

Slides per il Corso Validation Group Leader

1. Blocco 1, Giorno 1
2. Teoria di base del Lavoro di Gruppo - 2 pagine
3. Selezione dei Partecipanti al Gruppo
4. Obiettivi di un Gruppo Validation
5. Ruoli dei Partecipanti del Gruppo e il loro scopo - 2 pagine
6. Ruolo del Co-Conducente
7. Ordine della seduta
8. Agenda del Gruppo
9. Agenda Gruppo di Naomi Feil
10. Punti dell'Agenda il loro scopo – 2 pagine
- 11 Scelta degli argomenti
12. Intervisione (feedback)
13. Agenda Blocco 1, Giorno 2
14. Requisiti per un Gruppo
15. Consigli - Trappole Logistiche
16. Consigli sui video

Dispense per i partecipanti:

Informazioni ed Osservazioni (2 pagine)

Lettera ai partecipanti (2 pagine)

Scheda della Biografia

Sommario Sessione

CONDUTTORE DI GRUPPO VALIDATION

Blocco 1: Giorno 1

Agenda di oggi:

1. Perché un Gruppo Validation?
2. Teoria di base del lavoro di gruppo
3. Partecipanti al Gruppo
4. Ruoli:
 - dei partecipanti del gruppo
 - del conduttore del gruppo
 - del co-conduttore
5. Ordine dei posti a sedere – chi siede vicino a chi?
 - Il circolo dell' energia
6. L' Agenda
 - Punti importanti in ordine
 - Perché usiamo questo ordine?
 - Come chiudiamo la riunione?
7. Discussione temi
8. Attività/ Movimento/ Canzoni
9. Dimostrazione Video
10. Chiusura

Teoria di base del gruppo

“Un gruppo è un’entità sociale dinamica composta di due o più persone. Tra queste persone vi è un’interazione interdipendente che consente di raggiungere uno o più obiettivi comuni al gruppo, oppure obiettivi individuali simili ... Ciascun partecipante, in qualche misura, influenza ed è influenzato da ogni altro partecipante.”

Bertcher

Vivere un gruppo significa condividere e costruire un rapporto basato sulla fiducia, la presa di decisioni e il senso dell’intimità.

Un Gruppo offre ai partecipanti:

- Un luogo dove risolvere i problemi di natura psicosociale
- Un luogo in cui si soddisfa il bisogno di riconoscimento
- Una realtà di cui far parte, quindi che dà un senso di appartenenza
- Supporto emotivo
- La possibilità di adempiere un ruolo
- La possibilità di provare diverse tipologie di ruolo
- Nuove idee per risolvere insieme problemi e situazioni difficili

In molti gruppi si sviluppano tipici ruoli come: il leader organizzativo, il leader emotivo, la pecora nera, il mediatore, etc.

I valori e le norme che si sviluppano in un gruppo creano un senso di coesione. Queste "regole" del gruppo forniscono il senso di appartenenza.

Un gruppo dovrebbe essere un luogo sicuro in cui siano rispettate le esigenze comuni.

La leadership si sviluppa all'interno di un gruppo.

L'atmosfera di un gruppo è quella in cui è incoraggiato il rispetto reciproco e dove i membri si sostengono a vicenda.

L'adesione è chiusa: la selezione di piccoli gruppi viene fatta con cura, in base a determinati criteri. Uno di questi è una popolazione omogenea.

SELEZIONE DEI MEMBRI DEL GRUPPO

- Innanzitutto utilizzare persone Confuse nel Tempo
 - 4 - 6 Persone (iniziare con pochi)
- 1 o 2 individui che si trovano nella fase dei Movimenti Ripetitivi
- 1 Conduttore del gruppo Validation
 - 1 o 2 Collaboratori

I Membri devono:

- sentirsi a proprio agio in un' atmosfera intima dove molte emozioni possono essere espresse;
 - divertirsi a stare con altre persone

E' meglio se almeno metà dei membri del Gruppo riescono a comunicare verbalmente.

SCOPI DEL GRUPPO VALIDATION

La stimolazione di:

- energia
- ruoli sociali
- identità
- interazione
- comportamenti verbali
- controlli sociali
- emozioni di benessere e felicità

Un gruppo dovrebbe anche:

- ridurre la paura
- prevenire la fase di vita vegetativa
- ridurre l'utilizzo di tranquillizzanti e altre restrizioni
- prevenire il burnout dello staff

Da : Validation : Il Metodo FEIL 2002 edizione rivista

RUOLI

Perchè diamo dei Ruoli?

Ruoli possibili per membri del gruppo:

Presidente

Addetta all'ospitalità

Responsabile dei canti

Leader emozionale

Colei che legge le poesie

Segretaria

Leader dei balli/attività

Consigliera

Chi fa cose divertenti

Colei che narra

Criteri per i ruoli

Quel'è il ruolo del Conduttore del gruppo?

Il compito?

Qual è il ruolo del collaboratore?

Il compito?

Gruppo Validation - Ruoli e loro propositi

Che cosa le persone molto anziane disorientate vogliono o necessitano di realizzare attraverso il ruolo?

Punti generali per tutti i ruoli

Danno rispetto ed onore
Aumentano i sentimenti di autostima

Rivivere vecchi comportamenti

Soluzione di vecchi compiti

Colui che dà il benvenuto

Necessità di status, riconoscimento, essere ascoltato

Direttore dei canti

Esprime se stesso attraverso il canto/cantare

Addetta all'ospitalità

Esprime se stessa con l'aver cura degli altri, l'essere sollecita - o -

nel sentirsi utile e lavorare svolgere un vecchio ruolo di 'padrona di casa'

Consigliere

Esprime se stesso nel dare consigli agli altri, essendo filosofica, premurosa o direttiva

Direttore attività

Da energia, divertimento e un senso di comunione attraverso il movimento, l'attività e altre espressioni non-verbali

Responsabile preghiera

Da e riceve energia con la preghiera

Altri?

Il Collaboratore nel Gruppo Validation

Qualità:

impegnato e affidabile
disposto ad imparare
non-giudicante
empatico
interessato in maniera autentica
rispettoso dei residenti

Lavoro in team:

è vantaggioso lavorare in una squadra di 4-8 persone.
Dà flessibilità nella pianificazione a turni.
Possono essere presenti diversi collaborator ad ogni riunione di gruppo se tutti hanno lo stesso atteggiamento di base convalidante.

Ciò che il co-leader guadagnerà:

piacere nuove competenze più comunicazione con i residenti

Cosa viene richiesto:

Uno o due collaboratori sono necessari per ogni riunione di gruppo:

- dalle 9.30-10.00 per la sistemazione della stanza e per aiutare a portare i residenti alla riunione di gruppo
- dalle 10.00 - 11.00 per la riunione stessa
- dalle 11.00 - 11.30 per la riflessione e il feedback dopo la riunione

Un incontro di 2 ore dovrebbe essere sufficiente per coprire gli scopi e i temi elencati sotto.

Obiettivi da avere o apprendere:

- <Centering
- <Calibrazione (osservazione attenta)
- <Focus sulla tua specifica energia
- <Tecniche Validation, in particolare ‘rispecchiamento’ e l’uso del ‘tocco ancorato’
- <Conoscere i canti del gruppo col cuore

Capire i seguenti temi:

- L'ordine del giorno del Gruppo Validation: le varie parti del gruppo e i loro propositi
- Gli scopi del Gruppo Validation – che cosa tentiamo di realizzare
- I ruoli all'interno del gruppo: perchè ciascun ruolo viene dato ad un particolare membro del gruppo, il suo proposito
- La differenza tra un gruppo di Reality Orientation o di Reminiscenza e un gruppo Validation

Altri punti da discutere:

- <Quale informazione è appropriata da trasmettere al di fuori del gruppo - privatamente
- <Quale informazione è importante da riportare all'interno del team
- <Come gestire i sentimenti personali e le risposte alle riunioni di gruppo
- <Come gestire 'situazioni difficili': cosa fare se. . . . piano contingenze

Il ruolo di Collaboratore (può includere tutti o alcuni dei seguenti punti)

- assiste nell'accompagnare le persone a e dalla riunione
- aiuta nella sezione del programma movimento /attività
- siede vicino alla persona che ha più bisogno di assistenza
- porta fuori le persone dal gruppo se diventano disturbanti
- aiuta nella valutazione dei progressi dopo la riunione
- aiuta nella pianificazione della riunione successiva
- assume il ruolo di conduttore del gruppo quando necessario o pianificato

CORSO PER CONDUTTORI DI GRUPPO

ORDINE DELLA SEDUTA

Punti da prendere in considerazione:

- Amici/Antagonisti
- Energia
 - Un cerchio
 - Equilibrio tra tutti i membri del gruppo
- Difficoltà Fisiche (difficoltà di ascolto, cecità)
- Difficoltà Emotive (pianti, lamenti)
- Persone nella fase dei Movimenti Ripetitivi
- Logistica (cibo, la porta, le finestre)
- Connessione tra le persone
 - Le sedie dovrebbero essere vicine
 - Il contatto visivo deve essere facile da stabilire
 - Il contatto fisico dovrebbe essere facile

Cosa diminuisce l'energia nell'ordine dei posti

- Persone con poca energia sedute una a fianco all'altra tutte in una zona del cerchio
- Sedie troppo lontane o grosse
- Un tavolo in mezzo al cerchio

AGENDA DEL GRUPPO

Prima – il Conduttore visita ogni membro del gruppo
Prepara la stanza e i materiali

1. Il Conduttore saluta ogni membro del gruppo
gli ricorda il ruolo - tocca ogni membro del gruppo
2. Il Presidente si alza e saluta il gruppo
3. Il Responsabile dei canti inizia con la canzone di apertura (sempre la stessa)
Poesia o preghiera?
4. Interazione Verbale
presentazione dell'argomento da discutere
risoluzione di un problema comune
5. Ricapitolare cosa è stato detto
6. Attività / Movimento / Musica
7. Rinfresco
8. Il leader del canto inizia la canzone di chiusura
9. Il Presidente chiude il meeting
10. Il Conduttore dice arrivederci ad ogni membro del gruppo

I membri del gruppo vengono portati in una situazione sociale
Dopo ogni meeting - feedback e valutazione

Agenda di Naomi Feil

La Nascita del Gruppo” - creazione dell’energia

Il Conduttore del gruppo che crea il legame

Colui che accoglie

Il leader dei canti

Il lettore di poesia o preghiera

La “Vita del gruppo” - interazione verbale

Il leader del gruppo presenta un problema per il gruppo da risolvere

Ricapitolazione di quello che è stato detto, dando credito a ciascun membro del gruppo che ha aiutato a risolvere il problema

Il leader del ballo

Il leader della banda, del ritmo

Il lavoro dell’addetta all’ospitalità

La “Chiusura” - aspettando il prossimo meeting

Il leader delle canzoni inizia la canzone di chiusura

Colui che accoglie dice le ultime parole

Il Conduttore dice arrivederci

Una transizione semplice ad un’attività di gruppo

Gruppo V. ordine del giorno – e suoi scopi

NASCITA

Saluto da parte del Conduttore

Aumento dell'energia dei membri

Riconoscimento del ruolo

Aumento dei sentimenti di auto-
stima

Saluto da parte del Presidente

Aumento del sentimento
dell'onore, riconoscimento e
autostima

aumento dell'energia del gruppo
dona un senso del "noi"

Canto d'apertura

Aumento energia e senso del
"noi"

VITA

Tema/Discussione

umentare la comunicazione
verb.

risolvere un problema insieme

condivisione di sentimenti

offrire la possibilità di esprimere i
sentimenti

Attività

umentare l' energia tramite il
movimento fisico

creare un sentimento del "noi"

tramite la comunicazione non-
verbale

Rinfresco

umentare comportamenti
sociali familiari

creare interazione in una
situazione rilassata

'piccola chiacchierata' o

conversazione 'cocktail party'

CHIUSURA

Canto di chiusura

umentare energia

creare un senso del "noi"

rafforzare e ancorare uno stato
d'animo positivo

creare un senso di conclusione

mantenere una energia alta e
positiva

Parole di chiusura

dare continuità al senso di
comunità

costruire un ponte per la
prossima riunione

SCELTA DEGLI ARGOMENTI

Criteri:

- Nucleo Emotivo
- Non orientato al tempo o alle stagioni
- Formulato come un problema da risolvere
- Agganciato ai bisogni universali, alle emozioni o ai problemi irrisolti
- Avere sempre un argomento di riserva, un piano B
- Flessibile con i partecipanti al gruppo, quando l'argomento cambia
- Provare ad usare un argomento espresso da un partecipante quel giorno

Intervisione: Un metodo per dare feedback ai colleghi

Fare domande

Ricapitolare che cosa è stato detto

Aiutare i propri colleghi a pensare ad idee alternative.

1. Fare giochi di ruolo in piccolo gruppo
Decidere chi presenterà un caso
2. Descrivere la situazione.
Che cosa è successo? Essere obiettivi e descrivere che cosa è successo. Come ti sei sentito? Sii onesto.
3. Decidere quali obiettivi vorresti raggiungere.
4. Brainstorm: pensare a metodi possibili di come raggiungere gli obiettivi

Consigli per la persona che fa le domande:

E' Chiara la situazione? Chiedi se servono maggiori informazioni

Puoi scoprire un problema profondo?

Lavora soltanto su un argomento alla volta.

Rimani centrato, non giudicare.

Dai la possibilità alle altre persone di avere la loro personale risposta

Prova a non usare "Perchè".

Utilizza le tecniche Validation verbali

Il tuo ruolo non è quello di giudicare, dare consigli o opinioni.

CONDUTTORE DI GRUPPO VALIDATION

Blocco 1: Giorno 2

1. Dimostrazione Live con i residenti
 - Feedback e domande
 - Come valuti un Gruppo Validation?

2. Situazioni difficili:
 - qualcuno è dominante
 - qualcuno se ne va
 - qualcuno piange tutto il tempo
 - qualcuno si spoglia

3. Consigli
 - stimolare la conversazione
 - come e quando cambi il ruolo di qualcuno o l'ordine della seduta

4. Requisiti fisici
 - di cosa hai bisogno?

5. Tipiche trappole

6. Assegnazione dei compiti
 - meeting di intervizione / supervisione

7. Chiusura

REQUISITI PER UN GRUPPO

- una stanza privata e chiusa
 - abbastanza sedie per tutti i membri del gruppo
 - rinfresco
 - lettore dc e musica
 - equipaggiamento per l'attività
 - cartella del gruppo validation
-
- preparazione dei membri del gruppo prima del meeting
 - aiuto nel portare i membri al meeting e via da esso
 - tempo per la valutazione dopo il meeting
 - accordi con il personale riguardo al non interrompere il meeting
 - accordi riguardo al progresso del tuo gruppo da riportare ad altri membri dello staff

from *Validation* di Naomi Feil

Suggerimenti per evitare i TRANELLI

- Cerca sempre di avere abbastanza tempo per preparare. In questo modo puoi prevenire i problemi.
- Lavora con altri professionisti per evitare conflitti di programmazione prima che si verifichino. (Terapia, Dietetica, Attività)
- Devi conoscere i tuoi residenti. Hanno occhiali, apparecchi acustici, o restrizioni dietetiche? Pianifica queste cose.
- Lascia promemoria settimanali scritti per il personale. Sii specifico circa residenti, tempi e luoghi. Il personale è indaffarato, non dare per scontato che si ricorderà.
- Pianifica ciò che è necessario per la prossima settimana dopo la riunione in corso; decidi chi sarà responsabile di cosa.
- Organizza l'attività successiva, se non è un pasto. Sii sicuro che in reparto stiano aspettando i partecipanti.
- Lavora con le famiglie al fine di evitare visite durante il gruppo se possibile.
- Se gli effetti collaterali del farmaco sono un problema, prenditi del tempo per rivedere le politiche e le procedure adottate nel centro con il personale infermieristico. Molto probabilmente, ci sono modi per risolvere questo problema.

Linee guida per le dimostrazioni dei video

1. Al principio può essere utilizzata qualsiasi videocamera. In modo da proiettare la registrazione in classe fai in modo che il formato sia in VHS altrimenti porta in classe un adattatore o la videocamera con i cavi necessari
2. L'Operatore e il Cliente dovrebbero essere chiaramente visibili e udibili. Abbiamo bisogno di entrambi i volti e della parte superiore del corpo in modo da poter osservare le tecniche verbali e non verbali utilizzate. Registrare da un profilo angolato è di solito la soluzione migliore.
3. La lunghezza del video dipende dalla lunghezza della sessione Validation. Non renderla più lunga o più corta solo per il video.
4. Per necessità di prova per favore riprendi due sessioni. Fai in modo che ci siano dimostrazioni sia di tecniche verbali e di tecniche non verbali.
5. Non modificare il video. Inizia a registrare all'inizio della sessione e fermati quando la sessione è terminata.

(Nome) GRUPPO

Gruppo Validation per persone anziane disorientate

Raccomandazioni agli ospiti.

1 – Per favore riservare un periodo di tempo di un'ora e mezza, tra le 10 e 30 e mezzogiorno

10.30 - 11.30 lavoro di gruppo con le persone anziane

11.30 - 12.00 valutazioni, scambi.

2 - Apprezzeremmo il vostro arrivo nella stanza del meeting prima dell'entrata della prima persona anziana. Per questa ragione vi suggeriamo di arrivare qualche minuto prima dell'inizio del gruppo.

3 - Vi dobbiamo ricordare che la presenza ai meeting di gruppo significa che sarete legati al codice della privacy riguardante tutte le informazioni che vengono date dalle persone disorientate nella stanza. Questa condizione è necessaria in modo che ogni partecipante abbia la possibilità di esprimere i propri bisogni personali e dividerli con il gruppo in totale sicurezza.

4 - Il buon funzionamento del gruppo è basato sia sul rispetto che sulla stabilità del contesto. Perciò raccomandiamo che siate completamente liberi e che non veniate disturbati durante l'incontro.

Promemoria

Si prega di essere a conoscenza del fatto che il gruppo Validation è composto da persone anziane affette dalla malattia di Alzheimer a livelli differenti.

I membri del gruppo hanno capacità intellettuali compromesse, il che include problemi di memoria, afasia, disorientamento nel tempo e/o nello spazio e così via.

Obiettivi non specifici

riduzione dell'ansia;

prevenzione della depressione;

riduzione del bisogno di tranquillizzanti e altre restrizioni fisiche;

prevenzione di burnout del caregiver e familiare.

Obiettivi Specifici

- stimolare l'energia;

- far rivivere vecchi ruoli sociali per dare una sensazione di utilità ed identità;

- dare la possibilità all'anziano di riscoprire la propria identità;

- migliorare la comunicazione verbale;

- supportare o dare alla luce l'utilizzo di codici sociali;

- aumentare le emozioni di benessere e ridurre il dolore spirituale.

L'agenda del meeting ha linee guida precise e cronologiche.

- Gli argomenti che sono discussi saranno argomenti universali portati alla luce dagli anziani stessi.
- Ai partecipanti vengono dati ruoli che li colleghino con i loro bisogni personali;
- Il lavoro del conduttore è quello di facilitare la comunicazione e la connessione tra i partecipanti; deve assicurarsi che l'agenda venga seguita; deve supportare ogni ruolo dei partecipanti.
- Il co-leader supporta i membri del gruppo che hanno bisogno di aiuto; rinforza il lavoro del conduttore; osserva in maniera attenta in modo da aiutare il leader a valutare le dinamiche di gruppo.

Per gli ospiti/osservatori

Come parenti, caregivers, o professionisti interessati a questo lavoro sappiamo che parteciperai a questo meeting per interessi legati a Validation o per tirocinio.

1: Ti chiediamo di rispettare le seguenti regole:

- Durante il gruppo sii quieto, guarda e ascolta ciò che succede, fai attenzione a cosa viene condiviso; non interferire con il gruppo e non disturbare.
- Dopo il gruppo, durante lo scambio della valutazione, ti sarà possibile (e desiderabile) dire il tuo parere e le tue osservazioni al conduttore. E' suggerito che venga usato un metodo per prendere nota.

Ci basiamo sulla tua capacità di capire e rispettare queste raccomandazioni in modo da assicurare il progresso della riunione e la tua stessa soddisfazione.

Ti ringraziamo molto per l'interesse che dai al nostro lavoro.

(Dr Frederic MUNSCH)

Validation.
SCHEMA OSSERVAZIONI: (Nome) GRUPPO

Nome dell'ospite:.....

Data:.....

1°) Annota per favore gli argomenti iniziati dai partecipanti
 (per esempio: bambini, vecchiaia, libertà, famiglia, etc..)

2°) Annotare i ruoli selezionati per ogni partecipante:
 (Per esempio: presidente, leader delle canzoni, addetta all'ospitalità, consigliere, filosofo, altri...)

3°) Annota per favore connessioni che si sviluppano tra i partecipanti:
 (per esempio: scambi verbali, contatti visivi, tocchi, altro...)

4°) Pensi che siano stati raggiunti obiettivi specifici?

	Yes	No
Scambio di energia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Funzioni Sociali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senso di identità.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interazione.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Scambi verbali.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Codici Sociali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Benessere.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5°) Hai qualche osservazione o suggerimento da fare riguardo al progresso di questa (nome) sessione di gruppo?

6°) Hai qualche osservazione o suggerimento da fare riguardo all'organizzazione pratica?

7°) Quale tecnica puoi identificare che possa aumentare la comunicazione nel gruppo? (verbale o non verbale)?

Tecniche	Commenti

Validation Training Institute, Inc.

2e Sweelinckstraat 99
5217 GV Den Haag, Nederland
Tel (31) (70) 302 0274
E-mail: penvdek@attglobal.net

Vicki de Klerk-Rubin
European Manager

December 8, 2015

Care colleghe operatrici Validation,

Mi rallegro d'iniziare con voi il Corso per Conduttore di Gruppo Validation.

Per rendere più agevole il lavoro che faremo insieme, desidero indicarvi alcuni punti su cui prepararvi già sin d'ora.

Prima di tutto rivedete le teorie che stanno alla base di Validation. Accertatevi di padroneggiare tutte le tecniche e di essere in grado di identificare le persone nelle quattro fasi del disorientamento. È importante che riusciate a concentrarvi con facilità e a restare con-centrati per un certo tempo. Rivedete la teoria sui simboli ed esercitatevi ad identificarli nel comportamento delle persone disorientate. Padroneggiando al meglio questi elementi il vostro lavoro con un gruppo Validation sarà molto più facile.

Durante il Corso dovrete formare un Gruppo Validation con 4 – 6 persone anziane nella seconda fase del disorientamento temporale. Dovranno essere persone che comunicano volentieri e in modo comprensibile. A loro si può aggiungere una persona nella terza fase dei movimenti ripetitivi, che ami stare in compagnia e sia in grado di rimanere nel gruppo per circa un'ora, senza manifestazioni che potrebbero disturbare lo svolgersi della riunione.

Sarebbe per voi un gran vantaggio se poteste identificare queste persone già sin d'ora, raccogliere una breve biografia, stabilire con esse un buon rapporto, riconoscere i loro simboli, i loro bisogni e gli eventuali compiti esistenziali. In poche parole praticate con loro il metodo a livello individuale.

Prevedete pure il locale dove terrete la settimanale riunione del gruppo.

Ottenete i permessi necessari (uso del locale e conduzione del gruppo), in modo che ciascuno di voi possa condurre il proprio gruppo ogni settimana serenamente, possibilmente sempre nello stesso giorno, alla stessa ora. Il locale resterà occupato per circa due ore.

Un'altra buona idea è di predisporre qualche ripresa video durante le riunioni. Stabilite quale attrezzatura userete. Fatevi concedere il permesso dalla direzione per riprendere il vostro gruppo. Ciò servirà per il feedback e per voi stesse. Alla fine del corso, dovrete anche portare un vostro video come prova d'esame.

Avrete bisogno di una o due persone che diventeranno vostri collaboratori nel gruppo. Sceglieteli fra i colleghi particolarmente interessati a Validation o che dimostrino di voler approfondire la materia.

Programmate il vostro tempo. Ogni settimana avrete bisogno da mezz'ora a un'ora di preparazione, un'ora per la riunione di gruppo e da mezz'ora a un'ora per la valutazione finale/confronto col vostro collaboratore.

Tra un modulo e l'altro sarò disponibile per l'intervisione. Sono riunioni molto importanti, dove

ci si confronta, ci si dà un feedback reciproco e si risolvono eventuali problemi. Ne parleremo al primo modulo.

Se avete problemi da sottoporre subito, non esitate e contattatemi.

Con molto piacere attendo d'incontrarvi e vi saluto con affetto.

Vicki de Klerk-Rubin