visita, alla cura di un animale, fino a fare la spesa, stirare, cucire ed eseguire lavori di giardinaggio o compilare la dichiarazione delle imposte. Chi desidera partecipare lo può fare senza burocrazia, in maniera spontanea, flessibile e in base alle proprie abilità.

[www.shschur.ch](http://www.shschur.ch)



## Ecco come in Valposchiavo si sgravano i familiari curanti

**I familiari curanti prestano un immenso lavoro e dovrebbero essere sostenuti in ogni caso. Per tale motivo, in Valposchiavo un gruppo di volontari ha creato una preziosa offerta. A giornata, si occupano di fino a dodici persone anziane bisognose di cure. L'agevole offerta dell'associazione «sostegno familiari curanti» riscuote successo.**

Una grande cucina in uno spazio abitabile nel centro del Borgo di Poschiavo: qui, da uno a due giorni alla settimana e dalle ore 9 alle ore 16, si trovano persone anziane che vivono ancora a casa e che sono assistite dai propri familiari o dai servizi Spitex. La mattina di una di queste giornate, denominata «giornata sostegno», i più arzilli tra di loro, accompagnati da volontari, vanno a fare la spesa, per poi cucinare tutti insieme. Il pomeriggio c'è spazio per un concertino con una fisarmonica e tutti cantano insieme (per molti di loro, mo-

mento saliente della giornata), oppure si raccontano storie. Altre volte, le chiome bianche si chinano su fotografie di un tempo che qualcuno ha portato con sé. Si ride e si chiacchiera in un'atmosfera tranquilla.

### **Creare esperienze in comune**

L'accompagnamento e l'assistenza diurni di persone anziane, volti ad alleviare i familiari di queste persone, sono possibili dal 2019 grazie all'associazione «sostegno familiari curanti».

Doris Godenzi, la 57enne poschiavina originaria della Prettigovia, è l'iniziatrice di questa offerta e membro del comitato dell'associazione. L'offerta è coordinata dall'ATE (Associazione Terza Età, cfr. pagina 5), un'organizzazione che si occupa delle esigenze delle persone anziane della regione. Doris Godenzi può contare sul sostegno di circa quaranta volontari. Vanno a prendere le persone anziane, organizzano attività o aiutano a preparare il pranzo, prestando un prezioso sostegno alle famiglie e ai consorti che si occupano 24 ore su 24 delle cure dei propri cari. Offrono inoltre a persone sole la possibilità di vivere esperienze in compagnia. L'associazione risponde così a una grande necessità di numerose persone anziane della Valposchiavo, quella di poter invecchiare a casa propria.

### L'impulso è nato dalla propria esperienza

«All'inizio, i nostri volontari sostenevano le persone anziane direttamente a casa loro, ad esempio facendo con loro la spesa o delle passeggiate, ma anche portando le persone dal medico o dal parucchiere», racconta Doris Godenzi. «Le famiglie danno moltissimo e a volte sono sotto pressione. Ho pensato allora che sarebbe una buona cosa se potessero avere uno o due giorni di libero alla settimana». Anche lei stessa è una familiare curante. Ha assistito giorno e notte sua cognata per oltre cinque anni. Attualmente, due giorni alla settimana li dedica ai suoi genitori che vivono nella Prettigovia. E così sa per esperienza quanto siano preziose offerte volte ad alleviare i familiari curanti.

### Molti auspicano sostegno

Senza esitare, l'anno scorso Doris Godenzi ha ideato la «giornata sostegno», ha preso in affitto uno

spazio con cucina e servizi nel Borgo di Poschiavo e il progetto è partito. «Abbiamo iniziato con una giornata ricca di offerte, ben presto abbiamo aggiunto una seconda giornata. Ora stiamo già pianificando di aggiungerne una terza», spiega Doris Godenzi. La domanda di sostegno è molto grande. L'importante per Doris Godenzi è di creare un'offerta che sia possibilmente semplice e accessibile per le persone che assistono familiari bisognosi di cure. Per queste attività può contare sul sostegno di Marcella Raselli a livello amministrativo e di Gianmarco Tuena, il presidente dell'associazione.

### Come una grande famiglia

I volontari costituiscono un immenso valore aggiunto. Sono donne e uomini in gran parte pensionati e provenienti dalla stessa regione delle persone più anziane. Parlano dialetto, conoscono gli avvenimenti della valle, sanno chi è parente di chi e conoscono tutti. L'indicatore comune è dato, i temi di discussione sono molti e i volontari arricchiscono i pomeriggi in compagnia con le proprie idee e mettendo a disposizione le proprie abilità. «Personalmente, non è che debba contribuire molto, le discussioni nascono spontaneamente», spiega Doris Godenzi raccontando momenti preziosi che le ricordano scene di una grande famiglia: «A volte a pranzo con noi vengono anche i figli di una volontaria. I volontari e i nostri ospiti anziani sono sempre felici di avere intorno questi bambini. Tutti approfittano enormemente dallo stare insieme». Doris Godenzi ha già altre idee in serbo: «Mi piacerebbe ampliare la tavola e offrirla anche a scolari. Per questo però avremmo bisogno eventualmente di un locale più grande». Stiamo a vedere quali altre sorprese ci riserverà la Valposchiavo!



«Chi la curerà nella vecchiaia?» All'inizio della campagna nazionale «Il lavoro più importante in Svizzera», questa domanda troneggiava su innumerevoli manifesti davanti al Gran Consiglio di Coira. E da allora mi frulla per la testa. Chissà come ci si sente a dipendere dall'aiuto di terzi nella vecchiaia? Cosa si mette in atto? Il servizio Spitex viene a casa mia? Domande alle quali io\* desidero trovare una risposta con l'aiuto dell'associazione Spitex Selva di Laax.

## Un senso di sicurezza: di casa in casa con Spitex



«Buongiorno, è permesso?» La domanda dell'infermiera di Spitex Christina Caprez si perde nei latrati dei cani. Scene di vita quotidiana che normalmente non rappresentano alcun problema per i collaboratori di Spitex, come sa per esperienza Christina Caprez. La signora C. di Laax appare dietro l'angolo sulla sua sedia a rotelle, scaccia i suoi animali domestici ed è visibilmente contenta di avere qualcuno di Spitex in casa. Le sue gambe devono essere fasciate, operazione che viene effettuata rapidamente e in modo professionale. Così si ha il tempo di fare due chiacchiere. «È importante curare anche il contatto sociale, soprattutto con i clienti più anziani che non escono quasi più di casa». A dire il vero, la cliente appena trattata, la signora C., sembra essere lontana dall'età della pensione. «Sì, certo, ma non significa che non possa contare su Spitex», specifica Christina Caprez. Spitex si prende cura anche di persone più giovani, per esempio proprio a Laax, in seguito a incidenti sciistici. Anche le donne incinte e le neomamme possono richiedere le prestazioni di Spitex. «La gente spesso si fa un'idea sbagliata su di noi».

### Digitale in tutto e per tutto

Raggiungiamo il prossimo cliente con l'automobile Spitex. La durata del percorso è a carico dell'associazione. Si fattura soltanto il servizio che va effettivamente a beneficio del cliente. Christina Caprez ha il controllo totale della situazione grazie al suo smartphone: «Tabelle dei turni, rapporti, addirittura le indicazioni stradali - qui dentro c'è tutto», afferma, mentre tocca lo schermo del telefono. Organizzare prestazioni di cura niente meno che in



## Spitex Selva

Spitex Selva è una delle 19 organizzazioni Spitex del Cantone dei Grigioni. Sono organizzazioni no profit che detengono un mandato di prestazioni conferito dai Comuni. 887 collaboratori si occupano di 5 015 clienti in 108 Comuni grigionesi. [www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

sei Comuni diversi sembra essere una prestazione organizzativa di alto livello.

### Anche i parenti hanno bisogno di attenzioni

Il signor C. di Falera è a letto quando sua moglie accoglie Christina Caprez. Insieme aiutano l'uomo malato di demenza ad alzarsi. Tra poco arriverà il servizio di trasporto della Croce Rossa per portarlo alla clinica diurna di Ilanz. Un grande aiuto per sua moglie che, come migliaia di altri familiari nel Cantone, cura il coniuge insieme a Spitex. Intanto in bagno si procede alla toilette mattutina. Nessun servizio completo, constato sorpreso. Christina Caprez dà istruzioni chiare e anima il cliente ad agire in modo autonomo. «Questo aiuta a preservare le capacità presenti e quindi anche l'autostima», afferma ridendo. Anche il signor C. ride. Si ride tanto in generale quando viene la signora Caprez dei servizi Spitex. L'infermiera dialoga per un po' con la coppia, siamo in perfetto orario. «Lo scambio con i familiari è estremamente importante. Si tratta delle persone più vicine e anche loro hanno bisogno di aiuto e sostegno». La sensazione è quella che il sostegno ai familiari faccia parte del nucleo più importante delle cure a domicilio.

### Domanda e offerta

L'offerta di Spitex Selva spazia dalle cure al servizio pasti ed è molto apprezzata. «All'inizio a Laax erano impiegate solo tre persone. Oggi, vent'anni dopo, siamo in 36 a lavorare per l'associazione Selva. Tuttora troppo pochi». La mancanza di nuove leve nelle cure dà da pensare anche a Christina Caprez. «Il fatto è che spesso si ha un'idea sbagliata della nostra professione e quindi nella nostra società un

ospedale appare come un luogo di lavoro molto più allettante. Ma quando qualcuno approfondisce la nostra attività spesso si sorprende molto e non è raro che cambi radicalmente l'immagine che si era fatto di Spitex». Quando scendiamo dall'auto a Flims afferra il suo smartphone e attiva il registro

«L'infermiera e il cliente sembrano grandi amici, ma la professionalità è palpabile e non viene mai meno.»

delle cure. In questo frangente la digitalizzazione mostra i suoi vantaggi: il programma rivela che è stato necessario cambiare la fasciatura il giorno prima. «Così non dobbiamo cambiarla oggi, se ha un bell'aspetto», spiega l'infermiera. E in effetti la fasciatura ha un bell'aspetto e così Christina Caprez, dopo aver spalmato alcuni unguenti, può stabilizzarla con calze a compressione».

### La professionalità non esclude il divertimento

Lungo il percorso per raggiungere l'ultimo cliente, la collaboratrice di Spitex si ferma a prendere medicine dal medico a Laax. «F. ed io abbiamo un rapporto speciale, non prendiamo le cose troppo sul serio». Christina Caprez sorride mentre ci avviciniamo a una casa nel centro del paese. Entrando in cucina capisco cosa intendeva: scherzano, si punzecchiano, ridono. L'infermiera e il cliente sembrano grandi amici, ma la professionalità è palpabile e non viene mai meno. La squadra consolidata si appresta a compiere le abituali attività del mattino in bagno: lavarsi, radersi, vestirsi....

### Quintessenza

... e prendersi cura dell'anima. È questo che contraddistingue i servizi Spitex. Non si tratta solo di aiutare qualcuno fisicamente e di curare le ferite del corpo. È un senso di sicurezza quello che si prova quando Spitex viene a domicilio.

\* Il redattore di Salute Alex Tobisch ha accompagnato Christina Caprez per una mattinata ed espone le sue impressioni personali.



## Ricetta

# Gnocchi à la Petronilla

per 4 persone

### INGREDIENTI

- > 2,5 kg di patate (Bintje)
- > 700 di farina grossa per Spätzli
- > 50 g di Gruyère o di formaggio d'alpe
- > 50 g di Parmigiano
- > Noce moscata
- > Pepe
- > 2 cucchiaini di burro
- > 4 cucchiaini di pangrattato bianco
- > 4 uova intere
- > 4 tuorli d'uovo
- > Circa 1,5 dl di panna o di brodo (a seconda della forma per gratinare)
- > Formaggio e/o cubetti di pancetta per gratinare

### Buono a sapersi

Nella fattoria di Petronilla, l'azienda agricola bio Hof Hilarien alla periferia di Coira, ci sono verdure, carne e uova fresche e di qualità biologica, prodotti direttamente dall'azienda stessa. Se rimangono gnocchi, si possono congelare in porzioni.

### PREPARAZIONE

Cuocere le patate e passarle al passatutto. Sbattere le uova con il burro e le spezie e versare il tutto sopra le patate e il formaggio. Mescolare fino a ottenerne un impasto.

Su una superficie infarinata, arrotolare l'impasto a forma di salsiccia e tagliare in pezzetti di due centimetri. Rigare gli gnocchi con la forchetta.

Buttare gli gnocchi nell'acqua salata bollente, toglierli e scolarli non appena riemergono a galla e raffreddarli con acqua fredda.

Coprire il fondo della forma per gratinare con panna o brodo, aggiungere uno strato di gnocchi e gratinare con formaggio e/o pancetta. Possono essere accompagnati da un'insalata fresca.

Questa e altre ricette di Petronilla Altstätter si trovano nel libro

«Wenn Petronilla kocht»  
(quando Petronilla cucina)  
di Flavia Brüesch.

Editore: Edition Somedia  
ISBN 978-3-905688-03-0



### Partner



### Editore



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni