edos
εδος

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

UN ANNO INSIEME

- 2020 -

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

2020

Mai come ora, Insieme

A cura del Gruppo Edos

Il 2020 è alle ultime battute: un anno caratterizzato dalle enormi difficoltà legate alla pandemia, ma che ha comunque visto la realizzazione di importanti progetti, come l'avvio della progettazione di ampliamento di Rp Il Buon Samaritano, a Fossacesia (CH) tra il 2021 ed il 2022 assorbirà l'attuale plesso di Rsa Santa Rita costituendo così un nuovo centro dedicato alla cura e all'assistenza di anziani e categorie fragili, con tante attività,

ambienti rivisti e ampliati per assistenza e servizi innovativi, unici sul territorio.

I 365 giorni che ci stiamo lasciando alle spalle hanno doverosamente comportato una rivisitazione dei tanti aspetti della vita in Rsa: in particolare, all'interno del Gruppo, si è sviluppato un nuovo, importantissimo modo di "fare assistenza" per continuare a garantire a tutti il massimo della qualità di servizio e della tutela, sempre guardando verso la riconquista della normalità in tutta sicurezza. E, proprio su questo importante argomento ha voluto riflettere, in un video, il nostro AD, l'Ing. Carlo Iuculano, all'inizio della pandemia, dedicato a tutti i dipendenti e collaboratori del Gruppo.

Non solo: i momenti di interazione non sono mai mancati grazie al digitale, che ha permesso di erogare servizi, informazioni e anche tanta vicinanza, quando sembrava impossibile, verso i nostri cari anziani e verso le loro famiglie.

Così, guardiamo al futuro con fiducia e numerosi nuovi servizi dedicati all'utenza: da quello di prenotazione per visite e videochiamate, alle visite attraverso le vetrate con interfono, al Virtual Tour; dall'e-book sugli approcci non farmacologici, all'ampliamento dell'offerta Rsa in Abruzzo, fino all'implementazione stabile del sistema di cartella clinica digitale e all'apertura di nuclei specifici per le cronicità come Alzheimer e Stati Vegetativi.

Non solo: perché c'è stato, e c'è tuttora, tanto spazio per la solidarietà, la creatività e l'animazione. In tutti questi mesi sono state davvero tante le iniziative che hanno visto protagonisti gli Ospiti, con la realizzazione di video, foto e messaggi dedicati a rassicurare i propri cari e sottolineare "Andrà tutto bene". Non sono poi mancate attività legate alla pittura e all'ortoterapia; fino a questi mesi autunnali, che sono stati scanditi, in tutte le nostre Rsa, dall'arte e dal bricolage dedicati al Natale: i nostri Ospiti si sono così cimentati nella realizzazione di tanti addobbi dedicati alla stagione delle feste tra stelle in cartapesta, alberi in cartone dipinti a mano, e molto altro, che faranno da scenografia agli ambienti delle Rsa, rendendole così calde e accoglienti, sfruttando tutti i benefici che un progetto artistico può apportare nelle loro giornate.

Dunque, non ci resta che augurarvi buone e serene feste dal profondo del cuore, lanciando un messaggio per tutti, fuori e dentro le Rsa e guardando fiduciosi al futuro, per continuare a combattere e a garantire serenità, in attesa che tutto ritorni come prima della pandemia.

Vi diamo appuntamento al prossimo anno, sempre qui... Insieme.

Emergenza Covid-19

Come l'abbiamo affrontata, come la affrontiamo

A cura del Gruppo Edos

L'emergenza Covid-19 ci ha colpiti da vicino. Uno stato di calamità che, a partire dallo scorso 23 febbraio, ha rivoluzionato il nostro modo di vivere le strutture. Per questo vogliamo raccontarvi com'è cambiata la quotidianità in Rsa, tra spazi e attività, all'insegna di una filosofia che rimane: garantire il massimo della sicurezza, senza dimenticare la qualità della vita. Anche se questo, a volte, significa "cambiare".

La prima fase dell'emergenza

Contrasto e contenimento immediato

Dal 23 febbraio c'è stata una repentina regolamentazione delle visite e una stringente applicazione di norme igieniche e di sicurezza: le misure recepite e adottate hanno previsto una chiusura totale e talvolta delle visite dei familiari – solo 30 minuti di durata in ambienti appositamente riservati, escludendo chiunque presentasse sintomi influenzali – e l'obbligo all'osservanza di norme di sicurezza e igieniche ben precise, descritte all'interno di protocolli di prevenzione / monitoraggio e nelle istruzioni operative che il Gruppo ha prontamente prodotto e diffuso a visitatori, dipendenti e fornitori. Si tratta di vere e proprie linee guida atte a gestire la problematica e a garantire la massima sensibilizzazione e collaborazione da parte di tutti, rispettando le indicazioni Ministeriali, per la miglior tutela degli Ospiti.
A partire dal 5 marzo, poi, è scattata la cosiddetta "fase 2": le linee guida sono state rese maggiormente restrittive. Abbiamo continuato a seguire in modo ferreo le norme igieniche disposte, e il Gruppo ha applicato nuovi e più stringenti provvedimenti richiesti dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri in termini di accesso alle strutture e di nuovi Ospiti, tutelando così tutte le figure coinvolte: senior, categorie fragili, lavoratori e famiglie. Il tutto fino alla graduale riapertura, avvenuta a giugno, dove comunque molti dei protocolli sono rimasti in vigore, specie quelli sulle visite e sull'accesso in Rsa dall'esterno, che vi raccontiamo nel nostro progetto "Rsa Sicura".

Il progetto "Rsa Sicura"

Non abbassare mai la guardia: una filosofia condivisa che, in questo periodo emergenziale, è sempre viva e accompagna le tante decisioni e attività che lo staff medico, amministrativo e di animazione mettono in pratica nel quotidiano del Gruppo e delle sue strutture.

Da questo assunto, nel nostro Gruppo, ha preso vita il progetto "Rsa Sicura", per un unico, grande obiettivo: garantire a tutti il massimo della sicurezza in ogni contesto attraverso un nuovo percorso organizzativo fatto di linee guida e protocolli ferrei, controlli costanti e accurati, coadiuvati dall'utilizzo e fornitura continua di dispositivi di protezione individuale oltre alla formazione, l'attenzione e la professionalità dei nostri dipendenti, per garantire una nuova dimensione di vita in Rsa.

È nato così un nuovo modo di fare assistenza, che garantisce a tutti non solo il massimo della qualità di servizio, ma anche della tutela, per un prezioso percorso verso la riconquista della normalità, in tutta sicurezza: dalle videochiamate e comunicazioni che sfruttano il digitale, ancora attive, agli incontri attraverso un vetro in spazi muniti di interfono, ai social, fino al distanziamento nelle attività ludiche e terapeutiche.

Anche gli spazi e le loro destinazioni d'uso sono tuttora modificati: dal pasto nella sala ristorante al pasto al piano; dalle attività ricreative in sala occupazionale al giardino, o in streaming video; dall'attività fisioterapica di gruppo in palestra a quella individuale in camera, fino alle visite contingentate secondo rigide regole igienico-sanitarie per ridurre al minimo le potenzialità di contagio.

Insomma: nuovi protocolli e nuovi modi di vivere le Rsa per garantire, in ogni modo, una quotidianità sempre serena.

Il doveroso restyling degli spazi

L'emergenza non ha modificato solo la quotidianità sociale ma anche "strutturale" delle Rsa: nelle nostre Residenze abbiamo attuato un vero e proprio restyling interno dedicato alla creazione di percorsi sicuri con zone "filtranti" per l'utenza esterna, zone di transizione per nuovi ed eventuali ingressi, fino alla creazione di reparti Covid per gli Ospiti positivi e reparti Covid-free dedicati i senior negativi.

La comunicazione con i familiari durante l'emergenza

Il Covid-19 ha messo a dura prova i familiari degli Ospiti in Rsa: le norme di comportamento richieste e, soprattutto, le restrizioni alle visite non sono sempre state difficili da accettare, ma la collaborazione è stata grande così come la capacità di comunicazione tra strutture e famiglie, che sono state prontamente informate tramite comunicazioni ufficiali e colloqui dedicati; inoltre, ogni variazione è sempre stata opportunamente condivisa, non solo tramite i canali convenzionali, ma anche attraverso quelli digitali, come il sito web e i social network, che in questa situazione hanno rappresentato un importante ponte di comunicazione.

Inoltre, il Gruppo ha messo a disposizione dei familiari il proprio Centro Assistenza Clienti, che ha svolto un ruolo unico per la diffusione di informazioni circa la gestione dell'emergenza.

Cosa è cambiato con la seconda ondata?

I protocolli in auge nelle nostre Residenze sono e saranno mantenuti attivi finché l'emergenza non sarà rientrata a livello nazionale. L'avvento della stagione invernale ha aperto infatti un'altra fase molto delicata, durante la quale è e sarà importante essere ancora più rispettosi delle regole senza abbassare la guardia: in questo senso, il Gruppo sta portando avanti opere di sensibilizzazione nei confronti dei familiari e sta organizzando corsi di formazione continui per i dipendenti circa la rigida applicazione dei protocolli; infine, sta preparando incontri periodici, caratterizzati dall'uso dei DPI e dal distanziamento, con gli Ospiti per spiegare loro la situazione e renderli assolutamente partecipi del percorso di tutela della loro salute.

Per ulteriori informazioni riguardo al nostro progetto "Rsa sicura" e per i protocolli anti–Covid applicati, è possibile visitare il nostro **sito web**.

Progetti, iniziative, creatività

Anche durante l'emergenza

A cura del Gruppo Edos

Tanti momenti di interazione, di riflessione e di gioia: il 2020 è stato anche questo, tra iniziative di solidarietà e progetti utili e creativi. Il tutto senza dimenticare mai il grande contributo del digitale che ci ha permesso di avvicinare le persone al mondo delle Rsa, continuando a erogare servizi, informazioni e vicinanza, anche quando sembrava impossibile!

"Rsa Sicura"

Restare informati sull'emergenza

Il progetto Rsa Sicura non è fatto solo di protocolli e buone prassi: infatti, la sezione dedicata sul nostro sito è ricca di risorse, come una sezione informativa, FAQ e form di contatto per dialogare con il Gruppo ed essere sempre al corrente sulle nuove disposizioni e ottenere continue risposte alle necessità di familiari e Ospiti.

Una video-intervista ai nostri Anziani per parlare dell'emergenza

Una speciale attività tesa a dar voce alle proprie emozioni verso l'esterno: così è nato "Una Vita da Raccontare", l'iniziativa promossa dal nostro Gruppo durante l'emergenza e tuttora in corso, per condividere, con le interviste ai nostri Anziani, ma non solo, le esperienze legate all'emergenza Coronavirus anche attraverso la viva voce di chi ha vissuto questo difficile momento all'interno delle Rsa del Gruppo. Un progetto in divenire, che anche nel 2021 sarà arricchito di nuove video-interviste incentrate su tanti altri temi legati alla vita, presente e passata dei nostri Ospiti, oltre all'immancabile voce dei nostri collaboratori e dello staff delle strutture.

L'ampliamento di RP Il Buon Samaritano a Fossacesia (CH)

Un progetto, questo, già confermato dallo scorso 2019 e che nel 2020 ha visto muovere i primi passi verso la progettazione di setting di cure innovative e a terapie funzionali per senior e categorie fragili sul territorio di Fossacesia, in provincia di Chieti: così RP Il Buon Samaritano - una volta ultimati i lavori di ampliamento che inizieranno nel 2021 potrà ospitare nuovi posti letto e rispondere in modo ancora più completo alle esigenze degli anziani.

Appuntamento, quindi, nei prossimi mesi per seguire lo sviluppo dei lavori!

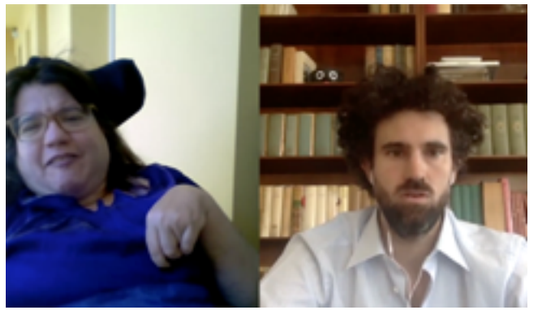
La Bottega dei Nonni

"La Bottega dei Nonni" è il progetto, attivato a inizio pandemia, che ha coinvolto tutto lo staff e gli Ospiti di CRA Casa San Giuseppe, a Piacenza, formando un vero e proprio network, insieme al Comune della città, ai Servizi Sociali, alla Caritas e alla Parrocchia del Preziosissimo Sangue per un sostegno reale e attivo dedicato a quelle persone, e a quelle famiglie, che stavano riscontrando difficoltà nell'acquistare i beni di prima necessità.

Un progetto nato da una riflessione degli Ospiti stessi, così preoccupati per le conseguenze economiche che la chiusura totale di tutte le attività ha portato, durante il primo lockdown, mettendo in difficoltà alcune famiglie soprattutto nel fare la spesa.

Così, è nato un esempio di solidarietà suddiviso in tre fasi, partito dalla raccolta di generi di prima necessità, entro la settimana di Pasqua, per passare poi alla preparazione delle "borse con la spesa" che sono state recapitate successivamente alla Parrocchia Preziosissimo Sangue, e la loro consegna.

I racconti dalle Rsa in collaborazione con Lacasadiriposo.it



Raccontarsi, per parlare di quei giorni che ci hanno visti distanti dagli affetti più cari: una narrazione dell'emergenza arrivata attraverso la voce di chi ha dovuto interfacciarsi con una realtà che non era abituato a vivere, senza mai rinunciare al sorriso e a qualche battuta di spirito. Così sono nati i racconti dalle Rsa in collaborazione con Lacasadiriposo.it.
In particolare, è stato chiesto ai nostri Ospiti quali fossero le loro sensazioni durante tutte le fasi del lockdown, così impattante sulla loro quotidianità: ne sono emersi momenti davvero coinvolgenti, che inteneriscono e spesso fanno riflettere. Dalla distanza dagli affetti più cari, una difficoltà comune a tutti, ma vissuta consapevolmente dai senior, con grande coraggio e forza, vero esempio per tutti noi; passando per il vedere gli operatori vestiti con camici e mascherine, segnale di grande cambiamento della vita in Rsa e Rsd; fino alle riflessioni sulla paura e sul senso di protezione. Ma una cosa è certa: dalle loro risposte emergono forza e ottimismo, quella "resilienza" propria di chi di "guerre" ne ha già vissute molte sulla propria pelle. Trovi il tutto raccontato in un video.

Un 2020 animato però anche da tantissime altre iniziative, che non potremmo davvero raccontarvi per intero qui, in queste righe: basti pensare ai video di RSD Mater Gratiae per EndemolShine Italy e le video-interviste che proprio il nostro Gruppo ha dedicato agli Ospiti e a tutto il personale. Ne abbiamo parlato negli scorsi numeri di Insieme, che potete scaricare nel nostro sito!

Un aiuto ai più fragili durante il Covid-19 con PMG Italia

PMG Italia, un progetto che garantisce una migliore mobilità a soggetti più deboli della comunità, alle persone svantaggiate, ai disabili, agli anziani, ha voluto rafforzare la propria presenza sulle strade anche nei giorni più difficili. Infatti, i servizi di PMG Italia sono stati garantiti anche nei giorni della prima ondata di Covid-19, mantenendo così l'erogazione del trasporto dei pasti e la spesa a domicilio, dei medicinali – salvavita e non – oltre all'assistenza domiciliare e all'accompagnamento per visite mediche urgenti. Non solo: perché il Gruppo Edos ha deciso di sostenere il progetto contribuendo all'acquisto di un mezzo consegnato lo scorso 4 giugno ma con cui ancora oggi è possibile garantire dei servizi importanti anche ai più deboli.

#rEsistiamo

Il contest per il docufilm di EndemolShine Italy

La nostra RSD Mater Gratiae (MI) ha partecipato all'iniziativa promossa da EndemolShine Italy, #rEsistiamo: la realizzazione di un docufilm che racconta i giorni, le attività e tutte le iniziative messe in campo da ciascuno di noi per trascorrere il tempo e trovare nuove forme di intrattenimento nel tempo lento dettato dall'emergenza.
In particolare, i pazienti di RSD Mater Gratiae hanno deciso di girare un video musicale per spiegarci come hanno reagito a questi difficili giorni di preoccupazione per il Coronavirus. Il video è disponibile al nostro sito web.

Verso il 2021

Aperture, servizi digitali e percorsi per le cronicità

A cura del Gruppo Edos

Soluzioni alla portata di tutti: grazie al digitale, comunicare con le Rsa e con la Direzione del Gruppo è possibile, soprattutto ora, in un momento dove gli accessi sono contingentati. Proprio per questo il 2020 ha rappresentato l'occasione per mettere a punto numerosi servizi per conoscerci... anche a distanza, garantendo sempre il massimo dell'informazione e dell'assistenza.

Il servizio di prenotazione visite, le videochiamate, gli incontri attraverso le vetrate

Familiari e Ospiti hanno duramente accusato il contraccolpo emotivo dettato dalla chiusura delle strutture a causa dell'emergenza.

Tuttavia, sono state tante le soluzioni alternative attivate per sopperire all'impossibilità di incontro fisico: in primis, tutte le strutture sono state dotate di tablet utili a favorire le video-chiamate; un servizio online che permette ai familiari di prenotare le visite in modo semplice e veloce attraverso il sito web del Gruppo, scegliendo fasce orarie e luogo (in ogni struttura vengono fissate determinate location, all'interno della Rsa, a seconda della tipologia di Residenza, dove svolgere gli incontri); infine, in molte strutture sono stati adibiti gazebo esterni, riscaldati e dotati di postazione interfono, confinanti con le pareti a vetri delle Rsa, per permettere visite con contatto visivo.

L'implementazione stabile del sistema di "cartella clinica digitale"

Come sappiamo, oggigiorno fascicolo e cartella clinica sono sempre più disponibili online e rappresentano l'ideale per una gestione efficiente delle patologie e delle singole casistiche: per questo, nelle nostre Rsa sta entrando, sempre più, la digitalizzazione delle informazioni grazie al progetto di implementazione della cartella clinica digitale – previsto in finalizzazione completa per il 2021 – che ci permetterà di essere più performanti e puntare a raggiungere obiettivi di salute concreti, senza limitarci a somministrare solo la terapia, ma risolvendo eventuali problematiche, per esempio medicando meglio l'Ospite e favorendo la continuità del passaggio di informazioni tra colleghi OSS o infermieri.

Un Virtual tour a distanza nelle nostre Rsa

Un progetto digitale in 3D, un viaggio a 360° della struttura da fare comodamente da casa, con PC, smartphone o tablet, attraverso cui scoprire tutti gli spazi, i servizi, le attività e i Progetti Speciali delle Rsa, per scegliere quella che, un domani, potrà rispondere alle proprie esigenze, condividerla in famiglia entrando direttamente in contatto con noi. Il 2020 è stato anche l'anno di una nuova modalità di conoscenza.
Scopri tutti i nostri Virtual Tour sul nostro sito web.

Alla scoperta degli approcci non farmacologici

Ma il mondo delle Rsa del Gruppo Edos non è solo fatto di strutture, spazi e ambienti: perché anche le terapie e i setting di cure sono una parte fondamentale del quotidiano. Puoi conoscere gli approcci che dedichiamo a tutti i nostri Ospiti, senior e categorie fragili, all'interno delle nostre Rsa e Rsd, grazie al nostro e-book sugli approcci non farmacologici dove troverai tante informazioni sul nostro programma di attività relazionali, ricreative e rieducative, spesso coadiuvato da terapie dolci diversificate, sempre calibrate sulle necessità e sulle condizioni psico-fisiche di ogni singolo Ospite. **Scaricalo dal nostro sito web.**
Infine, con il 2020 sono nati anche i nostri canali **Instagram** e **LinkedIn**: un ulteriore spazio di interazione e scambio. Hai già cominciato a seguirci?

L'arte che fa bene

Bricolage di Natale, tanti benefici psico-fisici, tra Rsa e casa

A cura del Gruppo Edos

Semplici "lavoretti" dedicati al Natale e all'avvento? No, molto di più. Infatti, gli Ospiti delle nostre Rsa hanno visto il loro tempo – in questi mesi di autunno – scandito dalla creatività e dal bricolage, divertendosi nella realizzazione di tanti addobbi dedicati alla stagione delle feste come pacchi regalo, stelle in cartapesta, alberi in cartone dipinti a mano e molto altro, che faranno da scenografia agli ambienti delle strutture, rendendole così ancora più calde, accoglienti e vicine all'atmosfera di casa durante il periodo natalizio.

Ludicità e animazione

Tanti benefici nella quotidianità dei senior

Nelle nostre Rsa il tempo libero è sempre ricco e scandito da tante occasioni di animazione sociale, per anziani e categorie fragili: non solo addobbi di Natale, ma tanti laboratori dove carta, colori e materiali duttili diventano strumenti di espressione e di consapevolezza, ogni giorno, stagione dopo stagione.

Così, in Rsa come a casa, dove queste attività possono essere ripetute, le attività di semplice bricolage e arte servono a riappropriarsi della propria autonomia, della quotidianità e progettualità nella propria vita, con un pizzico di fantasia, per rispolverare la manualità.

Attivi, nonostante le limitazioni

L'emergenza sanitaria attuale ha naturalmente rivisto l'organizzazione delle attività di animazione ma, nonostante questo, la quotidianità in Rsa ha contunuato a vivere di tanti momenti ricreativi, tra feste ed eventi a tema, giochi individuali o di gruppo – sempre nel rispetto delle distanze –, fino a laboratori didattici e creativi: momenti di animazione tutti dedicati agli anziani, davvero utili alle loro capacità oculo-manuali e, soprattutto, alla socialità.

Regione che vai... Natale che trovi

A cura del Gruppo Edos

Le festività, il calore della compagnia dei nostri cari e... una tavola imbandita. Proprio la cucina è simbolo di tradizione e di unione, con ricette e leccornie che ci riportano subito ai sapori di casa e dei momenti insieme.

Ma quali sono le specialità più caratteristiche della tavola di Natale tra le varie regioni? Scopriamolo insieme in questo piccolo viaggio all'insegna del gusto.

Valle d'Aosta

Dalla zuppa alla Valpellinentze, minestra tipica del Natale valdostano fatta con cavolo, verza, fontina, noce moscata e cannella, alla Carbonada Valdostana con polenta. Fino al dolce: le "Tegole" pasticcini, da accompagnare con il caffè alla grappa.

Piemonte

In Piemonte è d'obbligo servire in tavola gli Agnolotti con sugo d'arrosto, un fumante bollito misto con Bagna Cauda e Bagnèt Verd. Tra i dolci? Paste di meliga, biscotti al burro e farina di mais, torta di nocciole e zabaione e, naturalmente, il torrone d'Alba.

Friuli Venezia Giulia

Dalla tipica Brovada e Muset servita con polenta, ovvero rape rosse e un insaccato simile al Cotechino, fino alla Trippa con sugo e formaggio, e l'immancabile Cappone. Ma anche gli gnocchi di susine, un insolito primo, fino ai dolci, tra cui spicca la Gubana, una torta ripiena di uvetta, noci, pinoli e grappa.

Trentino

In Trentino-Alto Adige non si può rinunciare ai Canederli, in brodo o al burro fuso, seguiti dalla tipica selvaggina: capriolo in primis, ma anche capretto al forno. Fino ai dolci: lo Strudel di mele e il meno conosciuto Zelten, con frutta secca e canditi.

Liguria

I Ravioli alla genovese e gli stecchi fritti, ovvero spiedini di frattaglie di pollo con funghi freschi, besciamella e parmigiano, non possono mancare, fino al Cappone lesso e alla variante di solo pesce e verdure chiamata “Cappon magro”. Tra i dolci troviamo il Pandolce, da accompagnare con un buon vino: il Rossese di Dolceacqua.

Lombardia

Non solo Panettone: pensiamo a quante specialità natalizie offre questa regione! Dalla Mostarda di Cremona, perfetta coi formaggi, fino ai Tortelli di zucca mantovani, passando per Pizzoccheri e Casoncelli montanari, il Risotto alla milanese, Cassoeula e Tacchinella, che spesso viene preferita al Cappone, più tradizionale in altre regioni.

Veneto

Qui la tavola si fa ricca: bigoli all’anatra e risotto al radicchio, ma anche il Baccalá – che sia alla Vicentina o mantecato alla Veneziana – fino al più tipico lesso con contorno di purè di patate. Ovviamente, proprio come accade per la Lombardia, anche qui troviamo un dolce tipico: il Pandoro di Verona, ma anche i meno conosciuti Ofella veronese e il mandorlato di Cologna Veneta.

Emilia Romagna

Tortellini e passatelli in brodo, tagliatelle e lasagne, ma anche cappellacci di zucca e alle erbette, Salama da sugo e culatello, e poi ancora Cotechino e Zampone, con lenticchie, purè o mostarda. Fino a concludere con i “pani di Natale”, le Raviole fritte ripiene e il Panone bolognese, un dolce al cacao, frutta secca e l’immancabile mostarda.

Toscana

Sicuramente il Bardiccio, una salsiccia di maiale e finocchio la cui ricetta cambia di frazione in frazione, cucinata alla brace dopo la mezzanotte della Vigilia, è la tradizione più particolare. Ma la tavola toscana è imbandita anche di Crostini ai fegatini, Cappelletti in brodo, Gnudi di ricotta e spinaci, Bollito misto e Vitel Tonné; fino agli immancabili Ricciarelli, al Panforte e ai Cavallucci che profumano di agrumi.

Umbria

Anche qui troviamo i Cappelletti, però farciti con cappone e piccione, e sempre il classico cappone bollito: ecco i protagonisti della tavola di Natale dell’Umbria. Fino ai deliziosi dolci, come il tipico croccante fatto di zucchero e pinoli e il Torciglione con mandorle.

Marche

Sulla tavola marchigiana, per Natale, non mancano mai i Vincisgrassi, con un ricco ragù e molto simili alle lasagne, fino agli gnocchi ripieni. Il Cappone arrosto è altrettanto tipico, così come il “Fristringo” e la “Pizza di Natale”, un ricco impasto infarcito di noci, uvetta, pezzetti di cioccolata.

Lazio

Pasta al forno, a scelta tra cannelloni o lasagne, ma anche Abbacchio, nella versione al forno con patate, broccoli e gustose Puntarelle. E per finire: Pampepato, Torrone e Pangiallo, un dolce dorato e ripieno di frutta secca, miele e frutta candita.

Abruzzo

Qui è di tradizione l'agnello e i famosissimi Arrosticini di montone, ma anche bollito di manzo, lasagne, brodo di cardi e Volarelle – quadretti di pasta –, polpette di cacio e uova. Fino ai dolci più ricchi, come i Caggionetti, ravioli dolci fritti ripieni di mandorle e purea di castagne, che troviamo soprattutto nella zona di Teramo.

Molise

Poco distante dall'Abruzzo, anche qui troviamo la zuppa di Cardi. E il pesce: in particolare il Brodetto, che dall'Abruzzo arriva anche a Termoli, fino al Baccalà arracanato in due versioni: o gratinato, con mollica di pane, aglio, alloro, origano, arricchito con uvetta, pinoli e noci, oppure infornato e accompagnato con verza, prezzemolo e mollica.

Sardegna

Dai bellissimi Culurgiònes, ravioli ripieni di carne, dal tipico bordo frastagliato, ai Malloreddus, gnocchetti di semola spesso conditi con sugo di pecora. E poi i secondi, ricchissimi, come il Porceddu al Mirto, da accompagnare a patate arrosto o verdure stagionali più fresche, tra cui finocchi e ravanelli. Una menzione speciale va poi ai dolci, in primis le Seadas: dolci fritti ripieni di formaggio e ricoperti di miele.

Campania

Una tavola davvero ricca: dalla Vigilia, con i suoi antipasti – pizze fritte, insalata di rinforzo, stoccafisso – ai primi di pesce come gli spaghetti con le vongole. Immancabile, per tradizione, il Capitone. Per il Natale? Minestra maritata, Ragù, lesso di carne, fritti come i Crocché. Fino ai dolci, famosissimi, come Struffoli, i Mostaccioli e i Roccocò.

Puglia

In Puglia troviamo tante prelibatezze, dal pesce, con l'immancabile baccalà in umido o in tiella e l'anguilla arrostita, fino ai fritti: i Panzerotti non possono mai mancare. Tra i dolci, le meno conosciute Cartellate, dalla forma che ricorda quella di una rosa, fritti e arricchiti con miele o mosto, il più classico torrone, ma anche tanti fichi secchi e biscotti alla pasta di mandorle.

Calabria

Si chiamano Grespelle, ma non hanno nulla a che fare con le Crêpes: si tratta di pizzette di pasta lievitata farcita con verdure o pesce, fino agli spaghetti con le alici e la mollica, lo stoccafisso con le patate. Ma anche le "Scillatelle al ragù", una pasta artigianale lavorata con un ferro, e poi capretto al forno. E i dolci? Non è Natale senza le Nacatole, tipici biscottini all'anice, fichi a crocetta al cioccolato, torroncini e tanti agrumi.

Basilicata

Chi non ha mai sentito parlare degli "Strascinati"? La tipica basta lucana che viene trascinata sul piano con le dita e a cui deve il suo nome; ma troviamo anche le Pettole, una pasta fritta con alici, e il baccalá con i "peperoni cruschi", ovvero peperoni seccati al sole e passati nell'olio bollente per pochi secondi. Per i golosi di dolci? I Panzerotti fritti e ripieni di crema di castagne.

Sicilia

Pesce, carne e lievitati: la tavola siciliana di Natale è davvero imbandita. Partiamo con lo Sfincione, palermitano, una focaccia alta, condita con pomodoro, cipolle, acciughe, origano e caciocavallo, o ai Pitoni messinesi, simili ai panzerotti, per poi passare alla pasta con le sarde e il timballo di anellini. Ancora pesce, con le Sarde a beccafico con pangrattato, uvetta, acciughe, prezzemolo, zucchero, aglio, pinoli e sale. Ma anche Cardi in pastella, insalate di arance con aringa e cipolla, e l'immancabile agnello al forno. I dolci, infine: Cannolo, Buccellati ai fichi di Enna, la Cassata, e il meno conosciuto "Cubbaita", un particolare torrone di miele con nocciole e mandorle o pistacchi.

Cibo e festività

Tra tavola sana e qualche piccola concessione

A cura del Gruppo Edos

Il Natale, il Capodanno, l'Epifania: è assolutamento lecito concedersi qualche stravizio e qualche concessione in più a tavola! Ma, per evitare spiacevoli ripercussioni sul piano della salute, oltre che su quello della bilancia, perché non seguire, nei giorni precedenti e successivi le cosiddette "abbuffate" un regime alimentare leggero e depurativo? Ecco qualche semplice consiglio, davvero alla portata di tutti.

Una dieta depurativa, prima e dopo

Prima di concederci il consueto "strappo alla regola", soprattutto in vista delle festività, possiamo seguire una breve dieta depurativa. Nessuna prescrizione particolare o troppo severa: basterà evitare dolci e cibi confezionati, bere più acqua, ma anche gustose tisane, e scegliere pasti a base di farine integrali, verdura e proteine, tra legumi, carne bianca o pesce azzurro, perfetti se fatti alla piastra e conditi con limone. Frutta? Sì, ma solo come spuntino, evitandola proprio come fine pasto.

Tra gli ortaggi che ci aiutano a restare leggeri troviamo poi i finocchi, tipici della stagione, che apportano sali minerali e pochissime calorie evitando anche il gonfiore addominale, e i cavoli, così ricchi di vitamine A ed E e proprietà antiossidanti. Ricorda, però: se soffri di alcune patologie metaboliche, o stai seguendo terapie particolari, consulta sempre il tuo medico prima di intraprendere un nuovo regime alimentare!

L'importanza della tradizione a tavola

Gustare e cucinare le pietanze che più ci piacciono, è ciò che più ci avvicina al ricordo di un Natale passato della nostra tradizione familiare: così facendo possiamo dare, innanzitutto, un piccolo incentivo all'umore, allenando al contempo memoria e capacità manuali, e cimentandoci proprio tra pentole e fornelli, magari insieme al racconto di ricordi, tradizioni e vecchi modi di fare delle nostre famiglie, aspettando di tornare presto a condividerli insieme.

Il Gruppo Edos è con te

Come restare in contatto

L'ascolto delle esigenze è al centro del nostro mondo

Il Gruppo Edos ha messo a disposizione tanti e nuovo 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:

- **Scopri la nuova sezione dedicata all'emergenza Covid-19:** sul sito è nata una nuova sezione dedicata all'emergenza Covid-19, ma non solo: troverai protocolli, best practices e FAQ per chiarire ogni dubbio e ricevere una risposta adeguata a ogni domanda;

- **Il nostro Blog:** ben due uscite 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;

- **I nostri canali social:** una pagina Facebook istituzionale Edos 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!;

- **Il Centro Assistenza:** già dal 2017, il nostro Gruppo ha messo 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, sulla documentazione necessaria e l'iter burocratico da seguire, per essere sempre più vicino a chi si trova per la prima volta a contatto con questo mondo. Il Centro Assistenza è aperto dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 19, e risponde al numero verde gratuito 800966159.

Il team Edos è con te, per ascoltarti e darti le risposte che cerchi

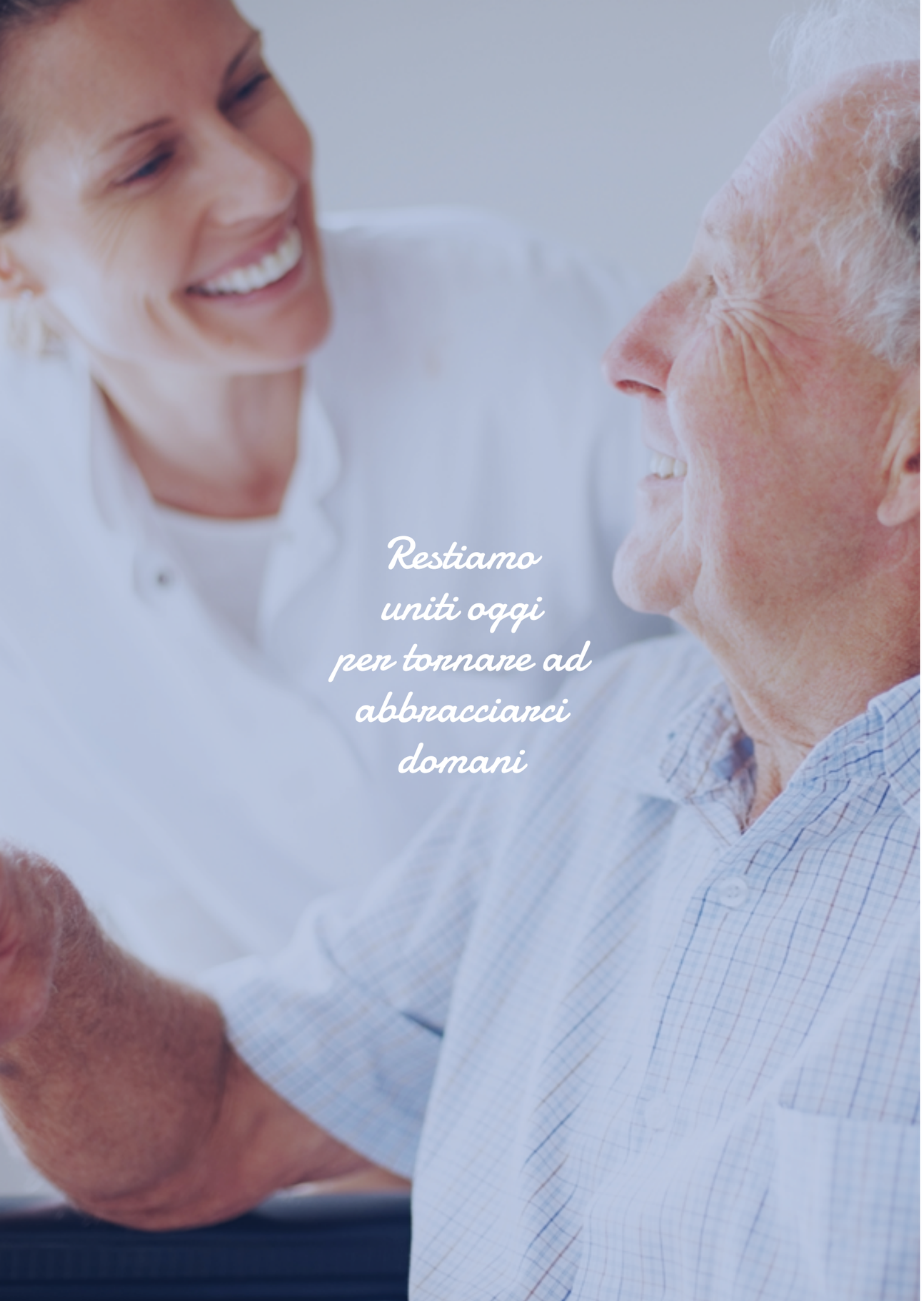
Nel Gruppo Edos la persona è al centro di tutto. Per questo, i team che si prendono cura dei nostri Ospiti nelle Rsa sono formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri, sempre disposte al dialogo e alla comprensione.

Ascolto e Assistenza

Front office, help desk e Centro Assistenza: sono tanti i canali di ascolto gratuito al cittadino e di informazione che il nostro Gruppo mette a disposizione. In una parola, ascolto; un team che lavora per comprendere le persone e le loro esigenze specifiche, in modo da fornire risposte e sostegno concreti.

In ogni struttura – inoltre – l'alta qualità di servizio è coadiuvata anche dalla Direzione e dallo staff amministrativo, che gestisce e monitora l'operato della struttura perchè Ospiti e familiari siano accolti e ascoltati sempre e comunque nel modo più appropriato.

Se hai domande, desideri saperne di più sul tema, incontrare un esperto o chiedere un appuntamento, siamo a tua disposizione: contatta il nostro team per informazioni, approfondimenti e risposte al **numero verde gratuito 800966159**.



L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

EDOS SRL

Via Benedetto da Foiano 14

50125 - Firenze (FI)

www.edossrl.it

VALLE D'AOSTA • LOMBARDIA

EMILIA ROMAGNA • PIEMONTE • ABRUZZO

SCOPRI IL VIRTUAL TOUR

Scansiona il codice QR e visita

le nostre strutture a 360°

Seguici su:

Centro Assistenza Clienti

Numero Verde Gratuito

800 966 159

Lun. - Ven. 9:00 - 19:00