



L'ARTE DI
PRENDERSI
CURA DI TE

UN ANNO INSIEME

- 2023 -

L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE



Un anno insieme

A cura della redazione del Gruppo Edos

Un altro anno è volato e uno nuovo bussava alla nostra porta: mentre ci prepariamo a salutare il 2023, eccoci, come di consueto, a ripercorrere ogni sua tappa attraverso quest'ultimo numero del nostro magazine Insieme condividendo con voi i progetti, i momenti più salienti e le novità del Gruppo.

Ma, in prima battuta, desideriamo darvi tante utili anticipazioni sul futuro del Gruppo Edos

per il prossimo 2024, partendo dalla fusione con il Gruppo La Villa. Infatti, nell'anno che sta per aprirsi, tutte le Residenze del Gruppo Edos si allineeranno al brand La Villa. Ma, quello che non cambierà, sarà il costante impegno con cui offriamo servizi di qualità sempre maggiore, in sintonia con le esigenze di Ospiti, dipendenti e della comunità.

Non solo: perché in questo numero di Insieme troveranno spazio i preziosi compleanni dei nostri centenari, che sono una risorsa di saggezza, dolcezza e sapienza, insieme ai tanti momenti ed eventi che si sono succeduti tra le mura delle nostre Rsa, dedicati ai nostri Ospiti, ai loro familiari e ai caregiver. E non sarebbe Insieme se non ci concedessimo anche un piccolo approfondimento dedicato alle tradizioni natalizie tra presepi, falò e una serie di consigli, come le mete da visitare per alcune gite fuori porta insieme a chi amiamo. Infine, tratteremo il tema delle disfunzioni metaboliche oltre i 65 anni con preziosi consigli sulla tavola delle feste dedicati a chi soffre, per esempio, di diabete o malattie cardiovascolari, con tanti suggerimenti per mantenere il benessere anche concedendosi qualche sgarro, conciliando golosità e benessere.

Non ci rimane, dunque, che augurare a tutti voi un nuovo anno pieno di gioia, serenità e crescita ringraziandovi sempre per essere parte della nostra famiglia, che cambia e punta a obiettivi di miglioramento continuo da vivere tutti quanti... Insieme.

Buona lettura dal Gruppo Edos!



La Villa ed Edos
Un unico brand per servizi ancora più di qualità

In collaborazione con Ilaria Carpisassi,
Responsabile Marketing del Gruppo Edos e La Villa

Ci sembra doveroso cominciare questo ultimo numero di Insieme dando evidenza a una grande novità che interesserà i mesi dell'anno avvenire, ovvero la fusione dei brand del Gruppo sotto la casa madre La Villa. Come già comunicato a suo tempo, nel maggio 2021 La Villa S.p.A. ha acquisito la quota in borsa Eukedos S.p.A. presente sul mercato con il brand Edos, anch'esso operante in ambito socio-sanitario e con all'atti-

vo strutture in Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna e Abruzzo. Inoltre a novembre 2023 è diventata controllante al 100% di Pianeta Anziani S.r.l. gestore di RSA Donatello, in Campania. In virtù di questo e non solo, nel corso del 2024, attraverso un percorso graduale, tutte le Residenze Edos e Pianeta Anziani si allineeranno al brand della casa madre La Villa, in alcuni casi cambiando anche il loro attuale



nome: la stessa qualità di sempre, con un'offerta ancora più ampia, per un unico grande gruppo, punto di riferimento nel settore socio-sanitario in Italia!

Come ci racconta infatti Ilaria Carpisassi, Direttore Marketing & Comunicazione del Gruppo: "È da tempo che auspichiamo ad unificare i nostri brand per creare un unico grande Gruppo sul mercato. Complice una riorganizzazione societaria che avverrà nei primi mesi del 2024 daremo il via a un percorso graduale che andrà in tal senso, ovvero quello di creare un brand ancora più forte e riconosciuto, solido punto di riferimento nel settore socio-sanitario, capace di rispondere alle esigenze del territorio nel

modo più efficiente possibile". E prosegue - "Per iniziare, entro febbraio tutte le Residenze saranno disponibili direttamente sul sito www.lavillaspa.it, con un'immagine tutta nuova; poi a seguire andremo ad allineare anche gli altri canali digitali e cartacei; anche le strutture stesse, entro la fine dell'anno 2024, verranno ri-brandizzate internamente. È un percorso che richiede tempo e che vogliamo fare con la giusta gradualità affinché sia assorbito e compreso nella sua grande potenzialità. I nuovi asset ci permetteranno infatti di realizzare sinergie ancora più performanti e offrire soluzioni e servizi sempre migliori ai nostri Ospiti, il cui benessere resta obiettivo primario di ogni nostra scelta".



I nostri centenari

I compleanni a tre cifre delle Rsa Edos

A cura della redazione del Gruppo Edos

Ogni Ospite delle nostre Rsa è speciale. Ma ci sono giorni e età che meritano di essere festeggiati debitamente: parliamo di quei compleanni a tre cifre, dei nostri centenari, tesori di esperienza e saggezza, che arricchiscono la vita nelle nostre Residenze dove ricevono quotidianamente, da

parte di fisioterapisti, OSS, medici, infermieri e animatori, tanti percorsi ricreativi, assistenziali e di cura pensati per garantire la salute e il benessere attivo di ognuno. Vediamo chi ha soffiato, quindi, sulle candeline per festeggiare oltre un secolo di vita!



I 106 anni di Anselmina...

Lo scorso 7 giugno, in una bellissima giornata quasi estiva, in CRA Casa San Giuseppe, a Piacenza, si è raggiunto un grande e gioioso traguardo: i 106 anni della Sig.ra Anselmina Donetti, Ospite della struttura da ormai cinque anni. E, per celebrare questo importante compleanno a tre cifre, CRA Casa San Giuseppe ha organizzato una grande festa tenutasi a partire dalle 16: un pomeriggio emozionante e pieno di allegria, aperto al pubblico, dove sono stati presenti la Sindaca di Piacenza, Katia Tarasconi, tutti gli Ospiti della struttura, i familiari di Anselmina e gli alunni della Scuola Primaria "Renzo Pezzani" - circa 40 bambini, assieme ai loro genitori -. Ore emozionanti e piene di allegria, arricchite da tanta musica, con il karaoke, e dalle golosità del food truck "La Bisia".

Come raccontano dalla struttura "Anselmina è nata a Castelnuovo Fogliani, nel comune di Alseno, in provincia di Piacenza il 6 giugno del 1917 e proviene da una fami-

glia numerosa e di umili origini, composta da altri 6 fratelli - Renzo, Renato, Ermes, Corinna, Fernanda, Angela - purtroppo non più presenti. Ad Alseno frequenta la scuola elementare fino alla quinta, poi la famiglia si trasferisce a Lusurasco dove rimane fino a quando si sposa con Eugenio: una volta uniti in matrimonio si trasferiscono a Piacenza dopo la guerra, dove Eugenio continua la sua carriera militare presso l'arsenale della città, forte della sua esperienza in guerra - dove era stato arruolato in direzione artiglieria -. La coppia ha una figlia, Mariuccia. Anselmina però purtroppo rimane vedova a 46 anni: la sua vita è caratterizzata da sacrifici, ma quello del suo matrimonio rimane il ricordo più bello. Si commuove prendendo dalla sua borsa la foto dell'amato marito e pensa ai tanti bei momenti vissuti insieme. Anselmina oggi ha due nipoti e un pronipote, Michele, che ama tanto. È davvero orgogliosa della sua famiglia.

Noi la conosciamo dal 2018 ed è diventata subito la nostra "mascotte": perché Anselmina è una donna meravigliosa, allegra e ben disposta con tutti, sorride sempre ed è molto partecipe della vita della nostra CRA Casa San Giuseppe. Le piace giocare a tombola e spesso vince, fino a qualche tempo fa si divertiva anche a cimentarsi in attività pittoriche. Ma, quello che più le piace sono le feste: e speriamo che le sia piaciuta anche questa organizzata per lei!".



...E i 105 anni di Vittoria!

A Milano, invece, la signora Vittoria ha compiuto 105 anni, il 28 giugno scorso. E, per celebrarla, si è tenuta una grande festa nella Residenza in cui vive, RSA Mater Sapientiae: l'appuntamento, tenutosi dalle ore 16, è stato pieno di allegria ed eleganza, arricchito dal video-messaggio inviato dal Presidente della Regione, Attilio Fontana, che ha suscitato forte emozione, e dal biglietto di auguri pervenuto in grande stile dal Sindaco Sala; all'evento erano presenti gli Ospiti della struttura, oltre ai familiari della signora, che hanno condiviso tutti insieme una giornata così importante tra musica e buon cibo. La signora era, al tempo della festa, Ospite della Rsa Edos milanese da pochissimi giorni: "Diciotto giorni prima, nel suo vestito delicatamente colorato tra i riflessi dei suoi morbidi capelli bianchi e l'azzurro dei suoi occhi vivaci, Vittoria entra

in RSA Mater Sapientiae portando in tutti noi quel soffio di vita che supera ogni confine dell'atto medico" dichiara la Dott.ssa Erica Sibillo, Direttore Sanitario e "onora con la sua presenza la nostra costante dedizione verso gli anziani" prosegue Elisabetta Cattaneo, Responsabile della struttura.

Così, alla sig.ra Vittoria, classe 1918, è stata dedicata una giornata organizzata in complicità con la dolcissima figlia Aida e l'amata nipote Laura: una festa dinamica, attiva, piena di entusiasmo, con tanti amici vivaci e sorridenti e una spettacolare fontana zampillante che ha incorniciato, tra fiori colorati e note armoniose, un ricevimento elegante e raffinato, ricamo di un evento a lei dedicato per celebrare ancora una volta il trionfo della vita, speranza per le generazioni future.





Un anno di eventi

Cos'è accaduto tra le mura delle nostre Rsa

A cura della redazione del Gruppo Edos

Giornate mai uguali, sempre ricche e caratterizzate da attività ludiche, terapeutiche e ricreative che consentono ai nostri Ospiti di godere appieno delle loro facoltà fisico-cognitive e, laddove possibile, di recuperarle e salvarle. Ma anche tanti eventi e mo-

menti di apertura dedicati alle comunità che ospitano geograficamente le nostre Rsa e ai caregiver. Chiudiamo, quindi, questo 2023, condividendo con voi una carrellata dei momenti e degli eventi, dentro e fuori le Rsa, più importanti!

Monsignor Delpini e i momenti di preghiera in RSA Mater Fidelis

Lo scorso 4 marzo, RSA Mater Fidelis, Residenza milanese del Gruppo Edos, ha ospitato l'Arcivescovo Mario Delpini, che ha dedicato una visita pastorale agli Ospiti e al personale di struttura: un piccolo ma grande evento che ha portato gioia e speranza a chi vive nella Rsa Milanese del Gruppo Edos, in un gradito momento di vicinanza. E, dopo la messa, il Monsignor Delpini si è intrattenuto con gli Ospiti e tutto il personale della strut-



tura per condividere con loro canti e letture, trasmettendo speranza e serenità, elementi importantissimi e fondamentali nella vita degli Ospiti della Rsa.

Il "Supermercato" di RSA Sant'Eusebio

Spostiamoci nella provincia di Biella: in RSA Sant'Eusebio, a Camburzano, lo scorso marzo è stata inaugurata un'area molto speciale all'interno della struttura che ricrea un vero e proprio piccolo supermercato, allestito al terzo piano della struttura, nella sala polivalente, vicina all'area bar/ristoro, dove potersi soffermare per due chiacchiere "dopo la spesa": un'idea nata e costruita sotto la guida di Sara ed Eleonora, animatrici della Residenza, oltre a Elisa Cattaneo, Responsabile di Struttura, con l'aiuto dei familiari, in primis - i quali hanno reperito scatole vuote di alimenti, allestito gli scaffali e creato



un vero e proprio percorso di acquisto tipico di un vero supermercato, che termina proprio con la cassa dove pagare la propria spesa con soldi finti - assieme alla comunità di Camburzano che si è prestata alla nascita di questo progetto, come il supermercato vicino che ha donato due carrelli della spesa.

Questo supermercato ha, in realtà, degli obiettivi ben specifici: quello di dare un attracco sicuro, un momento di quotidianità vissuta e familiare con cui stimolare a livello mnemonico e motorio gli Ospiti più fragili, calmando al contempo quelle manifestazioni

Tennistavolo: uno sport che ha unito atleti, Ospiti e familiari in RSD Mater Gratiae

Lo scorso 16 settembre, a partire dalle ore 10.30, presso la Residenza per disabili Mater Gratiae, in via Corrado Il il Salico a Milano, si è tenuto un piccolo ma importantissimo evento per dimostrare come la disabilità possa convivere con le attività sportive: perché nella Residenza sono arrivati alcuni atleti - paralimpici e non - di tennistavolo, tutti provenienti da due delle principali società sportive del territorio lombardo, l'Associazione Dilettantistica Tennistavolo Saronno e la A.S.D.T.T. Open House Brescia. Non solo, perché a questa preziosa mattinata ha preso parte anche il vicepresidente della FITET - Federazione Italiana Tennistavolo - Lombardia.

E perché proprio questo sport? Perché si tratta di un'attività coinvolgente, che è stata raccontata ai ragazzi della Rsd - e messa in pratica! - per promuovere l'inclusione sociale e favorire il benessere attraverso il gesto sportivo e l'essere atleti paralimpici. Come dichiara infatti Monica Annese, Responsabile della Struttura per Disa-

acute, come wandering o stati di agitazione, tipiche di Alzheimer e demenza, inserendosi in una serie di terapie e attività che vengono attivate ogni giorno per garantire, con progettazione e anche tanta creatività, uno stile di vita attivo e indipendente.



bili: "Il nostro desiderio più grande è essere un luogo dove le persone si sentano come a casa, circondati da gesti di accoglienza e da sguardi capaci di valorizzare; un posto sicuro, sereno nel quale sentirsi protetti e stimolati a raggiungere i piccoli e i grandi traguardi di ogni giorno, senza paura".

Ritorna l'appuntamento con Nipoti di Babbo Natale

Anche quest'anno, RSA San Francesco, RSA Mater Sapientiae e RSA Bramante hanno partecipato ad un progetto che rende felici i senior delle strutture: si tratta dell'iniziativa



"Nipoti di Babbo Natale" promossa dall'associazione "Un Sorriso in Più", a cui il Gruppo Edos aderisce ormai da anni, per portare ai propri anziani gioia e sorprese sotto l'albero: il progetto, infatti si pone il prezioso obiettivo di regalare un Natale speciale sia agli anzia-

il Mercatino di Natale di RSA/RA San Vitale sbarca al Centro Commerciale Insieme di San Salvo

Un appuntamento con l'artigianalità per un'esposizione del tutto speciale: perché i "Nonni" della Rsa chietina del Gruppo Edos sono stati ospitati, con i loro manufatti a tema natalizio, dal centro commerciale "Insieme", proprio in uno dei periodi che vede un maggior afflusso di persone.

Supportati dalla Terapista occupazionale della struttura, gli anziani Ospiti della struttura di San Vitale hanno infatti dato sfogo alla loro creatività e manualità, utilizzando e modellando diversi materiali, per realizzare oggettistica di vario tipo a tema natalizio. Sono nate così tante idee

ni residenti in Rsa, che potranno ricevere un dono da tanto desiderato, sia per i mittenti di questi regali, che potranno sentirsi, così, i loro "nipoti" per un giorno.

Il progetto è semplice e la sua forza sta nel riscoprire la vera essenza del Natale e la gioia di fare davvero felice qualcuno: gli Ospiti della Rsa hanno la possibilità di esprimere un desiderio, cosa non banale per coloro che vivono in una struttura e che a volte non hanno una famiglia vicina per esaudirlo. Ecco perché chiunque, grazie a questa iniziativa, può acquistare il dono da loro indicato in una lista speciale e farlo recapitare direttamente in Residenza!



regalo, addobbi per l'albero, decorazioni per la casa, ospitate proprio nel mercatino di Natale allestito da RSA/RA San Vitale presso il Centro Commerciale Insieme di San Salvo (CH), che si è tenuto nei giorni di sabato 16 e domenica 17 dicembre 2023 e che ha registrato un grande afflusso di persone!



Tra futuro e contemporaneità

Cosa accadrà nel 2024 del Gruppo

A cura della redazione del Gruppo Edos

In Italia 6,6 uomini anziani e 9,2 donne anziane su 100 presentano una condizione di **fragilità o disabilità**: una situazione, questa, che necessita di soluzioni in termini assistenziali, di cura e di prevenzione.

Sulla base di questi dati, il Gruppo La Villa che, come dicevamo nel capitolo precedente, acquisirà il brand Edos e, di conseguenza, le sue strutture dislocate in Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Emilia Romagna e Abruzzo, amplia la propria offerta e risponde in modo concreto alle esigenze dei più fragili: vediamo dove e come, sotto l'abbraccio di un unico grande Gruppo.

Il Gruppo si proietta verso il 2024 con nuovi numeri, dopo le nuove aperture tarate 2023 - con RSA La Veranella, in una delle zone più esclusive di Firenze, RSA Poliziano 1 e 2 a Settimo Torinese, con il suo approccio sostenibile e green, ed RSA/RP Montale, a Diano Marina, Imperia, nel cuore della Riviera dei Fiori -: allo stato attuale, La Villa gestisce in totale 3680 posti letto, di cui 2251 sotto il brand La Villa e 1354 sotto il brand Edos – prossimo come dicevamo alla fusione

con La Villa – mentre lavora a nuove ulteriori aperture tra Lombardia e Veneto, che verranno finalizzate entro il 2024 e che porteranno ulteriori 300 posti letti disponibili.

Entro i primi mesi dell'anno ad esempio la storica RSA Domus Pasotelli Romani di Bozzolo (MN) entrerà a far parte del Gruppo la Villa, con un nome tutto nuovo: **RSA Mantegna**, che avrà anche un centro diurno dedicato, per servizi sempre all'avanguardia e in grado di rispondere a tutte le necessità di Ospiti e familiari, oltre alle cure domiciliari. Sempre nel corso dell'anno sono previste inoltre aperture a Cornaredo e Ghisalba (Lombardia) e Musile (Veneto) i cui lavori stanno proseguendo e si concretizzeranno entro l'anno, fino alla riapertura di **RP La Quiete** che, con i suoi ambienti rivisti, ampliati, riorganizzati tornerà a ospitare anziani e categorie fragili andando a completare, insieme alle altre RSA liguri del Gruppo La Villa, un polo sul territorio tutto dedicato alla cura e al sostegno degli anziani.



Cure domiciliari: un importante progetto in crescita

Il 2023 ha segnato anche l'alba del progetto di avvio del servizio di **cure domiciliari** in alcune province della Lombardia, dedicato a chi necessita di assistenza socio-sanitaria, visite, esami, sedute di riabilitazione e tele-assistenza, per potersi curare nel calore della propria casa, attraverso servizi di cure che comprendono assistenza a bassa complessità con il coinvolgimento di una figura professionale per prestazioni generiche come prelievi, catetere, stomie, medicazione di lesioni o percorsi di fisioterapia. A tutto questo si uniscono servizi integrati dedicati a chi necessita di un percorso più articolato – tra cui interventi medico-infermieristici assistenziali o riabilitativi, funzionali e psicosociali – che coinvolge più figure.



Italia, penisola del Natale

Tradizioni tutte da scoprire e vivere

A cura della redazione del Gruppo Edos

In Italia, Natale e Capodanno sono celebrati con una passione che si riflette nei dettagli delle tradizioni locali. Dai mercatini che celebrano l'artigianato alle tavole imbandite con le tantissime specialità regionali, fino ai luoghi

incantati che fanno brillare gli occhi, con i loro falò, i presepi viventi che raccontano storie millenarie. Insomma, l'Italia offre un viaggio unico attraverso le festività tutto da scoprire.



Luci e mercatini: dalle Alpi all'Adriatico, un viaggio nel cuore delle tradizioni

I mercatini di Natale in Italia non sono solo luoghi di shopping, ma autentiche esperienze sensoriali. A Bolzano, nel cuore delle Dolomiti, il mercatino offre non solo oggetti artigianali ma anche una miriade di prelibatezze culinarie come lo strudel, il Magenbrot, la raclette e l'immane vin brulé. A Bologna, spostandoci alle pendici degli Appennini, invece, il mercatini di Natale, diffusi in tutta la città, spesso si trasformano in un vero e proprio spettacolo di artisti e musicisti di strada e performance live, creando un'atmosfera vivace e coinvolgente. Fino a Cesenatico, sulla costa romagnola, dove il magico Porto Canale, conosciuto soprattutto per lo "struscio" estivo, vede i suoi ponti e le sue navi in legno riempirsi di giochi di luce dorata.



Prelibatezze culinarie: i sapori delle tradizioni regionali

L'Italia è la patria del buon cibo, come ben sappiamo, e il periodo natalizio è l'occasione perfetta per deliziare il palato con le specialità regionali, in un ponte tra passato e presente. A Lecce, in Puglia, il "pasticciotto" diventa il protagonista delle tavole natalizie, mentre a Verona, il "pandoro" si svela come l'erede regale del panettone, assieme all'Offella, cugina meno celebre ma di certo non meno golosa del cugino pandoro. Fino alla più "dietetica" ma gustosissima insalata di puntarelle romana, arricchita da acciughe, e i cavallucci toscani, con il loro profumo d'arancia. Un'idea regalo per questo Natale dedicata agli amanti del cibo? Un buon libro di ricette regionali tipiche e tradizionali, con cui scaldare il cuore di tutti... tutto l'anno!



Tradizioni storiche: Il Presepe Vivente di Matera

Il Presepe Vivente di Matera è una tradizione radicata che trasporta i visitatori indietro nel tempo. Con le sue stradine di tufo e gli abiti tradizionali, questa rappresentazione coinvolge la comunità locale in un'interpretazione autentica della Natività: il presepe è un'idea ottima per scoprire questa città, detta appunto "dei Sassi", palcoscenico di una storia mille-

naria. Il Presepe Vivente di Matera si terrà il 16, 17, 29, 30 dicembre 2023 oltre al 5 e 6 gennaio 2024.

Questa è la magia del Natale all'italiana: un'immersione nei dettagli che rendono ogni celebrazione unica e indimenticabile, ma anche uno spunto per festività all'insegna di qualcosa di diverso. Proprio come vi consigliamo nel prossimo articolo, dove parleremo delle mete più speciali per alcune gite fuori porta all'insegna dello stare insieme.



Restare in forma durante le feste

I consigli per conciliare gusto e benessere

A cura della redazione del Gruppo Edos

Le festività sono, soprattutto in Italia, un goloso momento di gioia e condivisione ma, per i nostri anziani, ecco che questi giorni di relax potrebbero rappresentare una sfida nel mantenere uno stile di vita sano, specie se si soffre di disfunzioni metaboliche, come il diabete, o di problematiche cardio-vascolari, che necessitano un'attenzione in più, soprattutto a tavola. Come bilanciare, dunque, il desiderio di indulgere in prelibatezze golose con la necessità di prendersi cura della propria salute? Vediamo insieme alcuni consigli pratici che permetteranno a tutti di godere delle festività e della convivialità, senza compromettere il benessere.

Pianificare, muoversi, idratarsi

Come spesso si dice, la chiave è la moderazione: anziché privarsi di ciò che ci rende felici a tavola, possiamo pianificare, con saggezza, cosa concedersi e quando. Per esempio, possiamo stabilire un giorno specifico per mangiare una fetta di dolce in più, mantenendo il resto dei pasti leggero. A questo, possiamo aggiungere, se la condizione fisica lo consente, un po' di attività

fisica: ginnastica leggera o una camminata di circa 10.000 passi - magari in compagnia di familiari o amici - per mantenere attivo il metabolismo e migliorare la circolazione. Infine, ricordiamo che è essenziale mantenere un adeguato livello di idratazione, specialmente per coloro che soffrono di problemi circolatori: e, in questo periodo, quale migliore modo per farlo se non gustando tisane o infusi agli agrumi o alla cannella, per un tocco festivo?

La buona tavola può essere fatta di varianti salutari

Rivisitare le ricette tradizionali con varianti più salutari è un modo eccellente per ridurre l'apporto calorico senza compromettere il gusto. Sperimentare con ingredienti più leggeri e opzioni a basso contenuto di grassi può rendere i pasti festivi altrettanto deliziosi, soprattutto se queste varianti sul menù vengono programmate e cucinate insieme ai nostri familiari e ai nostri amici, così da coinvolgerli in un'esperienza di benessere condiviso.

Ma ecco alcune piccole varianti perfette per i nostri senior che soffrono di disfunzioni metaboliche:

- **Purè di patate con cavolfiore:** una variante più salutare del classico purè di patate, ricca di burro e latte intero e poco adatta a chi ha problemi di colesterolo, per esempio. Per alleggerirlo possiamo sostituire metà delle patate con cavolfiore cotto al vapore, schiacciando tutto insieme per ottenere una consistenza cremosa, aggiungendo olio d'oliva e erbe aromatiche per un tocco di gusto.
- **Insalata di Quinoa Festiva:** possiamo sostituire la pasta con quinoa cotta al vapore, più proteica e ricca di fibre, in caso si decida, per esempio, di fare un piccolo sgarro concedendosi una fetta di dolce. Alla quinoa al vapore possiamo poi aggiungere pomodorini, avocado, basilico fresco e condire con una vinaigrette leggera a base di aceto balsamico e olio extravergine d'oliva.
- **Sformato di Verdure:** sostituisce il classico sformato, ricco di formaggio e panna. Basterà preparare uno sformato con strati di zucchine, melanzane e pomodori grigliati, ridurre la quantità di formaggio utilizzando quark, formaggio cremoso light o yogurt greco bianco con 0 grassi per mantenere la cremosità della ricetta.



“Dove andiamo per le feste?”

Idee per gite fuori porta

A cura della redazione del Gruppo Edos

Le gite fuori porta durante le festività natalizie promettono di trasportarci in mondi incantati e racconti millenari. Nel pittoresco paese di Manarola, Cinque Terre, le luci del Presepe degli Abissi danzano con il riflesso del mare, creando un'atmosfera fiabesca.

Mentre a Greccio, vicino Rieti, riviviamo l'essenza del Natale visitando il luogo dove San Francesco d'Assisi creò il primo Presepe, una tappa imperdibile per chi desidera comprendere le radici di questa tradizione.

Falò e Tradizioni.

Un caldo cuore di tradizione e di accoglienza

I falò sono la quintessenza delle tradizioni invernali italiane, perché parlano sia di comunità che di tradizione attraverso l'elemento primigenio del fuoco che crea un'atmosfera magica, capace di avvicinare le persone. E quale migliore idea se non quella di trovare un falò nelle vicinanze di casa per una piccola gita fuori porta? Ecco quali sono i più importanti:



Viggiano, Basilicata

Il "Falò di Santa Lucia" è una tradizione che si svolge il 13 dicembre a Viggiano. La comunità si riunisce intorno ai falò per celebrare la Santa Lucia.



Masserano, Piemonte

Il falò di Masserano è un tradizionale evento che si svolge la sera del 24 dicembre proprio sul sagrato della chiesa dedicata a Sant'Orso. La fiamma del falò richiama l'abbondanza: le faville spinte nel vento dovrebbero richiamare abbondanza di grano e uva.



In Sicilia orientale

Sempre durante la notte di Natale, si tengono i consueti "Zuccu", cioè falò che vogliono onorare e simboleggiare l'arrivo del Bambin Gesù: i ceppi e le fascine vengono prima benedette e poi accese, per un rituale davvero suggestivo e diffuso in tanti comuni, da Aci Catena fino a Randazzo.



Luoghi Incantevoli: le perle nascoste dell'Italia d'inverno

Non solo mare ed estate: il nostro paese offre scenari pittoreschi e indimenticabili anche d'inverno. E, per le gite fuori porta, le regioni italiane possono rivelare tesori nascosti e scenari da sogno. La Val Gardena, incastonata tra le Dolomiti, offre presepi incantevoli tra i boschi innevati, tra Ortisei e Selva di Val Gardena, località famose per l'intaglio del legno e l'artigianato locale; mentre a Gubbio, l'Albero di Natale più grande del mondo è una sinfonia di luci e colori che incanta i sensi: una sinfonia di luci e percorsi suggestivi tra i vari abeti addobbati che, visti in lontananza, formano un vero e proprio albero di Natale che decora il dolce pendio su cui si trova il borgo.

Consigli pratici: pianificare il viaggio per goderselo

Per un viaggio senza intoppi, pianifica attentamente l'itinerario, considerando le esigenze di tutti. Assicurati di verificare gli orari di apertura dei presepi e le date dei falò in anticipo, che possono variare per condizioni meteorologiche od organizzative. In caso qualcuno dei tuoi cari abbia difficoltà motorie o disabilità, cerca itinerari accessibili e informazioni su servizi specializzati nei luoghi che visiterai, sempre più disponibili. Ricorda, infine, di indossare abiti caldi e confortevoli, in lana o morbido pile, e preparati così a vivere un'avventura ricca di emozioni e connessioni, dove l'accoglienza è il vero fuoco che scalda i cuori. Buone gite a tutti!



Il Gruppo Edos è con te

L'ascolto delle esigenze è al centro del nostro mondo

Il Gruppo Edos 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:

- **La sezione dedicata all'emergenza Covid-19** : sul nostro sito è presente la sezione "RSA SICURA" dedicata all'emergenza Covid-19, dove troverai protocolli, best practices e FAQ per chiarire ogni dubbio e ricevere una risposta adeguata a ogni domanda circa le normative vigenti nelle strutture in relazione all'emergenza sanitaria. [Scopri la nel nostro sito!](#)
- **Il nostro Blog**: un'uscita al mese, tutti i mesi, per parlare di terza età, terapie, innovazione, mondo Rsa, con tanti consigli e approfondimenti;

- **Sezione FAQ**: una sezione del nostro sito dedicata a dare risposte alle domande più frequenti sui servizi delle strutture sanitarie assistenziali, modalità di ingresso, tempistiche, convenzioni, soluzioni di alloggio, visite, differenza tra Ospite privato e Ospite accreditato, aspetti economici e molto altro;
- **Il Centro Assistenza**: il nostro Gruppo mette a disposizione dei cittadini un Centro Assistenza Clienti gratuito per reperire informazioni circa le nostre strutture, servizi erogati, procedure amministrative per l'ingresso in Residenza, 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 è aperto dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00, e risponde al numero verde gratuito 800966159 e alla mail assistenzaclienti@edossrl.it.
- **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!](#)

Sono oltre 800, tra dipendenti e team di struttura, le persone che quotidianamente lavorano nel Gruppo Edos. Non solo: le équipe che si prendono cura dei nostri Ospiti in Rsa sono formate e aggiornate costantemente, predisposte al lavoro con gli altri e sempre disponibili all'ascolto.

Per questo, se hai domande, desideri saperne di più sul tema, 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.edossrl.it e scopri il nostro mondo di risposte.



L'ARTE DI PRENDERSI CURA DI TE

I NOSTRI VALORI

PERSONE

La persona al centro di tutto

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

ETICA

Dignità, rispetto e responsabilità

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

FAMILIARITÀ

Familiarità e disponibilità all'ascolto

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

ECCELLENZA

Professionalità, formazione e innovazione

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



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



PER INFO SU RESIDENZE E SERVIZI