

# GESTI e SGUARDI di CURA

“Tu davvero  
conosci  
il mio nome?”



**upipa**

Unione Provinciale Istituzioni Per l'Assistenza

Iniziativa di sistema 2025 > 2026

RELAZIONI



# Gesti e sguardi di cura

Per l'anno 2026 la comunità dei professionisti dei Servizi Sociali e di Animazione delle APSP ed RSA Socie dell'Upipa ha elaborato la proposta di un calendario per raccogliere e valorizzare i gesti di cura che quotidianamente vengono agiti nelle loro diverse sfaccettature e interpretazioni, valorizzando gli sguardi dei residenti, dei familiari, dei volontari e delle differenti figure professionali.

Per gesti di cura intendiamo tutte quelle attività, quegli approcci, quelle modalità che concretizzano alcuni valori e principi che guidano il pensiero e l'agire all'interno delle strutture. I gesti di cura rimangono tali e non diventano routine professionali se sono accompagnati da uno sguardo costante ed attento alla relazione e all'autoriflessività. Proponiamo qui una raccolta di questi contributi in forma di opuscolo, per valorizzare al meglio il ricco materiale condiviso dalle 21 strutture partecipanti.



In un pomeriggio di fine agosto, mentre vi osservo guardare l'orizzonte, capisco che **anche lo sguardo può essere un gesto di cura.**

Non dice nulla, ma accompagna, non tocca ma abbraccia. Questo gesto non fa rumore, ma lascia una traccia profonda più di mille parole.

La cura non sempre ha la forma di un'azione grandiosa. A volte è solo esserci nel silenzio di quello sguardo che si perde verso l'orizzonte tra cielo e terra, e che in fondo dice **"io sono qui con te"**.

**APSP di Primiero**

Cortesìa  
 Umanità  
 Rispetto  
 Attenzioni

## Cos'è la cura? La parola ai residenti

L'opera "CURA" è stata realizzata dai residenti dell'**APSP di Pergine** pensando e condividendo le parole che rappresentano la cura per comporre un acrostico.

Le quattro iniziali riprendono le quattro stagioni poiché i gesti di cura ci accompagnano in tutte le stagioni della vita.

PRENDERSI CURA DI UNA PERSONA VUOL DIRE  
 AIUTARLA CON PAZIENZA E DELICATEZZA D'ANIMO  
 AD ACCORGERSI DI ESISTERE PER RITROVARE IL  
 GUSTO DI COMUNICARE E CAPIRE CHE È BENVOLUTA

Franco, residente all'**APSP di Predazzo**



La cura secondo i residenti dell'**APSP di Malé**

**“Ricevere coccole e attenzioni  
che a casa non avevo”**

**“Quando mi aiutano a  
prendermi cura del mio aspetto”**

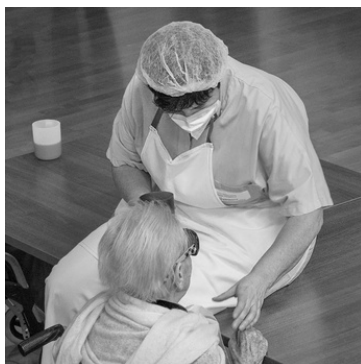
(Residenti dell'APSP di Pieve di Bono)



A sinistra, un contributo  
dell'APSP di Folgaria  
A destra, dell'APSP di Bleggio

**“Un gesto di cura è anche l'ottimo  
cibo, che aiuta ad essere più felici”**

(Enrico, Aldo e Anna Gloria, residenti dell'APSP di Spiazzo)



Da sinistra a destra: contributi dell'APSP di Pieve di Bono, dell'APSP di Bleggio  
e dell'APSP di Ledro

“È bello pensare che il prendersi cura è come scambiarsi un forte abbraccio”

(Pina, residente all'APSP di Spiazzo)



Da sinistra a destra, contributi dell'APSP di Predazzo, dell'APSP di Spiazzo e dell'APSP di Brentonico



“Prendersi cura di qualcuno fa star bene sempre. Ti tendo la mia mano. Teniamoci stretti a vicenda”

(Augusta, residente all'APSP di Spiazzo)

Dall'alto a sinistra in senso orario: contributi dell'APSP di Taio, dell'APSP di Bleggio e dell'APSP "Beato de Tschiderer"

# Prendersi il tempo

“Per me un gesto di cura è quando mi sento ascoltata”

(Rosa B., residente all'APSP di Spiazzo)



Cura all'APSP di Fassa

Il signor Gino ama raccontare la sua giovinezza in fabbrica. Ogni giorno la stessa storia, con gli stessi dettagli, gli stessi nomi. E ogni giorno, l'operatore Luca si siede accanto a lui, insieme ad altri residenti, e lo ascolta come se fosse la prima volta.

Non lo corregge, non ha fretta, non guarda l'orologio. Quel tempo, per quanto breve, è tutto per Gino.

È un tempo che dice: “La tua storia conta. Tu conti”. E Gino, alla fine del racconto, si illumina. “Grazie per avermi ascoltato”.

Testimonianza della **Fondazione Comunità di Arco**

Un giorno, il signor R. era particolarmente amareggiato: era inaccettabile ritrovarsi senza poter far nulla, dopo una vita di lavoro e aiuto agli altri.

Prendersi il tempo e ripercorrere la sua storia insieme, tutto ciò che aveva fatto, il suo essersi reso disponibile ad aiutare gli altri, gli hanno restituito un senso di pace.

Commosso, ha detto: “Grazie, perché mi hai ricordato che sono stato qualcuno”.

*PS: signor R.,  
Lei è ancora qualcuno!*

Testimonianza  
dell'APSP di Cles

L'importanza di poter scegliere per sé stessi, anche nelle piccole cose,  
all'APSP di Mezzocorona



# Creare le condizioni per poter partecipare



All'APSP "**Beato de Tschiederer**" il cappellano celebra in struttura una benedizione ai futuri sposi: il nonno dello sposo non avrebbe potuto partecipare alle nozze del nipote e così è stato comunque organizzato un momento di festa.

Sotto a destra, ai residenti viene donato il "brazedel", il dolce tipico preparato in occasione della sagra di di Transacqua in onore di Sant'Antonio, protettore del bestiame, degli attrezzi agricoli e delle calamità del mondo contadino.

Sotto a sinistra, momento conclusivo del progetto "Il turismo di ieri, oggi e domani", con rievocazione e sfilata in struttura con oltre 100 figuranti. (entrambi i contributi sono dell'**APSP del Vanoi**)



# Amare, da sempre. Permettersi di amare ancora



Questa immagine è stata scattata durante la vita al piano nell'**APSP di Pergine** e testimonia la relazione tra due residenti che si sono conosciuti in RSA. Rappresenta l'affidarsi all'altro, il raccontarsi ed il condividere una parte di quotidianità.



Il giorno di San Valentino la moglie di un residente dell'**APSP di Cles** si è presentata con una borsa contenente una torta mignon... Insieme in un angolino hanno festeggiato questa giornata in modo romantico.



L'amore... non muore  
(**APSP di Cles**)

# Gli sguardi dei professionisti

Alcuni operatori dell'**APSP di Cles** hanno proposto uno stralcio del brano **"Nei giardini che nessuno sa"** di Renato Zero, in cui si sono riconosciuti nel loro prendersi cura dell'altro:

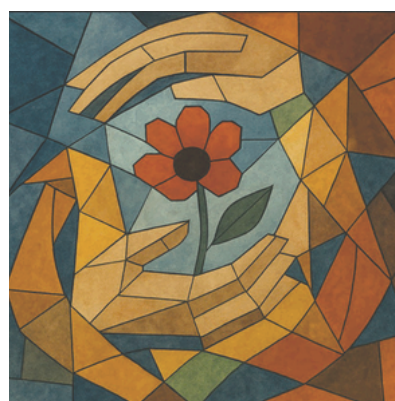
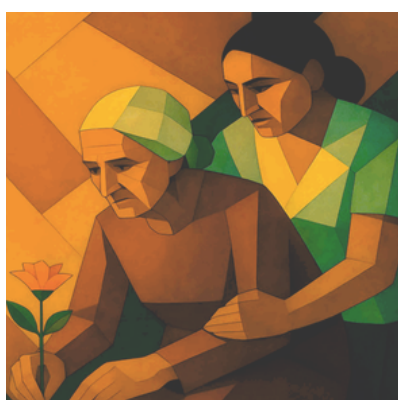
"...Ti darei gli occhi miei,  
per vedere ciò che non vedi.  
L'energia, l'allegria,  
per strapparti ancora sorrisi.  
Dirti sì, sempre sì,  
e riuscire a farti volare,  
dove vuoi, dove sai,  
senza più quei pesi sul cuore.  
Nasconderti le nuvole,  
quell'inverno che ti fa male.  
Curarti le ferite e poi,  
qualche dente in più per mangiare.  
E poi vederti ridere..."

All'**APSP di Pieve di Bono** è stato chiesto alle diverse figure professionali **"Che cos'è per te un gesto di cura?"**. L'insieme delle risposte, raccolte da oss, infermieri, animatori, manutentori, fisioterapisti e operatori 3.3.D, è sintetizzato dalla nuvola di parole qui sotto.

dignità  
solidarietà  
attenzione verso l'altro  
rispondere ai bisogni  
rapportarmi con gli anziani  
poter fare fisioterapia e intanto quattro chiacchiere  
empatia  
cura  
gentilezza  
sorridere



Dall'alto verso il basso: fisioterapia in giardino all'**APSP di Fassa**; "Al sole" presso l'**APSP di Taio**; una coordinatrice dell'**APSP "Beato de Tschiederer"** di fronte ad una sala addobbata, a rappresentanza della **cura degli spazi** per celebrare momenti speciali



Il Servizio Animazione della **Fondazione Comunità di Arco** ha creato un'immagine per ciascun mese dell'anno, a rappresentanza di altrettanti, possibili gesti di cura, agiti da professionisti, familiari, volontari.

# Quando sono i residenti a prendersi cura

“Poter prendersi cura dell’altro, che sia un compagno, un animale, una pianta o una bambola ci fa sentire ancora utili, ci restituisce soddisfazione e valore. Avere qualcuno che si prende cura, si preoccupa di noi ci fa sentire importanti”.

Testimonianza dell’**APSP di Cles**



Nella foto grande: attività di cura presso l’**APSP di Folgaria**.  
Nelle foto piccole, dall’alto: attività con le erbe aromatiche presso l’**APSP di Fassa**; un residente dell’**APSP di Fassa** in compagnia del gatto della struttura; attività con la bambola presso l’**APSP di Cles**; cura delle piante all’**APSP “Beato de Tschiderer”**; alimentazione degli uccellini presso l’**APSP di Pieve di Bono**.

# Quando sono i residenti a prendersi cura... degli altri



"Gesti di aiuto reciproco"  
**APSP di Taio**



All'APSP di Mezzolombardo, le mani un po' incerte di Vincenzo scorrono sul pianoforte e improvvisamente una melodia fa commuovere Agostino, mentre tutti la seguono cantando in coro. Tanti auguri Agostino... per i tuoi 100 anni!!

## Le ragazze e i ragazzi del terzo piano

Non sono angeli,  
ma giovani allegre e palestrati,  
figlie o nipoti  
di altri nonni;  
han messo nello zaino del lavoro  
come zavorra,  
umanità, forza e pazienza.  
Han posato una mantellina  
di lana rosa  
su spalle curve  
sotto il peso di fragile memoria,  
e con coperte calde  
hanno avvolto  
ginocchia ossute e doloranti.  
Han regalato  
sorrisi e giovinezza  
a chi ormai  
possiede solo l'esperienza.  
Auguri a voi  
ragazze e ragazzi del terzo piano,  
e ricordate,  
anche se il vostro autunno  
è ancor lontano,  
"ogni sorso d'acqua,  
ogni carezza donata,  
vi verrà un giorno  
ritornata"  
ma la ruota gira  
e il tempo vola via...  
godiamoci per ora  
questa bella compagnia!

*Raffaella*

Raffaella, residente all'APSP di Cles

# “Pensare a volersi bene, prima a sé stessi e poi alle persone che ci stanno vicine”

*È importante e sapere apprezzare tutto quello che si riceve dal personale, che è la prima cosa importante, e andare d'accordo con tutte le persone che ci vivono, e pensare a volersi bene, prima a noi stessi, e dopo alle persone che ogni giorno ci stanno vicine.*

**APSP di Brentonico**

Sono Lorenzo.

La poesia per me è una cura, mi permette di esprimere i miei sentimenti e di placare il mio animo quando alcuni pensieri diventano invasivi. Questa poesia è il mio “Profilo” e racconta ciò che mi cura.

## **PROFILO**

Profilo di cura  
e l'aria ed io col fiato in gola  
sorveglio l'acqua  
creandomi delle sensazioni  
sentendo il palpito nel cuore  
degli infermieri  
che nell'inconscio vivere  
mi rende sottile alla natura.

Profilo  
immagine nascosta  
dall'odore del fumo di una  
sigaretta

Lorenzo, residente  
all'**APSP di Mezzolombardo**

Un gesto semplice, un sorriso che cura: con la “crema della risata” (presa e distribuita a tutti da un barattolo virtuale), i residenti dell'**APSP di Tesero** imparano a prendersi dolcemente cura di sé attraverso lo Yoga della risata.

**Procedimento:** Dopo aver preso la crema, ci si massaggia il viso ridendo e sorridendo, mandando amore, cura e leggerezza a sé stessi.



# Prendersi cura, insieme



Un gesto di cura è un'azione concreta con lo scopo di produrre un effetto benefico ad un'altra persona, fisico (lavare, nutrire, accarezzare...); emotivo (parole rassicuranti, ascolto empatico...): oppure organizzativo, come la gestione dei tempi e degli spazi; o ancora psicologico. In ambito assistenziale in una RSA, i gesti di cura sono tutte quelle azioni quotidiane, consapevoli e relazionali messe in atto da tutte le diverse figure professionali per garantire il benessere fisico, psicologico ed emotivo della persona residente, rispettandone la dignità, i bisogni e i tempi. In foto, un esempio di gesto di cura: l'accompagnamento per un determinato tragitto, in sé un gesto semplice, che però dimostra che l'azione può essere trasmessa, come in questo caso, anche da un residente ad un altro, creando così una "catena", una continuità che crea positività.

**APSP di Castello Tesino**



All'**APSP di Ledro**, il prendersi cura passa anche attraverso il respiro, il silenzio e il movimento consapevole. L'attività di yoga, guidata da una volontaria, coinvolge anziani e dipendenti in un'esperienza che unisce corpo e mente. Un tempo lento, condiviso, che rafforza il benessere individuale e collettivo. Perché prendersi cura significa anche ascoltarsi, stare nel presente, ritrovare equilibrio... insieme.

*"Un gesto gentile, un sorriso sincero, un abbraccio caloroso, un aiuto vero. C'è cura in chi ascolta, nel non giudicare, in chi fa la strada per poterti aiutare. Ci sono mani, carezze nel vento, sguardi che cercano senza un lamento. Una mano che stende, per chi è un po' stanco, una parola dolce, un gesto d'amore, che scalda il cuore. Perché la gentilezza è un seme che noi seminiamo, e giorno dopo giorno, un bel fiore coltiviamo".*

I residenti e il Servizio Animazione  
dell'**APSP di Strigno**





## **Si ringraziano le strutture che hanno partecipato:**

APSP "Fondazione Comunità di Arco" - Arco  
APSP "Beato de Tschiderer" - Trento  
APSP "Giudicarie Esteriori" - Bleggio  
APSP di Brentonico  
APSP "Valle del Vanoi" - Canal San Bovo  
APSP "Suor Agnese" - Castello Tesino  
APSP "Santa Maria" - Cles  
APSP di Fassa  
APSP "Casa Laner" - Folgaria  
APSP "Giacomo Cis" - Ledro  
APSP Centro Servizi socio-sanitari e Residenziali - Malè  
APSP "Cristani de Luca" - Mezzocorona  
APSP "San Giovanni" - Mezzolombardo  
APSP "S. Spirito - Fondazione Montel" - Pergine  
APSP "Padre Odone Nicolini" - Pieve di Bono  
APSP "San Gaetano" - Predazzo  
APSP "San Giuseppe" di Primiero  
APSP "Casa di Riposo S. Vigilio - Fondazione Bonazza" - Spiazzo  
APSP "Redenta Floriani" - Strigno  
APSP "Anaunia" - Taio  
APSP "Casa di Riposo Giovannelli" - Tesero

con il coordinamento di U.P.I.P.A. sc

*L'immagine di copertina è stata elaborata da Erika Passerini, studentessa dell'Istituto Pavoniano Artigianelli di Trento. La frase di copertina è un contributo dell'APSP di Cles.*