

## LA QUOTIDIANITÀ A CASA

Più semplice, se affrontata insieme

**Collaborare per una vita insieme**

A casa così come in Rsa

**Equilibrio e cadute**

Suggerimenti pratici e strategie per ridurre i rischi a casa

**Gestione dei farmaci**

Come organizzare e somministrare i farmaci, senza rischi e senza sorprese?

**Alimentazione e nutrizione**

I consigli e le ricette adatte alle esigenze degli anziani, anche in caso di disfagia e inappetenza

**A casa, insieme**

Come organizzare e pianificare la giornata per i caregiver e per gli anziani dialogando?

**Nonni e nipoti**

Cosa fare insieme in primavera?

**Pulizie di primavera**

Organizziamole (e facciamole) insieme!

**Sì, viaggiare**

Quando e dove andare in terza età?

**FOCUS RSA**

Tra switch del brand e nuove aperture La Villa

Tutti i progetti 2024!

**Assistenza domiciliare**

Quali sviluppi per il Gruppo?

**Un mondo di opportunità**

Il Gruppo La Villa ha bisogno di te



# LA VITA MERITA



## COLLABORARE PER UNA VITA INSIEME A CASA COSÌ COME IN RSA

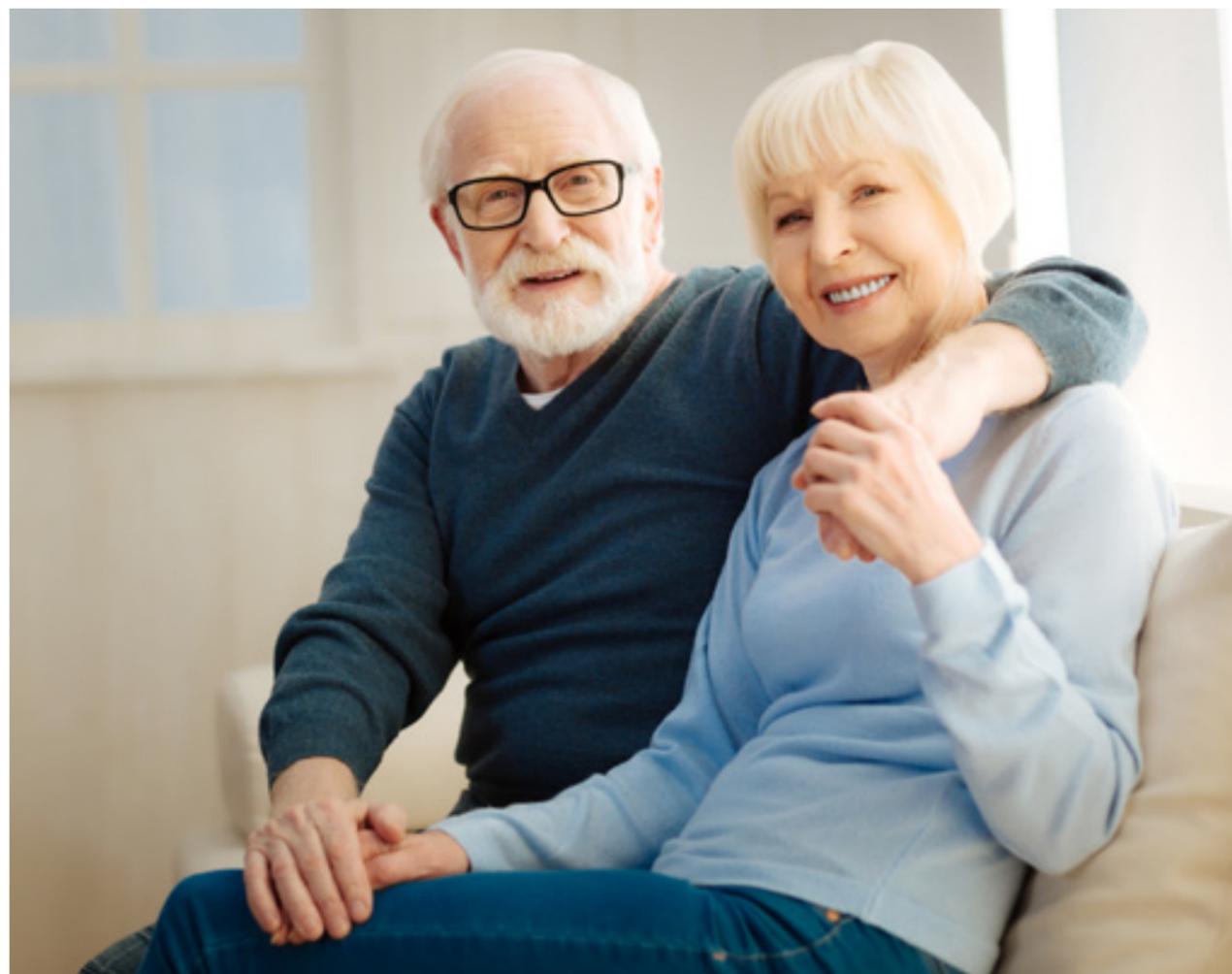
A cura della redazione del Gruppo La Villa

La vita è scandita da relazioni che costellano tutto il nostro cammino. Anche l'età anziana, dunque, deve essere ricca di rapporti e di momenti da trascorrere insieme, sia a casa, sia nella quotidianità di una vita in struttura.

E, in questa dimensione relazionale, non esiste solo l'universo dell'anziano, ma anche quello del caregiver familiare: ecco perché in questo primo numero targato 2024, e tutto primaverile, di "Insieme", abbiamo deciso

di parlare di quotidianità, ovunque essa sia, da trascorrere insieme nella maniera più serena e costruttiva possibile.

Un numero ricco di consigli per vivere e sfruttare quei piccoli momenti di ogni giorno, favoriti anche dalla bella stagione, così da renderli significativi, pieni di vita: attimi delle nostre giornate, come una passeggiata con i nipoti che può trasformarsi in un ricordo indelebile; oppure le pu-



lizie di primavera, da organizzare e fare insieme, in un mix di modernità e vecchi “rimedi della nonna”, fino ai consigli - consueti, ma preziosissimi - dei nostri professionisti: con loro parleremo di come favorire la comunicazione con i nostri cari, di alimentazione ideale anche in caso di problematiche acute e di gestione a casa dei farmaci, con esperienze parallele e suggerimenti che arrivano direttamente da chi ogni giorno lavora, fianco a fianco, per e con i nostri Ospiti.

Ma ci sarà spazio anche per il divertimento e i progetti: sia quelli estivi, che potrete fare “a casa”, per concedervi una vacanza o un momento di svago; sia per quelli del nostro Gruppo, con una stagione davvero ricca di avvenimenti, eventi e di importanti novità, che andranno ben oltre questo 2024, per garantire sempre un riferimento capillare e puntuale per ogni necessità di cura e assistenza dei più fragili. Perché, come dice il nostro motto, “La vita merita!”.

*Il Gruppo La Villa*



## EQUILIBRIO E CADUTE

### SUGGERIMENTI PRATICI E STRATEGIE PER RIDURRE I RISCHI A CASA

A cura del Gruppo La Villa

Sapevi che, come dimostra una ricerca condotta da Passi D'Argento, [ben il 60% delle cadute negli over 65 avviene proprio tra le mura domestiche?](#) Un dato che può risvegliare preoccupazione: perché ogni situazione di inciampo, magari unita a uno stato di precarietà dell'equilibrio, non rappresenta solo un rischio per la salute fisica, ma anche un peso emotivo per chi si prenda cura di un anziano tra le mura della propria

casa, o per chiunque abbia una persona cara che vive in autonomia, anche vicino. Ma esistono piccole metodologie e trucchi che possono rendere l'ambiente domestico più sicuro, senza dover rinunciare al comfort e alla capacità di gestione, senza rischi e senza spese eccessive.

Quali sono? Vediamoli insieme.

### Tre consigli per una casa sicura al 100%

**1. Illuminazione, prima di tutto:** assicurati che gli ambienti più frequentati, come la cucina o i corridoi, siano ben illuminati, soprattutto durante la notte. Utilizza delle semplici luci notturne nelle camere da letto e lungo i corridoi per ridurre il rischio di inciampare: basta anche una semplice striscia di luci led da applicare sul battiscopa, o ad altezza media del muro. Oppure, in caso tu abbia programmato un budget per un piccolo adeguamento, puoi prendere in considerazione i sensori di movimento, che si attivano automaticamente all'avvicinarsi di qualcuno.

**2. Eliminare ostacoli e oggetti pericolosi:** può sembrare ovvio, ma spesso si sottovalutano oggetti e suppellettili. Una delle prime cose da fare, dunque, è sicuramente ridurre al minimo i tappeti, i tappetini, così scivolosi, o le superfici rialzate. Inoltre, assicurati che i cavi elettrici siano ben nascosti o fissati lungo i bordi dei mobili, per evitare che siano di intralcio. Attenzione anche ai mobili angolari: tavoli e cassapanche possono essere muniti di para-angoli per evitare urti. Questi, inoltre, possono essere anche d'aiuto per alzarsi, magari da una poltrona: assicurati sempre di mantenerli liberi da soprammobili pesanti e suppellettili fragili, per la massima sicurezza.

**3. Installa maniglioni e corrimano per un aiuto in più:** questi supporti sono sempre solidi alleati su cui contare durante il movimento, o per sollevarsi e alzarsi dalla posizione seduta, perché favoriscono l'equilibrio in situazioni potenzialmente pericolose. Per esempio, il bagno è spesso una zona ad alto

rischio di cadute: ecco perché è indispensabile munirsi di tappetini antiscivolo da applicare sul pavimento della doccia o della vasca da bagno. Puoi anche prendere in considerazione l'uso di sedie da doccia o sgabelli, che si attaccano molto facilmente alle pareti, anche con semplici ventose, davvero resistenti e senza dover forare le piastrelle, per fornire un supporto durante il lavaggio ed essere più tranquilli, oltre che agevolati.

### Alleniamo insieme l'equilibrio: il trucco numero uno

Fare un po' di esercizio? Perché no! Se le condizioni della persona anziana lo consentono, possiamo provare a incentivare un genitore o un parente a partecipare a programmi di esercizi mirati a migliorare la forza, la flessibilità e l'equilibrio: parliamo innanzitutto di attività che vanno seguite da un professionista, e da praticare dietro consenso del medico curante, come la ginnastica dolce o lo yoga, davvero utili nel rafforzare i muscoli e migliorare il senso di equilibrio, riducendo così il rischio di cadute. Se invece i nostri cari non hanno la possibilità di muoversi liberamente, possiamo optare per una ginnastica ancora più dolce, da fare seduti, come quella posturale, da praticare con l'aiuto di un fisioterapista specializzato, in grado di supportare anche chi ha più fragilità.

A questo proposito, sapevi che il Gruppo La Villa ha attivato percorsi di cure domiciliari, che comprendono anche sedute di fisioterapia o riabilitazione?

Scopri a [questo link](#), per avere un aiuto in più nel calore della tua casa.



## GESTIONE DEI FARMACI

### COME ORGANIZZARE E SOMMINISTRARE I FARMACI, SENZA RISCHI E SENZA SORPRESE?

In collaborazione con Elena Chierichetti,  
coordinatrice infermieristica presso RSA San Luigi Gonzaga (VA)

La gestione corretta della somministrazione dei farmaci è un aspetto cruciale per garantire la salute e il benessere degli anziani, sia che siano Ospiti in una struttura residenziale assistenziale (come una Rsa) sia che siano a casa, seguiti da un caregiver, oppure in condizioni di autosufficienza.

E sappiamo come seguire poche ma chiare regole, davvero fondamentali, rappre-

senti il passo essenziale per evitare errori e garantire un trattamento sempre efficace: ecco, quindi, alcuni consigli pratici per non sbagliare e per gestire al meglio la terapia farmacologica, in collaborazione con Elena Chierichetti, coordinatrice infermieristica di RSA San Luigi Gonzaga, struttura del Gruppo a Gorla Minore, in provincia di Varese.

## Farmaci: come vengono somministrati in Rsa?

In una Rsa, dove il personale sanitario è il diretto responsabile della somministrazione dei farmaci, seguiamo alcune linee guida per assicurare un trattamento sicuro, corretto e, soprattutto, efficace:

### 1. Farmaci corretti in dosaggi adeguati:

ogni farmaco deve essere somministrato con il giusto dosaggio e controllando sempre il suo principio attivo. È infatti fondamentale per evitare errori di somministrazione assicurandosi che il farmaco sia quello prescritto e che il dosaggio sia appropriato.

### 2. Attenzione alla via di somministrazione corretta:

è importante rispettare la via di somministrazione indicata per ciascun farmaco. Questa può essere orale, oppure l'assorbimento del principio attivo può avvenire tramite cerotti, iniezioni intramuscolari o sottocutanee.

### 3. Orario specifico da seguire per la somministrazione:

alcuni farmaci, come gli antibiotici, devono essere assunti regolarmente alla stessa ora, ogni giorno per il tempo di prescrizione, per garantire l'efficacia del trattamento.

### 4. Attenzione ai nomi e all'identità degli Ospiti:

è importante evitare errori dovuti a omonimie tra gli Ospiti, assicurandosi che il farmaco venga somministrato al paziente corretto. In caso di problemi, come il rifiuto del paziente di ingerire il farmaco per un



problema di deglutizione, o eventualmente in caso l'Ospite sia in stato soporoso, è fondamentale registrare tempestivamente queste informazioni sulla cartella del paziente, ricordando di segnalare che la medicina non è stata assunta.

### A casa: i consigli della professionista

Anche nella quotidianità di casa è davvero importante mettere in pratica alcune prassi corrette per somministrare i farmaci senza errori, magari adottando un approccio attento che non solo sa come garantire una terapia sicura ed efficace, ma aiuta a ridurre i tempi di organizzazione:

### 1. Creiamo insieme una tabella di somministrazione:

basta un semplice foglio, magari da attaccare al frigorifero, in cui registrare i farmaci da assumere durante la giornata e gli orari corrispondenti. A questa, possiamo unire la sveglia del cellulare o un promemoria sonoro per ricordare l'assunzione della terapia.

### 2. Utilizzo di un portapillole settimanale:

per i farmaci in compresse, l'utilizzo di un portapillole settimanale può facilitare la gestione della terapia. Questo è particolarmente utile per le persone autosufficienti

o per i caregiver che assistono, così da non commettere errori e avere sempre tutto perfettamente organizzato.

## Creiamo insieme il nostro armadietto dei farmaci

Sia in Rsa che a casa, è importante gestire correttamente le scorte di farmaci e assicurarsi che siano conservati in modo adeguato: e, per fare ciò, è consigliabile conservare i farmaci in mobiletti, preferibilmente in bagno, evitando la cucina a causa delle variazioni di temperatura.

Possiamo suddividere questo mobiletto in due sezioni: la prima dedicandola ai farmaci che vengono usati tutti i giorni, così da averli sempre a portata di mano, sia che si debba riorganizzare settimanalmente il portapillole, sia che si voglia assumerli direttamente senza bisogno di un ausilio. Successivamente, il secondo ripiano può essere dedicato ai farmaci che si usano più sporadicamente, come antinfiammatori e antidolorifici: l'importante è controllare bene le date di scadenza, evidenziandole o scrivendole con un pennarello in grande.

Ricordiamoci infatti che, per i colliri, la scadenza è di 30 giorni circa dall'apertura, mentre per altri farmaci in gocce da usare al bisogno, come un blando ansiolitico, anche qui il periodo di conservazione è spesso inferiore ai tre mesi.



## ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

CONSIGLI E RICETTE ADATTE ALLE ESIGENZE DEGLI ANZIANI, ANCHE IN CASO DI DISFAGIA E INAPPETENZA

In collaborazione con la Dott.ssa Mara Bianchi,  
Nutrionista presso RSA Foscolo ed RSA Pascoli in provincia di Como

Parliamo ora di alimentazione nelle persone anziane, con un approccio che deve sempre tenere conto di alcune condizioni caratterizzanti, tipiche al di sopra dei 65 anni e che persistono anche in condizioni di buona salute generale. In particolar modo, come ci racconta la Dott.ssa Mara Bianchi, nutrizionista, si deve sempre pre-

stare attenzione al fatto che il fabbisogno energetico si riduce, in età senior, per via di una serie di deficit che compromettono la nostra capacità di gestione della nutrizione: infatti, c'è una riduzione a livello intestinale dell'assimilazione dei nutrienti, perché la mucosa di questa parte del tratto digerente diventa atrofica.

### Step numero uno: attenzione all'idratazione

Un caposaldo su cui fondare l'alimentazione negli anziani è l'idratazione, assicurandoci, soprattutto a casa, che i nostri cari bevano almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno. Possiamo favorire questa buona abitudine contando "i bicchieri" (200 ml): uno a colazione, due a pranzo e due a cena, più uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.

### Dieta mediterranea: sì, in caso di buona salute generale

Altra buona norma da seguire è mettere in tavola la ormai famosissima "dieta mediterranea", un regime che, in assenza di patologie (come ipertensione, diabete, obesità, insufficienza renale, di cui parleremo sotto), assicura tutti i macronutrienti ideali: la dieta mediterranea deve comporsi di cinque porzioni tra frutta e verdura, accompagnate da legumi e cereali, riducendo le bevande zuccherate - che non devono mai sostituire l'acqua - e i carboidrati semplici. E, per quanto riguarda le proteine, con questo regime alimentare propendiamo per pesce, carni bianche e uova, contro carni rosse e insaccati. Infine, dobbiamo preferire l'olio d'oliva al burro e usare spezie, come rosmarino e salvia, che possono sostituire il sale, enfatizzando gusto e sapori, che, purtroppo, in età anziana sono compromessi per via dell'atrofia delle papille gustative.





### Patologie tipiche dell'anziano: che regole seguire?

Come dicevamo poco sopra, molti anziani soffrono di diabete, di obesità, oppure di malattie cardiovascolari, ipertensione e insufficienza renale: cominciando dal diabete, per esempio, come prima regola va evitata frutta zuccherina - prugne, uva, banane o anguria - perché hanno un indice glicemico alto, mentre sono consigliate le mele. Inoltre, va prestata attenzione a tutti i carboidrati, che vanno ridotti nelle quantità: il piatto di pasta, per esempio, deve mantenersi sotto gli 80 grammi. Inoltre, i carboidrati non vanno combinati nello stesso pasto: se si mangia pane, per esempio, è buona regola non mangiare pasta o riso. Per l'ipertensione invece va ridotto assolutamente l'uso del sale che, come dicevamo sopra, può trovare un valido sostituto nelle spezie e negli aromi.

In caso di obesità, invece, va considerato un follow up con un professionista: ma, la regola generale, resta sempre quella della riduzione dei macronutrienti all'interno di un regime ipocalorico.

Infine, per l'insufficienza renale cronica, che è presente in gran parte della popolazione anziana e che spesso appare anche in concomitanza di altre malattie, è bene fare molta attenzione alle proteine. Ma attenzione: perché, a proposito di questi macronutrienti, dobbiamo ricordare che la fonte proteica va mantenuta e anzi, in alcuni casi, va incrementata con integratori a base di aminoacidi, per evitare che l'atrofia muscolare, tipica soprattutto dei grandi anziani, peggiori.

Ad ogni modo, è sempre fondamentale rivolgersi al proprio medico curante che, oltre a una terapia, saprà studiare con l'aiuto di altri professionisti la dieta migliore per ogni persona, magari dopo aver prescritto indagini circa le vitamine D e B, o per salvaguardare i senior dalla carenza di ferro.

### E che si può fare in caso di disfagia?

In questo caso la regola d'oro è fare attenzione al tempo di somministrazione del cibo: è importante darlo lentamente e a piccole dosi, aspettando i tempi fisiologici dei nostri anziani e fermando l'ingestione in caso si verifichi un colpo di tosse, per lasciare ai nostri cari il tempo per deglutire. In struttura, poi, si fa davvero molta attenzione anche ai pasti frullati che, se indicati nel Piano Assistenziale dell'Ospite, vanno somministrati assolutamente così come viene richiesto, per evitare ripercussioni che possono essere molto gravi. Ecco perché lo stesso deve avvenire anche a casa.

Un'ultima raccomandazione riguarda il consumo di alcolici: le più recenti linee guida in letteratura scientifica dicono che il famoso "bicchiere di vino" dovrebbe essere evitato, poiché i suoi benefici cardiovascolari non sono comprovati e, anzi, può predisporre a un rischio oncologico epatico. Tuttavia, sappiamo che il piacere della tavola dà grandi benefici anche a livello psicologico e di umore, senza contare che, soprattutto nelle famiglie, mettere in pratica questi divieti non è poi così semplice: ecco perché una trasgressione ogni tanto si può fare, assolutamente. Il trucco sta nella moderazione!





## A CASA, INSIEME

COME VIVERE LA GIORNATA DIALOGANDO IN MANIERA COSTRUTTIVA CON I NOSTRI ANZIANI?

In collaborazione con la Dott.ssa Monica Galimberti,  
Psicologa presso RSA Machiavelli 1&2 (MB)

La comunicazione è un percorso in continua evoluzione, che viene modellato dal tempo, dalle esperienze e dalle relazioni che attraversiamo durante le varie fasi della vita. E, in particolare, quando ci troviamo a dover comunicare con gli

anziani, ci viene richiesto un approccio sensibile e costruttivo, considerando non solo le parole che pronunciamo, ma anche la dimensione meta-verbale, cioè controllando il linguaggio del corpo e il tono della voce.

Perché, quando ci relazioniamo con i senior, è fondamentale basare la comunicazione su una solida relazione di fiducia e rispetto reciproco: solo prendendo in considerazione le loro esperienze e il loro vissuto possiamo instaurare un dialogo che rispecchi le loro esigenze di persone e i desideri che ancora vivono in loro.

Ecco, quindi, come affrontare al meglio la comunicazione quotidiana con i nostri cari, sia in condizioni di autosufficienza, sia in corrispondenza di problematiche cognitive degenerative, con i consigli della Dott.ssa Galimberti, Psicologa in Rsa.

### Partiamo tenendo a mente alcuni principi chiave che possono aiutarci ogni giorno:

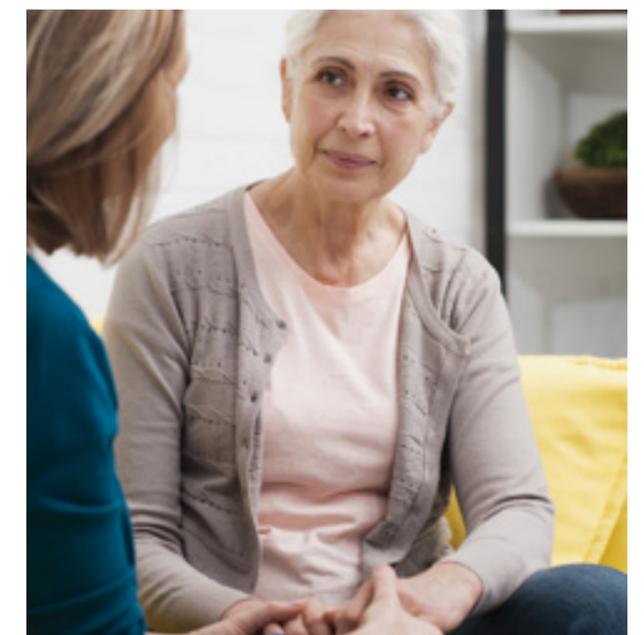
**1. Tempo e presenza:** dedica tempo di qualità, fatto di ascolto, stando realmente accanto alla persona anziana. La condivisione di momenti significativi, come una semplice chiacchierata o un'attività condivisa, anche semplicissima, favorisce un senso di accoglienza e supporto.

**2. Ascolto attivo:** oltre a comunicare verbalmente, è essenziale ascoltare attentamente e rispettare le esperienze della persona anziana. Dimostrare un reale interesse per ciò che ha da dire favorisce la costruzione di una relazione empatica e autentica, magari aiu-

tandoci con piccoli gesti, come toccare la mano del nostro caro, o una gamba.

**3. Essere pazienti:** essere pazienti significa soprattutto mantenere un tono di voce calmo e rassicurante, accompagnato da gesti non aggressivi o improvvisi, per favorire un dialogo sereno e costruttivo che non faccia sentire l'anziano attaccato o escluso.

**4. Essere consapevoli dei cambiamenti:** se il nostro caro manifesta confusione, vuoti di memoria, o anche aggressività mai manifestata prima, deve scattare un campanello d'allarme. Infatti, riconoscere i segnali precoci di eventuali cambiamenti nella comunicazione dell'anziano è fondamentale per intervenire tempestivamente in caso di necessità. Questi possono essere sintomi di patologie sottostanti che richiedono attenzione e sostegno.





### Caregiver: quando il dialogo è segnale e cura

Si sa: i caregiver sono spesso alle prese con situazioni domestiche e quotidiane che possono davvero mettere a dura prova. Quando ci si trova di fronte a situazioni comunicative più complesse, che possono sembrare sterili, ma che spesso sono causate da patologie cognitive o malattie degenerative, del tutto simili all'Alzheimer o a una demenza che progressivamente aumenta e si aggrava, è importante cercare supporto da professionisti qualificati, come psicologi, che possono essere consigliati anche da una rete di associazioni, o dal proprio medico curante: infatti, se ti trovi a coprire questo prezioso e difficile ruolo, avere un supporto professionale ti permetterà di raggiungere un equilibrio tra la cura dei tuoi cari e il tuo benessere emotivo, elemento cruciale per mantenere una salute mentale e fisica che ci consenta di essere presenti non solo per l'anziano, ma anche per noi stessi e per le nostre famiglie.



## NONNI E NIPOTI COSA FARE INSIEME IN PRIMAVERA?

A cura della redazione del Gruppo La Villa

La primavera è finalmente arrivata! Questa stagione porta sempre con sé una fresca brezza di vitalità, certo, ma ci dà anche un'opportunità per creare ricordi preziosi, per esempio tra nonni e nipoti. Con le giornate che si allungano e la na-

tura che sboccia in tutto il suo splendore, arriva il momento perfetto per trascorrere tempo insieme, all'aria aperta, magari nei luoghi d'infanzia o, semplicemente, nei dintorni di casa. In ogni caso, le idee non mancano: vediamone alcune!

### Un picnic all'aria aperta

Un'idea semplice, adatta a tutti, sia per chi gode di ottima salute, sia per chi invece presenta qualche problema di mobilità.

La ricetta è facile: basta un cestino, qualcuno dei nostri cibi preferiti, come pane, verdure, salumi o formaggio, magari una torta fatta in casa, acqua fresca e succhi di frutta; una coperta morbida su cui sedersi e un parco.

O, perché no, anche il giardino di casa, per chi ce l'ha! E via libera ai racconti di una vita, alle favole, alle confidenze, al disegnare volti e cose con le nuvole guardando il cielo, per un momento speciale con cui connettersi, ridere e godere della compagnia reciproca.

### Un'esplorazione botanica: creiamo insieme un erbario

La curiosità non ha età, e l'esperienza dei nonni può sempre svelare qualcosa che non conoscevamo. Perché, dunque, non andare alla scoperta della natura che ci circonda e creare un erbario? Basta armarsi di un raccoglitore con fogli bianchi, forbici, sacchetti di carta e partire all'avventura per raccogliere fiori, foglie ed erbe aromatiche, nel bosco, nel parco vicino a casa, nel giardino o in un orto botanico.

Tornati a casa, sarà bellissimo mettere a essiccare le foglie tra due fogli di carta in mezzo a un vecchio libro, per poi incolla-



re questi piccoli tesori botanici nel raccoglitore, annotando i nomi delle piante e i ricordi legati alla loro scoperta che dureranno, così, per sempre.

### Un viaggio nel passato più caro

Approfittare della bella stagione fa rima anche con tante belle passeggiate nei luoghi significativi della nostra storia familiare.

Ritornare in quei posti dove i nonni hanno trascorso la loro infanzia, visitare parchi, giardini, prati e vialetti cari alla memoria può essere un'altra idea per trascorrere tempo all'aria aperta insieme: qui si condividono ricordi, storie e aneddoti carichi di significato, per un viaggio nel passato che offre a ogni nonno, ma anche a ogni nipote, l'opportunità di conoscersi meglio e tramandare ricordi indelebili, divertenti, spensierati o anche più solenni.

Insomma: sia che stiate condividendo un picnic al sole, esplorando la bellezza della natura o facendo un viaggio nel passato, ricordate che sono i momenti trascorsi insieme a rendere speciale questa relazione unica e preziosa. Buona primavera a tutti i nonni e i nipoti là fuori!



## PULIZIE DI PRIMAVERA ORGANIZZARLE E FARLE INSIEME

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Primavera e voglia di aria pulita... anche in casa. E quale idea migliore, se non quella di dare una bella rinfrescata agli ambienti domestici in cui viviamo ogni giorno? Una piccola scusa in più per stare insieme, oltre che per riordinare. Vediamo, dunque, come organizzare e creare un piano per le pulizie di primavera in modo efficace e sicuro, offrendo anche qualche consiglio pratico, assieme a qualche rimedio naturale, per rendere l'esperienza ancora più piacevole e benefica, per i senior e per le loro famiglie.

### Per prima cosa, la cucina

Come si dice, la cucina è il cuore della casa. Ma, sicuramente, è anche una delle stanze più utilizzate, assieme al bagno: ecco perché richiede particolare attenzione durante le pulizie di primavera. Come pulirla al meglio e in sicurezza? Cominciamo spostando gli elettrodomestici e gli oggetti da mobili e mensole, facendoci aiutare da qualcuno, per poi procedere con la pulizia di ante, parti interne e scaffali. L'ideale, per la detersione di questi spazi, sarebbe un detergente multiuso delicato, evitando di miscelare prodotti chimici che potrebbero creare vapori dannosi. Oppure, per sgrassare le superfici, potete preparare una soluzione naturale utilizzando acqua calda e aceto bianco. Mentre, per sgrassare il piano cottura, il bicarbonato di sodio è un ottimo alleato: emulsionatelo con acqua, per non graffiare l'acciaio o lo smalto, e spargetelo sulla superficie umida, lasciando agire per qualche minuto, quindi strofinate delicatamente con un panno spugna umido e risciacquate abbondantemente. Ma aceto, bicarbonato e acqua calda sono perfetti anche per i sanitari del bagno, che potranno così ritrovare un bianco luminoso.

### Passiamo poi alla camera da letto

La camera da letto è il luogo deputato al relax e al riposo, quindi è importante mantenerla pulita, per evitare l'insorgere di allergie legate alla polvere, agli acari e per scongiurare la comparsa delle tanto famigerate "cimici del letto". Mettiamoci al lavoro: sempre con l'aiuto di qualcuno, possiamo cominciare con il rimuovere tutta la biancheria da letto, con particolare attenzione a copricuscini e coprimaterasso, da detergere in lavatrice con un lavaggio profondo. Poi, basterà aspirare il materasso, levare la polvere dalle superfici con un panno elettrostatico e le ragnatele dalle pareti o dagli angoli della stanza utilizzando, altrimenti, un panno inumidito con acqua e detergente multiuso. Per pulire i mobili, invece, potete utilizzare una miscela di acqua e sapone neutro. E per i vetri delle finestre? Basterà acqua calda e aceto per detergerli, andando ad asciugare prima con un tergivetro e poi con il buon vecchio foglio di giornale, così da non avere neanche un alone!

### Riorganizzare, riordinare, profumare...

Non solo pulizia: perché la primavera e la compagnia dei nostri cari possono essere grandi alleati per riordinare ciò che abbiamo nei cassetti e negli armadi! In cucina, per esempio, prima di riporre i cibi negli scaffali dopo la pulizia, possiamo controllare le date di scadenza dei prodotti e scegliere dei barattoli o contenitori ermetici trasparenti che siano leggeri, comodi e sicuri da afferrare. Oppure, per quanto riguarda la biancheria, possiamo acquistare dei divisori da cassetti, così da facilitare il riordino e avere sempre tutto nel posto giusto.



### E i cari rimedi “della nonna”?

Infine, non dimenticate i vecchi rimedi della nonna per pulire e profumare la casa: dal succo di limone per sgrassare, diluito con acqua calda, al borotalco, perfetto per assorbire le macchie di grasso, fino ai sacchetti di lavanda essiccata, perfetti per profumare naturalmente e senza allergeni non solo i cassetti e la biancheria, ma anche il salotto: per esempio, avevi mai pensato di nascondere uno tra i cuscini del divano?

Ma una preparazione davvero antica, e davvero coinvolgente, è quella dedicata all'acqua di San Giovanni, una tradizione, nonché rimedio della nonna, affascinante e antico: questa infusione di acqua e fiori si prepara il 24 giugno, giorno dedicato al santo. Vi basterà raccogliere (o acquistare) fiori come lavanda, malva, camomilla, passiflora, aggiungere rosmarino e salvia e far macerare il tutto in un contenitore di vetro, con acqua distillata o acqua di fonte e lasciar macerare per una notte, preferibilmente sotto la luce della luna. La tradizione vuole che, la mattina successiva, ci si lavi il viso con questa soluzione. Ma l'acqua di San Giovanni si può anche conservare in una bottiglia scura o in un contenitore con spruzzino per rinfrescare tendaggi e coperte, dando una sensazione di freschezza a tutta la casa!



## SÌ, VIAGGIARE QUANDO E DOVE ANDARE IN TERZA ETÀ?

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Lo scrittore americano T.S. Eliot diceva che “è il viaggio, non la meta, ciò che conta”. Pronti, quindi, per mettere in valigia vestiti, protezione solare e qualche guida turistica?

Con i nostri consigli, ecco come viaggiare in sicurezza, in economia e senza rinunciare a panorami incantevoli, per ricaricarsi e dare vita a nuove esperienze.



### Prima di tutto: come pianificare al meglio le vacanze per i senior?

La pianificazione è la chiave per una vacanza perfetta. Dunque, prima di partire, prendetevi tempo per valutare le vostre esigenze e preferenze, tenendo conto di fattori come il vostro stato di salute, la capacità di mobilità e il budget disponibile. Prendete in considerazione anche il periodo dell'anno più adatto per viaggiare, evitando magari le stagioni troppo calde o troppo affollate, per privilegiare invece periodi più tranquilli, così da godere appieno della meta che avete scelto. Inoltre, optate per strutture con tanti servizi e comfort adatti alle vostre esigenze: ascensori, camere senza barriere architettoniche o servizi di assistenza.

E ricordate sempre, infine, di mettere in valigia non solo occhiali da sole e guide, ma anche farmaci, sia quelli prescritti dal medico che fanno parte della routine quotidiana, sia farmaci generici, come antinfiammatori da usare all'occorrenza.

### Conosci il "turismo di prossimità"?

Sempre più spesso si sente parlare di "turismo di prossimità": ovvero, viaggiare per mete tutte italiane, comodamente raggiungibili, alla scoperta di angoli incontaminati e senza resse. Un trend, questo, che ha preso piede durante la pandemia, ma che sembra perdurare per tante ragioni. Infatti, visitare, per esempio, regioni come il Piemonte, l'Umbria, l'Abruzzo o la Basilicata rappresenta una

soluzione che strizza l'occhio al budget e permette di non rinunciare a mete ricchissime di scorci verdi, per fresche passeggiate in mezzo a boschi rigogliosi, borghi medievali, corsi d'acqua e ottima cucina.

### Ritorna Estate INPSieme Senior

Buone notizie per le vacanze over 65: perché ritorna il bando di concorso Estate INPSieme Senior, che offre a circa 4 mila pensionati, ai loro coniugi e figli - disabili o conviventi - la possibilità di fruire di soggiorni estivi dal mese di luglio a quello di ottobre. Questo bando, attivo dal 2017, è stato riattivato a marzo 2024: puoi trovare più informazioni e modalità di partecipazione al [link che ti riportiamo qui!](#)

### Ricoveri di sollievo: sai cosa sono, e perché sono utili?

Sapevi che le Rsa offrono soluzioni per chi ha necessità di un periodo di pausa - come i caregiver familiari - o per chi necessita di assistenza specifica solo per un tempo limitato? Stiamo parlando dei cosiddetti "ricoveri di sollievo", ovvero soggiorni temporanei pensati appositamente per chi è impossibilitato, anche temporaneamente, a prendersi cura del proprio caro per un certo periodo di tempo e ha necessità di affidarlo alle cure di una struttura, o per chi magari necessita di una riabilitazione particolare in seguito a un intervento ospedaliero. Le nostre strutture possono offrire brevi soggiorni dove ogni Ospite può contare

su personale specializzato e godere di attività benefiche, ludico-ricreative, di fisioterapia, senza dimenticare il verde e la buona cucina, trascorrendo tempo in un ambiente che sa offrire spazi sereni e protetti, ma anche vitalità, socialità e approcci su misura. Puoi chiedere maggiori informazioni in merito su [questa pagina del nostro sito.](#)





**FOCUS RSA**

## TRA SWITCH DEL BRAND E NUOVE APERTURE LA VILLA TUTTI I PROGETTI 2024!

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Il Gruppo La Villa è in continua evoluzione: il prossimo quinquennio sarà interessato da importanti realizzazioni - ben 13 - in diverse regioni, tra cui Lombardia, Toscana e Liguria, con una prima presenza anche in Veneto.

L'obiettivo? Sempre quello di ampliare la rete dei servizi offerti al cittadino, rispondendo in maniera sempre più capillare alle esigenze del territorio, delle persone più fragili e dei loro caregiver. Ecco, a seguire, un quadro di ciò che è avvenuto e di ciò che sarà!

### Le prime aperture di questo 2024

Il Gruppo è arrivato, nei primi mesi del 2024, in provincia di Mantova con la storica RSA Domus Pasotelli Romani di Bozzolo, a pochi km dal capoluogo lombardo, che è entrata a far parte del Gruppo con un nome tutto nuovo: RSA Mantegna/Domus Pasotelli Romani. La struttura dispone di 100 posti letto, di cui 88 accreditati da Regione Lombardia, un prezioso servizio di Centro Diurno integrato, con 15 posti accreditati ed è il riferimento per la zona anche per le preziose cure domiciliari.

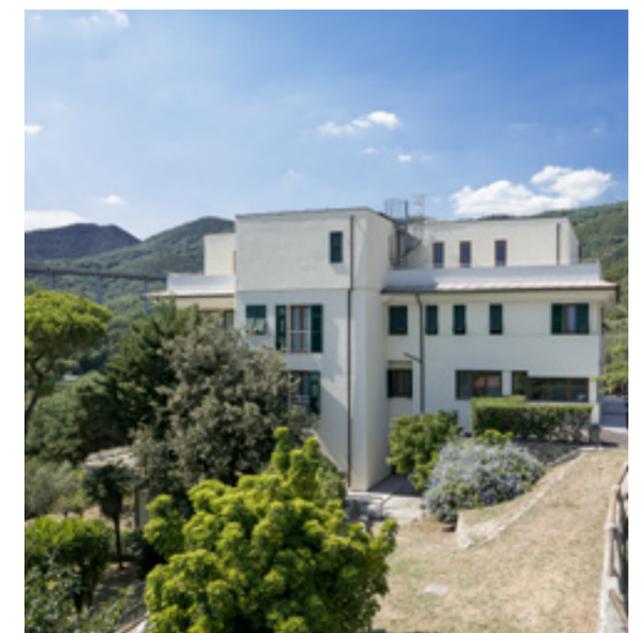
Ad aprile è stata invece la volta dell'acquisizione della storica Casa per Anziani Maruffi, nel cuore di Piacenza: la struttura di via Roma si è rinnovata sotto la gestione del Gruppo La Villa con il nome di Villa Ghiberti. 126 posti autorizzati in un edificio di grande pregio architettonico, per rispondere alle esigenze sia di anziani non autosufficienti che autosufficienti del territorio piacentino, dove la società è già ben conosciuta e presente da anni grazie a CRA Casa San Giuseppe di Via Morigi.

Infine, nel mese di maggio, precisamente il 13, è giunta anche l'attesissima riapertura di RP La Quietè, a Spotorno, dopo un periodo di stop per riorganizzazione e restyling degli ambienti. Con la sua posizione panoramica, immersa nel verde e a due passi dal mare e i suoi 50 posti letto dedicati all'accoglienza di persone anziane autosufficienti e parzialmente autosufficienti, la struttura è tornata ad affiancarsi alle altre Residenze del Gruppo dislocate tra Savona e Imperia per offrire così un vero e proprio polo sanitario al territorio ligure dedicato ai senior.

Villa Ghiberti - Piacenza (PC)



Rp La Quietè - Spotorno (SV)



Villa Vasari - Cornaredo (MI)



### La fusione Edos e La Villa: il progetto prosegue

Sta proseguendo con successo anche il progetto di switch, iniziato a gennaio, per il quale tutte le Residenze Edos e Pianeta Anziani si stanno allineando gradualmente al brand della casa madre La Villa, in alcuni casi cambiando anche il loro attuale nome. A tendere tutte le Residenze in futuro avranno il nome di importanti artisti, come pittori storici, per manifestare ancora più chiaramente l'identità del Gruppo in tutti i territori in cui è presente.

### Le Residenze in corso di realizzazione...

Il Gruppo La Villa prosegue nel suo viaggio, con tante nuove aperture. Dalla Lombardia, a Ghisalba, in provincia di Bergamo con quella che sarà Villa il Romanino, fino a Cornaredo, a Bovisio Masciago e a Vernate, zona Milano, con Villa Vasari, Villa Il Guercino e Villa Il Giambellino; fino a Musile, Venezia, con Villa Canaletto, la prima struttura veneta del Gruppo.

### ...e i progetti avviati del Gruppo

A breve partirà anche la realizzazione di nuove strutture a Cadorago, Como, con

RSA Villa Foscolo; a Colico, Lecco, con RSA Villa Il Bronzino; fino alla Liguria, stavolta a Genova città con RSA Villa Quasimodo e ad Arenzano, sempre Genova, con Villa Raffaello. Passiamo, infine, a La Spezia, con Villa Leonardo 1 per poi tornare in Toscana, terra madre del Gruppo, precisamente a Grosseto, con Villa Cimabue.

### L'impegno verso il nostro pianeta

Inoltre, tutte le nuove Residenze per anziani del Gruppo La Villa saranno non solo moderne e accoglienti ma sempre più vicine all'ambiente, in quanto realizzate con impianti di ultima generazione, per ridurre gli sprechi e ottimizzare le risorse, perché crediamo fortemente che non possa esserci futuro se non vogliamo bene al nostro pianeta!

Se vuoi saperne di più [visita la nuova sezione del sito](#) che abbiamo dedicato all'espansione del nostro Gruppo, dove troverai descrizioni più approfondite dei progetti, informazioni sulle liste d'attesa e molto altro!



## ASSISTENZA DOMICILIARE QUALI SVILUPPI PER IL GRUPPO?

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Dal 2023 il Gruppo La Villa presenta un'offerta dedicata anche alle cure domiciliari, con l'obiettivo di fornire risposte sempre più concrete alle necessità delle famiglie.

## Arrivato l'accreditamento di Regione Lombardia

Le cure domiciliari del Gruppo sono attive già da tempo in diverse zone della Lombardia: nello specifico nella città metropolitana di Milano, nella zona Brianza, Insubria e a Varese, per aiutare a colmare la mancanza di un servizio fondamentale in una regione dove [l'assistenza domiciliare riguarda solo il 5% della popolazione over 65, e dove gli anziani non autosufficienti arrivano a quota 352.889](#), ovvero il 16% delle persone anziane. Ma la novità riguarda l'entrata di questi servizi in regime convenzionato e accreditato dalla Regione Lombardia: così, le persone non autosufficienti e le categorie più fragili che necessitano di assistenza socio-sanitaria al domicilio potranno contare su servizi sempre più accessibili, a carico degli enti competenti, nel calore della propria casa.

## Pianura Padana e Mantova: le cure domiciliari arrivano anche qui

Da febbraio la rete dei servizi di cure domiciliari del Gruppo si è estesa anche nel mantovano. Infatti, RSA Mantegna/Domus Pasotelli Romani, che si trova in via Dante 8, a Bozzolo, in provincia di Mantova, ovvero una tra le nuove strutture passate sotto la gestione del Gruppo, è anche riferimento per l'erogazione del servizio di Cure Domiciliari nel mantovano - sia in regime privato che convenzionato con Ats Val Padana/Asst Mantova per il distretto Oglio Po Casalasco Viadanese. I servizi di cure domiciliari offerti



RSA Mantegna/Domus Pasotelli Romani  
Bozzolo (MN)

si rivolgono a chi necessita di assistenza socio-sanitaria, visite, esami, sedute di riabilitazione; ma anche prestazioni come prelievi, cateteri, stomie, cura delle lesioni o percorsi di fisioterapia, fino a servizi integrati e percorsi di cura più articolati, come interventi medico-infermieristici assistenziali o riabilitativi, funzionali e psicosociali.

Per maggiori informazioni, [puoi visitare questa pagina del nostro sito web](#) dedicata all'argomento e ottenere tutte le informazioni di cui necessiti!



## ARIA DI PRIMAVERA NELLE STRUTTURE COSA SUCCEDDE NELLE RSA DEL GRUPPO?

A cura della redazione del Gruppo La Villa

### RSA Machiavelli 1&2: i suoi primi 5 anni

L'11 maggio RSA Machiavelli ha festeggiato, con una grande festa alla presenza delle autorità locali e del Gruppo La Villa, i suoi primi 5 anni di attività nel territorio brianzolo, a Bernareggio: una giornata piena di momenti di condivisione, all'insegna del divertimento e del gusto, per tutti! Dal torneo di bocce e di giochi sportivi che ha unito Ospiti, parenti e personale delle due strutture, fino a un ricco buffet con una grande grigliata, a cui è seguito l'attesissimo taglio della torta preparata per l'occasione, passando per le danze e la musica, con l'esibizione di un gruppo di ballo liscio e le canzoni di Annalisa Beretta, familiare di una ex Ospite tuttora fortemente legata alla struttura e che ha anche preso parte al programma The Voice Senior, su Rai 1. Inoltre, per celebrare un anniversario così importante si è tenuta anche la proiezione - lunga tutta la giornata - di tante immagini che hanno caratterizzato le emozioni e gli avvenimenti di questo lustro.



### Nonni e bimbi, insieme in RSA/RP Montale

Lo scorso 27 marzo in RSA/RP Montale è tornato l'appuntamento con l'intergenerazionalità. In particolare, gli Ospiti della struttura hanno potuto incontrare i bambini della Scuola dell'Infanzia di Diano Marina attraverso uno spettacolo preparato proprio dai piccoli, che si sono esibiti nella recita di canzoni e poesie, accolti ed applauditi dagli emozionati Ospiti!

### Le nostre centenarie



Cominciamo con RSA Villa Angela, dove lo scorso 13 febbraio la signora Enrica Petrucci ha compiuto 101 anni e continuiamo poi con la signora Elisa Sorreca, che di candeline ne ha spente ben 100, in RSA Mater Gratiae a Milano, ricevendo anche l'Ambrogino d'oro, proprio come la signora Jolanda Russo, che ha festeggiato i suoi 100 anni sempre nella stessa Rsa, lo scorso 13 maggio.



Infine, in RSA/RSD Leopardi, anche la signora Sandrina Roggiani ha compiuto 100 anni lo scorso 20 aprile, mentre in RSA Donatello sono stati festeggiati i 100 anni della signora Pasqualina Napolitano. Non ci resta che augurare a queste splendide signore il meglio che questa lunga vita ha da offrire!



## UN MONDO DI OPPORTUNITÀ IL GRUPPO LA VILLA HA BISOGNO DI TE

A cura della redazione del Gruppo La Villa

Le persone rappresentano il cuore pulsante del nostro lavoro: per questo ci impegniamo ogni giorno affinché ogni soggetto si senta sempre valorizzato e parte attiva della quotidianità. Mettiamo al centro di ogni nostra azione rispetto e dignità, ispirandoci ai principi di integrità, responsabilità e trasparenza, cercando di offrire sempre positività ed eccellenza: se anche tu ti riconosci in questi

nostri valori, consulta le offerte lavorative disponibili che trovi nella sezione dedicata sul nostro sito web. [Qui potrai anche candidarti!](#)

Siamo sempre alla ricerca di professionisti del settore sanitario, ma non solo, che con il loro contributo possano rendere il nostro lavoro ancora più prezioso.

### Non solo ricerca di personale: aiutaci ad aiutare.

Cerchiamo anche volontari per le nostre strutture, per offrire agli Ospiti ed utenti delle Residenze vicinanza e relazione umana di ascolto.

Il ruolo del volontario nella vita dell'anziano in Rsa fa la differenza nella qualità dei servizi erogati e rappresenta un prezioso aiuto per le attività di sostegno e animazione. Dona il tuo tempo: aiutaci a dare più valore alla quotidianità dei nostri Ospiti. Ecco come aiutarci:

#### Chi può candidarsi come volontario?

Le singole persone, le associazioni e gli enti di volontariato. Sia la singola persona che l'associazione dovranno poi firmare una convenzione.

#### Quali sono i requisiti per diventare volontario?

Sicuramente essere maggiorenni. I soggetti minorenni, in età compresa tra 16 e 18 anni, possono diventare volontari ma solo previa autorizzazione dei genitori. Bisogna inoltre essere in possesso dell'idoneità psicofisica per lo svolgimento delle mansioni per cui si propongono, dell'idoneità morale, secondo valutazione della Società e l'assenza di condanne penali a proprio carico. Ma, in primis, serve tanta voglia di rendersi utile, condividere e aiutare chi è più fragile con un sorriso!



#### Cosa potrai fare come volontario?

Attività di accompagnamento sui mezzi adibiti al trasporto di anziani e di soggetti disabili; supporto alle attività culturali e ricreative; supporto al personale impiegato nei servizi alla persona; attività di pulizia, manutenzione del verde e tante altre attività che possono essere concordate con la Direzione di Struttura, che avranno sempre come obiettivo quello di darti la possibilità di aiutarci a garantire il benessere dei nostri Anziani.

Che tu voglia candidarti come dipendente o come volontario, una cosa è certa: da noi troverai un ambiente sereno, vitale, dove verrai accolto con entusiasmo e calore e dove potrai dare massima espressione alla tua voglia di aiutare il prossimo. Vuoi entrare a far parte della nostra famiglia? Chiedi maggiori informazioni alla Direzione della struttura di interesse oppure [compila il form qui.](#)



## 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!

- **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;
- **La sezione Prossime Aperture:** sul nostro sito è presente una sezione tutta dedicata ai progetti del Gruppo, dove potrete rimanere aggiornati sulle strutture in prossima apertura e in futura realizzazione.

- **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@gruppolavilla.it](mailto:assistenzaclienti@gruppolavilla.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 2000 tra dipendenti e team di struttura, le persone che quotidianamente lavorano nel Gruppo La Villa. Non solo: le équipes 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, 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](http://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.



### **POSITIVITÀ**

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.



### **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.



### **ECCELLENZA**

Professionalità, formazione e innovazione

Dedichiamo ai nostri Ospiti assistenza continua e qualificata, attraverso personale dedicato e professionale costantemente formato, partner specializzati, attrezzature all'avanguardia e forniture selezionate.



## GRUPPO LA VILLA

Via Benedetto da Foiano, 14

50125 - Firenze (FI)

[www.lavillaspa.it](http://www.lavillaspa.it)

---

VALLE D'AOSTA • PIEMONTE • LIGURIA • LOMBARDIA  
EMILIA ROMAGNA • TOSCANA • ABRUZZO • CAMPANIA

---

## SCOPRI IL VIRTUAL TOUR

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



Seguici su:



Centro Assistenza Clienti



PER INFO SU RESIDENZE E SERVIZI