

ANNO XXXVII - N. 1 - APRILE 2019

**terzaetà**  
RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

Diventa anche tu socio dell'ATTE!



Vai sul sito  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)



**ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ**  
Segretariato cantonale  
Piazza Nussetto 4  
Casella Postale 1041  
6501 Bellinzona  
Telefono 091 850 05 50  
atte@atte.ch

# Legale o solare? Futuro incerto per il cambio dell'ora

Dite pure grazie a Benjamin Franklin, sì quello del parafulmine, se oggi il vostro ritmo biologico viene scombussolato un paio di volte l'anno con il cambio dell'ora. Consapevole dei ritmi diversi dettati dall'industrializzazione, lo scienziato e politico statunitense fu il primo a lanciare l'idea (non accolta) di buttar giù dal letto la gente un'ora prima. L'obbiettivo era sfruttare al meglio la luce del sole nelle fabbriche, nelle strade, a casa... cosa che avrebbe avuto un notevole impatto sul consumo di lampade a petrolio e candele. L'idea tornò in auge nel 1907, grazie a un inglese di nome William Willet che propose di attuarla alla Camera dei Comuni britannica. Complice le esigenze dettate dalla Prima Guerra Mondiale, periodo in cui il risparmio energetico era un tema importante, la proposta trovò terreno fertile nel Regno Unito che finì per adottare il cambio dell'ora nel 1916. Con tempi diversi seguirono a ruota altri paesi d'Europa, tra cui la Svizzera che adottò l'ora legale nel 1981. Dai tempi di Franklin, ma anche di Willet, tuttavia, le cose sono molto cambiate e in molti paesi ci si interroga sull'effettiva utilità, ai giorni nostri, del cambio dell'ora.

Ora legale (estiva) tutto l'anno oppure no? Questo, in sostanza, il dilemma. Certo molti europei di dubbi non ne hanno, non quei 4,6 milioni di intervistati che, rispondendo a un sondaggio online, hanno di fatto portato la questione sotto i riflettori dei media l'estate scorsa. Quasi l'80% dei partecipanti all'indagine (gran parte cittadini di Paesi del Nord Europa) si sono detti favorevoli ad eliminare questa convenzione i cui effetti sulla salute – soprattutto in materia di disturbi del

sonno – sono già stati oggetto di studio. Ora, a Bruxelles, si sono chinati sul problema ma la questione non è di facile soluzione, anche perché le nazioni sono tante, le esigenze diverse, i tempi per decidere pure. È quindi possibile che, come si vocifera, la decisione definitiva slitterà di un paio d'anni.

In attesa di vedere quale sorte toccherà al cambio dell'ora, noi torniamo in Svizzera e più precisamente a Wabern, nel Canton Berna per scoprire velocemente chi, di fatto, porta avanti e in dietro i nostri orologi. A farlo è l'Istituto federale di metrologia (METAS), ovvero il centro di competenza della Confederazione per tutte le questioni inerenti alla metrologia, agli strumenti di misurazione e ai metodi di misura. Tra le altre cose, *"Il METAS – si legge sul sito – è responsabile di realizzare e diffondere l'ora ufficiale svizzera. A tale scopo nei suoi laboratori gestisce parecchi orologi atomici, uno dei quali è fra i più precisi al mondo. Si tratta del campione di frequenza primaria FoCS (Fontaine Continue Suisse) grazie al quale, per la prima volta, la Svizzera contribuisce in modo diretto alla precisione del tempo mondiale"*. Sviluppato in collaborazione con il Laboratoire temps-fréquence dell'Università di Neuchâtel, il FoCS, l'anno scorso, è stato infatti riconosciuto dall'Ufficio internazionale dei pesi e delle misure (BIPM) come campione di frequenza primaria. La sua precisione è tale che per avere una differenza di un solo secondo tra due orologi simili, dovrebbero trascorrere almeno 30 milioni di anni.

Laura Mella

## editoriale

### Indirizzi da aggiornare

**Su richiesta della Posta, invitiamo le socie e i soci ATTE a comunicare i cambiamenti di indirizzo, segnalando via e numero civico (vale anche per quelli nuovi, inseriti di recente). Le segnalazioni possono essere fatte per telefono: 091 850 05 50 o mail: atte@atte.ch.**



### Evento apertura Stagione 2019 Sabato 6 e domenica 7 aprile

MAGIA, MUSICA DELLE ALPI E MERCURIO CON VENERE...

Weekend multisensoriale per tutti!

#### Prezzo straordinario treno incluso:

Adulti: **CHF 27.00** / Ragazzi 6-15 anni: **CHF 13.50** / Bambini 0-5 anni: **gratis**

#### ALCUNE NOVITÀ aprile - maggio\*

##### Over 60 Special

Dal lunedì al venerdì

Viaggio di A/R da Capolago:

**CHF 29.00**

##### Family Special

Dal lunedì al venerdì per la famiglia

Viaggio di A/R da Capolago

**CHF 54.00**

##### Treno e piatto del giorno

Tutti i giorni

Adulti: **CHF 54.00**

Ragazzi (6-15 anni): **CHF 34.00**

##### Salì tutte le volte... che vuoi

Abbonamento stagionale!

Se lo acquisti entro il 15 aprile

paghi solo **CHF 150.00**

anziché CHF 175.00

\* Per maggiori informazioni e dettagli su pacchetti e offerte speciali visita: [www.montegeneroso.ch](http://www.montegeneroso.ch) oppure chiama: T +41 91 630 51 11

**MIGROS**  
per cento culturale



## Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età  
Anno XXXVII - N. 2 - Aprile 2019  
Tiratura: 13'000 copie

### Distribuzione:

Socie e soci ATTE, Comuni e realtà che sul territorio si occupano di anziani. Quota associativa:  
CHF 35.00 per il singolo  
CHF 50.00 per la coppia

### Responsabile

Laura Mella

### Hanno collaborato a questo numero

Roberta Bettosini, Veronica Trevisan, Franco Celio, Gian Luca Casella, Maria Grazia Buletti, Elena Cereghetti, Giampaolo Cereghetti, Loris Fedele, Claudio Guarda, Lorenza Hofmann, Ilario Lodi, Mariella Delfanti, Aurelio Crivelli, Giorgio Vitali, Marisa Marzelli, Renato Agostinetti, Maria Fazioli Foletti, Adriana Rigamonti, Maura Kaepeli, Irene Verdegaal.

### Corrispondenti dalle sezioni

Aldo Albisetti, Bianca Caverzasio, Sergio Garzoni, Vera Rizzello, Carlo Maggini, Luca Comandini, Maurizio Lancini.

### Comitato cantonale ATTE

Giampaolo Cereghetti (presidente), Aldo Albisetti, Lucio Barro, Emanuela Epiney-Colombo, Giancarlo Lafranchi, Carlo Maggini, Silvano Marioni, Marisa Marzelli, Marco Montemari, Angelo Pagliarini, Achille Ranzi, Adelfio Romanenghi.

**Presidenti onorari:** Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi.

### Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

### Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE  
Telefono 091 850 05 52/54  
www.atte.ch; redazione@atte.ch

### Segretariato ATTE

Piazza Nesso 4  
Casella postale 1041  
6501 Bellinzona  
Telefono 091 850 05 50  
www.atte.ch; atte@atte.ch

### Impaginazione

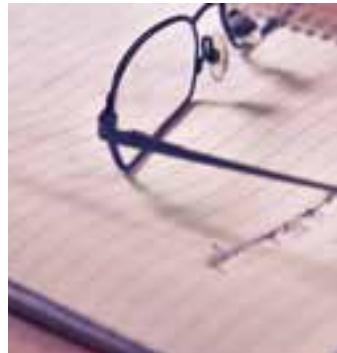
Redazione e Salvioni arti grafiche SA

### Stampa

Salvioni arti grafiche SA  
Via Ghiringhelli 9, 6500 Bellinzona  
info@salvioni.ch

*A sinistra: Pablo Picasso, Arlequin assis, 1901, huile sur toile, 83.2 x 61.3 cm. © Succession Picasso / 2018, ProLitteris, Zurich. Photo: ©The Metropolitan Museum of Art / Art Resource / Scala, Florence.*

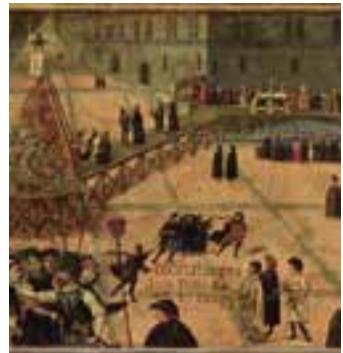
8



## ATTUALITÀ ATTE

Ricerca sulla memoria, si cercano volontari.

10



## L'INTERVISTA

Carlo Silini racconta del suo ultimo libro "Latte e sangue".

28



## MUSICA

Con l'OSI, c'è aria di Beethoven nella primavera del Lac.

32



## STORIA

Seconda puntata sul suffragio femminile in Ticino.

Quegli interessi  
per i quali non avete  
mai avuto tempo?  
No problem! Ci sono  
i Corsi UNIB

14



## SOCIETÀ

Intergenerionalità, un tema sui cui puntare oggi e in futuro.

34



## TRADIZIONI

Alla scoperta della Valle Verzasca, tra cultura e natura.

19



## AMBIENTE

L'acqua, una risorsa fondamentale da salvaguardare.

42



## TEMPO LIBERO

Due passi nel variegato mondo dell'ornitologia con il Presidente della Ficedula, Roberto Lardelli.

24



## ARTE

I periodi Blu e Rosa del giovane Pablo Picasso.

## VITA DELL'ATTE

**50** VOLONTARIATO

**52** SEZIONI E GRUPPI

**56** PROGRAMMA

## RUBRICHE

**13** PROTAGONISTI

**25** SATYRICON

**37** TV DA NAVIGARE

**45** VISTI DAI NIPOTI

## COLLABORAZIONI

**41** ATIDU

## Viaggiare sulle ali dell'ATTE

**Tour della Romania**  
dal 3 al 12 agosto 2019

con il Prof. Mirto Genini

Tutto su: [www.atte.ch](http://www.atte.ch)



naturalmente.

ail

# Addio caro Vincenzo

All'età di 75 anni si è spento lo scorso 23 febbraio a Berna il vicepresidente dell'ATTE, Vincenzo Nembrini. Così lo ha ricordato il presidente dell'ATTE, Giampaolo Cereghetti, in occasione del funerale celebrato in una più che gremita Chiesa di Camorino.

Durante la mia attività nella scuola pubblica ticinese ho avuto relativamente poche occasioni d'incontrare il prof. Vincenzo Nembrini. Siamo stati colleghi per alcuni anni, lui insegnando matematica al Liceo di Bellinzona ed io italiano al Liceo di Lugano, e ho iniziato la mia carriera di direttore quando lui l'aveva appena lasciata per passare, poco dopo, alla responsabilità gravosa della direzione della Divisione della formazione professionale del Dipartimento. Mi è capitato di partecipare a qualche riunione con lui; sapevo della sua fama di lavoratore instancabile, sempre documentato sui dossier che affrontava e incline al pragmatismo. Per questo mi aspettavo forse di trovarmi confrontato con una persona spiccia nei modi e orientata alla soluzione rapida. In realtà mi capitò invece di fare la conoscenza di un alto funzionario che, oltre alla padronanza dei temi, si mostrava capace di ascolto e riflessivo, con una concezione forte del servizio pubblico.

I nostri contatti rimasero tuttavia a lungo sporadici ed ebbero una prima occasione di ripresa solo nel 2015, quando – insieme all'allora presidente dell'ATTE Agnese Balestra Bianchi – venne nel mio ufficio a propormi di assumere la direzione dell'Università della terza età. Da quel momento in poi, a maggior ragione dopo la mia assunzione della presidenza cantonale dell'Associazione, le occasioni d'incontro con Vincenzo, di condivisione di riflessioni e di discussione – peraltro sempre costruttiva e pacata – sono state numerosissime, quasi quotidiane. In occasione delle molte telefonate o nei nostri frequenti scambi di messaggi (lui di solito più conciso di me, ma non per questo poco efficace o acuto nel mostrarsi capace di cogliere lucidamente natura e portata dei problemi al vaglio) ho trovato non solo la persona in grado di ascoltare che già conoscevo, ma anche un uomo generoso, schivo nel parlare di sé, eppure dotato di sorprendente energia e di una invidiabile capacità di lavoro che riservava ai suoi molteplici interessi, compresi quelli di natura sociale.

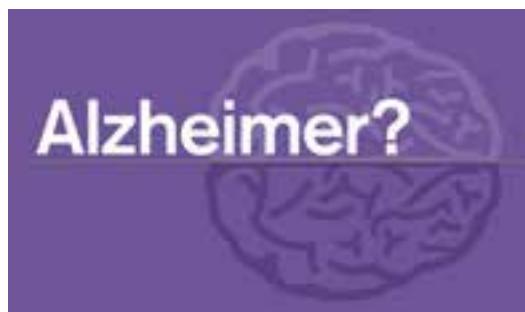
Divenuto membro dell'ATTE nel 2012, Vincenzo Nembrini ha da subito assunto la presidenza della Sezione del Bellinzonese, entrando a far parte del Comitato cantonale. Dal 2013 ha ricoperto la carica di vicepresidente cantonale, dapprima a fianco di Agnese Balestra Bianchi e, negli ultimi due anni, del sottoscritto. Egli ha dedicato all'Associazione, con intelligenza e impegno, molte energie sia nell'ambito della Sezione bellinzonese – per la quale stava da mesi operosamente predi-



sponendo l'apertura di una nuova sede del Centro diurno – sia nei contesti cantonali, dove non ha lesinato gli sforzi per favorire la crescita delle attività associative. Si può senza dubbio affermare che non vi sia stato settore cui abbia fatto mancare l'apporto della sua riflessione e anche l'azione concreta del fare: ha fra l'altro contribuito alla stesura di un importante rapporto interno che ha indicato le linee di fondo per lo sviluppo futuro dell'Associazione; di recente ha contribuito con efficacia alla ridefinizione gestionale e organizzativa della stessa, impegnandosi di persona nel seguire una serie di progetti che hanno riguardato molti campi d'intervento: dai viaggi e soggiorni, all'UNIB, al servizio di telesoccorso, alle attività a carattere intergenerazionale (prima fra tutte quella dell'appoggio scolastico, che lo ha visto protagonista nelle ritrovate vesti dell'insegnante).

Vi sono insomma molte ragioni per esprimere oggi – insieme a sentimenti di amicizia per un generoso "compagno di via", che ci lascia sgomenti e in preda a una sensazione di vuoto – un pensiero di profonda gratitudine per l'impegno da lui profuso a favore dell'ATTE, per i progetti realizzati e per quelli che ci ha lasciato in cantiere e che ci sforzeremo, per onorare la sua memoria, di portare a termine come li avrebbe voluti. È una promessa che, insieme ai colleghi del Comitato cantonale, della Sezione di Bellinzona e al personale attivo nell'Associazione, ci sentiamo oggi di fare ai familiari duramente messi alla prova da una morte inattesa. Alla moglie, signora Carla, della quale Vincenzo mi ha parlato sovente con commossa riconoscenza per quanto da lei fatto in favore della famiglia, al figlio, alle figlie e ai nipoti (cui Vincenzo accennava sempre con tenerezza e orgoglio di nonno), agli altri parenti e agli amici vadano le condoglianze della grande famiglia dell'ATTE e la nostra partecipazione commossa e affettuosa al loro dolore.

attualità ATTE



## Studio sulla memoria, volontari cercansi

Redazione

**La ricerca avviene in collaborazione con associazioni e centri specializzati nel settore, come ATTE, Pro Senectute Ticino, Alzheimer Schweiz, ed è sostenuta dal Dipartimento della Socialità e della Sanità (DSS), dall'Organizzazione Socio-psichiatrica Cantonale (OSC) e dall'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC). Il tutto è coordinato in funzione della strategia cantonale sulle demenze.**

Nel nostro Cantone è da tempo in corso di preparazione un'importante ricerca epidemiologica sui deficit cognitivi negli anziani, che viene condotta dalla Facoltà di scienze biomediche dell'USI (responsabile è il **prof. dott. med. Emiliano Albanese**), con l'approvazione del Comitato etico cantonale e in accordo col DSS, in particolare con l'Ufficio del Medico cantonale (rappresentato dalla **dott.ssa med. Anna De Benedetti**, Capo-servizio Vigilanza e qualità dell'UMC, nonché coordinatrice "Gruppo di lavoro informazione e promozione della Strategia cantonale sulle demenze").

Le note informative che seguono sono state redatte dai ricercatori; esse mirano a trovare delle/i volontarie/i disposte/i a partecipare alla fase di "validazione" (verifica) dei test che si conta di utilizzare per la ricerca estesa a un campione più vasto. L'auspicio del *Gruppo di lavoro*, di cui fa parte anche il presidente dell'ATTE Giampaolo Cereghetti, è che fra le socie e i soci dell'Associazione sia possibile rintracciare un buon numero di persone interessate a fornire il proprio contributo (rigorosamente anonimo) alla ricerca. Obbiettivo di quest'ultima è quello di sapere quante persone sono oggi colpite dalla demenza, compresa la malattia di Alzheimer, e qual è l'impatto della malattia su chi ne soffre, sui familiari, sulla comunità e sul Cantone. Queste informazioni sono ad oggi note solo in modo molto approssimativo. Il nostro studio è il primo del suo genere in tutta la Svizzera, ed è la prima volta che viene utilizzata una strategia per la raccolta dei dati totalmente informatizzata. Ma, per dare una risposta alle nostre domande, abbiamo bisogno del suo aiuto.

### Come posso aiutarvi?

Può partecipare fin da subito allo studio attualmente in corso, che ha lo scopo di testare scientificamente la validità dei nostri test e questionari. La prima fase dello studio, infatti, consiste nel comprendere come calibrare i test sulla memoria; per farlo abbiamo bisogno della sua opinione su diversi fattori che saranno impiegati nel corso della ricerca, ad esempio l'uso di tablet e strumenti tecnologici per raccogliere i dati che ci servono.

### **Posso partecipare allo studio? Come?**

Se è sano, con o senza un disturbo soggettivo della memoria, e se ha un'età compresa tra i 65 e i 100 anni, può dare il suo contributo a quest'importante ricerca. Allo studio si partecipa in coppia, cioè accompagnati da un familiare o da una persona che la conosce bene (amico, uno stretto conoscente). Un intervistatore rivolgerà a lei e alla persona di sua fiducia delle domande; risolverete dei test di memoria, d'attenzione, di linguaggio e di ragionamento. Infine, vi saranno domandati alcuni dettagli sulla vostra salute.

### **Se partecipo, cosa mi viene chiesto?**

Principalmente di recarsi all'Università della Svizzera italiana (USI, Via Giuseppe Buffi 13 Lugano) per sottoporsi a un'intervista di circa mezz'ora, accompagnata/o dalla sua persona di fiducia. Se il luogo dell'intervista dovesse costituire un problema, è possibile concordare altre soluzioni, come per esempio la sede dell'associazione che frequenta.

### **Quali garanzie ho se partecipo?**

Lo studio è stato approvato dal Comitato etico cantonale e la partecipazione è subordinata al consenso informato, un documento che vi chiederemo di leggere (con calma) e di firmare, come da prassi. Non ci sono rischi, e queste sono le garanzie per chi partecipa:

- libera scelta: la partecipazione è volontaria, chiunque può ritirarsi in qualsiasi momento;
- anonimato: tutti i dati sono raccolti e trattati in forma codificata e protetta, e utilizzati esclusivamente per finalità scientifiche e di ricerca.

### **Se partecipo, saprò se ho la demenza o l'Alzheimer?**

No. La partecipazione al nostro studio NON si sostituisce a una diagnosi clinica. Questo significa che i nostri test possono al più essere considerati come uno strumento di screening. In ogni caso, i dati raccolti devono essere elaborati, e quindi durante e subito dopo l'intervista non è possibile conoscere l'esito dello screening.

### **Sì, voglio partecipare. Cosa devo fare?**

È molto semplice, basta completare il formulario (online o cartaceo), indicando il suo recapito, e le sue preferenze per il luogo, la data, e l'ora dell'intervista (che sarà fatta insieme alla sua persona di fiducia). Se la persona di fiducia non può accompagnarla, è possibile sottoporsi all'intervista anche da soli. In questo caso occorre però indicare un recapito telefonico dove possiamo contattare tale persona, la quale sarà poi intervistata separatamente. Il formulario d'iscrizione è accessibile anche dal vostro telefonino, basta fare la foto al Qr code qui a lato o accedere al seguente link: [https://is.gd/voglio\\_partecipare](https://is.gd/voglio_partecipare). È attivo anche il numero di telefono: 058 666 49 61.

Una volta registrati vi contatteremo noi, dell'Istituto di sanità pubblica dell'USI.



# Una spesa più facile anche per gli anziani

di Gian Luca Casella

Per tutti noi fare la spesa è ormai un'abitudine quasi quotidiana. La lista di ciò che dobbiamo acquistare in mano, un veloce giro degli scaffali, rapida coda in cassa e poi via, veloci verso casa. Sembra tutto semplice ma in realtà, anche un'attività apparentemente banale come fare la spesa può diventare difficile a causa di un infortunio, di un handicap o, ancora, dell'età avanzata. Ci sono infatti persone per le quali uno scaffale troppo alto, una corsia troppo stretta, un prodotto troppo complicato da raggiungere costituiscono veri e propri ostacoli. Anziani, disabili, così come mamme o papà con figli e passeggini, possono trovarsi confrontati con situazioni che, vissute come barriere, li portano a cambiare negozio o, peggio ancora, a evitare la spesa.

Partendo da questo presupposto, l'Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana (ACSI), in collaborazione con una rete di altre associazioni ticinesi tra cui anche l'ATTE, ha deciso di chinarsi sul tema dell'accessibilità e dell'adeguatezza dei punti vendita per tutte quelle persone che, per i motivi più diversi, possono vivere con frustrazione il momento della spesa. Si tratta di un'iniziativa che vuole fungere da stimolo perché s'imbocchi una giusta direzione dando una mano ai negozi che possono in questo modo vedere quali bisogni ha questa fascia della popolazione e agire quindi di conseguenza.

Il risultato di questa riflessione è un libretto dal titolo "Negozio a misura di tutti" che raccoglie al suo interno una serie di raccomandazioni utili tanto ai commercianti quanto ai consumatori. Questi ultimi, infatti, giocano un ruolo molto importante perché sono invitati a farsi parte attiva nel progetto fornendo informazioni sulle proprie esperienze.

La pubblicazione raccoglie l'esito di un'indagine svolta nel 2017, durante la quale sono state compilate 34 schede di osservazione per 30 diversi punti vendita in Ticino. Tra i punti che generano difficoltà troviamo le barriere architettoniche



fuori e dentro il negozio che rendono difficile o l'accesso allo stesso o lo spostamento al suo interno. Ma non solo, a disincentivare il consumatore anziano, può essere per esempio la mancanza di servizi igienici, così come le etichette dei prodotti, le cui scritte non sempre sono di facile lettura.

Come detto, lo scopo del manuale è sensibilizzare i gerenti dei vari commerci su quali problematiche possono rendere difficile fare la spesa per una determinata fascia di persone. Se teniamo presente che il 22% della popolazione del Canton Ticino è anziana e che i portatori di disabilità si aggirano sulle 50mila unità, è chiaro che un adeguamento da parte dei gerenti giocherrebbe comunque a loro favore perché i consumatori sceglieranno di fare la spesa là dove incontreranno le strutture più comode.

Del resto, basta qualche piccolo accorgimento per influenzare in maniera positiva la rinuncia all'acquisto; un effetto che, va ricordato, gioca un ruolo molto importante anche dal punto di vista sociale perché la spesa, oltre a confermare la nostra autonomia, resta ancor oggi un momento di relazione con l'altro che sarebbe un peccato perdere. In questo senso, una delle soluzioni che si potrebbe adottare per agevolare gli acquisti è la messa a disposizione, in fasce orarie stabilite, di una venditrice o una persona volontaria per dare una mano a chi ne ha bisogno.

Interessati al tema? Il libretto "Negozio a misura di tutti" lo si trova in tutti i nostri centri diurni ATTE o può essere richiesto direttamente al nostro segretariato cantonale. Buona spesa a tutti!

attualità ATTE





## Il passato pericoloso e picaresco dei nostri antenati

In un libro di Carlo Silini, una storia di ingiustizia e di sangue, di amore e avventura

di Mariella Delfanti

In inglese si chiamano *page-turner*, volta-pagina. Sono quei libri che non si riesce a metter giù, che vi fanno far notte per andare avanti a leggerli: *Latte e sangue* (Capelli editore) di Carlo Silini è uno di quelli. E se vi chiedete come può, un libro ambientato nel '600, tra Novazzano, Riva San Vitale e il monte Generoso, incentrato sulla figura di una donna processata per stregoneria, essere così avvincente, la risposta la troverete nell'abilità di far rivivere il passato da parte di un autore che non ha nulla da invidiare ai maestri del genere di scuola anglosassone: un genere che si potrebbe definire storico-thriller-esoterico, con punte di horror. Detto così sembra qualcosa di puro intrattenimento, ma quello che convince è l'accuratezza della ricostruzione di un passato che sembra bollire sotto i nostri piedi, con la sua violenza e le sue ingiustizie e anche, in un certo senso, la sua persistenza. Molti elementi di questo passato emergono così vividi e si muovono in luoghi che ci sono così famigliari che sembra di riconoscere i personaggi nelle loro discendenze; così i Fontana, briganti di ieri, "galantuomini" di domani, la bella Maddalena, donna libera nata in un secolo sbagliato, il "drudo" Giacomo, consolatore di sottane, con un lato B degno della massima attenzione, e tutta una serie di figure antiche nella forma ma moderne nella sostanza di sentimenti, appetiti, comportamenti. Il tutto raccontato con un linguaggio che ci accompagna nei diversi ambienti del romanzo, per bocca di autorità civili e religiose, banditi, prostitute,

preti di campagna e gente comune, che ci avvignchia alle loro storie e ci restituisce, talvolta con ironia, il profumo dell'epoca. Ne parliamo con l'autore.

**Questo libro è definito un sequel del *Ladro di ragazze*, ma ne è così strettamente legato che sembra sia stato concepito come un tutt'uno fin dall'inizio. È così?**

«No, non è nato come un sequel, perché in realtà ci ho messo un anno per decidere di scriverlo. Però mi erano avanzati molti materiali storici dalle ricerche fatte e alcuni aspetti particolarmente affascinanti della storia locale del nostro territorio. Così ho preso il personaggio di Maddalena, e l'ho utilizzato per introdurre queste nuove storie. Alla fine, siccome comunque il filo storico esiste, ho creato anche un filo narrativo che unisce quasi indissolubilmente i due libri».

**Quando ha cominciato a interessarsi alla storia dei baliaggi svizzeri del Ticino? È un interesse che ha a che fare con le sue radici o con il suo lavoro di giornalista d'inchiesta?**

«È stata una scoperta quasi casuale. Di questo periodo, della vita del nostro territorio, non si parla a scuola e se ne sa pochissimo. Mi è capitato tra le mani - e qui parlo già di una quindicina di anni fa - il libro di uno storico locale che raccontava aneddoti relativi all'epoca dei baliaggi e mi sono sembrati talmente forti, e tal-

Sopra:  
Filippo Dolciati  
(1443-1519),  
*Esecuzione di  
Girolamo Savonarola*,  
1498, Firenze,  
Museo di San Marco.

mente inaspettati, perché raccontavano di una società estremamente violenta e ingiusta, di un altro mondo che esisteva nei luoghi che stiamo calpestando adesso, e di cui ignoriamo tutto, che ho cominciato a leggere in modo più sistematico tutto ciò trovavo sull'argomento e addirittura ho cominciato a cercare dei documenti negli archivi parrocchiali e civili».

**Lei mette in luce molti aspetti piuttosto sconosciuti della storia del nostro territorio. Ad esempio il contrabbando delle granaglie tra i baliaggi svizzeri e il Ducato di Milano. Che ruolo aveva il brigantaggio?**

«A partire dal 1500 (dopo la battaglia di Marignano, ndr.) l'arrivo degli svizzeri, ha marcato un confine tra quello che è il territorio attuale del Canton Ticino e la Lombardia. Questo ha peggiorato le condizioni di vita dei ticinesi, perché tutto il trasporto del grano che veniva dalla Pianura padana, cominciò ad essere soggetto a dazi. Così iniziò il contrabbando e chi poteva controllarlo aveva un enorme potere, al punto che le bande di banditi che avevano il dominio su questo ambito erano protette dalle autorità civili. Si sa che diversi membri della banda dei Fontana, di cui parlo diffusamente, avevano ottenuto il diritto di portare le armi direttamente dai balivi, che in questo modo si garantivano di disporre di granaglie in caso di carestia o di peste nel baliaggio».

**Il pensiero corre inevitabilmente ai Promessi sposi: stesso periodo, stesso spaccato sociale: il '600 dei baliaggi ticinesi è esattamente quello manzoniano?**

«In parte sì perché il territorio e l'epoca sono gli stessi. Però le condizioni istituzionali erano differenti. Qui c'erano i Cantoni svizzeri che dominavano con i loro balivi, rappresentanti del potere temporale sulle nostre terre. I balivi che restavano in carica per due anni, e godevano del potere giudiziario, arrivati nei nostri territori cercavano di arraffare più soldi possibili attraverso i processi e le multe e quindi detenevano un potere lucroso. In comune col Manzoni ci sono le figure di banditi – i bravi – e dei signori che cercavano di trarre profitto dalle situazioni losche sul territorio».

**Però i suoi personaggi sono rappresentati in modo molto più vicino alla nostra sensibilità. È stato difficile trovare un equilibrio tra realtà storica e modernità?**

«No, perché, a mio modo di vedere, se grattiamo la superficie dei luoghi in cui viviamo, vi troviamo gli stessi elementi di oggi. Un esempio è quello della violenza sulle donne. Io credo che la modernità abbia posto dei pilastri invalicabili sui loro diritti, ma la cronaca, ahimè ci restituisce continui esempi di abusi su di loro. E poi le storie personali non cambiano molto: la crudeltà, la vigliaccheria, così come la passione e l'amore. E anche il rigore dal punto di vista dei costumi,



Carlo Silini,  
*Latte e sangue*  
Gabriele Capelli Editore  
pp.478, CHF 28,00.

introdotto dalla Controriforma, è poi smentito quando si entra in una qualunque chiesa barocca delle nostre valli dove si assiste a un'esplosione di sensualità trasmessa dall'arte che è inegabile».

***Maddalena non è Lucia. Qui ci sono donne forti, uomini violenti, in balia dei loro istinti. Si salvano un prete e un toy-boy, neppure troppo intelligente, ma con un bellissimo sedere... È la rivalsa delle donne nell'epoca del #MeToo?***

«Mi impressiona particolarmente il fatto che noi riposiamo su secoli in cui è stata codificata in modo molto chiaro la condizione di sudditanza delle donne nei confronti degli uomini. E quindi sì, mi piace molto poter raccontare questi soprusi e queste ingiustizie per rendere giustizia non soltanto alle Maddalene del libro».



## L'autore

Carlo Silini, nato a Mendrisio, laureato in teologia, sposato, un figlio, è uno dei più brillanti giornalisti del Corriere del Ticino, editorialista e responsabile di pagine di approfondimento del quotidiano. Nel 2005 ha vinto il premio di "giornalista svizzero dell'anno" per la Svizzera italiana e nel 2015 e 2017 lo Swiss Press Award, il più importante premio svizzero di giornalismo. Nel 2015 ha pubblicato per Gabriele Capelli Editore il suo primo romanzo *Il ladro di ragazze* di cui è seguito il libro che presentiamo.

**Ci sono anche personaggi molto divertenti, picareschi come Giacomo e Mea Pulpa. A chi si è ispirato?**

«Qui l'ispirazione viene direttamente dalla storia. Giacomo Storno detto Sacco era un locarnese che doveva essere molto abile nell'incantare le femmine e Mea Pulpa è un soprannome che ho inventato per una prostituta realmente esistita che esercitava a Riva San Vitale e di cui ho trovato traccia nelle storie locali. Mi sono dovuto inventare naturalmente la loro psicologia e per questo ho preso spunto da persone che conosco realmente e di cui ovviamente non rivelerò mai il nome, ma si tratta spesso di amici e di conoscenti».

**Esisteva realmente la Congregazione per la Sacra Inquisizione, di cui fa parte un personaggio del libro, nel ruolo di agente segreto?**

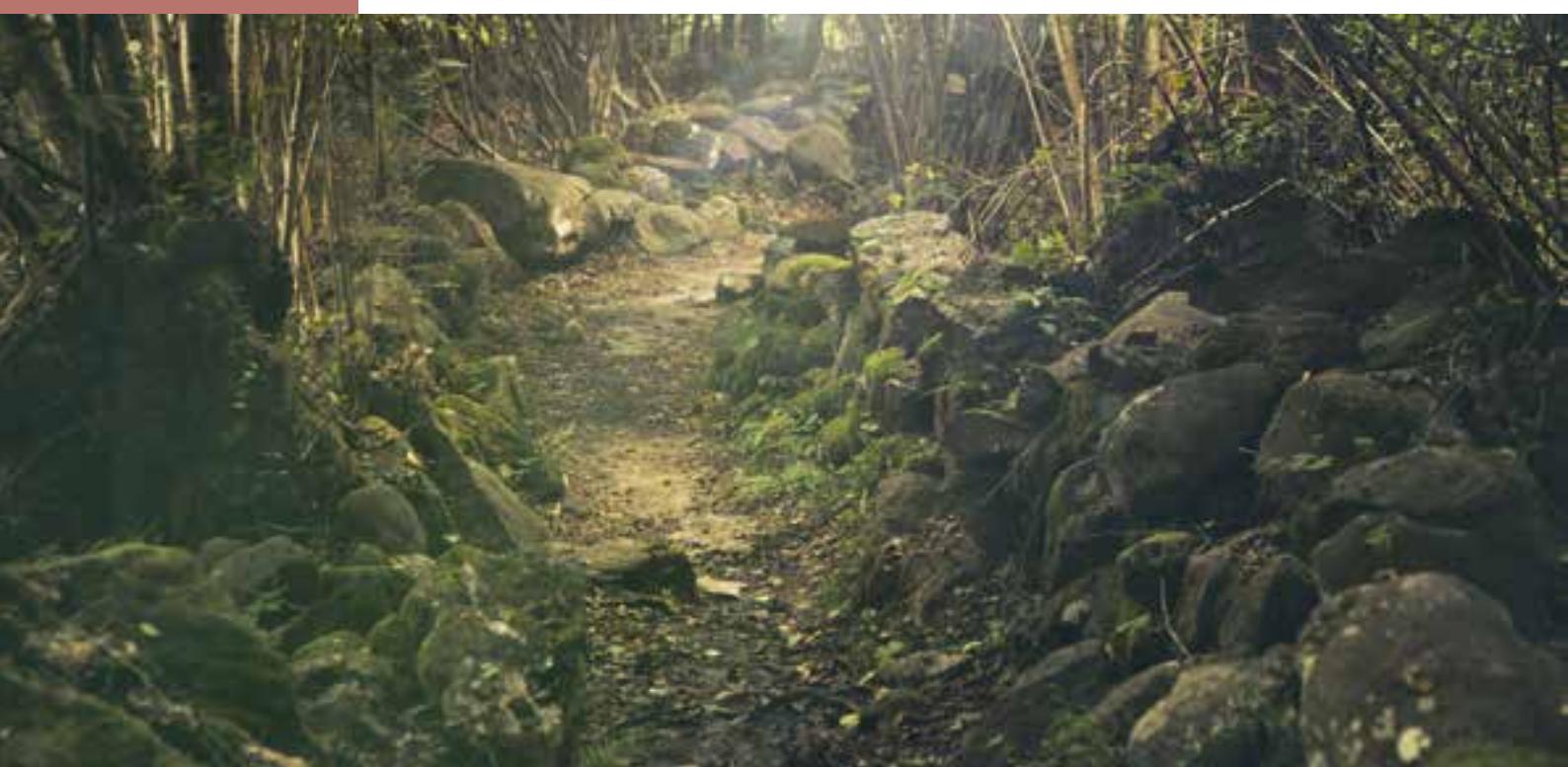
«Uno degli aspetti storici più affascinanti e sconvolgenti che ho cercato di ricostruire è la vicenda dell'inquisizione comasca che aveva sede nel convento di San Giovanni in Pedemonte a Como, che è oggi la sede della stazione ferroviaria. Il convento e tutti i suoi documenti sono andati distrutti durante il periodo napoleonico. Esisteva un organo inquisitoriale che aveva un braccio armato con un corpo di spie che andavano ad indagare sui costumi delle persone e denunziavano quelle sospettate di stregoneria. Erano diffusi un po' in tutto il territorio anche del Ticino, perché Como era l'autorità religiosa che vigilava su di noi oltre che su Milano e uno di questi agenti dell'inquisizione è documentato che viveva a Riva San Vitale».

**I vertici della chiesa cattolica, però, lei ci dice, erano sempre meno interessati ai processi alle streghe, mentre le autorità secolari erano più inclini alla vecchia maniera. Perché?**

«Nel romanzo effettivamente registro anche una svolta dentro la chiesa cattolica, che a un certo punto smise di interessarsi alla persecuzione forsegnata delle streghe per concentrarsi sul pericolo ben più grande rappresentato dall'eresia luterana, zwingiana o calvinista. Le autorità civili sono rimaste molto spiazzate, perché la ricerca di un capro espiatorio faceva e fa sempre comodo. E se sei il padrone di un territorio dove una tempesta o quant'altro distrugge il raccolto, cerchi qualcuno da incolpare utilizzando il sospetto e la repressione sugli indifesi, gli emarginati. Non dimentichiamo che siamo in un'epoca di grande superstizione, malgrado la campagna tridentina abbia cercato di ristabilire i confini tra religione, fede e credenze popolari».

**Sembra che criminalità e potere non siano distinguibili. Non è un giudizio troppo negativo sulla società dell'epoca?**

«Se si leggono gli atti dei processi dell'epoca, si vede che criminalità e potere vanno di pari passo. Nel processi di stregoneria le imputate non avevano diritto alla difesa; i confronti con l'inquisitore prevedevano la tortura finché la persona non confessava. Dagli atti emerge anche che chi aveva i soldi se la cavava col pagamento di una multa. Stiamo parlando di un'epoca in cui la giustizia era esercitata con criteri molto diversi dai nostri, spesso allo scopo di lucrarc sopra. Il mio giudizio si basa su documenti che ho letto, ma c'è poi stato un cammino storico e culturale per cui le cose sono cambiate con l'Illuminismo».



## Il consigliere federale Minger

di Franco Celio

La volta scorsa, trattando del generale Guisan, abbiamo anticipato l'intenzione di trattare del consigliere federale Minger, capo del Dipartimento Miliitare, che ne aveva preparato la nomina a generale. Eccoci dunque a mantenere la promessa.

Minger nasce nel 1881 a Mülchi, villaggio bernese poco lontano da Soletta, in una famiglia contadina. Il padre è sindaco del paese. Il ragazzo, di carattere sveglio, frequenta la scuola primaria nel Comune, poi quella secondaria nella vicina Fraubrunnen. Dopo un anno a Neuchâtel per imparare il francese, pensa di divenire veterinario o notaio, ma poi si dedica all'agricoltura, senza peraltro aver frequentato scuole agricole. Frequenta invece la Scuola ufficiali che sarà, per così dire, la sua università. In servizio militare raggiungerà il grado di colonnello, prestando servizio per ben 1268 giorni. Nel 1906, Minger sposa una lontana cugina, Sophie Minger, dalla quale avrà due figli. Poco dopo si trasferisce a Schüpfen, dove compra un'azienda, dedita sia all'allevamento di bestiame sia la produzione di fieno, cereali e patate; il tutto abbinato alla foresticoltura. La sua aspirazione di partecipare alla politica locale è però frustrata dall'indisponibilità delle "grandi famiglie" a far posto al nuovo venuto. Ripiegherà allora sulle associazioni professionali che promuovono la selezione del bestiame o delle sementi, la diffusione di macchine agricole ecc., ciò che gli apre la via verso le organizzazioni agricole cantonali. Ma la svolta che lo porterà al successo è la nascita del Partito agrario, del quale Minger sarà eletto presidente. Benché privo di esperienza politica, egli si rivela un capo-partito efficace e un oratore di vanglia, anche grazie all'aver recitato da giovane in una compagnia di attori dilettanti. Il nuovo partito ha un enorme successo, ottenendo di colpo il primato fra i partiti cantonali, grazie all'alleanza con artigiani e piccoli commercianti. Eletto consigliere nazionale nel 1919, Minger dirige il Gruppo agrario, assicurando allo schieramento borghese una solida maggioranza, ciò che dieci anni dopo gli frutterà l'elezione in Consiglio federale, al posto del defunto Karl Scheurer (1872-1929), dal quale erediterà pure la direzione del Dipartimento Miliitare. Popolarissimo, anche grazie alle barzellette circolanti sul suo conto, Minger riesce a far accettare un prolungamento della scuola reclute e a preparare adeguatamente l'Esercito in vista della seconda guerra mondiale. Dimissionario alla fine del 1940, diventerà poi presidente della "Società bernese di pubblica utilità", e come tale si batterà per gli articoli economici della Costituzione federale. Morirà nella sua fattoria di Schüpfen il 23 agosto 1955, nel 74.mo anno di età.



## Piccola guida turistica

***I luoghi del romanzo sono tutti reali. Lei personalmente quali ha visitato? Quali suggerirebbe per un gita domenicale?***

«Io cerco di visitare sempre i luoghi dove ambiento un romanzo, ma spesso non devo fare neanche quella fatica, perché scelgo dei posti dove sono già stato. Sia nel *Ladro di ragazze* che in *Latte e sangue* ho raccontato di luoghi che quando ero bambino erano già leggendari: grotte nei boschi, chiese abbandonate, conventi, acciottolati dove poi sono state scoperte delle tombe, vicoli che ho percorso correndo a perdifiato, perdendomi, giocando e divertendomi, e sono diventati un immaginario magico che mi sono portato dietro anche da adulto. Per una gita domenicale, siccome si tratta in gran parte di luoghi fuori mano o privati, sono difficili da raggiungere. Una cosa da fare potrebbe essere una visita a Brusata di Novazzano, anche se la sede dei briganti Fontana è chiusa (io sono riuscito a vederla ed è stata una bellissima scoperta). Però la frazione dà già un'idea di un nucleo seicentesco in parte fortificato che era il covo di questo gruppo di banditi. Poi, per chi ama passeggiare, un giro sul San Giorgio lo consiglieri, almeno per andarsi a vedere la grotta "böggia". Ma attenzione, dopo i primi trenta metri, di facile accesso, se muniti di pile, inizia una salita tra stalattiti e stalagmiti percorribile solo da speleologi».



## Educare all'intergenerazionalità

di Giampaolo Cereghetti, presidente cantonale ATTE

Di fronte alla crescita della popolazione anziana in molti paesi – fenomeno sovente accompagnato da un ampio corollario di mutamenti sociali ed economici – il tema dell'*intergenerazionalità* ha assunto in anni recenti un ruolo centrale nelle agende politiche internazionali. Parlamento e Consiglio europeo, così come l'UNESCO, hanno infatti riconosciuto la necessità d'immaginare e sperimentare modelli formativi e sociali integrati, capaci di considerare lo sviluppo della persona durante l'intero corso della vita e di favorire un'interdipendenza positiva tra le generazioni. Nel contesto di una crescente e diffusa eterogeneità sociale e culturale, il tema della promozione della cosiddetta «cittadinanza attiva», mirata all'equità e alla coesione sociale, diventa rilevante.

Non a caso, il 2012 ha celebrato l'"Anno Europeo dell'Invecchiamento Attivo e della Solidarietà tra Generazioni", con l'ambizione dichiarata di favorire la crescita di una nuova sensibilità nei confronti degli anziani e di creare le condizioni necessarie allo scambio proficuo tra generazioni, in modo da scongiurare (o almeno contenere) le possibili fratture all'interno del corpo sociale. Nel contempo si è cercato di proporre una visione della popolazione anziana non solo come obiettivo passivo dei sistemi socio-sanitari, bensì come risorsa attiva ancora importante per la società. Il concetto di *vecchiaia attiva* non dovrebbe dunque rimandare solo ad attività connesse alla pre-

venzione e alla promozione della salute e del benessere nella terza e quarta età, ma deve fare riferimento a uno scenario di partecipazione al vivere comunitario più generale.

Se parliamo di *inter-generazionalità*, dobbiamo considerare come il prefisso "inter" implichi che l'orizzonte sia quello del «dialogo» e non solo quello della «compresenza» in un luogo. Perciò è necessario che tutte le generazioni riconoscano l'esistenza di una reciproca interdipendenza e la possibilità di alimentare forme d'integrazione. Promuovere il confronto tra persone di generazioni differenti significa uscire dagli stereotipi e accettare la sfida di sperimentare il valore della reciprocità degli scambi, della condivisione delle emozioni, della messa a confronto di sensibilità diverse, ognuno testimoniando la propria vita, senza dimenticare il passato, non trascurando il presente, rivolgendosi tutti al futuro.

### **Legittimità (e necessità) di favorire l'apprendimento lungo tutta la vita.**

I fondamenti dell'educazione all'intergenerazionalità sono oggetto di un'analisi interdisciplinare condotta da tre studiose, autrici del volume *Educazione intergenerazionale. Prospettive, progetti e metodologie didattico-formativa per promuovere la solidarietà fra le generazioni* (B. Baschiera, R. Deluigi, E. Luppi, Milano, FrancoAngeli, 2014). Nella prima parte del libro è posta in evidenza l'importanza – riconosciuta dalle politiche euro-



pee in materia – del concetto di «apprendimento continuo». Il tema della costruzione condivisa della conoscenza, al di là degli stereotipi che possono condizionare il rapporto tra giovani e anziani, è posto al centro: l'idea è che le dinamiche intergenerazionali in ambito sociale vadano riviste in un'ottica comunitaria, stimolando processi di alleanza e d'incontro tra cittadini che, seppure di età differenti, possono sperimentare momenti relazionali di tipo inclusivo. La promozione di logiche partecipative e cooperative diventa così essenziale per sostenere il dialogo tra le generazioni in una prospettiva virtuosa, in cui "cura" e "reciprocità" si fondono. La seconda parte del volume è dedicata alla presentazione di alcune esperienze di educazione all'intergenerazionalità realizzate in Italia e in altre nazioni europee (Svizzera esclusa). Tutte sembrano portare alla conclusione che le logiche educative intergenerazionali hanno bisogno di fondarsi sulla possibilità di creare spazi e occasioni per alimentare gli scambi e le relazioni in un contesto di reciprocità.

Qualche breve stralcio del testo aiuta forse a definirne sommariamente i contenuti:

«Le generazioni possono esprimere il loro miglior potenziale nella complessità di contesti formativi aggreganti e responsabilizzanti verso se stessi e verso gli altri, nella molteplicità di relazioni reciprocali, grazie alle quali promuovere [...] la circolazione della conoscenza». Nella misura in cui si sapranno «costruire spazi fisici e mentali di incon-

*tro tra generazioni, rendendo visibile la continuità che le unisce, potremo rendere possibile un nuovo riconoscersi nell'altro, una nuova dialettica in grado di costruire ponti, d'individuare pratiche antiche e moderne di abitare il tempo e lo spazio, di vivere le relazioni, di fare comunità [...]. Si tratta di «ritessere i rapporti di solidarietà che un tempo contraddistinguevano il vivere civile; significa riportare le giovani generazioni ai valori della cittadinanza, educandole alla responsabilità e alla cura dell'altro».*

L'educazione intergenerazionale si propone dunque come un esercizio di «costruzione di reti», in cui istituzioni e individui dialogano per orientare le generazioni al vivere sociale. Per realizzare una società inclusiva e per tutte le età, come preconizzato dalla dichiarazione della seconda Assemblea mondiale sull'invecchiamento (Madrid 2012), «si devono interpellare i cittadini come soggetti attivi e, allo stesso tempo, promuovere una struttura territoriale in cui la rete delle agenzie educative si faccia garante di una presenza efficace nell'analizzare le potenzialità e le fragilità dei contesti [...]. Questo richiede una ristrutturazione delle modalità di progettare e percepire i servizi: non più come luoghi e fonti di assistenzialismo, ma come alleati della comunità partecipante, in grado di generare impresa sociale [...]. È indispensabile passare dall'assistenzialismo alla sussidiarietà e, in questo, l'educazione intergenerazionale diventa un terreno fertile per coltivare

**L'ATTE si sforza da tempo di porre l'accento sul tema dell'intergenerazionalità. Fra le iniziative che hanno acquisito uno statuto solido, vanno ricordate la Rassegna cinematografica "Guardando insieme" (che nel 2019 giunge alla sua sesta edizione), l'"appoggio scolastico" offerto ad allievi delle prime classi di scuola media (da anni positivamente attivo in particolare nel Lunganese, nel Bellinzonese e nel Locarnese, col coinvolgimento di parecchi volontari) e il "Museo virtuale della memoria della Svizzera italiana".**

*solidarietà e progettualità rinnovate [...]. È un circolo virtuoso capace di attivarne un altro altrettanto importante: quello tra la solidarietà e la cura».*

*«L'educazione nella tarda età può rappresentare un'esperienza gratificante, efficace e significativa, soprattutto se vissuta assieme alle altre generazioni [...]. La maggior parte dei progetti di educazione intergenerazionale, volti a promuovere l'invecchiamento attivo, il volontariato, l'apprendimento in tarda età, la cittadinanza attiva, la solidarietà tra generazioni, sembra dare significatività al ruolo dell'esperienza di chi apprende, all'empatia e all'autenticità dei rapporti e riprendere i modelli dell'educazione centrata sul discente, dell'apprendimento per scoperta [...]».*

*«La socialità si correla strettamente con la solidarietà e necessariamente con l'intergenerazionalità, concetti fondamentali per la cittadinanza attiva e il benessere lungo tutto l'arco della vita».*

#### **Progetti intergenerazionali promossi dall'ATTE**

Come si è riferito durante le Assemblee cantonali, anche l'ATTE si sforza da tempo di porre l'attenzione sul tema dell'*intergenerazionalità*. Fra le iniziative che hanno acquisito uno statuto solido, vanno ricordate la Rassegna cinematografica "Guardando insieme" (che nel 2019 giunge alla sua sesta edizione), l'"appoggio scolastico"

offerto ad allievi delle prime classi di scuola media (da anni positivamente attivo in particolare nel Luganese, nel Bellinzonese e nel Locarnese, col coinvolgimento di parecchi volontari) e il "Museo virtuale della memoria della Svizzera italiana" (che, pur rallentato nella sua azione da problemi di natura informatica, vede i volontari impegnati nella raccolta di materiali e documentazione che hanno come obiettivo specifico i giovani).

Di recente, pure l'UNI3 ha sviluppato progetti dai risvolti intergenerazionali, nella forma di corsi estesi su più lezioni o di singole conferenze. Fra le iniziative di successo, quella intitolata "Asino chi legge", un'esperienza stimolante di condivisione attiva e partecipe tra lettori, e in parte tra "scrittori", appartenenti a generazioni diverse (vi sono stati incontri con studenti dei Licei cantonali di Lugano 1 e di Locarno). Da segnalare inoltre la partecipazione a pomeriggi di scavo archeologico in un contesto intergenerazionale nel sito medievale di Tremona e altre occasioni di natura squisitamente culturale (il ciclo di conferenze, al Liceo di Lugano 1, dedicato alla figura intellettuale di Giovanni Orelli a un anno dalla scomparsa; le lezioni di astronomia svoltesi alla presenza di allievi del Liceo di Bellinzona; oppure ancora la presenza di studenti liceali al dibattito sul tema della "Previdenza 2020", con la partecipazione del Consigliere federale Berset, ecc.). In prospettiva, il programma 2019 dell'UNI3 prevede incontri

**TESSERA PER RESIDENTI  
NAVIGATE TUTTO L'ANNO  
A SOLI CHF 85/ANNO**

**WE LAKE YOU**



**Società Navigazione del lago di Lugano  
091 222 11 13 - [sales@lakelugano.ch](mailto:sales@lakelugano.ch)  
[www.welakeyou.ch](http://www.welakeyou.ch)**



**LAGO CERESIO**



**LAGO MAGGIORE (CH)**

con allievi della Scuola agraria di Mezzana e altri con liceali di Lugano, Locarno e Bellinzona. Proseguirà inoltre lo sviluppo del progetto "Ascoltiamo insieme: nonni e nipoti a concerto", avviato nel 2018 d'intesa con la direzione di *LuganoMusica* al LAC, e di altre iniziative destinate a promuovere la partecipazione di nonni e nipoti ad attività di natura ricreativa e culturale (per esempio, per brevi gite, visite di mostre, ecc.). Così merita di essere ricordata la recentissima apertura, presso il Centro socio-assistenziale ATTE di Biasca, di una mensa per allievi delle scuole elementari. Interessanti prospettive potranno concretizzarsi con l'apertura ufficiale del nuovo Centro ricreativo (e polisportivo) del "Caslaccio del Pepo" a Castel San Pietro, un progetto pilota approvato dall'UADC del DSS che intende sviluppare attività a carattere intergenerazionale, di cui si riferirà prossimamente. Ma altre esperienze sono ancora ipotizzabili e auspicabili (per esempio l'apertura di una mensa per allievi delle scuole elementari anche presso il costituendo nuovo Centro ricreativo ATTE di Bellinzona-Semine), magari in contesti sperimentali più articolati e "misurabili" negli effetti (il testo cui si è fatto riferimento è, in questo senso, una possibile fonte d'ispirazione), da valutare preliminarmente anche con le autorità scolastiche.



## Che bell dialett!

### *L'ago d'Ago*

Mi sarebbe piaciuto studiare filologia, cioè studiare il significato e l'origine delle parole.

In questo il nostro dialetto è prodigo di termini che meritano di essere esaminati. Alcuni non sono addirittura traducibili in italiano.

Ecco alcuni esempi:

**barlafüs** – se tu dici ad un toscano "Ta sé un barlafüs" resta indifferente perché tanto non sa cosa vuol dire.

**smargai** – è una cosa schifosa che comunque proverò a descrivere per i ticinesi di ultima generazione che forse non l'hanno mai sentita: si tratta dell'espulsione di catarro, spesso sulla pubblica strada, da schivare assai più di una cacca di cane.

**nerc o nersc** – Mi è sempre piaciuto come nome che trovo quasi onomatopeico soprattutto nella seconda versione e specialmente se il suono finale si trascina: **nerscscsc**. (Secondo me ti dà l'idea dello strisciare).

**catabau** – non sono certo del suo significato. Potrebbe forse riferirsi al linguaggio dei pescatori, ma si potrebbe anche interpretare come "raccoglitrice di ogni cosa".

**resegadüsc** – bon, questo lo conosciamo tutti; chi ha giocato a calcio ricorderà le righe laterali e le altre disegnate con il **resegadüsc** che sparivano al minimo colpo di vento.

**sgrisui** – il rumore del gesso alla lavagna ti fa venire i **sgrisui**, ma anche la paura te li può provare.

Potrei continuare con molti altri termini che d'altronde il *Vocabolario dei dialetti* cerca da anni di ricercare e di studiare. Ricordo che negli anni settanta avevo scritto una scenetta con due attori che interpretavano due vecchietti della Valle Verzasca, costretti ad esprimersi solo con parole che cominciavano con la *a* e con la *b* perché il *Vocabolario* era arrivato solo fino lì. L'intervistatore chiedeva alla fine dove abitassero e loro risposero "A Brio" al che il giornalista spiegò che effettivamente i due abitavano a Sonogno, ma per poter rispondere a questa domanda si erano trasferiti a Brione.

Ora, per finire proverò ad esprimere in italiano una frase che contenga le parole dialettali che ho descritto sopra:

Oggi ho incontrato un catabavo che mi sembrava un po' un barlafuso; ad un certo punto mi vennero su gli sgrisoli, perché non si era accorto che in terra c'era un nercio o forse uno smargaglio e ci mise dentro un piede. I ci ho messo un po' di resegaduscio e la cosa è finita lì (per fortuna, direte voi).

PRO SENECTUTE

# Prixchronos



Leggete  
con noi!

Leggere insieme, stupirsi insieme

Il Prix Chronos è un premio del pubblico in ambito letterario che promuove la lettura e incentiva il dialogo tra le generazioni.

Partecipate ora al Prix Chronos 2019 !

Per saperne di più: [www.prixchronos.ch/it](http://www.prixchronos.ch/it)

Un progetto in comune con

LIBRERIA CARTOLERIA  
LOCARNESE





## Acqua, un bene fondamentale e prezioso

di Loris Fedele

L'acqua è fondamentale per la vita sulla Terra. Necessaria, anzi indispensabile, per noi e per il nostro ambiente. Vista come risorsa costituisce un fattore determinante di sviluppo sociale ed economico, ma per ottenerlo bisogna che sia accompagnata dalla consapevolezza che l'accesso all'acqua potabile e ai servizi igienici di base è un diritto umano. Eppure proprio mentre ci rendiamo conto che sono tanti e complessi i problemi legati all'acqua che toccano il nostro pianeta, constatiamo anche che molti governi non hanno la volontà, l'energia e magari nemmeno le risorse per affrontarli nel modo giusto.

Facendo proprie queste premesse l'ONU ha da tempo inserito tra gli obiettivi della sua Agenda 2030 (per la precisione è l'obiettivo n°6) quello di "garantire la disponibilità e la gestione sostenibile di acqua e servizi igienici per tutti". La "Giornata mondiale dell'acqua" si celebra ogni anno il 22 marzo, ogni volta con un tema ufficiale diverso. Il tema scelto dalle Nazioni Unite per il 2019 è stato "Non lasciare nessuno indietro: diritti umani e rifugiati". Sembra poco legato all'acqua, ma non lo è, perché sottintende un invito a riflettere sulle difficoltà che incontrano milioni di persone per acceder alla risorsa idrica. Succede in molte parti del mondo, dove le condizioni ambientali già difficili sono ulteriormente aggravate dalle conseguenze dei cambiamenti climatici in atto.

Capita allora che la gente abbandoni le terre di origine, che si sposti nelle città sovraffollate, che addirittura emigri dal proprio Paese per fuggire

alle carestie. Oltre ai rifugiati dai conflitti e a quelli economici si parla ormai di rifugiati ambientali: tutti finiscono in bidonville poverissime o addirittura in campi profughi dove l'acqua scarseggi e i servizi igienici sono a dir poco precari. Quindi ecco il legame con l'Agenda 2030.

Nel paragrafo 6.3 dell'obiettivo 6 si dice che bisogna *«Migliorare entro il 2030 la qualità dell'acqua eliminando le discariche, riducendo l'inquinamento e il rilascio di prodotti chimici e di scorie pericolose, dimezzando le quantità delle acque reflue non trattate e aumentando considerevolmente il riciclaggio e il reimpegno sicuro a livello globale»*. È importante l'averlo messo per iscritto ed è importante che ognuno si adoperi per raggiungere gli obiettivi perché l'acqua è anche fondamentale per la protezione della salute.

Le situazioni planetarie sono assai variegate e a volte non comparabili. Si sa che un terzo della popolazione mondiale non ha accesso sicuro all'acqua potabile mentre noi la utilizziamo perfino nel gabinetto. Di questo non dobbiamo sentirci colpevoli, ma semplicemente dobbiamo renderci conto di come ogni problematica vada affrontata nel contesto e nel luogo dove si presenta, cercando le soluzioni ecologiche appropriate. Un dato della Direzione dello Sviluppo e della Cooperazione svizzera ci dice che oltre 2,4 miliardi di persone al mondo, circa un abitante su tre, vivono senza impianti igienico-sanitari appropriati e che quasi un miliardo di individui espletano le proprie funzioni corporali all'aperto, soprattutto in Africa. La pratica non costituisce solo

ambiente

un'offesa per l'ambiente, ma è anche una via di trasmissione di malattie che portano a morte, malnutrizione, ritardo di crescita e danni cognitivi. Tutto lo sporco alla fine finisce nel cibo: attraverso le mosche, le mani sporche, i fluidi che con l'acqua impregnano il terreno e contaminano anche i raccolti.

Si può fare qualcosa? Certamente. Tuttavia se pensiamo che in Svizzera il costo annuo del sistema di canalizzazione e gestione delle acque reflue con la depurazione ammonta a quasi 1,7 miliardi di franchi, ben si capisce che i Paesi poveri non possano permetterselo. I nostri metodi funzionano a Nord, ma non possono essere esportati ovunque a Sud. Tra l'altro non è che il mondo sviluppato abbia già risolto tutti i problemi. L'inquinamento di fiumi, laghi e falde acquifere sotterranee continua ad aumentare anche perché circa l'80% delle acque reflue degli insediamenti e impianti industriali finisce nell'ambiente senza alcun trattamento. Quanto alle riserve d'acqua, esse sono ripartite in maniera molto diseguale sulla terra e ovunque la domanda è in continuo aumento, perché va di pari passo con lo sviluppo. Le proiezioni in questo senso sono inquietanti: nel 2050 metà della popolazione mondiale vivrà in aree caratterizzate da scarsa disponibilità d'acqua. Quindi già fin d'ora la gestione di questa limitata risorsa è fondamentale e assumerà sempre più un ruolo centrale in molti settori come la sanità, la sicurezza alimentare e l'approvvigionamento energetico.

Il nostro Paese fornisce da tempo importanti contributi per quanto concerne l'acqua, offrendo mondialmente competenze tecniche e diplomatiche per la sua gestione: può vantare oltre 40

anni di esperienza in questo campo. La Confederazione investe anche circa 180 milioni di franchi all'anno a favore di Paesi terzi per migliorarne l'approvvigionamento idrico, rendendolo più sicuro: lo fa utilizzando programmi bilaterali e multilaterali, regionali e globali, per mezzo del suo Aiuto umanitario.

Viviamo in un Paese che quanto ad acqua sta bene, tuttavia anche in casa nostra dobbiamo fare attenzione. Un dato delle Aziende Industriali della città di Lugano ci dice di 13 mila clienti allacciati alla rete, che è lunga 400 Km e fornisce 13 milioni di metri cubi di acqua potabile all'anno. Quest'acqua viene dalle sorgenti, dalla falda e dal lago. Dal Ceresio proviene il 19% dell'acqua potabile distribuita. In generale negli ultimi anni si è constatata una diminuzione dell'acqua di sorgente, ma le altre fonti la stanno sostituendo egregiamente. Ne consumiamo circa 300 litri a testa al giorno e, anche se la Svizzera si trova nella fortunata situazione di meritarsi l'appellativo di "castello d'acqua", si deve tener alta la guardia e soprattutto badare a non sporcare e inquinare la propria preziosa risorsa.

A questo proposito giova ricordare che le acque sono anche un raccoglitore finale dei residui del nostro benessere. Nelle acque finiscono e si smaltiscono rifiuti di ogni sorta, purtroppo in molti, troppi anni. Una recente polemica si è soffermata in particolare sulle plastiche e le microplastiche, cioè quei frammenti di materiale plastico inferiori ai 5 millimetri che, secondo uno studio commissionato dal nostro Dipartimento del territorio, sono massicciamente presenti nel Ceresio. La composizione è risultata per l'80% costituita da pezzi che derivano da oggetti di plastica più



grandi, deperiti nel tempo a causa di agenti atmosferici come il vento e la pioggia, l'esposizione ai raggi ultravioletti del Sole, l'erosione meccanica e il degrado biologico. Un altro 8% è fatto di fibre sintetiche tessili, il 5% di film di plastica molto sottili dovuti agli imballaggi, l'1% di microsfere di polietilene legate ai detersivi, l'1% di schiume rigide usate nell'edilizia, poi granuli vari di altre sostanze impiegate nell'industria.

Le autorità cantonali si sono affrettate a informarci che sono esclusi rischi immediati per l'ambiente e che l'acqua potabile che si serve del lago resta perfettamente tale. Tra l'altro gli impianti del depuratore di Bioggio stanno vivendo una quinta fase tecnica di miglioramento che permetterà di abbattere ulteriormente gli inquinanti che finiscono nelle nostre acque. Purtroppo lo studio ricordato non ha campionato i materiali di dimensioni inferiori a 0,3 millimetri.

Negli ultimi anni gli studi nei mari hanno trovato, oltre ai rifiuti galleggianti o in sospensione, inquietanti quantità di plastiche nell'apparato digerente di pesci e uccelli marini, ma il tema è ancora poco approfondito per quanto riguarda le acque dolci. Le contromisure da adottare per limitare i danni alle acque sono legate ai consigli di sempre: puntare sulla separazione dei rifiuti e sul riciclaggio. Gli stati e l'industria devono inoltre trovare prodotti alternativi e a buon mercato che permettano di abolire le plastiche monouso: i bicchierini, piattini e posate di plastica, i sacchetti non riciclabili e tutte quelle cose pratiche ed economiche alle quali ci hanno abituato, ma che ormai si sa che sono fortemente inquinanti se disperse nell'ambiente.



## Lo studioso e la battaglia

Adriana Rigamonti



Nel febbraio 1525 ebbe luogo una famosa battaglia: quella di Pavia, durante la quale le truppe di Carlo V (sovrano spagnolo che regnava su gran parte dell'Europa occidentale) e quelle di Francesco I (monarca francese) si scontrarono feroamente. Nell'esercito francese, poi sconfitto, militavano 8000 Svizzeri la cui preparazione tattica era considerata una delle migliori del nostro continente.

Vediamo alcuni dettagli, cominciando dalla formazione davvero particolare: comprendeva tre quadrati di picchieri. In battaglia, il primo di essi impegnava frontalmente il nemico; il secondo accorreva in soccorso dei compagni: a dipendenza della situazione proveniva da destra o da sinistra, cercando di disorientare gli avversari; infine il terzo sferrava l'attacco decisivo contro gli antagonisti, già decimati e stanchi.

Come armi, i Confederati avevano picche e alabarde. Non dimentichiamo poi la disciplina ferrea: durante i combattimenti, i soldati dovevano stare zitti come pesci, in modo da udire alla perfezione gli ordini dei comandanti; e guai a chi creava qualche intoppo, sia pure solo per aiutare i feriti. La pena era la morte!

Gli avversari, dopo aver subito numerose batoste dai temutissimi Confederati, avevano però capito che le armi da fuoco sarebbero state davvero utili: infatti ne impiegarono molte a Pavia e ottennero la vittoria.

Ed ecco una curiosità: il chirurgo militare del contingente svizzero era Paracelso, grande studioso di medicina, occultismo, astronomia, natura. Era convinto che quest'ultima potesse fornire cure per ogni tipo di malattia e per ogni sorta di ferita. Riuscì a salvare molti uomini? Purtroppo non è stato possibile scoprirlo! Si sa però che diversi suoi colleghi, forse gelosi dell'ammirazione che godeva in ambito universitario, lo sospettarono di stregoneria. A suscitare altri dubbi fu anche l'abitudine di Paracelso di lavorare nelle ore notturne, ritenute sedi di demoni e streghe: eh sì, erano gli anni dei roghi e degli inquisitori. Ma lui se la cavò!



## Dalla plastica alle microplastiche il passo è breve

di Maura Käppeli

Il vocabolario è lo strumento linguistico più sollecitato dai costumi e dai gerghi propinati dalla modernità, tanto che in poco tempo siamo stati proiettati in nuovi universi dominati dal littering e dalle microplastiche. Non è che la realtà sia diventata più complicata ma siamo noi che la travolgiamo coi nostri ritmi, come ci ricorda la teoria del buon A.L. de Lavoisier: "Nulla si crea o si distrugge, ma tutto si trasforma". Il buon chimico francese però non dice come oppure se in meglio o peggio. Ma tant'è, che la popolazione è più che mai vittima dei rifiuti che produce, in media 720 kg all'anno (in Svizzera) siano essi depositati adeguatamente, abbandonati in giro (littering) oppure rilasciati nell'ambiente. A livello di plastica, invece, a testa annualmente ne accumuliamo tanta da riempire una vasca: ben 90 kg. Se il malcostume del littering è ormai noto e da più parti contrastato a livello pubblico (Comuni e Cantone) e privato con operazioni e azioni di sensibilizzazione diverse, la microplastica - particelle di materiale plastico più piccole i 5 millimetri - resta invece ancora materia... di studio! Sì, perché secondo le conoscenze attuali, che non sono moltissime, il rischio ambientale derivante dalla loro presenza nei laghi e nei fiumi (acque dolci) non va sottovalutato. Quindi non sono solo gli

oceani a soffrire per la presenza delle microplastiche, poiché quanto rilevato nei laghi elvetici è sorprendentemente analogo a quello dei mari. Come detto poc'anzi, contrariamente all'inquinamento da microplastiche degli ambienti acquatici marini, quello delle acque dolci è un fenomeno ancora poco approfondito, quindi in divenire. Il primo studio svolto in questo senso in Svizzera risale al 2014, quando la Scuola politecnica federale di Losanna (EPFL), su mandato dell'Ufficio federale dell'ambiente, ha analizzato acque e sabbia delle spiagge di sei laghi svizzeri, tra cui il Lago Maggiore (Locarno): Neuchâtel, Leman, Brienz, Zurigo e Costanza. Dai vari dati era quindi emersa (lasciateci passare il termine) la presenza ubiquitaria di plastiche e microplastiche in tutti i laghi elvetici.

Sulla scorta di questo studio e di altri approfondimenti condotti da diverse nazioni europee, il Dipartimento del territorio (DT) ha avviato una ricerca analoga, incentrata sul Lago di Lugano (Ceresio) con l'intento di proseguire il monitoraggio e valutare la messa in atto di misure più efficaci per ridurre l'emissione di microplastiche. Complessivamente sono state raccolte, separate, catalogate e studiate 106 macroplastiche e 4'751 microplastiche provenienti dai pressi di Gandria e



**AUDIO**  
CENTRO ACUSTICO

**NOVITÀ IN TICINO**



[www.audiocentroacustico.com](http://www.audiocentroacustico.com) • [info@audiocentroacustico.com](mailto:info@audiocentroacustico.com) • tel. 091 225 50 24

**LUGANO** • Via Francesco Soave 5A

**GRAVESANO** • Via al Fiume 1

**LOCARNO** • Via Stefano Franscini 14B

**CHIASSO** • Via Stefano Franscini 13

Figino. Mediamente, con circa 0.2 particelle di microplastiche al metro quadrato, i livelli d'inquinamento riscontrati dal DT nel Ceresio sono di poco inferiori a quelli rinvenuti dall'EPFL nei laghi Maggiore e Lemano e circa doppi rispetto alla media svizzera. Il tutto confermando quindi l'ubiquità di questa presenza, al pari degli altri laghi svizzeri ed esteri. Lo studio del DT è consultabile sul sito [www.ti.ch/microplastiche](http://www.ti.ch/microplastiche).

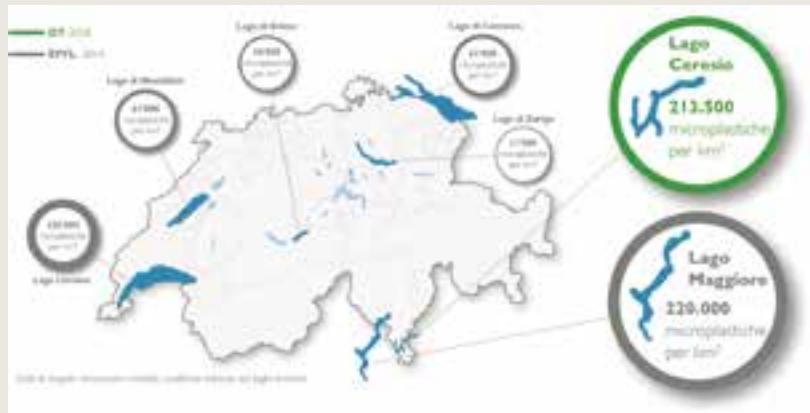
## Come difenderci dalle plastiche e dai rifiuti in generale?

Recentemente uno studioso italiano ha spiegato in poche e semplici parole al grande pubblico televisivo il perché del pullulare delle "isole" di plastica, quelle distese di rifiuti che negli ultimi anni appaiono e spariscano negli oceani e secondo le correnti di aria e di mare. Per farlo ha preso alcune palline di plastica, una bacina colma d'acqua e un mestolo. Ha dapprima versato tutte le palline nell'acqua, scuotendo leggermente il contenitore: in questo modo queste si sono avvicinate l'un l'altra.. ed ecco quindi formata l'isola galleggiante! Poi, armato di mestolo, ha mescolato l'acqua simulando l'agire degli agenti atmosferici nel ri-allontanare le sfere, illustrando così l'ulteriore dispersione delle plastiche nell'ambiente.

Quanto alle microplastiche? Ebbene, basta un capo in fibra sintetica, per esempio poliestere, assieme ad un microscopio, per mostrarcì una delle innumerevoli possibili fonti. Apparirebbe un ammasso di filamenti di dimensioni micrometriche che, sotto l'azione di influssi meccanici o in occasione delle operazioni di lavaggio, tendono a disfarsi e ridursi progressivamente. I frammenti di tali filamenti, finissimi e "tenaci", sono piuttosto persistenti e vanno a colonizzare l'ambiente. Nel breve termine, purtroppo, non sarà possibile evitare del tutto che le nostre azioni contribuiscano alla diffusione di microplastiche.

Tuttavia, nel nostro piccolo, è già possibile fare molto. Seguendo, per esempio, tre principi-guida per evitare, minimizzare e poi gestire al meglio i materiali plastici. Il primo è quello della prevenzione, iniziando a non creare rifiuti. Magari partendo dalla nostra lista della spesa, da compilarsi col pensiero rivolto all'ambiente che ci circonda e che lasceremo ai nostri figli, nipoti, eccetera. Secondo passo: la riduzione dei rifiuti attraverso il loro riutilizzo, dando quindi una seconda opportunità (o vita) agli oggetti che non utilizziamo più. Quindi, prima di gettare via qualcosa, si potrebbe verificare che potrebbe servire a qualcun altro, oppure che potrebbe essere aggiustato o, addirittura, condiviso. Terzo e ultimo atto: la valorizzazione, attraverso il riciclaggio o la termovalorizzazione (per produrre energia elettrica e termica). Evitare in ogni caso la dispersione di rifiuti nell'ambiente o attraverso WC e la rete delle canalizzazioni.

## Plastica, uno sguardo a cifre e tipologie di imballaggio



## Consigli utili per ridurre il nostro impatto sull'ambiente

- Evitare se possibile prodotti con imballaggi monouso in plastica
- Evitare, laddove esistono alternative, prodotti "usa e getta" con plastica (per esempio piatti, bicchieri o posate, bastoncini per la pulizia delle orecchie o per mescolare le bevande, contenitori e sacchetti).
- Fare in modo di chiudere il ciclo dei rifiuti evitando in ogni caso il "littering" e prevedendo la dispersione nell'ambiente di rifiuti (per esempio: deposito intermedio di rifiuti coperto e protetto dagli agenti atmosferici).
- Mai gettare rifiuti, direttamente o indirettamente, attraverso tombini, lavandini o gabinetto, nelle reti delle canalizzazioni per l'evacuazione o lo smaltimento delle acque.



# IL GIOVANE PICASSO

Fino al 26 maggio 2019, alla Fondazione Beyeler (Riehen) si potranno ammirare le opere del *Periodo Blu* e *Rosa* del celebre artista.

di Claudio Guarda

Chi ancora dubitasse – e ce sono! – della genialità di Picasso dovrebbe trovar modo di fare due cose: guardarsi una buona selezione delle sue migliori opere fatte tra i 14 e i 18 anni presenti nei musei Picasso di Barcellona e Parigi; dovrebbe poi studiarsi una rassegna, la più completa possibile, del suo periodo *Blu* e *Rosa*: e per questo basta oggi andare fino a Riehen, alla Fondazione Beyeler. Ci si troverà di fronte a una sequenza di 80 opere provenienti dai maggiori musei del mondo, che scandiscono mese dopo mese, il dipanarsi dell'arte di Picasso tra il 1901 inizio del Periodo *Blu*, il 1904 inizio del Periodo *Rosa*, e il 1906-7 quando prende avvio quel nuovo cammino che approderà poi al Cubismo. Ma per capire davvero Picasso, di tutto questo, più che il singolo quadro o il singolo periodo, quel che conta è la traiettoria di un percorso dentro il quale si manifesta un certo modo di intendere e di fare arte!

Bisogna però cominciare un po' prima del suo Periodo *Blu*, nell'ottobre del 1900, quando per la prima volta si trasferisce a Parigi insieme all'amico pittore e poeta Carlos Casagemas, con il quale ha già vissuto un paio di anni di vita misera e bohémienne a Barcellona. Per sollevarlo dalla cupa disperazione in cui è caduto a seguito di una grande delusione amorosa, a fine dicembre Picasso decide di tornare con lui a Barcellona, passano insieme una settimana a Malaga, poi però lo lascia per spostarsi a Madrid. Passano due mesi e Casagemas decide di tornare da solo nella capitale francese: sperava in un esito diverso, in realtà la fa finita sparandosi alla testa dentro un bistrot parigino. Per Picasso sarà uno choc, ma resta in Spagna a lavorare indefessamente, tanto più che si sta materializzando la possibilità di una sua prima mostra parigina, e non in un posto qualunque. Vi tornerà tre mesi dopo, in maggio, per allestire appunto quell'importante mostra nella galleria di Ambroise Vollard, noto mercante d'arte, che aveva fiutato l'originalità e forza di questo giovane pittore catalano. E non sarà una piccola mostra: 64 dipinti più un numero impreciso di disegni (per un giovanotto di soli 20 anni è cosa straordinaria!) che richiamano l'attenzione su di lui, ma scarsa nelle vendite. Destino vuole che trovi alloggio a pochi passi dal caffè dove l'amico Carlos Casagemas si è suicidato: lì resterà fino al gennaio dell'anno successivo, a conclusione del suo secondo soggiorno parigino.

Nei dipinti esposti da Vollard si riverberavano gli incontri e gli stimoli derivati al giovane pittore dall'incontro con la moderna arte francese:

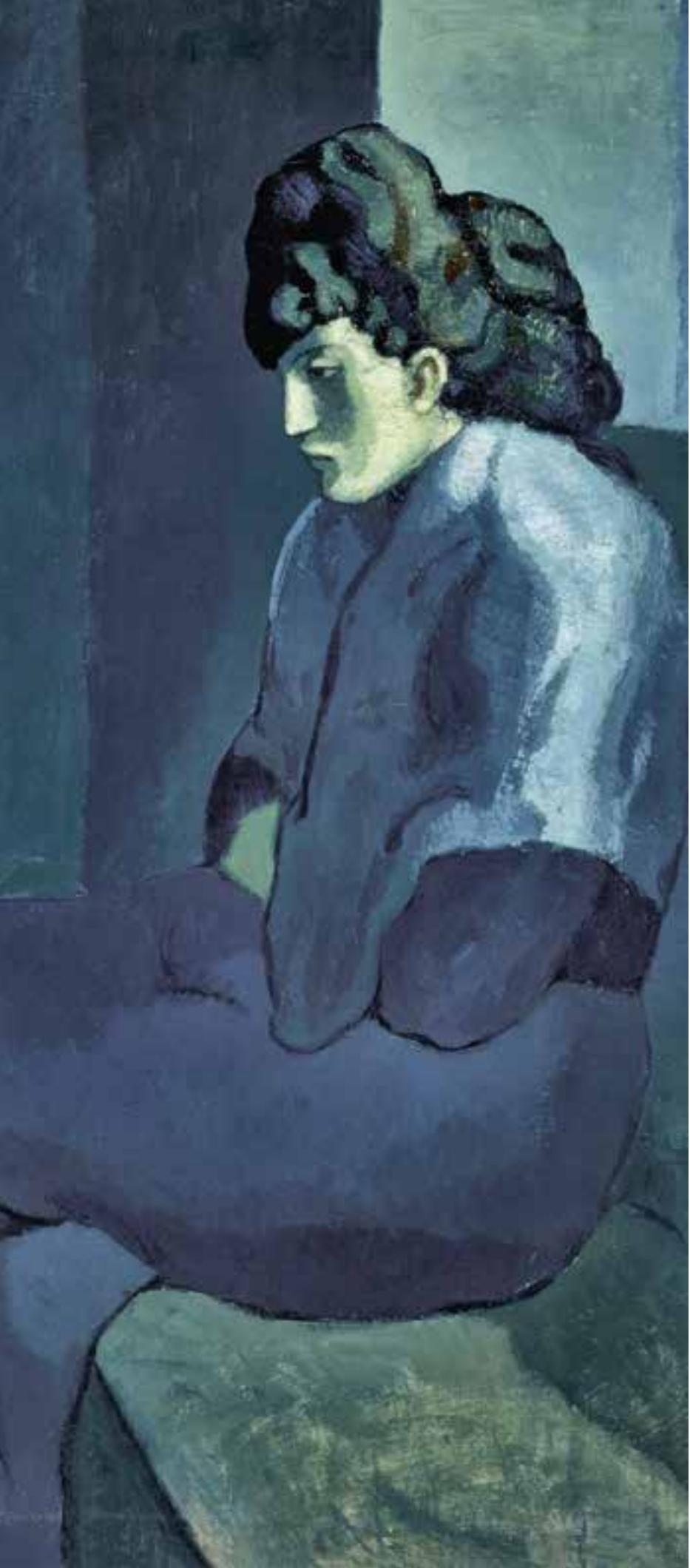
Degas, Vuillard, Van Gogh, Toulouse-Lautrec. Picasso sente il bisogno di confrontarsi e misurarsi con loro, di mangiare e digerire il portato di quella modernità così viva, varia e mobile che dall'impressionismo passava al postimpressionismo, incrociando perfino il simbolismo o il decorativismo del Liberty. Ma non li copia, piuttosto li interpreta, li ricrea. E ne dà una sintesi forte, energica e pantagruelica, in cui ancora si avvertono le voci e gli stili di quegli artisti ma caricati di una potenza coloristica e segnica che li attraversa e scavalca tutti: una pittura caratterizzata da colori intensi, timbri e squillanti (prima ancora che nascano i fauves!), dalla materia composta che si distribuisce su superfici "a piatto" messe a contrasto. E chi mai dipingeva con tale veemenza nella Parigi del 1901? Questo giovannotto squattrinato di soli vent'anni, alla sua prima mostra parigina, non dipinge paesaggi gradevoli o altarini di nature morte da appendere in salotto così da guadagnarci lui e ingraziarsi nel contempo i favori del gallerista: tutt'altro, mette in scena un campionario di multiforme umanità, con cui sembra voler sfidare l'ambiente artistico locale, pur non avendo studi accademici alle



arte

A sinistra e a destra due dipinti rappresentativi degli anni immediatamente precedenti il Periodo *Blu*. Pablo Picasso, *Femme en Bleu*, 1901. *Huile sur toile*, 133 x 100 cm. Madrid, Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, © Succession Picasso / 2018, ProLitteris, Zurich.

Pablo Picasso, *Yo Picasso*, 1901. *Huile sur toile*, 73,5 x 60 cm. Collection privée. © Succession Picasso / 2018, ProLitteris, Zurich



spalle, ma un coraggio ed un piglio da lasciar stu-piti: dove sarebbe mai andato a finire? La risposta non tardò a farsi sentire, ma andava in direzione del tutto diversa. Poco alla volta, quella tragedia privata aveva dato avvio in Picasso, accanto a inevitabili sensi di colpa, anche a un lento processo di rielaborazione del lutto e di riflessione sulla vita e la morte, sull'amore e la sessualità: ciò che avrebbe portato la sua pittura su toni e forme del Periodo Blu. Sarebbe stato l'inizio di una nuova fase di pittura, in cui temi e colori della fase precedente poco alla volta si raf-freddano, le pose si irrigidiscono, il colore si ca-rica di malinconia, e al posto della Parig borghese e "Belle Époque" sfilà adesso una suite di poveri personaggi costretti a sopravvivere in un mondo marginale e subalterno. Picasso recupera qui il portato di quel socialismo umanitario attento alle sorti degli ultimi che, passando attraverso Marx, Proudhon e Fourier, decenni prima aveva preso forma nella pittura di Courbet, Millet e Daumier. Ma non guardava solo indietro, guardava anche al presente, ai crescenti travagli di una società industriale e capitalistica minata da forti squilibri e potenti conflitti, come quello del violento scioperò da lui vissuto nel febbraio 1902 a Barcel-lona. Lui stesso del resto stava vivendo con pochi mezzi un periodo di dura bohème. Ancora una volta Picasso si distingue: prende e rilancia. Se i pittori del realismo sociale dipingevano cercando la massima vicinanza alla realtà; Picasso, quando dipinge in blu volti, mani, corpi intirizziti dal freddo sulla riva del mare, fa passare quel mondo attraverso un filtro mentale e incorporeo che non solo va oltre l'imitazione del reale, ma suona tutt'altra musica rispetto alla sua stessa pittura precedente, così carnale e sanguigna. Egli non copia la realtà, la inventa e traduce in essa una percezione dolorosa del vivere: quella sua di quel momento, ma che era pure quella di non poca società del tempo: con passaggio dal piano rap-presentativo a quello emotivo e connotato.

Così sarà anche nel Periodo Rosa, nato dopo l'in-contro con Fernanda che diventerà la compagna di vita; la pittura si farà allora più leggera e un poco rasserenata. Con mutamenti non solo sul piano formale, ma anche dei soggetti presi gene-ralmente dall'ambiente del circo: saltimbanchi, acrobati, arlecchini talvolta accostati agli animali del circo. Alla solitudine del periodo precedente, subentrano ora colori e atmosfere più delicati, composizioni più intimistiche e affettuose con cui esprimere una diverso atteggiamento nei con-fronti della vita e del mondo. Il circo, insomma, è un mondo nel mondo, in cui all'emarginazione del periodo blu subentra la solidarietà e la vici-nanza di questi uomini girovaghi che tirano avanti come possono, ma con dignità e fermezza. Non abbiamo spazio per soffermarci di più. Ma la prima cosa che lascia letteralmente stu-piti e am-mirati nel percorso di questo giovane Picasso è la sicurezza temeraria con cui si presenta nel conte-sto dell'arte parigina di inizio secolo. Fa la sua prima mostra a Parigi, lui che di mezzi non ne

ha? Ebbene, non mette in mostra dei bei dipinti commerciabili, ma un gruppo audace di opere toste nelle quali si confronta, senza esitazione alcuna, con la tradizione del moderno parigino: sia nei temi che nelle forme. Analogamente per i Periodi Blu e Rosa: Picasso dipinge solo e unicamente figure in cui poter incarnare un sentimento del vivere. Non gli interessano i corpi in quanto tali, ma quelli con cui trasmettere un'idea, un'idea di società e di umanità, oltre che di arte e pittura! Non fa concessioni compiacenti: tira dritto per la sua strada e lavora sul "motivo" finché questo non gli si trasforma dal di dentro: come succede sul finire del Periodo Rosa, quando i suoi nudi cominciano ad evidenziare strutture più dure e "primitivizzanti", preannuncio del prossimo periodo negro e dell'imminente Cubismo.

Contrariamente a quanto è stato scritto, quella sua pittura matura in stretta correlazione con le sue condizioni di vita: non è l'arte per l'arte, anche se nel farla egli insegue un'idea di arte. In effetti Picasso si confronta non solo con la pittura dei maestri francesi, ma anche con il pensiero, il portato storico e ideologico del socialismo umanitario di fine secolo, si interroga sulle condizioni di vita e di lavoro del proletariato e degli emarginati nelle metropoli nascenti. Non è solo un superdotato nella pittura, è anche persona che ha maturato un suo nutrito bagaglio culturale e una sua visione di vita. Quel giovanotto di soli vent'anni o poco più, dimostra insomma una maturità, un'ampiezza di visione, consapevolezza e coraggio davvero straordinari.

Che dire poi della pittura? Di una qualità, sicurezza e spavalderia davvero eccezionali per un giovane che parte confrontandosi con i maestri del passato ma per andare anche oltre, per trovare la sua strada e la sua voce; e, trovatale, camminare poi spedito al suo passo, non curandosi degli altri, fino ad approdare all'invenzione del cubismo. Picasso lascia stupefatto il mondo artistico parigino: per l'alta qualità della sua pittura da ricondursi all'eccezionale padronanza del mestiere, ma anche, e soprattutto, per il pensiero che vi si legge dentro e la sorregge, per l'aspetto concettuale e la visione di vita che vi si incarnano. Più tardi batterà altre strade, ma furono proprio quegli anni cruciali a condurre il giovane Picasso fin sulla soglia del cubismo, intorno al 1907: un evento di portata epocale che rivoluzionerà il concetto stesso di arte.

*A sinistra, un dipinto del Periodo Blu,  
Pablo Picasso, *Femme Assise au Fichu*, 1901. Huile sur toile, 100 x 69.2 cm. The Detroit Institute of Arts, Héritage de Robert H. Tannahill © Succession Picasso / 2018, ProLitteris, Zurich. Photo : © Bridgeman Images.*

*A destra, un dipinto del Periodo Rosa  
Pablo Picasso, *PABLO PICASSO, Famille de Saltimbanques avec un singe*, 1905. Gouache, aquarelle et encre sur carton, 104 x 75 cm. Göteborg Konstmuseum, Acquis 1922, © Succession Picasso / 2018, ProLitteris, Zurich. Photo : © Göteborg Konstmuseum*



# Il giovane Beethoven e i suoi concerti per pianoforte

di Aurelio Crivelli

Nell'ambito della attuale stagione concertistica "OSI al LAC" sono state programmate due serate (14 febbraio e 11 aprile) con l'esecuzione dei cinque concerti per pianoforte e orchestra di Beethoven sotto la direzione di Markus Poschner e con solista il ticinese Francesco Piemontesi che a 35 anni è già riconosciuto in ambito internazionale. Per questa eccezionale occasione, l'ATTE in collaborazione con l'OSI ha offerto ai suoi membri dei biglietti a prezzo ridotto e due incontri di preparazione.

## Interpretare Beethoven e i suoi contrasti

«L'intenzione – spiega Piemontesi (CULT, mensile RSI, febbraio 2019) – non è di proporre una riletura dei concerti. Sappiamo che sono stati suonati praticamente da tutti i più grandi artisti, Ma questo non significa che non si possano trovare nuove cose da dire. L'idea è di prendere il testo come punto di partenza essenziale e fare tabula rasa di alcune abitudini acquisite negli anni e nei decenni.»

Si pone quindi il problema di definire quale possa essere la prassi esecutiva delle composizioni beethoveniane. Il maestro Markus Poschner afferma: «I tempi in Beethoven sono la chiave di tutto.» (CULT, mensile RSI, febbraio 2019)

Abbiamo così potuto ascoltare un nuovo Beethoven caratterizzato dalla giusta messa in evidenza dei contrasti non solo nelle intensità (forte e piano), ma anche nelle scelte dei tempi (veloce e lento). Per valorizzare e sostenere queste intenzioni può essere utile far riferimento al contesto storico, culturale e sociale nel quale si trovava il compositore.

## La gioventù di Beethoven: forti contrasti

Nel periodo tra il 1770 e il 1820 il mondo sociale della musica subisce mutamenti vasti e radicali: la prima rivoluzione industriale produce un aumento demografico, nuova organizzazione sociale e nuove tecnologie. La borghesia si propone

alla guida dello stato e tende a sostituire il potere, unicamente basato sulla tradizione, della nobiltà. Tutto questo genera anche un'estensione del bisogno di cultura e di occasioni di intrattenimento al di fuori della ristretta cerchia delle residenze nobiliari.

In ambito musicale, la figura del maestro di cappella viene sostituita dal musicista libero professionista. (Giorgio Pestelli, L'età di Mozart e di Beethoven, EDT, Torino.)

Il maestro di cappella è servitore di un nobile, chiamato ad organizzare la vita musicale e svolgere varie mansioni percependo un reddito fisso che gli consente di vivere degnamente. Il musicista indipendente, come lo sarà Beethoven, per guadagnarsi da vivere, deve invece trovare un editore che acquista la sua musica, deve organizzare concerti e esibirsi in pubblico.

Alla fine del 700, quando Beethoven compone i suoi concerti, si diffonde anche l'uso del forte-piano (precursore del moderno pianoforte) che sostituisce progressivamente il clavicembalo. Questo strumento consente di produrre un suono forte e piano a dipendenza della forza usata sul tasto dando quindi risalto alle intenzioni interpretative del solista, valorizzata inoltre dall'introduzione del pedale.

È in questo contesto di cambiamento che cresce Beethoven, il cui talento si manifesta lentamente, a differenza della precoce genialità di Mozart.

Beethoven è un ricercato pianista, ma il suo periodo giovanile lo confronta con una dura realtà di vita: a diciassette anni giunge a Vienna, ma deve rientrare a Bonn per la morte della madre e poi della sorella. Il padre è devastato dall'alcolismo. Deve quindi provvedere al mantenimento suo e dei due fratelli. Nel luglio 1792 ritorna a Vienna e incontra il grande Haydn (1732-1809) che, sessantenne, diventa suo insegnante fino al 1794. A Vienna, sarà sostenuto da alcune famiglie nobili che stimano la sua musica, ma la città vive ancora nell'ombra di Mozart e Haydn. Be-

## OFFERTA OVER 60 CHF 30.- PER PERSONA

DAL 29 APRILE AL 14 GIUGNO 2019  
VALIDA DA LUNEDÌ AL VENERDÌ  
INGRESSO ENTRO LE 17:00

**SPLASH E SPA TAMARO**  
VIA CAMPAGNOLE 1  
CH-6802 RIVERA - MONTECENERI  
+41 91 936 22 22 // [INFO@SPLASHESPA.CH](mailto:INFO@SPLASHESPA.CH)  
[WWW.SPLASHESPA.CH](http://WWW.SPLASHESPA.CH)

ethoven si fa apprezzare come pianista virtuoso, ma è poco considerato come compositore. Soltanto verso il 1810 (a quarant'anni) sarà riconosciuto come il più importante musicista d'Europa. Già verso il 1796 inizia a soffrire di una sordità progressiva che lo tormenterà per tutta la vita. «*O voi uomini che mi credete ostile, scontroso, misantropo o che mi fate passare per tale, come siete ingiusti con me! Non sapete la causa segreta di ciò che è soltanto un'apparenza [...] pensate solo che da sei anni sono colpito da un male inguaribile, che medici incompetenti hanno peggiorato.*» (Beethoven, 1802, lettera testamento ai due fratelli, ritrovata dopo la sua morte)

Questo accentuerà il suo carattere ricco di contrasti, con sbalzi di umore: a volte amabile e a volte scontroso. Si immerge nella lettura delle grandi opere letterarie ed è molto interessato ed attratto dai principi democratici degli illuministi e della Rivoluzione francese. Vede in Napoleone la forza per diffondere ed imporre, in Europa, gli ideali repubblicani di giustizia e uguaglianza e fraternità. (Tra il 1802 e il 1804 compone la terza sinfonia "Eroica" dedicandola a Bonaparte.).

Queste simpatie politiche non facilitano certo le sue relazioni sociali. Ma quando nel 1804 Napoleone si proclama Imperatore, Beethoven ne rimane fortemente deluso: non può condividere l'ambizione e la prepotenza dell'eroe francese che, l'anno dopo, sconfiggerà l'esercito austriaco e occuperà Vienna. Il compositore si riconciliereà quindi con la società viennese.

### I concerti per pianoforte

Inizialmente il giovane Beethoven si limita a comporre soprattutto sonate per piano forte. Questa scelta si può spiegare con la volontà di completare i programmi delle sue esibizioni come pianista e nel contempo mostrare le sue doti creative. Le prime opere con orchestra sono i Concerti per piano forte. n. 1 e n. 2, composti nel 1795.

Queste due composizioni erano pensate per sogniogare il pubblico e consentire di esibire le sue qualità di solista. Sono quindi tipicamente settecentesche, ma già lasciano trasparire nuove idee che tendono a superare il modello classico. Basti pensare alle straordinarie sonorità nella coda finale dell'Adagio del Secondo concerto.

Beethoven darà alla stampa le versioni definitive solo nel 1800 e rispettivamente 1802: si sentiva quindi libero di proporre variazioni ad ogni sua esecuzione. Anche le cadenze venivano improvvisate e variate e solo parecchi anni dopo ha voluto lasciare alcune versioni scritte. Già in queste prime opere sono presenti contrasti musicali mai ascoltati prima.

Il Concerto n. 3, eseguito nel 1803, segna un importante fase evolutiva dello stile beethoveniano. Pur seguendo ancora il modello classico, soprattutto la parte solistica si contraddistingue per originalità e la scrittura orchestrale assume un carattere maggiormente sinfonico. Vi è un maggior approfondimento compositivo volto ad esprimere la propria visione musicale e non solo



l'intento di compiacere il pubblico che comunque accolse quest'opera molto favorevolmente.

Ma il vero salto qualitativo e innovativo lo abbiamo con il Concerto n. 4, composto nel 1805-1806 e presentato in pubblico nel 1808 ancora con Beethoven solista. Appaiono chiaramente i primi innovativi segni romantici. Basti pensare che, per la prima volta, è il pianoforte e non l'orchestra ad iniziare il primo tempo. Il secondo movimento (Andante con moto) è di una originalità stupefacente: in pochi minuti si sviluppa un dialogo contrastato tra solista ed orchestra, meravigliosamente evidenziato nella esecuzione Poschner-Piemontesi.

Il Concerto n. 5 (Con dedica a "Son Altesse Imperiale Roudolphe Arciduc d'Autriche" e non a Napoleone come alcuni pensano.) è sicuramente il più eseguito e il più popolare. Viene presentato privatamente a Lipsia nel 1811 e l'anno successivo a Vienna, quando Beethoven ha ormai raggiunto una fama internazionale. La sua posizione finanziaria è consolidata e potrà lasciare la parte di solista ad altri. Il successo è immediato e si diffonde rapidamente. La denominazione "Imperatore" fu aggiunta successivamente dall'editore dopo la morte del compositore.

L'Austria vive in quegli anni momenti drammatici: l'assedio, il bombardamento e l'occupazione di Vienna da parte di Napoleone. Nel Concerto si possono infatti udire alcuni riferimenti marziali. Il pianoforte è integrato nel materiale orchestrale come non era mai avvenuto prima. La composizione assume un carattere romantico e sarà da esempio per tutte le composizioni analoghe dell'800.

I contrasti sono quindi la caratteristica specifica del musicista, sia nella sua indole caratteriale, sia per le vicende che hanno accompagnato la sua vita.

## Osi al Lac

**Direttore**

**Markus Poschner**

**Solista**

**Francesco Piemontesi**

**Prima serata:**

**14 febbraio 2019**

**Concerti n. 1, n. 2  
e n. 4**

**Seconda serata**

**11 aprile 2019**

**Quintetto per pf. e fiati**

**Concerti n. 3 e n. 5**



## Sul grande schermo sotto il segno di #MeToo

di Marisa Marzelli

I film influenzano e sono influenzati dal clima culturale dell'epoca in cui vengono realizzati e visti. Oggi c'è molta attenzione a evitare sospetti di misoginia, mentre si corteggia il femminile o il femminismo. Non mancano scelte prudentissime e magari eccessive: l'ultimo film di Woody Allen, *A Rainy Day in New York*, non è uscito a fine anno perché Allen è un regista "chiacchierato" per presunte molestie su minori, rumors che lo inseguono da decenni e mai provati.

Detto in altre parole, oltre un anno dopo l'esplosione del movimento #MeToo (che ha travolto tutto ciò che capitava: da verificate accuse a sospetti oltranzisti non sostanziati da prove), nato dagli scandali su abusi sessuali denunciati a Hollywood e diffusosi poi nel mondo intero, si nota che i film siano cambiati? Che le registe donne siano aumentate? Che ci sia più attenzione ai ruoli femminili? Per cambiamenti così profondi un anno non fa testo. Invece la nostra sensibilità in materia è aumentata. Se l'impatto mediatico sull'opinione pubblica è stato grande, quello concreto si vedrà eventualmente in futuro.

Gli umori nel mondo del grande cinema si raggrumano poi paradigmaticamente nei verdetti degli Oscar – assegnati il 24 febbraio – e in questa edizione parcellizzati per accontentare un po' tutte le minoranze che avevano nel frattempo rialzato la testa. Così, accontentando gli afro-americani, come miglior film e per la sceneggiatura originale è stato incoronato *Green Book*, solido prodotto tradizionale contro la segregazione razziale (benché ambientato negli anni '60), a sorpresa di successo anche in Cina. Come non protagonisti scelti due attori black. *Roma* del messicano Alfonso Cuarón (che giocava su più tavoli, perché è strano che un film sia in lizza come migliore e contemporaneamente migliore straniero, oltre ad essere destinato alla piattaforma Netflix e quindi non alla distribuzione nelle sale) ha incassato i premi per migliore regia e mi-

gliore film straniero. Migliore attore protagonista Rami Malek, perfetto clone di Freddie Mercury in *Bohemian Rhapsody*, rivelatosi un campione del box office. Migliore protagonista Olivia Colman nel film in costume e tutto al femminile *La favorita*. Per il resto, briciole sparpagliate. Compresa l'Oscar per la migliore sceneggiatura non originale al film di Spike Lee *BlacKKKlansman*, tratto dall'autobiografia di un poliziotto afroamericano riuscito negli anni '70 ad infiltrarsi nel Ku Klux Klan.

Tornando alla questione femminile, nei primi mesi dell'anno è approdato anche nelle nostre sale qualche film con donne protagoniste. Partendo dai drammoni storici *Maria Regina di Scozia* (Maria Stuarda ed Elisabetta I viste come sagge ed equilibrate ma circondate da cortigiani e consiglieri maschi intriganti e guerrafondai. Mah!) e *La favorita* (due dame di corte si contendono nel XVIII secolo i favori della capricciosa e infelice regina Anna d'Inghilterra). Nel piccolo ma onesto film islandese *La donna elettrica* (*Woman at War*) una tranquilla signora di mezza età, in incognito si batte in armi contro un'industria che inquina. Dovrà scegliere se continuare la guerra o adottare una piccola orfana ucraina. Eroina a tutto tondo è invece la protagonista di *Alita*, blockbuster tratto da un fumetto giapponese, voluto dal regista di *Titanic* e *Avatar* James Cameron e con strabilianti effetti speciali. Omaggio soprattutto alla visionarietà del grande cinema. Quanto a *#Female Pleasure* della zurighese Barbara Miller, già presentato alla Settimana della critica del Festival di Locarno, ha trovato in Ticino una sua visibilità, seppure di nicchia, con un'anteprima cantonale alla presenza della regista. Candidato ai premi del Cinema svizzero nella sezione documentari, il lavoro parla della sessualità femminile in epoca contemporanea raccontando cinque storie in giro per il mondo.

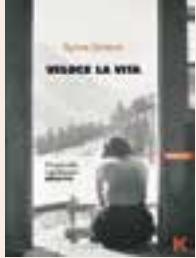
## PARLIAMO DI...

lettura e romanzi brevi. Nel corso della giornata ci si deve ritagliare lo spazio per la lettura. Impresa non sempre facile, in un mondo in cui si è come trasportati da un vortice che mai si placa, quasi fossimo in un girone infernale. Poi però giunge la sera che, con il buio e il silenzio, ci avvolge e consente di avvicinare un altro universo: tempo notturno ridotto, sempre insufficiente (anche se lo si prolunga a dismisura fino al primo chiarore dell'alba), per una lettura piacevolmente lenta. Di fianco, sul comodino, l'ombra della pila dei "libri in attesa".

Per non farsi scoraggiare, si può dunque privilegiare la brevità e la leggerezza, da non confondere con la superficialità. Ancora una volta ci viene in soccorso Italo Calvino. Nelle sue ultime riflessioni affidate al volume *Lezioni americane*, uscito postumo e incompiuto nel 1988, egli indicava alcuni valori-guida per il nuovo millennio (fra cui appunto leggerezza e brevità) non solo agli scrittori, ma pure a ognuno di noi. In questa prospettiva è stata scelta la nuova terna di libri.



a cura di  
Elena Cereghetti



**Sylvie Schenk**  
*Veloce la vita*  
Keller, 2018

La fotografia di copertina in bianco e nero ha il sapore nostalgico del passato. Il titolo breve e incisivo traduce perfettamente lo spirito del romanzo. In esso si accenna a un passato di guerra, di cui nemmeno si vuole parlare, ma che, depositato nel profondo della memoria di chi l'ha vissuto, proietterà le sue ombre sulla vita dei figli. Così Louise, giunta a Lione negli anni Cinquanta per terminare i suoi studi, non solo scoprirà l'amicizia e l'amore, ma dovrà fare i conti con gli spettri del passato. Il racconto si apre sui grandi interrogativi della vita, solleva dubbi sulle scelte individuali, sul senso di smarrimento e vergogna per le colpe dei padri, su ciò che si cela dietro l'apparenza delle cose. Se appare inusuale la scelta di narrare in seconda persona, risulta però d'immediata percezione l'effetto che ne consegue: passare dal racconto dei fatti al dialogo interiore crea un ritmo intenso e veloce, come in fondo è la vita di tutti.

*spesso sono sacre e inviolabili; si fa il giro intorno e questo mi ha colpito. Più che una conquista è comprensione e abbraccio». Fra i suoi compagni di viaggio nell'Alto Dolpo (nel nord-ovest del Nepal), alla ricerca dell'Himalaya autentica, ci sono Remigio, l'amico di sempre, Nicola, a cui lo lega un'amicizia nascente, e il libro *Il leopardo delle nevi* del naturalista Peter Matthiessen, che fece lo stesso cammino nel 1973. L'autore racconta il viaggio con l'occhio di chi vuole capire il paesaggio che attraversa e nello stesso tempo cogliere il senso delle cose.*



**Herman Melville**  
*Bartleby lo scrivano*  
Feltrinelli

Il terzo romanzo, capolavoro della letteratura nordamericana, è *Bartleby lo scrivano* di Herman Melville (1853). Il narratore – l'anziano avvocato titolare di uno studio legale a Wall Street – sulla base di pochi frammenti ricostruisce la vita di Bartleby, il più bizzarro fra i suoi scrivani-copisti. Personaggio assai singolare, che s'imprime nella memoria per una risposta ripetuta con poche varianti a ogni richiesta del suo datore di lavoro: «*Preferisco di no*». Che cosa si cela dietro il suo agire incomprendibile ed enigmatico, dietro le sue fantasticherie di fronte al muro cieco che vede dalla finestra dell'ufficio? Lasciamolo scoprire al lettore, limitandoci a dire che la vita di Bartleby ha un carattere emblematico e per certi versi soversivo, perché nel cuore di Wall Street c'è qualcuno che opera (ma sarebbe meglio dire non opera) in modo diverso da tutti gli altri, sviluppando una resistenza passiva incomprendibile e pericolosa. La forma del suo rifiuto intrappola l'avvocato e cattura il lettore, perché genera l'impossibilità di conoscerne e capirne le ragioni. Proprio in questo risiede il fascino del racconto, che ha dato luogo a numerose interpretazioni critiche.



**Paolo Cognetti**  
*Senza mai arrivare in cima. Viaggio in Himalaya*  
Einaudi, 2018

Chi conosce Paolo Cognetti (Premio Strega col romanzo *Le otto montagne*), sa che non deve aspettarsi un semplice diario di viaggio dalla sua recente pubblicazione *Senza mai arrivare in cima. Viaggio in Himalaya*. Risulta chiaro da subito che non si tratta della conquista di una vetta. L'obiettivo è un altro e deriva dalla concezione buddhista del pellegrinaggio: «*Fare un pellegrinaggio per i buddhisti tibetani consiste nel girare intorno alle montagne e non arrivare in vetta [...]. In Tibet le cime*



# A passo di lumaca...

Appunti sparsi sulla conquista che cambiò il rapporto tra donne e politica in Ticino.

di Maria Fazioli Foletti

A partire dalla fine degli anni Venti, in Ticino cominciò a prendere piede in modo più organizzato e deciso l'azione in favore del voto alle donne. Già qualche anno prima furono promosse alcune importanti rivendicazioni. Nel 1919 provarono a ottenere ragione in questo senso il Gran consigliere Emilio Bossi e il Consigliere federale Giuseppe Motta: ma il tentativo non portò i risultati auspicati. Tuttavia qualcosa si stava muovendo e, proprio in quell'anno, alle donne ticinesi fu accordato il diritto di voto nelle assemblee patriziali. Due anni dopo, in occasione della revisione della Costituzione ticinese del 1921, i deputati in Gran Consiglio Edoardo Zeli e Giuseppe Cattori fecero un nuovo tentativo. Malgrado il favore di personaggi di spicco come Francesco Chiesa, l'assemblea costituente bocciò la proposta.

**A Berna, nel 1928**, un gruppo di donne scese in piazza in occasione della prima *Esposizione nazionale del lavoro femminile*, la SAFFA. Lungo la piazza federale venne trascinata una grande lumaca, destinata a divenire un celebre ed efficace simbolo di protesta. L'entusiasmo per questa manovra organizzata oltrepasserà il Gottardo e giungerà in Ticino, risvegliando, ancora una volta, il desiderio di creare azioni organiche e coordinate in favore del suffragio femminile.



Simbolo della propaganda ticinese per il suffragio femminile (AARDT, Fondo Emma Degoli)

**Il 19 ottobre 1969, le donne ottennero il diritto di voto e di eleggibilità a livello cantonale e comunale. Il 7 febbraio 1971 la parità civica fu acquisita anche sul piano federale. Con la collaborazione dell'Associazione Archivi Riuniti delle Donne Ticino (AARDT) rievociamo gli eventi, le protagoniste e i protagonisti di un lungo percorso verso la partecipazione femminile alla democrazia.**



il postulato del consigliere nazionale socialista Hans Oprecht, che presentò al Consiglio nazionale una mozione in favore del voto alle donne. Il comitato era composto da **Ines Bolla, Emilia Bertini, Gea Visani, Flora Volonteri, Miriam Cattaneo, Maddalena Fraschina, Erminia Bonzanigo, Elena Hoppeler Bonzanigo, Elena Janner Cappello, Maria della Torre, Lina Barchi Martignoni, Laura Gianella, Adriana Chiesa**. Il comitato stampa era capeggiato da **Iva Cantoreggi**, mentre **Eva Moroni Stampa** divenne la presidente di tutte le associazioni femminili.

La propaganda fu intensa e, **nel novembre del 1946**, si andò alle urne su proposta del Consigliere di Stato Guglielmo Canevascini, appoggiato dalla maggioranza dei partiti al governo. L'esito popolare fu reso noto il 4 novembre. La sconfitta fu sonora: i contrari furono due terzi dei votanti (uomini)!

Le critiche non mancarono, e furono aspre e impietose: «(...) dobbiamo anche riconoscere che le donne ticinesi hanno mancato in pieno nella loro propaganda; nessun comitato a favore del suffragio femminile, per quanto ci consta, ha fatto conoscere i nomi delle singole componenti, eccezione fatta di qualche commissione provvisoria [si tratta del comitato del 1946 al quale abbiamo fatto riferimento sopra ndr.]; nessun comitato misto fra donne e uomini è stato costituito, nessuna propaganda seria è stata fatta da donna a donna perché potesse passare poi da uomo a uomo». Così scriveva la *Gazzetta ticinese*, analizzando i dati elettorali.

I toni erano sicuramente eccessivi e ingiusti nella loro durezza (si ricordi che, ovviamente, la votazione era stata promossa da uomini e, sempre gli uomini si erano recati alle urne), ma certamente c'era del vero in queste osservazioni e il messaggio, anche a detta delle dirette interessate, non era evidentemente giunto a destinazione come sperato. Qualcosa andava rivisto e le donne implicate nella campagna se ne resero conto agendo di conseguenza, anche se inizialmente ci

**Negli anni Quaranta**, un nutrito gruppo di insegnanti si mosse per ottenere la parità salariale nei confronti dei colleghi uomini. Anche questa rivendicazione si riallacciava strettamente all'ottenimento del diritto di voto, e fu un'importante discussione portata avanti da **Dina Gardosi, Alice Moretti** e altre insegnanti attive in favore della causa femminile.

**Nel dicembre del 1945**, sempre a Lugano, venne costituito un Comitato esecutivo ticinese, affiliato al Comitato centrale svizzero in favore del voto alle donne, per appoggiare e sostenere

volle un po' di tempo per metabolizzare in modo costruttivo l'accaduto. La riorganizzazione non fu semplice, ma si cominciò da subito a vedere qualche segnale incoraggiante.

**All'inizio degli anni Cinquanta** il *Movimento sociale femminile* venne ribattezzato *Associazione ticinese per il voto alla donna*. La sensibilizzazione dell'elettorato continuava. Malgrado la strada da compiere si prospettasse lunga, la speranza non venne mai meno, come ricorda la giornalista Iva Cantoreggi in un'intervista rilasciata nel gennaio del 1953 a *Illustrazione ticinese*: «Certo se ci rivolgiamo a ricordare la votazione popolare del 1946 dobbiamo dire di non ritenerne possibile un mutamento radicale nell'opinione dei nostri uomini: quattordicimila voti contrari contro quattromila favorevoli sono lì a parlare chiaro anche a distanza di sei anni. In campo femminile si constata però una netta evoluzione favorevole. Lo possiamo affermare nonostante le molte opinioni contrarie.»

**Negli anni Cinquanta** giocarono un ruolo importante molte figure femminili attive nelle singole realtà comunali. Si pensi, per esempio, a **Luisa Rovelli**, che mantenne in vita a Chiasso la sezione per il suffragio femminile e si impegnò con forza per la causa, convincendo le sue colleghi a impegnarsi nonostante le resistenze iniziali e le diversità di opinioni. Si cercarono quindi nuovi argomenti, auspicando un nuovo atteggiamento anche da parte degli uomini, favorevoli e non. Sempre Iva Cantoreggi sosteneva infatti che «Troppi uomini dicono: Non diamo il voto alle donne perché non sono preparate. Ma chi si è curato mai di prepararle, non dico soltanto alla vita civica, ma alla vita pura e semplice?».

Le donne ticinesi si impegnarono dunque capillarmente su tutto il territorio, cercando di coinvolgere anche l'elettorato delle valli, più difficile da raggiungere e da convincere.

«Noi crediamo che un giorno le donne ticinesi voteranno anch'esse, perché ormai il voto alla donna fa parte del progresso sociale dei tempi.» (così concludeva la sua intervista Iva Cantoreggi). La storia insegna che si dovette attendere ancora



a lungo, fino al 19 ottobre 1969, prima di poter dare il via a una nuova era per le donne ticinesi e vederle finalmente libere di partecipare attivamente alla vita democratica. Ma questa, appunto, è un'altra storia.

(2 - Continua)

**Sopra:**  
*Giovani donne ticinesi (1928). Credito fotografico: AARDT, Fondo Vica-Marcionelli.*

**A sinistra:**  
*Berna, 1928. La lumaca, simbolo del lento progresso del suffragio femminile in Svizzera, al centro della parata delle suffragette durante la prima Esposizione nazionale svizzera del lavoro femminile (SAFFA).*

*Credito fotografico: Archivio SAFFA*

### Per saperne di più

- Il sito di AARDT [www.archividonneticino.ch](http://www.archividonneticino.ch) (sezione *Tracce di donne*) con numerose biografie femminili ticinesi del XIX e XX secolo e video-testimonianze di donne del Novecento.
- Il sito [www.rsi.ch/donnestorie](http://www.rsi.ch/donnestorie), una collaborazione fra la RSI e AARDT con biografie e testimonianze sonore e audiovisive di donne dai più disparati ruoli, uno spaccato dei vissuti della generazione degli ultrasessantenni di oggi.

### Contatto

Associazione Archivi Riuniti delle Donne Ticino  
Via San Salvatore 3 – 6900 Massagno  
Tel. 091 648 10 43  
archivi@archividonneticino.ch; [www.archividonneticino.ch](http://www.archividonneticino.ch)

## Alla scoperta della magica Valle Verzasca

Intervista a Veronica Carmine, curatrice Museo della Val Verzasca.

di Veronica Trevisan

«Quello della Valle Verzasca è un territorio unico. Non si dà, bisogna scoprirlo. È una valle aspra, dove l'uomo ha dovuto lavorare duramente per sopravvivere e dove ogni filo d'erba è stato utilizzato in modi ingegnosi e non è andato sprecato.» Ecco, questa è la premessa. Prima ancora di iniziare l'intervista con Veronica Carmine, antropologa e curatrice del Museo della Valle Verzasca dal 2010, lei ritiene importante chiarire l'inquadramento di fondo entro il quale si colloca la sua attività e quella del Museo.

Un museo, quindi, il cui patrimonio esce dai due edifici dove sono meticolosamente custoditi gli oggetti del passato e diventa uno spazio fluido, che coinvolge tutto il paesaggio circostante e porta con sé storie, memorie, esperienze di vita. Dalla relazione fra tutti questi elementi scaturisce un'identità culturale in costante evoluzione e alla quale tutti sono chiamati a portare un contributo. Per riuscirci, l'idea può essere quella di visitare il Museo e il suo territorio in primavera, a caccia di antiche usanze e leggende nei Cinque bellissimi itinerari etnografici, nel Sentiero delle leggende o nelle numerose iniziative messe a punto dalla curatrice e dal suo staff. Ma andiamo con ordine.

### **Veronica, perché questa idea di Museo come spazio aperto e in movimento?**

Perché questo è un tratto identitario della nostra comunità, da sempre abituata a muoversi, a spostarsi. Non parlo solo dell'emigrazione stagionale ma anche del fatto che l'economia di sussistenza era basata sulla transumanza. Questa prevedeva, oltre alla tipica alternanza piano-valle (maggenghi e alpeggi) anche una ulteriore tappa, ossia il Piano di Magadino. Tracce di tutto questo si ritrovano nei toponimi. Anche la tipologia degli spostamenti era particolare: non si trattava dello spostamento in blocco dell'intero nucleo familiare, bensì di movimenti fluidi, dove spesso mentre un membro della famiglia rimaneva all'alpe (solitamente le donne) gli altri (ossia gli uomini e i figli) facevano la spola fra l'alpeggio e la valle. L'unità di riferimento, più che la comunità, era la famiglia e ogni nucleo familiare aveva delle modalità proprie per gestire gli spostamenti nell'arco dell'anno. Ad esempio, i bambini da Sonogno o da Frasco scendevano al piano e facevano lì metà anno scolastico per poi risalire, ciascuno con tempi diversi. Tutto questo è durato almeno fino a settant'anni fa.

Di solito una famiglia possedeva due o tre abitazioni sparse nel territorio. Due permanenti al

**Il museo della Valle Verzasca è un patrimonio che esce dai due edifici dove sono meticolosamente custoditi gli oggetti del passato e diventa uno spazio fluido, che coinvolge tutto il paesaggio circostante e porta con sé storie, memorie, esperienze di vita.**





**Il 28 aprile, per l'anno dell'escursionismo, in piazza a Sonogno ci sarà una panchina gigante itinerante in 15 località della Svizzera e si farà una gita nella Val Vegornèss.**

piano e in valle e altre, temporanee, sui monti alti e bassi. C'erano abitazioni molto precarie come i rifugi sotto le rocce (sprügh) e altre molto semplici (come gli alpeghi e i corti). Il resto del territorio era abilmente valorizzato per sfruttarne al meglio le scarse risorse. Le testimonianze materiali della cultura della Valle sono state studiate ampiamente dagli storici Flavio Zappa e Giulia Pedrazzi, nell'ambito dell'Inventory del patrimonio etnografico della Valle Verzasca promosso dalla Fondazione Verzasca.

***Sempre legato al tema del movimento e del territorio, mi viene da pensare al Sentiero delle leggende.***

Il Sentiero delle leggende è un progetto promosso a partire dal 2018 dalla Fondazione Verzasca, che si è sviluppato attorno alla necessità di recuperare e valorizzare la selva castanile in località Ciòss – Case Nuove. L'obiettivo del Sentiero delle leggende è far conoscere la cultura e il paesaggio della Valle con un approccio narrativo e ludico, attraverso lo storytelling. Si tratta di un itinerario della durata di circa un'ora e mezzo, nel quale le leggende sono evocate come testimonianza del vivere e del pensare il mondo di un tempo. Vorremmo far emergere una mentalità, uno sguardo sul mondo che è stato - ed è ancor oggi - unico. Abbiamo pensato a un'esperienza emotiva, rivolta a tutti e facilmente accessibile. Il passaggio da un'area all'altra è accompagnato da una "volpe-guida". E così, nel riscoprire il fascino della natura, si potranno conoscere, ad esempio, i misteriosi Crüsc di Mergoscia, sorta di gnomi di cui racconta anche Walter Keller ne La leggenda dei Crüsc di Mergoscia: «In estate, i Crüsc salivano ai monti di Borchesio, e lassù abitavano nelle caverne, belle e chiare, che oggi servono per i riposi delle capre e per i giochi dei ragazzi.» E altre ancora.

***Certo, la Val Verzasca è anche una terra ricca di leggende e di personaggi fantastici, come***

***la Morféta di Brione e Gerra o la Morfighia di Sonogno, un essere mitico che, secondo una credenza molto diffusa, si annidava nei corsi d'acqua pronto a ghermire i bambini che si avvicinavano troppo alle rive.***

Oltre alla Morféta c'era anche la Carca Végia, una sorta di strega che, si narra, viveva nei burroni e alla quale bisognava donare alcuni mirtilli, quando li si raccoglieva. Chi si rifiutava, veniva fatto precipitare. Ma anche la Magn Müs'cia, un essere con le mani grigie che, narravano le madri ai bambini per farli rientrare a casa presto, ghermiva i bambini che restavano fuori dopo l'Ave Maria.

***Altre credenze che si ricordano?***

Una volta si diceva che il prete fosse in grado di far venire la pioggia e, all'occorrenza, di trasformarsi in volpe.

***Questi personaggi magici forse "popolano" anche il bellissimo paesaggio degli itinerari etnografici in mezzo ai boschi. Quando si può venire a percorrerli?***

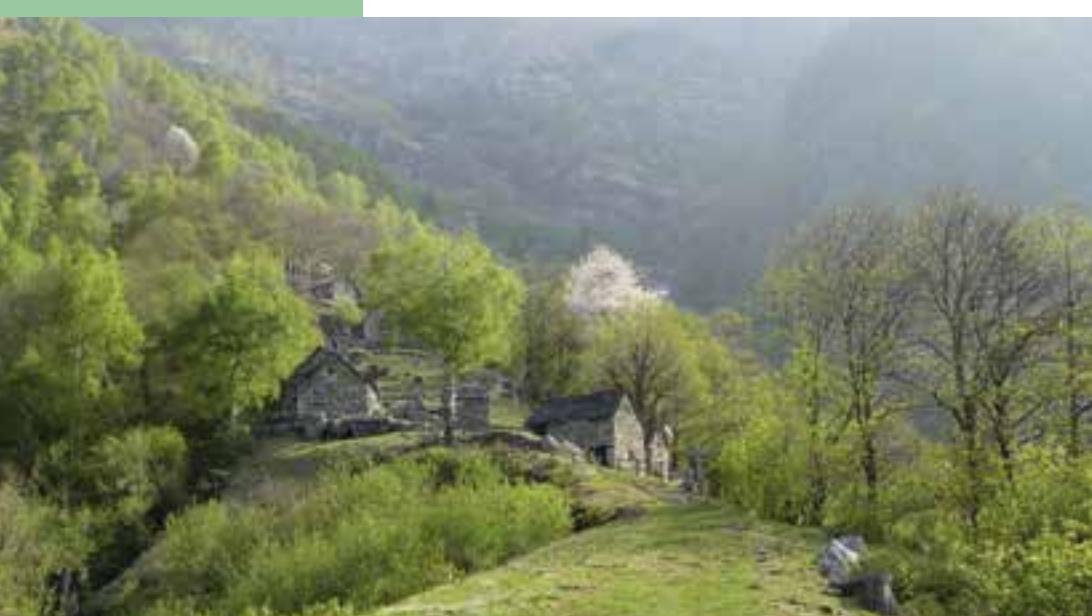
Durante tutto l'anno. Certo, in primavera hanno un aspetto speciale. Sono cinque percorsi escursionistici tematici, ognuno dei quali si sviluppa attorno a un tema legato a un luogo: a Sonogno - Val Vegornèss: strade, sentieri e vie d'acqua; a Frasco: l'acqua e il fuoco; a Brione: trappole per lupi; a Lavertezzo - Revöira: l'arte d'inventarsi l'acqua; a Vogorno - Odro: il fieno selvatico.

Ad esempio a Frasco, dove il tema del fuoco è inteso anche in senso metaforico, di fervore religioso, si possono vedere accanto alla chiesa di San Bernardo, le cappelle di una Via Crucis settecentesca.

(Ndr. Per maggiori informazioni: <http://www.museovalverzasca.ch/it/22/itinerari-etnografici.aspx>)

***E per quanto riguarda i prossimi appuntamenti del Museo?***

Per prima cosa vorrei dire che il museo, che quest'anno celebra i suoi 40 anni dalla nascita, a



# tradizioni.

opera dei coniugi Binda, aprirà anticipatamente, venerdì 19 aprile. Le iniziative sono molte, e l'intento è sempre quello di far sentire protagonisti i visitatori e far emergere il loro rapporto soggettivo con il territorio. Nella nuova sede del museo, aperta nel 2017, abbiamo messo una cartina gigante chiamata "La mia Verzasca", dove ogni visitatore può lasciare una testimonianza personale sul suo rapporto con questi luoghi. In questa direzione si inserisce anche il MiS, Musée imaginaire Suisse, un progetto dove i visitatori fotografano i loro oggetti preferiti e mettono online i loro commenti.

Il 28 aprile, per l'anno dell'escursionismo, in piazza a Sonogno ci sarà una panchina gigante itinerante in 15 località della Svizzera e si farà una gita nella Val Vegornèss.

Il primo maggio invece gli spazi del museo prenderanno vita con un teatro della classe 5A della scuola elementare di Ascona, Ricordati chi siamo. Uno spettacolo in collaborazione con L'Accademia Teatro Dimitri.

Poi, nell'ambito di GaM-Generazioni al Museo, iniziativa del Percento culturale Migros che favorisce gli incontri e gli scambi intergenerazionali nei musei, proseguirà il progetto partecipativo Senti questa!: i bambini creeranno una loro mostra con oggetti provenienti dai nonni e faranno da guida ai visitatori durante la giornata internazionale dei musei (che anticiperemo al 17 maggio, anziché il 19). L'idea di fondo è stimolare un interesse, a partire dall'emotività e dalle proprie storie personali. Non mancheranno neanche quest'anno le rassegne enogastronomiche, come Primavera gastronomica Valle Verzasca e Piano, organizzato dalla Fondazione Verzasca.

## **Insomma le idee non mancano!**

No, e un'altra cosa bella è la nostra rete degli undici musei etnografici (<http://www.rete-etnografica.ch>). Una rete attiva, collaborativa e che funziona. Anche questo è un modo per creare musei in movimento.



## **tv da navigare**

### **Vent'anni con Montalbano**

*TeleComando*



Lo sanno tutti. È la fiction fenomeno della televisione italiana. Il commissario Montalbano (imprescindibile la sovrapposizione tra il personaggio e l'attore Luca Zingaretti) ad ogni nuova puntata fa record d'ascolti. Anche le due della nuova stagione andate in onda in febbraio: L'altro capo del filo e Il diario del '43 hanno raccolto rispettivamente 11.108.000 (la media è superiore a quella del Festival di Sanremo) e 10.150.000 spettatori. Risultato ancor più sorprendente considerando che Montalbano va in onda da vent'anni. E non è solo un successo italiano. Si calcola che nel mondo, dove la serie è stata venduta in 60 Paesi, sia ormai stata vista da oltre un miliardo di telespettatori.

Non è chiaro se sia merito dell'autore ultranovantenne Andrea Camilleri, della qualità del prodotto o di un innamoramento collettivo del pubblico che non dà segni di stanchezza. Le storie del commissario sono in tv dal 1999, per un totale sinora di 14 stagioni. La longevità non corrisponde al numero di stagioni perché la serie è stata centellinata e non svenduta con ripetuti passaggi tappabuchi nei palinsesti.

Ci sono il fascino di una Sicilia inventata ma convincente (Vigata non esiste, è la summa di altri luoghi reali dove la fiction è girata e che attraggono sciami di turisti), di una lingua sporcata dal dialetto pure inventata e di racconti che sono attuali ma evocano storie senza tempo. Montalbano è così diventato un archetipo. Come, in modo diverso, certi poliziotti delle serie americane (da qui il loro successo anche alle nostre latitudini). Ma in Montalbano, la sua umanità, i dubbi, i ragionamenti, le nuotate, il piacere del cibo e del buon bere, rimandano ad un'identità in cui ci riconosciamo più facilmente. Non è un supersbirro da metropoli, non ha la pistola facile, di solito non fa a botte, qualche volta vince, in altre occasioni si sbaglia. È uno come tutti noi.

# Anziani a rischio malnutrizione

Il ruolo fondamentale dell'alimentazione nell'età geriatrica

di Lorenza Hofmann

È spesso durante un ricovero ospedaliero che nella valutazione medica della persona anziana emergono le conseguenze di un'alimentazione sbilanciata, per quantità e qualità, sullo stato di salute generale. Il dottor **Nicola Ossola**, responsabile del Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica negli Ospedali dell'EOC, riscontra un aumento importante di diagnosi di malnutrizione fra i pazienti già a partire dai 65 anni, una crescita che diventa esponenziale dagli 85 anni in poi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la malnutrizione "uno stato di squilibrio tra il rifornimento di nutrienti e di energia – troppo scarso o eccessivo – e il fabbisogno del corpo per assicurare il mantenimento, le funzioni, la crescita e la riproduzione". «Con l'avanzare dell'età, il rischio di malnutrizione aumenta. Carenze di macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e di micronutrienti (vitamine e minerali), associate a un'insufficiente attività fisica, accelerano i processi fisiologici dell'invecchiamento, aggravano gli stati patologici e rendono l'anziano più vulnerabile. Alimentazione sbilanciata (malnutrizione) e perdita di tessuto e forza muscolare (sarcopenia) erodono l'autonomia della persona. Sono maggiormente esposti al rischio di malnutrizione e sarcopenia i pazienti affetti da più patologie, le persone sole e prive di aiuti e/o colpiti da progressiva disabilità, da stati depre-



**Avere cura dell'alimentazione per restare in forma fino in età avanzata. Fare attività fisica per favorire il mantenimento della massa ossea e muscolare.**

*sivi o da demenza senile, gli anziani che vivono in ristrettezze economiche.»*

Cause e concuse sono molteplici: perdita del partner o di riferimenti sociali importanti, solitudine, pigrizia, difficoltà a recarsi a fare la spesa, masticazione difficoltosa a causa della dentatura in disordine o della protesi dentaria inadeguata, depressione senile, decadimento cognitivo, limitate risorse finanziarie, ... un lungo elenco che porta la persona anziana ad alimentarsi in modo monotono (sempre la stessa pietanza), inadeguato (cibi pronti industriali, troppo grassi e eccessivamente salati), disordinato (mangiuchia per non mettersi ai fornelli), insufficiente in quantità e, in tutti questi casi, carente di nutrienti essenziali per sostenere lo stato di salute generale.

Il **Servizio multisito di Nutrizione Clinica e Dietetica dell'EOC** è operativo in tutti gli Ospedali EOC e rivolge le sue prestazioni specialistiche al paziente adulto per l'alimentazione e la dietoterapia nell'ambito di trattamenti personalizzati e multidisciplinari.

- Consultazioni di nutrizione clinica per pazienti degenzi o in trattamento ambulatoriale che presentano anche problemi nutrizionali e metabolici conseguenti a patologie o interventi chirurgici. Il trattamento della specifica patologia associato alla valutazione clinica dello stato nutrizionale e alla successiva impostazione di un'adeguata terapia nutrizionale mira a favore del recupero e del mantenimento di un buon stato di nutrizione.
- Progetti terapeutici personalizzati per la cura del sovrappeso e dell'obesità incentrati su aspetti nutrizionali e psicologico-comportamentali.
- Consulenza personalizzata per l'alimentazione e la dietoterapia in base al quadro clinico, alla farmacoterapia, allo stile di vita e alle abitudini alimentari; nell'ambito di un trattamento medico negli Ospedali EOC o su prescrizione del medico curante esterno all'EOC.

Contatto: tel. 091 811 32 07  
**[nutrizione.eoc@eoc.ch](mailto:nutrizione.eoc@eoc.ch)**  
**[www.eoc.ch/nutrizione](http://www.eoc.ch/nutrizione)**

*In alto il Dr. med.*

*Nicola Ossola, specialista Medicina interna e Medicina nutrizionale, responsabile Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica negli Ospedali dell'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC).*

*Foto: © EOC.*

## Rischio prevenibile?

Sì, risponde il dottor Ossola, adottando uno stile di vita sano che associa l'alimentazione equilibrata all'attività fisica adeguata al soggetto (preferibilmente all'aria aperta), abbandonando cattive abitudini (la sedentarietà, il fumo, il consumo eccessivo di alcol), correggendo eventuali eccessi di peso portatori di fattori di rischio (ipertensione, ipercolesterolemia, grasso nel sangue) e di patologie (cancro, malattie cardiovascolari, malattie delle vie respiratorie, diabete e patologie dell'apparato locomotore). Non è mai troppo tardi per coltivare salute e benessere, rallentare l'invecchiamento biologico e preservare una buona qualità di vita, purché lo si faccia seguendo raccomandazioni basate su evidenze scientifiche (da noi, quelle dalla Società Svizzera di Nutrizione) o con l'accompagnamento del medico curante e/o degli specialisti della nutrizione.



## Alimentazione dopo i 60 anni

Il dottor Ossola premette che, con l'avanzare dell'età, il metabolismo rallenta e il consumo di energia diminuisce, quindi è consigliato di ridurre l'apporto calorico – 100 calorie in meno ogni 10 anni di età – ma nel contempo di prestare attenzione al fabbisogno di proteine e alla varietà delle pietanze salvaguardando il piacere per il cibo. Ecco come avere cura, ogni giorno, della propria alimentazione e di quella di persone anziane di cui si assume l'assistenza a domicilio, in qualità di famigliare curante, di badante o di professionista della salute.

- Bere 1-2 litri di bevande non zuccherate, importante per preservare le funzioni renali, agevolare quelle intestinali e prevenire la disidratazione.

- Assumere tre porzioni di verdura e due di frutta, tre di cereali, patate e leguminose, tre di latte o latticini, una porzione di alimenti proteici (pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, ...), 2-3 cucchiai di olio vegetale, una porzione di frutta a guscio, con moderazione burro, margarina, panna ecc.

- Aumentare gli alimenti proteici (legumi, latticini, tofu, carne, pesce o uova), per mantenere la massa muscolare.

- Consumare alimenti contenenti calcio (latte, latticini, acque minerali con oltre 300 mg per litro, verdure di colore verde scuro e noci) e assumere - solo se indicati e su prescrizione medica - supplementi di vitamina D per avere ossa forti; misura particolarmente consigliata alle donne, più esposte all'osteoporosi e al rischio di fratture.

- Fare attività fisica (passeggiata, ginnastica dolce, salire e scendere le scale) per prevenire il sovrappeso e favorire il mantenimento della massa ossea e muscolare.
- Mantenere il peso, né troppo né troppo poco.
- Non ricorrere a integratori alimentari di propria iniziativa ma solo su prescrizione medica.

*«Anche il grande anziano, a domicilio o ospite di un'istituzione, va sostenuto nella nutrizione e nella mobilità con la consulenza di professionisti della salute (medico curante, medico nutrizionista, dietista, fisioterapista, logopedista). A volte basta poco. Per esempio, se l'appetito cala, sostenerlo con piccoli ma frequenti pasti; se la persona ha difficoltà di deglutizione adattare la consistenza del cibo (meglio un passato di verdura e legumi piuttosto che un minestrone). Per i casi più complessi, la consulenza di nutrizione clinica può fare molto per diagnosticare il rischio di malnutrizione e per ristabilire un adeguato stato di nutrizione proponendo terapie nutrizionali, supplementi nutritivi o altre forme di nutrizione artificiale.»*

## Esempio pratico

### Pasto povero in energia e proteine

Brodo con verdure:	0 Kcal
1/2 spaghetti napoli:	200 Kcal
1 piccola mela:	40 Kcal
Acqua minerale:	0 Kcal
 Totale:	240 Kcal
Proteine:	8-10 g

### Pasto corretto dalla dietista

**Daniela Stehrenberger del Servizio dietetico dell'Ospedale Regionale di Locarno.**

Brodo con uovo:	90 Kcal
1/2 spaghetti napoli:	200 Kcal
+ 1CC formaggio:	20 Kcal
+ 1 CC olio:	90 Kcal
1/2 yogourt con mela	80 Kcal
+ 1 cc miele	40 Kcal
Acqua minerale:	0 Kcal
 Totale:	520 Kcal
Proteine:	17-20 g



Mezzi ausiliari per l'indipendenza a domicilio  
Forniture ospedaliere e per case anziani

## Montascale, un aiuto alla vostra indipendenza

Azioni speciali, installazioni professionali e consegne rapide. Diverse soluzioni sia per l'interno sia per l'esterno.



NOVITÀ,  
sedile girevole  
automatico



**FLOW II,**  
le scale sono il mio lavoro



[www.neolab.ch](http://www.neolab.ch)

Consulenza gratuita, chiamateci al numero 091 683 03 51

## Novità collana Narrativa

Ordinazioni presso **SalvioniEdizioni**  
Via Ghiringhelli 9 | 6500 Bellinzona | T 091 821 11 11  
libri@salvioni.ch | [www.salvioni.ch](http://www.salvioni.ch)



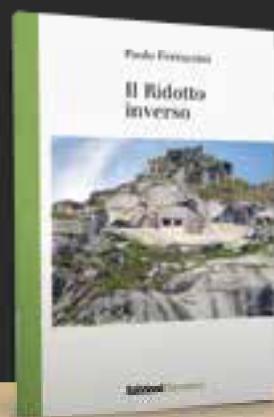
14.8x21cm  
140 pagine  
Fr. 17.-

Un terremoto che scuote  
dal torpore e mette in  
discussione tutte le certezze.



14.8x21cm  
104 pagine  
Fr. 17.-

«A volte la vita ci rende  
protagonisti di una fiaba  
scritta apposta per noi.»



15.8x21cm  
200 pagine  
Fr. 25.-

Racconto ambientato in Svizzera  
tra gallerie e Bunker militari  
della seconda guerra mondiale.

# ATiDU su tutto il territorio nazionale

È nuova la partecipazione all'hotline di Pro Audito Schweiz

di Maria Grazia Buletti

La consulenza diretta e indipendente è uno dei compiti principali di ATiDU Associazione ticinese per persone con problemi d'udito. Nata in Ticino nel 1992 con l'obiettivo primario di rappresentare un luogo di consulenza per le persone con problemi d'udito, ATiDU ha recentemente deciso di sostenere il progetto nazionale di pro audito schweiz (pas) inerente il Numero verde a cui si può telefonare per ricevere informazioni legate all'udito. Proprio grazie all'adesione di ATiDU, dal 15 febbraio di quest'anno questo servizio nazionale dispone di una finestra dell'hotline dedicata alla lingua italiana. In realtà, ATiDU ha sempre offerto, e offre a tutt'oggi, consulenze gratuite e senza impegno sia dal personale del gruppo che da persone che conoscono le difficoltà uditive per esperienza personale. Queste ultime sono a disposizione di chi volesse condividere la propria realtà, le proprie difficoltà e le proprie perplessità con qualcuno che ha lo stesso problema. Attraverso la consulenza di ATiDU è perciò possibile entrare in relazione con, ad esempio, persone che hanno appena saputo di avere una perdita uditiva, familiari, professionisti del settore, chi già è portatore di una protesi uditiva da lungo tempo, chi ha un impianto cocleare, genitori di bambini audiolesi, persone con acufeni e via dicendo. Con l'adesione di ATiDU al progetto svizzero di pas, si supplisce al fatto che fino ad oggi al di fuori del nostro Cantone non c'era nessuno che potesse rispondere in lingua italiana. Ora questo è ovviato attraverso l'ulteriore impegno di ATiDU che ha messo a disposizione un'ora settimanale, e gli italofoni residenti fuori Cantone possono farvi capo. Si tratta del numero verde 0800 400 333 a cui ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 risponde un operatore di lingua italiana. ATiDU ribadisce comunque che per i ticinesi residenti nel Cantone l'associazione stessa rimane il punto di riferimento delle consulenze, telefoniche o di persona. Come sempre, il segretariato di ATiDU è a disposizione per le consulenze personali: per un incontro basta recarsi al segretariato, previo appuntamento. La novità risiede dunque nel fatto che pas ha richiesto la collaborazione di ATiDU per estendere alla lingua italiana il servizio a livello nazionale. Cosa fare in caso di perdita uditiva, quando e dove acquistare apparecchi acustici, gli aspetti e le tappe da percorrere nell'adattamento dell'apparecchio acustico, informazioni sui contributi delle assicurazioni sociali, gli aiuti finanziari per persone con udito compromesso, l'inserimento nella vita sociale e tante altre domande si possono perciò continuare a porre direttamente ad ATiDU, come pure usufruire della neonata finestra in lingua italiana di pas.

## «Grazie ATiDU!»

di Irene Verdegaal

Dopo essere venuta a sapere che ATiDU ha accettato di offrire la nuova consulenza in lingua italiana in seno a pro audito schweiz, mi sono rallegrata! Repeto la consulenza di ATiDU molto competente, indipendente e neutra. Con queste premesse, sono certa che si saprà chiarire e rispondere a tutte le domande che verranno poste in lingua italiana. Di fatto, pro audito schweiz collabora con ATiDU da oramai parecchi anni. Entrambe le organizzazioni hanno carattere benefico e questo rende grande onore e spessore al loro operato. Entrambe perseguono un unico obiettivo e si impegnano a favore delle persone con ipoacusia affinché esse possano condurre una vita il più possibile indipendente, soddisfacente, socialmente ben inserita e autodeterminata. Tutto questo malgrado il problema legato all'udito.

Ai soci viene offerto un ampio ventaglio di attività informative ed educative, unitamente alla possibilità di uno scambio proficuo di idee ed esperienze. Un esempio è dato dall'organizzazione di svariate attività culturali e da piacevoli incontri fra persone. Con l'ipoacusia è possibile convivere al meglio. Di fatto, sono molteplici le strategie e i mezzi individualizzati che ATiDU e pro audito schweiz possono offrire grazie alle consulenze puntuali.



infotidu

**Associazione  
per persone  
con problemi d'udito**

**ATiDU**  
**Ticino e Moesano**  
**Salita Mariotti 2**  
**6500 Bellinzona**  
**Tel: 091 857 15 32**  
**info@atidu.ch**  
**www.atidu.ch**  
**CCP 69-2488-3**

**ATiDU**  
**vi**  
**ascolta**  
**tutti!**





## Ornitologia, un'attività che crea dipendenza...

di Laura Mella

Scriccioli, usignoli, codirossi, passeri, merli, tordi, cincialle... sono moltissime le specie di uccelli che si possono vedere volare nei nostri cieli; forse non infinite ma certo abbastanza per stupirsi ogni giorno. Del resto, in Ticino, la passione per l'ornitologia accomuna almeno 900 persone. Tanti infatti sono gli associati a Ficedula, l'Associazione per lo studio e la conservazione degli uccelli della Svizzera italiana. Di quest'attività e delle sue mille sfaccettature abbiamo parlato con il suo presidente, Roberto Lardelli.

Mi è bastato chiacchierare un'oretta con Roberto Lardelli per essere contagiata dall'ornitologia! Non so se sia curabile (e poi perché dovrebbe esserlo?!) ma al momento ogni volta che sento cantare o svolazzare un uccellino, non posso fare a meno di chiedermi: "E questo che sarà mai?"; poi, appena ho l'occasione, inizio a sfogliare gli opuscoli che il presidente della Ficedula mi ha passato per cercare una risposta. Sorrido, perché mentre lo faccio non posso che dargli ragione quando dice che il modo più semplice per avvicinarsi a questo hobby consiste «nell'aprire la finestra di casa per osservare ciò

che ci circonda. È il primo consiglio che si può dare. Anche d'inverno, ci sono uccelli che si possono osservare facilmente, primo fra tutti il pettirosso. Nei secoli passati le attività nel primario mettevano le persone molto più a contatto con la natura di quanto succeda oggi; le giornate erano scandite dalla presenza di uccelli, mammiferi, insetti e molto influenzate dalle condizioni meteorologiche. Oggi, invece, siamo diventati prevalentemente urbani. Certo andiamo a fare la passeggiata il sabato o la domenica, ma il contatto diretto con la natura l'abbiamo perso, non è più parte integrante della nostra vita sin-



dall'infanzia, come un tempo. Bisogna ristabilire questo contatto perso. È curioso constatare come oggi i bambini restino sbalorditi anche quando incontrano per la prima volta una mucca...»

#### ***Qui da noi qual è il periodo migliore per osservare gli uccelli?***

«In Ticino è aprile. Soprattutto in questo mese un'onda imponente di migratori, che si muove verso il nord Europa, è incanalata dall'orografia. Quando c'è una situazione di maltempo, gli uccelli non riescono a passare le Alpi e si fermano per aspettare condizioni migliori per proseguire il viaggio. Questo fa sì che in alcune giornate di aprile il Piano di Magadino e le rive del Lago Maggiore siano un frullare di uccelli. Per chi vuole iniziare a osservare l'avifauna questo è certamente il periodo migliore!»

#### ***Quindi non è detto che questi uccelli nidificano poi in Ticino, anche il nostro Cantone può essere solo un luogo di passaggio?***

«Alcuni arrivano proprio qui, ma questo è essenzialmente un arrivo di tappa e dobbiamo tenerne conto quando si sta sul campo. Come dicevo, è molto più facile osservare gli uccelli in aprile perché è il momento in cui ce ne sono davvero tanti: tutte le specie inoltre sono ben visibili! Per dare un'idea, diciamo che delle 540 specie del Palearctico (una delle 8 ecozone che dividono la superficie terrestre che comprende l'Europa, l'Asia a nord dell'Himalaya, l'Africa settentrionale e la zona nord e centrale della penisola arabica) in questo mese nella Svizzera italiana se ne possono osservare qui più di 200.»

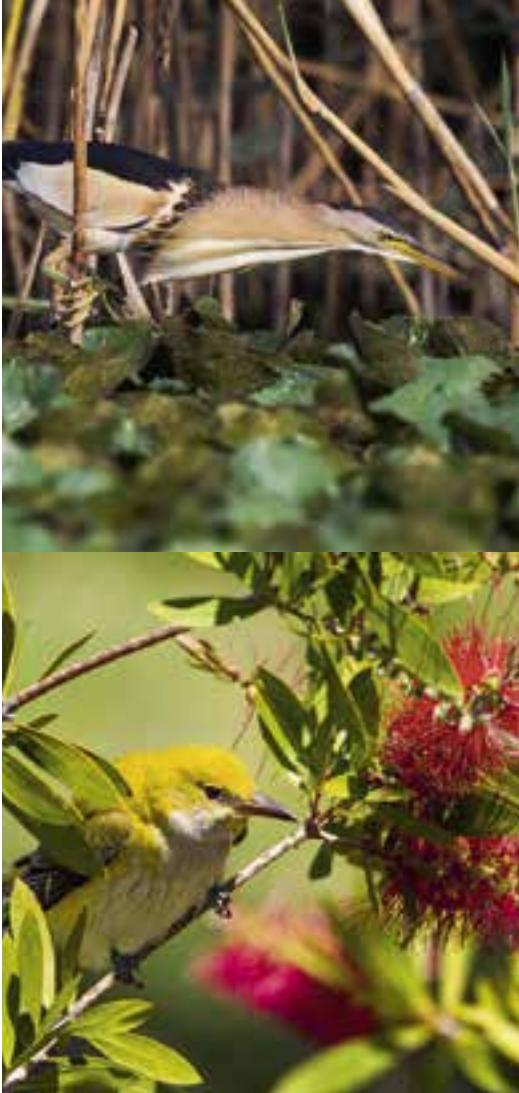
#### ***Per un neofita è facile vedere questi uccelli?***

«Appostati nei luoghi giusti è facile anche per una persona che si avvicina per la prima volta all'ornitologia. Noi li chiamiamo hotspots, un

*Sopra a sinistra, un esemplare di Martin pescatore. È una specie legata agli ambienti umidi. Attualmente sono conosciute una decina di coppie nidificanti. Più frequente nel periodo migratorio e in inverno. A destra, un gruppo di persone in scrupolosa osservazione.*

**A lato:**  
sopra un esemplare di Tarabusino. Si tratta di un piccolo Ardeide molto raro in Ticino con meno di cinque coppie. Arriva dall'Africa in maggio e riparte in agosto. Sotto, un Rigogolo. Questo uccello torna in Ticino dall'Africa in maggio e riparte in agosto. Il canto potente e melodioso è spesso il solo segnale della sua presenza. Vive e nidifica fra le chiome degli alberi e per questo molto difficile da osservare.

Foto: Luca Villa



termine inglese che sta ad indicare i punti particolari e più ricchi per l'osservazione come ad esempio i due capanni nelle Bolle di Magadino.»

### **Apriamo allora la finestra e guardiamo fuori. Se siamo in città però? Troviamo uccelli?**

«Meno di un tempo ma ce ne sono. In periferia chiaramente è più facile osservarli ma anche nelle zone densamente urbanizzate si possono fare delle belle scoperte. Anche a Lugano, per fare un esempio, basta entrare in un giardinetto per osservare una decina di specie in poco tempo. Quello che occorre fare è ritrovare il gusto della scoperta, dell'osservazione... Questo è un po' il messaggio che Ficedula cerca di veicolare, e funziona. Però bisogna avvicinarsi facendo molta attenzione... l'ornitologia crea dipendenza, quando inizi non smetteresti più! Scherzi a parte succede davvero. Una signora molto simpatica, si è avvicinata all'ornitologia con una delle nostre escursioni. Adesso che è in pensione, fa solo quello. Si è comperata macchina fotografica, binocolo... è una delle più brave. Insomma, questa è un'attività molto coinvolgente.»

### **E che fa bene alla salute...**

«Beh sì. Si cammina, si sta attivi con la mente, si legge, si approfitta dell'informatica per identificare ciò che si incontra. A un livello più avanzato

si allena anche l'udito, molti uccelli infatti possono essere individuati soprattutto ascoltandone il canto. Quando poi la persona ha raggiunto le conoscenze di base, viene coinvolta gradualmente nella raccolta delle informazioni, e così continua ad apprendere divertendosi e rendendosi utile. La banca dati che raccoglie tutte le segnalazioni raccolte nel Cantone Ticino da ornitologi e appassionati rasenta ormai il milione di segnalazioni. Il portale faunistico nazionale supera ormai i 14mio di dati, raccolti in poco più di 10 anni.»

### **Una cifra che sottolinea bene l'importanza che gli appassionati rappresentano per la ricerca faunistica e il monitoraggio. In questo senso ne sta proprio iniziando uno sul balestruccio, giusto?**

«Sì. Questa piccola rondine che vive soprattutto nelle zone edificate è una specie che, per ragioni note e non, sta calando moltissimo. Vogliamo capire a che punto siamo, in modo da poter fare qualcosa per non perdere completamente questa specie. Siamo già attivi nel posizionamento di nidi artificiali. Uno dei motivi della loro diminuzione, infatti, è la mancanza del materiale con il quale li costruiscono. A partire da aprile effettueremo una raccolta di informazioni su tutto il territorio. Per le abitudini dei balestrucci, bastano poche persone che raccolgono dati in una località che conoscono bene, per avere un'idea della situazione a livello cantonale. Le persone coinvolte verranno informate sulle modalità della ricerca: riceveranno materiali informativi che verranno distribuiti durante riunioni locali in ogni distretto.»

### **Chiunque lo può fare?**

«Sì, dai ragazzini fino ai loro nonni. Basta avere le informazioni e saper osservare. In questo senso nell'anno scolastico in corso abbiamo proposto una attività didattica su rondini e balestrucci e coinvolto molti insegnanti e scolaresche. I docenti hanno guidato i loro allievi alla scoperta dei nidi sotto i tetti degli edifici mostrando le tracce che lasciano al suolo... e poi li hanno cercati sul territorio. Hanno effettuato la mappatura di tutte le tracce, come tanti piccoli ricercatori e adesso stanno aspettando che gli uccelli tornino per verificare se il lavoro che hanno fatto è corretto. Hanno inoltre scoperto dove le rondini svernano in Africa seguendo il percorso di una di queste.»

### **Considerando gli uccelli rari alle nostre latitudini, posso ritenermi molto fortunata se ho visto...**

«Dipende cosa si intende per raro: è raro nel mio giardino, nel mio quartiere, nella mia regione, nel mondo? Non necessariamente ciò che è raro nel mio quartiere lo è anche in Ticino. Si possono raccontare moltissimi aneddoti. Il più curioso: qualche anno fa una persona ci ha segnalato al telefono la presenza di un pellicano.

Alla mia richiesta di ulteriori informazioni mi sento dire che questo uccello stava appollaiato da giorni su una conifera in giardino a Magliaso. Confesso di non averci creduto. Dopo qualche giorno ci è arrivata però una fotografia a dimostrazione che si trattava effettivamente di un pellicano africano. Incredibile! Altro esempio, la Balia dal collare, simbolo della nostra associazione, è molto rara. In Svizzera c'è solo in Ticino e Bregaglia, adesso è in viaggio dall'Africa e tornerà in Ticino a fine aprile. Parliamo di una decina di coppie. Non di più. Il martin pescatore, è una specie affatto rara: quando si vede, e non è così facile, è sempre un'emozione! Il tarabusino, non è per niente raro, però in Ticino nidifica in punti irraggiungibili dei canneti.»

#### **Un buon motivo per agevolare la presenza di uccelli vicino a casa?**

«Forse non cacciano ancora la zanzara tigre, però sono senza dubbio un ottimo antidoto contro gli insetti invasivi, ad esempio, contro la cimice marmorizzata. Basta a volte mettere una casetta nido in giardino perché le cince e altre specie ci risolvano il problema.»



Rondine



Balestruccio

### **Occhio al Balestruccio!**

Durante la primavera 2019, fra maggio e metà giugno Ficedula, in collaborazione con l'Ufficio della natura e del paesaggio del Dipartimento del Territorio, procederà all'allestimento dell'inventario delle colonie di Balestruccio in ogni comune del Cantone. Saranno gli ornitologi di Ficedula ad occuparsene coadiuvati da molti volontari. Tutti possono contribuire con le loro segnalazioni e questa è una ghiotta occasione per contribuire alla conoscenza e alla conservazione degli uccelli imparando. I lettori della Rivista Terzaetà sono invitati a partecipare a questo progetto.

Chi è disponibile, può dare la propria adesione telefonando alla segreteria di Ficedula: 079. 207 14 07; 091 795 31 41 o tramite il sito [www.ficedula.ch](http://www.ficedula.ch). Le persone coinvolte verranno informate sulle modalità della ricerca: riceveranno materiali informativi che verranno distribuiti durante riunioni locali in ogni distretto.

tempi  
dell'  
educazione

**visti dai nipoti**

### **I germogli dell'educazione**

di Ilario Lodi\*



I tempi dell'educazione non sono – ormai lo abbiamo capito bene – i tempi della società che ci sta attorno e di cui facciamo parte. Da una parte abbiamo bisogno di tempo per maturare, per crescere, per lasciar sedimentare ciò che abbiamo appreso in modo tale che tutto confluisca nello sviluppo di un profilo di personalità solido ed equilibrato. Dall'altra abbiamo invece la necessità dell'iperattività, della flessibilità, della disponibilità al cambiamento continuo (a volte anche repentino) per non rimanere indietro... poter stare al passo (al passo di chi o che cosa, non è però sempre facile da capire). Proviamo a chiederci allora in che modo potrebbe configurarsi – tanto per fare un esempio – il ruolo educativo esercitato da una persona che ha vissuto la sua gioventù in un altro tempo... Oggi sembra quasi che se un giovane non è (nel senso buono del termine, s'intende) "vittima" del proprio docente o del proprio mentore, se non si fa da questi "sedurre" (parole non mie, ma che – sembra – vadano per la maggiore tra molti che si occupano oggi di educazione) allora l'atto educativo non germoglia, non sboccia, non cresce e non si fa persona. Dall'altra parte c'è invece la necessità di mostrare, di far vedere, di lasciar scoprire, di avviare verso dei nuclei di senso (verso delle esperienze significative) capaci di entusiasmare, di spronare, di far sognare. In un'epoca in cui i giovani hanno bisogno di fare un passo a ritroso, di arretrare dalle loro posizioni per desocializzarsi, quindi per avere più possibilità di specializzarsi in sé stessi per ridefinirsi come individui, ritrovando ognuno la propria strada e percorrendo ciascuno la propria via, ecco che il contributo di chi giovane lo è stato diventato davvero centrale e formativo. L'importanza dell'indicare che esistono mille altre risposte ai piccoli e grandi interrogativi che contraddistinguono la vita di un bambino e di un giovane è una responsabilità che, forse oggi più che mai, richiama la partecipazione attiva di chi possiede un indiscutibile bagaglio di esperienza, di sapienza e di saggezza. A questa ricchezza non possiamo rinunciare, in nessun caso.

\* Direttore Pro Juventute  
Regione Svizzera italiana

# Solo una persona su dieci si dimostra previdente

Solo poche persone sono preparate a un'eventuale incapacità di discernimento. Lo rivela un sondaggio effettuato per conto di Pro Senectute Svizzera. Siate previdenti, agite subito.

Dal 2013 le persone adulte possono adottare misure precauzionali in vista di un'eventuale incapacità di discernimento. Dal sondaggio rappresentativo condotto da gfs-zürich emerge che la popolazione elvetica sfrutta poco il diritto all'autodeterminazione. Solo una persona su cinque ha compilato le direttive del paziente e addirittura solo una su dieci ha redatto un mandato precauzionale.

«Sono in molti a ignorare le possibilità di autodeterminazione previste dal nuovo diritto di protezione degli adulti», afferma Werner Schärer, direttore di Pro Senectute Svizzera. Con un mandato precauzionale, ognuno può decidere autonomamente chi, di fronte a un'incapacità di discernimento dovuta a infortunio o malattia, dovrà prendersi cura di lui nella vita quotidiana, gestire le sue finanze e rappresentarlo dal punto di vista legale.

Con le direttive del paziente, decidete a quali trattamenti medici e cure volete sottoporvi qualora non foste più in grado di esprimere le vostre scelte. Nelle disposizioni in caso di morte potete formulare i vostri desideri riguardo al trapasso. Tali questioni non dovrebbero essere affidate al libero arbitrio dei familiari, ma andrebbero disciplinate individualmente per tempo. Per questo c'è il DOCUPASS, il dossier previdenziale completo in cui definite le vostre volontà e impartite le vostre disposizioni per i casi di emergenza.

## Richiedete oggi stesso il vostro DOCUPASS!

Per maggiori informazioni e ordini:

[www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)



DOCUPASS è una soluzione globale riconosciuta comprensiva di

- direttive del paziente
- disposizioni in caso di morte
- modello di mandato precauzionale
- informazioni sul testamento
- tessera previdenziale
- esauriente opuscolo informativo

**Vi prego di inviarmi contro fattura**

**DOCUPASS (pacchetto completo)**  
a CHF 19.- (incl. IVA, escl. spese di spedizione)

Nome

Indirizzo

NPA/località

Telefono

Inviare a:

Pro Senectute Svizzera, Lavaterstrasse 60, 8027 Zurigo

# Tutto il fascino dell'Umbria

di Giorgio Vitali

Ci sono destinazioni che procurano vere e proprie vertigini ai viaggiatori: per bellezza del paesaggio; per la storia sedimentata nelle pietre delle case, dei palazzi e delle chiese; per i musei che raccolgono opere di inarrivabile importanza, alimentate dalla linfa generata dal luogo stesso e dalla sua storia; per i piaceri della tavola ed il carattere degli abitanti. Sono destinazioni destinate a segnare per sempre chi le ha visitate ed arricchire la mente ed il cuore. Una di queste, ed è opinione universale, è l'Umbria. E se all'Italia si attribuisce – forse con qualche eccesso – il possesso di una parte preponderante del patrimonio artistico dell'umanità, l'Umbria di questo possesso detiene una percentuale considerevole, con il suo capoluogo Arezzo, le piccole città ed i borghi incantevoli, distribuiti su un territorio dolce, ondulato, verdissimo.

Città di Castello – il cui nome latino Tifernum Tiberinum evoca quella valle del Tevere che l'ha resa crocevia della regioni umbra, toscana, romagnola e delle Marche – è, fra i molti borghi, uno dei più affascinanti, sia come meta in sé ricchissima di suggestioni, sia come base ideale per esplorare luoghi e meraviglie raggiungibili con piccole gite: la stessa Arezzo, o Sansepolcro, o Monterchi, o Montone, il cui aspetto fa compiere al viaggiatore un viaggio nel Medioevo. Quanto al patrimonio universale dell'arte basta un solo nome per inserire Città di Castello e l'Umbria fra le mete imperdibili: Piero della Francesca, sommo fra i sommi pittori del Rinascimento italiano. Nato a San Sepolcro, Piero della Francesca è icona di una pittura che è immagine dell'Umbria. E bastano due esempi per convincersene: il ciclo nella chiesa di San Francesco in Arezzo "Storie della Vera Croce", davanti al quale si rimane senza parola, o la "Madonna del parto" in Monterchi la cui poesia è stata fatta conoscere al mondo in-

tero dal regista Tarkovskij nelle inquadrature del suo capolavoro *Nostalghia*. E come dimenticare i dipinti straordinari della Pinacoteca di San Sepolcro, o il crocefisso di Cimabue, o i quadri del Perugino, o le antiche abbazie? La tradizione d'arte dell'Umbria e di Città di Castello non è però solo legata ai secoli passati: giunge infatti fino ai nostri giorni, grazie in particolare ad un artista fra i più amati e significativi del '900: Alberto Burri, che a Città di Castello è nato nel 1915 ed al quale la città ha dedicato una Fondazione che ne conserva opere e testimonianze, con percorsi espositivi e multimediali che comprendono un ex "seccatoio del tabacco", recuperato dall'artista stesso.

Ma Città di Castello, dalla fine di agosto ai primi di settembre, si trasforma anche in "luogo della musica". Grazie ad un Festival di ormai consolidata storia e tradizione, e di assoluta originalità nell'ambito delle rassegne internazionali: il *Festival delle Nazioni*. Molte sono le ragioni per essere a Città di Castello nel periodo del Festival. Innanzitutto per la natura della programmazione musicale: ogni anno dedicata ad una Nazione, con appuntamenti che spaziano dalle tradizioni classiche a quelle folcloristiche, con la partecipazione di eccellenti formazioni e solisti, ma anche di giovani strumentisti che aggiungono valore alle serate. E poi per la particolarità e la bellezza dei luoghi sparsi sul territorio dove si svolgono i concerti: pievi, San Domenico, i teatri.

Non si tratta dunque di un festival di "stars" – sempre apprezzate dagli appassionati, ma che non connotano la sede della rassegna – ma di scoperte, esplorazioni, eccellenti esecuzioni e momenti di nutrimento dello spirito e del cuore, a conclusioni di giornate immerse in quella vertigine di bellezza ed occasioni che si chiama "Umbria".

Viaggio  
Umbria



**Proprio in Umbria,  
dal 2 al 6 settembre,  
verrà organizzato  
un viaggio in occasio-  
ne del *Festival delle  
Nazioni*.  
Tutte le informazioni a  
disposizione sul sito  
dell'ATTE:  
[www.atte.ch](http://www.atte.ch)  
o telefonando al  
Servizio viaggi:  
091 850 05 51/59.**

## Proposte brevi

### Basilea Fondazione Beyeler

#### Il giovane Picasso - Periodo blu e rosa

12 aprile

Soci ATTE CHF 98.00

Non soci CHF 118.00

Con Susanna Gualazzini

### Pralormo - Messer Tulipano

16 aprile

Soci ATTE CHF 95.00

Non soci CHF 115.00

### Monza - Reggia di Monza

#### Andy Warhol

17 aprile

Soci ATTE CHF 80.00

Non soci CHF 100.00

Con la prof.ssa S. Gualazzini

### Milano Palazzo Reale

#### Antonello Da Messina

30 aprile

Soci ATTE CHF 80.00

Non soci CHF 100.00

Con il prof. Claudio Guarda

### Ricetto di Candelo con visita guidata

#### Primavera al Ricetto...tra sapori e colori

4 maggio

Soci ATTE CHF 60.00

Non soci CHF 70.00

### Mendrisio Museo d'Arte

#### Piero Guccione

7 maggio, ore 14:00

Soci ATTE CHF 25.00

Non soci CHF 35.00

Con la prof.ssa Susanna Gualazzini

### Navigare i Navigli di Leonardo e visita guidata alla Cappella Portinari e a S. Eustorgio

14 maggio

Soci ATTE CHF 85.00

Non soci CHF 105.00

### Milano Cimitero Monumentale Piazza Gae Aulenti e CityLife

23 maggio

Soci ATTE CHF 60.00

Non soci CHF 70.00

Con la prof.ssa R. Lenzi

### I Seregnesi in Ticino

27 giugno

Soci ATTE quota in preparazione

Non soci quota in preparazione

Con il prof. Mirta Genini

### Milano Mediolanum Forum Assago

#### Cirque du Soleil - Corteo

Diretto da Daniele Finzi Pasca

5 ottobre, ore 16.30

Soci ATTE CHF 160.00

Non soci CHF 170.00

### Milano Teatro degli Arcimboldi

#### Musical "Notre dame de Paris"

#### Nonni e nipoti

26 ottobre, ore 16.00

Soci ATTE CHF 120.00

Non soci CHF 130.00

Nipoti CHF 100.00

#### In preparazione:

### Milano Palazzo Reale

#### I Preraffaelliti e l'Italia



### Milano MUDEC

#### I Preraffaelliti Roy Lichtenstein

### Bellano

#### Visita della cascata dell'Orrido

## Viaggi e soggiorni

Vi segnaliamo diverse destinazioni per le quali abbiamo ancora qualche posto a disposizione.

## Tour

### Abbazie austriache con il Prof. M. Genini

15 giugno - 23 giugno

### Tour dell'Irlanda

2 luglio - 13 luglio (singole esaurite)

### Tour della Romania

3 agosto - 12 agosto

### Tour della Corsica

21 settembre - 30 settembre

### Crociera fluviale da Berlino a Praga

20 ottobre - 28 ottobre

### Ravenna con la Prof. R. Lenzi

24 ottobre - 27 ottobre



# viaggie proposte brevi



## Opere

### Vicenza

#### **Musica & arte nella città del Palladio - con il prof. Vitali**

6 giugno - 9 giugno

### Bregenz

#### **con l'opera "Rigoletto" di G. Verdi**

23 luglio - 24 luglio

### Umbria

#### **Città di Castello e il festival delle Nazioni**

2 settembre - 6 settembre (singole esaurite)

### Madrid con Opera

17 ottobre - 20 ottobre

## Grandi Viaggi

### Cina

24 settembre - 08 ottobre (solo lista d'attesa)

### Birmania

20 novembre - 4 dicembre

## Mare

### Milano Marittima

2 giugno - 13 giugno (solo lista d'attesa)

### Isola d'Elba

8 giugno - 15 giugno (singole esaurite)

### Diano Marina

23 giugno - 2 luglio (singole esaurite)

### Lido di Jesolo

7 settembre - 15 settembre

### Milano Marittima

8 settembre - 16 settembre (singole esaurite)

### Maiorca Magaluf

14 settembre - 21 settembre

## Terme primavera

### Abano

5 maggio - 12 maggio (solo lista d'attesa)

### Montegrotto

5 maggio - 12 maggio

### Abano

12 maggio - 22 maggio

### Montegrotto

12 maggio - 22 maggio

## Terme autunno

### Abano

26 settembre - 6 ottobre

### Montegrotto

26 settembre - 6 ottobre

### Abano

6 ottobre - 13 ottobre (singole esaurite)

### Montegrotto

6 ottobre - 13 ottobre

### Abano

13 ottobre - 20 ottobre (singole esaurite)

### Montegrotto

13 ottobre - 20 ottobre

## Trekking, mare montagna

### Andeer

6 luglio - 20 luglio

### Val d'Aosta

1 settembre - 8 settembre

### Sicilia orientale e Isole Eolie

23 settembre - 2 ottobre

## Natale - Capodanno

### Natale in Trentino

22 dicembre - 26 dicembre

### Capodanno ad Abano

26 dicembre - 6 gennaio 2020

### Capodanno a Vienna

29 dicembre - 2 gennaio 2020

Per informazioni, iscrizioni e programmi dettagliati:

**Segretariato ATTE**

**Servizio viaggi**

**CP 1041, Piazza Nisetto 4**

**6501 Bellinzona**

Tel. 091 850 05 51/59

viaggi@atte.ch

consulta il catalogo viaggi online su:

[www.atte.ch](http://www.atte.ch)



# Da Sbroja a Sindic da Airö

Interviste a tutto campo a volontari sul campo: Mauro Chinotti

di Roberta Bettosini

Mauro Chinotti mi accoglie con il sorriso orgoglioso del "padrone di casa" nella sala riunioni del Comitato della Sezione ATTE di Biasca e Valli presso il (semi) nuovo Centro diurno socio-assistenziale di Via Giovannini 24. La sede è molto bella e funzionale, l'ambiente vivace, il CD è ben frequentato dagli anziani coinvolti in varie occupazioni; in molti ci hanno investito ore e ore per realizzarlo e quindi, giustamente, ne vanno orgogliosi. Quando gli ho chiesto l'intervista gli ho detto che mi sarebbe piaciuto avere lumi sul progetto "Regione solidale", anche in un'ottica di volontariato, e sul suo coinvolgimento.

### ***Mauro, com'è il tuo percorso in seno all'ATTE?***

«Ho aderito all'Associazione nel 2014 e mi sono reso subito disponibile per dare un colpo di mano e, su richiesta di Lucio Barro, presidente della Sezione, ho assunto la carica di vice-presidente. Ho acconsentito principalmente per due motivi: mettere a disposizione l'esperienza di una vita passata in attività di interesse pubblico e per esprimere riconoscenza a chi ci ha preceduti. Nato a Mendrisio e cresciuto tra Giubiasco e Lugano, mi sono trasferito in Alta Leventina per motivi professionali. Da subito mi sono interessato alle attività che si svolgevano nel comune diventandone anche il sindaco; è stato un onore.»

### ***Perché proprio per gli anziani?***

«Essendo sempre stato a stretto contatto con i concittadini, ho conosciuto bene anche molti anziani. Alcuni, ancora oggi, sono parte viva del tessuto sociale, altri soli, tendono ad isolarsi e ad uscire poco o per niente. È un vero peccato perché sono persone che potrebbero dare e fare molto ancora per la comunità, ma devono essere stimolate.»

### ***Quindi, quali passi hai o avete intrapreso?***

«Dopo qualche tempo passato ad occuparmi – con i colleghi di comitato – di varie attività che la Sezione propone, Yves Toutounghi, il coordinatore del nostro Centro diurno, ha proposto il progetto di "Regione solidale" e per questo progetto ho iniziato ad impegnarmi a fondo. Dapprima per sottoporlo al Comitato cantonale di ATTE e all'Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio (UACD) per l'approvazione del progetto ed in seguito per la sua concretizzazione.»

### ***Quali sono gli obiettivi di questo progetto?***

«Si punta a dare qualità di vita agli anziani che abitano in valle, creando dei gruppi d'interesse, stimolando sinergie tra vari attori presenti sul

territorio, creando, insomma, opportunità di socializzazione e, appunto, solidarietà.»

### ***Quali zone compongono la "Regione solidale"?***

«Sia la Leventina come pure la Valle di Blenio, partendo dai comuni posti geograficamente più in alto.»

### ***E come avete proceduto?***

«Si è iniziato su più fronti: con una lettera, inviata a tutti i fuochi, spiegavamo quali erano gli obiettivi del progetto cercando di capire quali potessero essere le esigenze degli anziani. Due collaboratrici hanno iniziato un monitoraggio, facendo delle interviste a singoli cittadini (che duravano anche 2 o 3 ore). Raccolte tutte queste informazioni si è potuto avere un quadro generale della situazione. Si sono organizzate serate pubbliche, sempre con lo scopo di far conoscere il progetto, ben frequentate. Qualcuno ha partecipato solo per curiosità, altri si sono fatti coinvolgere. Le autorità comunali, per renderle partecipi degli scopi del progetto, sono state contattate in prima battuta.»

Con due forum, uno a Olivone e uno ad Airolo dove, facendo il punto sull'avanzamento del progetto, si sono proposti due temi: uno legato al territorio e l'altro alle associazioni e attività in generale. Argomenti sui quali i presenti sono stati stimolati a riflettere, ad esprimersi, ad individuare e descrivere le proprie esigenze ed abitudini. Si è anche pensato di usare, per raggiungere gli interessati, anche i sistemi moderni di comunicazione (whatsapp).

### ***Qual è stato il primo impatto?***

I Municipi hanno capito subito le intenzioni e ne hanno apprezzato la bontà, sostenendo il progetto. Con alcuni anziani è stata un po' più dura: difficile convincere chi ama stare nel proprio guscio.

### ***I risultati del monitoraggio hanno già portato ad azioni concrete?***

«Certo. Come prima cosa si sono individuati e resi operativi dei "leader"; veri e propri trascinatori che coordinano le attività che vengono organizzate a gruppi. Ad esempio, è nato il gruppo dei corsi di memoria, quello delle camminate, quello del caffè del risveglio, dove ci si ritrova alcune mattine per discutere di tutto, dalle piccole cose alla politica internazionale, così facendo si tiene allenata la mente e si stimola la curiosità.»



**La coordinatrice dei volontari, Roberta Bettosini, accoglie con piacere le vostre proposte per temi legati al volontariato o interviste.**  
**Tel. 091 850 0554**  
**volontariato@atte.ch**



## **Finora quali sono gli effetti di queste azioni?**

«Si è (ri)attivata la comunità "over 65", specialmente chi ha smesso di avere una vita sociale o addirittura non l'ha mai avuta. Si percepisce più voglia di fare e un rinnovato desiderio di stare insieme. Sono nate sinergie con enti già presenti sul territorio, come ad esempio l'Associazione Angolino ad Airolo o i Samaritani di Blenio; si vedono più abitanti del posto frequentare i ritrovi pubblici. Le risorse e le capacità di ognuno emergono e vengono messe a disposizione volontariamente, ad esempio c'è chi si è messo ad insegnare inglese. Si organizzano regolarmente proiezioni di film di particolare interesse per gli anziani. Intanto il progetto produce entusiasmo, infonde fiducia nei nostri confronti: addirittura le nostre collaboratrici che entrano nelle case degli anziani per le interviste vengono anche invitare a pranzo.»

## **Quali i prossimi passi che farete?**

«Come si fa in altre Sezioni ATTE del Cantone, sarebbe utile sviluppare il servizio di appoggio scolastico con i docenti in pensione, per supportare quegli allievi che incontrano difficoltà nello studio. Ad Airolo e Blenio intanto si sono organizzati posti e momenti per incontrarsi, ma si sta

valutando la creazione di due Centri diurni. In generale, comunque. Come detto alcuni nuovi gruppi sono già operativi. Buona parte dell'attività si fonda sul lavoro di volontari, quindi ci sarà sempre più la necessità di persone che si mettano a disposizione; a noi il compito di promuovere e sostenere queste figure indispensabili.»

## **E tu? Cosa farai nel prossimo futuro?**

«In un certo senso sento che il progetto è ben avviato e si sta sviluppando potendo proseguire, tranquillamente, con altre figure di riferimento. Un lavoro stimolante ed arricchente ma impegnativo: "ul temp al vola e gu pü vint an".»



Il Coro ATTE Lago Maggiore ha ricordato con un bel concerto nella Chiesa San Vittore di Muralto la corista Edith Klara Studer scomparsa nel 2016.

## LOCARNESE

### Il Coro ATTE Lago Maggiore alla Chiesa

#### S. Vittore di Muralto

Lunedì 28 gennaio 2019 il Coro Lago Maggiore ha animato la celebrazione di una S. Messa officiata dal parroco don Rinaldo Romagnoli in S. Vittore di Muralto in suffragio della ex corista Edith Studer. Edith Klara Studer (6.8.1942 – 3.10.2016) era originaria di Olten (canton Soletta), con la famiglia si è poi trasferita in Ticino, a Muralto, dove frequentava le celebrazioni della locale chiesa. Infine ha trascorso gli ultimi anni alla Casa Montesano a Orselina. Pur patendo di qualche difficoltà fisica la sua passione del canto l'aveva condotta a far parte del Coro ATTE di Locarno dove è stata assidua corista del 2008 al 2011, partecipando alle varie trasferte canore o di svago del coro. Ha certamente apprezzato l'opportunità offertagli dal coro di farvi parte e poter esercitare il piacere del canto corale, tanto che nel testamento se n'è ricordata e gli ha quindi espresso la sua profonda gratitudine devolvendo un cospicuo lascito al sodalizio, capitale attualmente amministrato dalla Sezione ATTE di Locarno a beneficio del coro. Pertanto, per ringraziare Edith e renderle un sentito e corale omaggio, il coro ha concordato col parroco di S. Vittore la funzione menzionata,

a cui hanno partecipato il presidente sezionale Giancarlo Lafranchi e Luca Comandini del comitato, e dove i coristi hanno eseguito i canti del rito del giorno e hanno dedicato a Edith l'Ave Maria e il Signore delle cime di B. De Marzi e il Padre Nostro di N. A. Rimskij-Korsakov.  
"Dio del Cielo ... su nel Paradiso, lasciala andare per le tue montagne."

## BIASCA E VALLI

### Gruppo Leventina

#### Assemblea ordinaria

Alla presenza di una quarantina di soci si è svolta, lo scorso 15 febbraio, al centro Atte di Faido, l'assemblea ordinaria. A dirigere i lavori è stato designato Lucio Barro, presidente sezionale. Le varie trattande sono state evase in modo fluido. Nella sua relazione presidenziale, Rita Genini ha espresso la sua gratitudine ai membri di comitato e a coloro che si mettono volentieri a disposizione per il bene degli anziani. Dov'erossi ringraziamenti anche a Marialuisa Ghisletta, che ha rassegnato le dimissioni da responsabile del coro Leventinella e a Irma Leonardi, che si è messa volentieri a disposizione per questa manzione. Un grande grazie anche al Comitato Atte Tre Valli, sul cui sostegno il Gruppo può contare. L'assemblea ha poi appreso, con rincrescimento,

della decisione di Rita Genini di dimettersi, entro la fine del 2019, dalla carica di presidente; Lucio Barro ha dato lettura della lettera inviata.

Da subito ci si attiverà per trovare un/a altrettanto valido/a sostituto/a. Al termine è stato offerto un ricco e squisito spuntino, durante il quale sono continue pia- cevoli conversazioni.

## LUGANESE

### Gruppo Collina d'Oro

#### Assemblea

Circa 70 soci hanno presenziato all'Assemblea del nostro Gruppo, tenutasi il 24 gennaio 2019, diretta dal Presidente del giorno, Davide Bonvicini. Il Presidente Amilcare Franchini in una dettagliata relazione, ha passato in rassegna le numerose manifestazioni che il Comitato ha proposto nel corso del 2018 in particolare ha citato i pranzi mensili con un ospite che si è intrattenuto con i presenti (Matteo Pelli, direttore di Teleticino e di Radio 3ii, il sergente maggiore Claudio Ferrari della Polizia cantonale, che ha tenuto una interessante relazione sulla problematica dei furti, inganni, ecc.; Roberta Bettosini, che ha illustrato le attività ed i problemi del volontariato nell'Associazione). Particolarmente apprezzate le uscite a Vigevano ed all'Abbazia di



Sopra, a sinistra un momento dell'Assemblea ordinaria al Centro ATTE di Faido; a destra, il gruppo Maroggia riunito per il trentesimo del Centro. Sotto, a sinistra, un momento dell'Assemblea del Gruppo Novazzano; a destra, i soci ATTE di Chiasso invitati dal Gruppo Urani al pranzo di carnevale.

Morimondo (con quasi 100 partecipanti), la visita al Teatro alla Scala di Milano e la gita autunnale al Lago d'Orta ed all'Isola di San Giulio. Inoltre sono state ricordate le cene estive in giardino, la consueta castagnata e le tombole. Amilcare Franchini ha ringraziato la Fondazione Hohl di Montagnola (presieduta dalla Sindaca di Collina d'Oro, Sabrina Romelli) che anche lo scorso anno ha sponsorizzato la gita annuale. Il maestro del coro, Franco Masci, nel suo resoconto ha espresso soddisfazione per i risultati raggiunti grazie all'impegno di tutti i coristi e per l'incremento del numero dei partecipanti da quando ne è responsabile. Vinicio Chierici, coordinatore del Gruppo bocce, ha letto la sua relazione ed ha anticipato il programma di massima per la prossima stagione. Con una dettagliato rapporto la cassiera, Magda Franchini, ha illustrato i conti dell'anno 2018, approvati dall'Assemblea all'unanimità. In chiusura il Presidente ha fatto osservare che tutti gli eventi proposti sono stati molto apprezzati dai partecipanti ed ha ricordato in particolare il pranzo di Natale che si è tenuto al Ristorante Seven di Lugano alla presenza di un centinaio di soci. Non ha mancato di ringraziare i membri del Comitato e tutti i volontari che partecipano all'attività del Gruppo. Ancora una volta ha sollecitato i presenti affinché si impegnino per

reclutare nuovi soci.

La tradizionale maccheronata ed una lotteria hanno degnamente concluso la serata.

ed istruttiva. Un ottimo pranzo ed al pomeriggio la visita della città hanno completato la nostra trasferta.

#### Gruppo Melide

#### Visita Museo della seta a Como

Con un buon numero di partecipanti, martedì 22 Gennaio 2019, a bordo di un comodo torpedone, il gruppo ATTE Melide ha raggiunto in prima mattinata Como ed il Museo della Seta. Accolti da una guida veramente in gamba, abbiamo passato in rassegna tutte le fasi che hanno portato alla formazione di questo tessuto pregiato.

Unico al mondo, il Museo della Seta di Como può affascinare ogni categoria di visitatori. Aperto nel 1990 è concepito per illustrare la storia del ciclo completo di lavorazione del tessuto di seta, dall'allevamento alla nobilitazione attraverso torcitura, tessitura tintoria e stampa. Il tutto illustrato con un considerevole patrimonio di macchine, attrezzature tecniche, strumenti vari in uso tra il 1850 ed il 1950, ancora funzionanti. La produzione di seta di Como continua ed è sempre in evoluzione, riconosciuta dai maggiori stilisti del mondo. Attualmente non c'è più la produzione in loco ed il filo di seta arriva dalla Cina, che è il più grande produttore al mondo. Insomma per noi Anziani è stata una giornata molto interessante

#### MENDRISIOTTO

#### Gruppo Mendrisio

Anche quest'anno il Carnevale è stato festeggiato alla grande al Centro diurno ATTE di Mendrisio. La sala, decorata con cura dal comitato organizzatore, era gremita. La festa ha avuto due momenti d'incontro: il giovedì sera 28 febbraio, allegre maschere, musica, ballo, canti in coro, gioia di vivere, piacere di ritrovarsi e cena a base di buonissimi gnocchi.

Domenica 03 marzo, pranzo a base di "risott da fund" e pomeriggio di tombola. Sala piena ancora una volta e bei momenti di serenità da portare a casa con la segreta speranza di poterlo rifare il prossimo anno. Grazie ai volontari ATTE che si prodigano ogni volta per dare piacere a tutti, sempre con gran cuore e col sorriso sulle labbra.

#### Gruppo Novazzano

#### Assemblea

Mercoledì 6 marzo il Gruppo ATTE di Novazzano ha tenuto l'annuale Assemblea presso il salone Garbinasca. Un folta schiera di soci ha seguito



Il gruppo ATTE Melide in posa in occasione dell'escursione al Museo della seta di Como.

con interesse i lavori condotti dal Presidente sezionale Angelo Pagliarini. Nella sua relazione il Presidente del Gruppo Emilio Croci ha ringraziato i soci che frequentano il centro ATTE e elogiato i volontari per l'importante contributo nello svolgimento delle varie attività. Ha in seguito proposto una breve panoramica delle attività svolte nel corso del 2018 ed invitato i soci a condividere con il Comitato nuove idee al fine di poter sempre migliorare il servizio verso i soci.

Dopo l'approvazione dei conti 2018, è stato consegnato un omaggio di ringraziamento a Nives Valsangiacomo che dopo 10 anni ha deciso di lasciare il Comitato del Gruppo.

Al termine dei lavori, dopo l'aperitivo, gli oltre 140 presenti hanno potuto gustare il pranzo a base di polenta e merluzzo, sapientemente preparato dai cuochi coordinati da Giancarlo. Il pomeriggio in allegria è proseguito con buona musica e alcuni giri di tombola.

## Gruppo Maroggia

### Un'entusiasmante avventura che continua

Due importanti avvenimenti della nostra storia, la fondazione del Gruppo Meno Giovani nel settembre del 1983, e quella dell'apertura del nostro Centro Atte nel settembre del 1988, sono stati ricordati e festeggiati domenica 16 dicembre

2018 con un pranzo al Ristorante Stazione dove il nostro Presidente Angelo Masciari ha dato il benvenuto a tutti.

Nel pomeriggio, nella sede del nostro Centro, si è poi svolta la parte ufficiale. I graditi ospiti presenti erano il Presidente cantonale dell'ATTE Giampaolo Cereghetti, quello della Sezione del Mendrisiotto Angelo Pagliarini, il Presidente del Gruppo Caslaccio Roberto Nordio, il Sindaco di Maroggia Jean-Claude Binaghi ed il Parroco Padre Piotr Zygmunt.

Nella sala sfavillante di luci e di decorazioni natalizie si sono tenuti i discorsi di circostanza pronunciati dal Presidente cantonale, da quello sezionale e dal Sindaco del villaggio, mentre il Parroco ha augurato ogni bene ai frequentatori del nostro Centro, luogo di aggregazione sociale e di sano divertimento. Il Segretario Maurizio Lancini ha ricordato le tappe fondamentali della nostra bella avventura che ha avuto inizio nel 1983 grazie all'entusiasmo della mitica fondatrice Eva Ballabio e delle sue collaboratrici di allora, che è proseguita dal 2004 al 2017 sotto la guida di Oscar Ferraroni, oggi Presidente Onorario, e che continua con l'attuale Presidente Angelo Masciari. Il gioco della tombola, l'estrazione della lotteria, ed il taglio di una superba torta, hanno consenti-

tito agli astanti di trascorrere un paio d'ore in lieta compagnia e di scambiare gli auguri di Buon Natale e di felice anno nuovo.

### Santiago de Compostela, cammino di fede e di speranza

Quella di Santiago de Compostela è una meta molto conosciuta che dall'ottavo-nono secolo attira a sé migliaia di pellegrini con la forza di una misteriosa ed affascinante calamita. La folta schiera delle persone che si sono avventurate su quel percorso comprende anche il nostro socio Marcello Di Marco di Rovio ed il suo amico di Como Pino Lavezzari.

La loro bella esperienza, vissuta assieme ad una amica italiana, l' hanno voluta raccontare martedì 30 ottobre 2018 al numeroso pubblico presente nella sala del nostro Centro Diurno di Maroggia. Con l'ausilio di suggestive foto ed un sottofondo musicale hanno dato parecchie ed interessanti spiegazioni del loro pellegrinaggio che partendo da Roncisvalle, e seguendo il cammino francese lungo 750 chilometri, li ha portati a destinazione sulle rive dell'oceano Atlantico. Al termine delle proiezioni è stata offerta una merenda.

### Assemblea ordinaria... e tanti applausi

Nel pomeriggio di giovedì 24 gennaio, nella sala per la ginnastica dolce situata al piano terreno della Casa Comunale, si è svolta l'Assemblea Ordinaria del nostro Gruppo di Maroggia, che comprende anche i soci di Arogno, Rovio e Melano. La trentina di amiche ed amici presenti hanno affidato a Giampietro Ceretti l'incarico di Presidente del giorno, e ad Enrica Pozzetti e a Max Fehlmann quello di scrutatori.

Nella sua veste di Vicepresidente della Sezione ATTE del Mendrisiotto Gianmario Bernasconi ha portato i saluti del Presidente Angelo Pagliarini, che ha scusato la sua assenza, e subito dopo i lavori assembleari sono entrati nel vivo. Il Presidente Angelo Masciari ha letto una lunga e circostanziata Relazione, il Cassiere Gianmario Bernasconi ha presentato i conti dell'anno 2018, approvati alla unanimità dopo il Rapporto del Revisore Antonio Sassella, e poi è arrivato il momento del rinnovo delle cariche.

I membri del Comitato uscente, Angelo Masciari, Gianmario Bernasconi, Pasqua Masciari, Giovanna Sassella e Maurizio Lancini, sono stati rieletti e con un caloroso applauso ringraziati per il loro impegno. Anche il Revisore Antonio Sassella, e la sua sostituta Fiorenza Ryffel, sono stati riconfermati. Rieletto alla unanimità il Presidente Angelo Masciari pronto a continuare, al fianco dei colleghi di Comitato e con il sostegno di tutti i membri del nostro Gruppo, il suo lavoro.

Al termine dell'Assemblea è stata offerta una merenda.

## Un bel ricordo

Giovedì 7 febbraio, nella sala del Consiglio Comunale di Maroggia, si è svolta la presentazione del DVD realizzato a ricordo della giornata cantonale dei Cori ATTE tenutasi venerdì 9 novembre 2018 al Mercato Coperto di Mendrisio. Ad assistere alla proiezione delle belle immagini, e ad ascoltare le voci delle donne e degli uomini protagonisti di quell'evento, erano presenti i responsabili di quasi tutti i Cori saliti sul palco quell'indimenticabile pomeriggio d'autunno, il Segretario cantonale dell'ATTE Gian Luca Casella, Laura Casari che s'era occupata dell'organizzazione di quella manifestazione, ed il Presidente della Sezione ATTE del Luganese Achille Ranzi. Le due persone che hanno filmato le esibizioni dei Cori, Silvano Gianinazzi ed Edy Lipp, membri del VAM (Video-autori del Mendrisiotto) ed entrambi anche soci del Gruppo di Maroggia, sono stati ringraziati con un lungo e caloroso applauso per la serietà e la passione dimostrate con il lavoro mediante il quale hanno creato il DVD. A tutti è poi stata offerta una merenda.

## Gruppo Monte San Giorgio

### Inizio anno filosofico

Il gruppo ATTE Monte San Giorgio ha iniziato il nuovo anno con nel segno della "Poesia" e della "Filosofia". Mercoledì 23 gennaio, infatti, abbiamo avuto il piacere d'ascoltare il Prof. Zambelloni che ha puntualmente risposto alle domande dei presenti.

Abbiamo iniziato con il tema "La Solitudine della terza età". Con il declino è chiaro che arrivare anche la solitudine. L'importante è non lasciarsi sopraffare e reagire cercando spontaneamente di avvicinarsi a una comunità composta da persone gradevoli e con gusti affini.

Non c'è una ricetta filosofica che vale universalmente. Ognuno di noi ha una sua visione della vita, crede in qualcosa e, di fatto, quando un uomo pensa sta già filosofando.

Se un uomo s'interroga sull'universo, o si domanda "chi sono io? Cosa faccio? Dove vado?" ha infatti già intrapreso un percorso filosofico. La filosofia è *Amore del Sapere* e resiste fin che è conquistata e fin che l'uomo si fa domande.

Dei diversi i temi trattati durante il pomeriggio, eccone alcuni.

1. Il campo oggi sviluppato è quello delle *Neuroscienze*. Già nel ventre materno e nei primi anni, di vita il bambino se non riceve affetto dai genitori, potrebbe risentirne da adulto.

2. La comunità è fatta d'*Amicizia* e affetto. L'a-



Atmosfera carnalesca al Centro Diurno di Mendrisio dove non sono mancati musica, balli e un goloso "risott da fund".

amicizia è rispetto reciproco senza invadenza e diventa un percorso che non finisce mai se non si perde il gusto.

Nell'*Amore* entra in gioco anche il desiderio. Può durare tutta la vita se non diventa possesso.

3. Abbiamo una coscienza individuale fatta di memoria che diventa la nostra storia e la portiamo dentro.

4. Il carattere è scritto nei geni (bambini timidi, aggressivi...), ma può essere anche influenzato dall'educazione. Ognuno ha un'immagine di sé stesso ma è difficile conoscersi davvero fino in fondo. Non possiamo cambiare il carattere di base, l'*Io* lo modifichiamo con la memoria lungo il corso della vita, riadattando gli avvenimenti successi. Il carattere di un uomo è il suo destino. (Io diceva Eraclito). Nasciamo con tracce genetiche, poi l'ambiente dove si cresce, il lavoro, l'educazione possono modificare o consolidare il nostro patrimonio genetico.

5. Nel cervello umano c'è empatia = *Sentire dentro* e dove ce n'è poca, viene meno anche la morale. Il Prof. Zambelloni ha fatto diversi esempi sull'empatia e la rabbia portando diversi esempi, come il comportamento di una specie di scimmie. Gli scimpanzè Bonomo difendono infatti il loro territorio e si aiutano tra di loro nel momento del bisogno.

6. *L'identità sociale* è costituita da uomini buoni e uomini cattivi, dipende dalla cultura che uno ha. Attenzione è stata dedicata al bullismo giovanile (siamo tutti diversi) in cui gioca un ruolo il testosterone. Quando l'ormone maschile "scoppia" e si manifesta è dovuto alla cultura: senso d'inferiorità, rabbia... se il giovane si sente squalificato diventa bullo. *L'Autostima* è la base per l'adolescente, il quale non sa ancora cosa vale. Qui può intervenire il sostegno pedagogico.

Il pomeriggio, seguito con attenzione e silenzio, è poi terminato con una buona merenda. Da qui l'ultima constatazione: «La vita va vissuta con la stessa faccia che si ha mangiando la cioccolata!» (Anonimo).

**Comunicazione:** A tutti i corrispondenti di sezione grazie per la collaborazione. Il termine per l'inoltro dei vostri contributi è fissato per il primo maggio 2019.

# programma regionale

aprile-maggio  
**2019**

## ■ SEZIONE REGIONALE DEL BELLINZONESE

Centro diurno, Via S. Gottardo 2,  
6500 Bellinzona, 091 826 19 20,  
aperto tutti i pomeriggi dalla domenica  
al venerdì.

[www.attebellinzonese.ch](http://www.attebellinzonese.ch)

**Pranzo di Pasqua con capretto**  
domenica 14 aprile, ore 12.00 al  
Centro diurno.  
Iscrizioni entro martedì 9 aprile ore  
16.00 al Centro diurno. Posti limitati!

**Ballo**  
giovedì 25 aprile, 30 maggio,  
Ristorante Tenza a Castione.

**Pranzo dei compleanni con  
tombola**  
domenica 28 aprile per i nati in  
aprile, seguono 4 giri di tombola,  
domenica 16 giugno per i nati in  
maggio e giugno, buffet di gala,  
ore 12.00 al Centro diurno.  
Iscrizioni al Centro diurno.

**Pranzo e festa della mamma**  
domenica 12 maggio,  
ore 12.00 al Centro diurno.  
Iscrizioni al Centro diurno.

**Tombola**  
domenica 26 maggio, Centro diurno.

**Comunicazioni varie**  
Mercoledì 19 giugno ultimo pranzo al  
Centro diurno.  
Domenica 21 e lunedì 22 aprile,  
mercoledì 1. e domenica 5 maggio,  
domenica 2 e 9 giugno, il Centro è  
chiuso.

**Attività**  
I dettagli saranno pubblicati sui  
quotidiani e sul sito web.  
BOCCE: il martedì al Ristorante Tenza  
a Castione fino al 21 maggio.  
LAVORI MANUALI: mercoledì  
pomeriggio, con Ebe Zanetti al Centro  
diurno.  
GIOCO DEL BURRACO: lunedì pomeriggio,  
al Centro diurno.  
SCACCHI: venerdì al Centro diurno,  
il lunedì sera con la Società scacchi  
di Bellinzona. Interessati ad un corso  
rivolgersi a Rolando Caretti,  
tel. 091 826 36 74 o 079 421 47 16.  
BRIDGE: martedì pomeriggio. Interessati  
ad un corso rivolgersi a Laszlo  
Tölgys 091 825 70 50 o  
076 396 27 28.  
TAIJI QUAN: martedì alla Casa anziani  
comunale. 1° corso dalle 9.00 alle  
10.00, 2° corso dalle 10.15. Costo  
CHF 90.- 10 lezioni. Responsabile

Enrica Nesurini 091 829 32 04.  
CORSO DI GINNASTICA IN ACQUA  
E NUOTO: mercoledì, Scuole medie  
Giubiasco. Responsabile sig.ra  
Rosanna Rodriguez 091 857 37 43.  
Iscrizione obbligatoria!

**Gruppo di Arbedo-Castione**  
Centro sociale, c/o Nuovo Centro  
Civico, 6517 Arbedo, aperto tutti i  
giovedì dalle 14.00 alle 17.00. Quando  
c'è il pranzo dalle 11.30.  
Corrispondenza: Gruppo ATTE  
"L'Incontro", Casella postale 217,  
6517 Arbedo. Istruzioni: Centro  
sociale,  
Rosaria Poloni 091 829 33 55,  
Paola Piu 091 829 10 05

**Conferenza "Sarcopenia - perdita  
massa muscolare"**  
Relatori: sig.ra Carla Carminati, nutrizionista e sig. Alberto Begnina, fisioterapista de "Il Centro" Bellinzona.  
Giovedì 11 aprile.

**Pranzo di Pasqua e festa dei  
compleanni**  
giovedì 18 aprile.

**Ritrovo e controllo della pressio-  
ne (giovedì)**  
25 aprile, 9 maggio, 6 giugno.

**Uscita**  
giovedì 2 maggio

**Uscita al mercato di Luino**  
mercoledì 8 maggio.

**Conferenza Auto Postale: utilizzo  
mezzi di trasporto pubblici**  
giovedì 16 maggio.

**Pranzo al grotto e festa dei  
compleanni**

giovedì 23 maggio.

**RSI trasmissione "Ti ricorderai di  
me" con Carla Norghauer**

Pranzo e festa dei compleanni  
domenica 2 giugno.

**Soggiorno a Torre Pedrera**  
Da giovedì 6 a sabato 15 giugno.

**Ritrovo**  
giovedì 13 giugno.

**Comunicazioni varie**  
Giovedì 30 maggio, 20 giugno e  
durante i mesi di luglio e agosto il  
Centro è chiuso.

## ■ Gruppo di Sementina

Centro d'incontro, Al Ciossetto,  
6514 Sementina, aperto il martedì  
pomeriggio.  
Iscrizioni: Nicoletta Morinini  
079 279 11 54.

**Uscita nella regione**  
martedì 9 aprile.  
Seguirà programma.

**Pranzo di Pasqua**  
martedì 16 aprile,  
ore 11.30 al Centro d'incontro.

**Controllo della pressione, tombola  
e festa dei compleanni con  
merenda**

30 aprile, 28 maggio,  
ore 14.00 al Centro d'incontro.

**Ballo e musica con Michele  
Piacente**

martedì 7 maggio,  
ore 14.00 al Centro d'incontro.

**Soggiorno ad Abano Terme**  
da domenica 12 a domenica 19  
maggio.

**Pranzo e incontro con la dott.ssa  
Mirjam Rodella Sapia sul tema  
"igiene orale nella terza e quarta  
età"**

martedì 21 maggio,  
ore 11.30 al Centro d'incontro.

## Gita

martedì 4 giugno.  
Seguirà programma.

**Festa di chiusura**  
martedì 11 giugno.

## ■ SEZIONE REGIONALE DI BIASCA E VALLI

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, 091  
862 43 60, [www.attebiascaevalli.ch](http://www.attebiascaevalli.ch). Presidente Lucio Barro, 6777  
Quinto, 091 868 18 21, [luicio.barro@bluewin.ch](mailto:luicio.barro@bluewin.ch). Attività sportive e gite:  
Centro diurno Biasca, 091 862 43 60,  
coordinatore Centro 079 588 73 47.

## Corsi di nuoto

al mercoledì e al venerdì (calendario  
scolastico), piscina Scuola media di  
Biasca.

## ■ Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca,  
091 862 43 60. Aperto dal lunedì  
al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00.  
Verranno proposte attività varie. Fine  
settimana: secondo programma.

## ■ Attività:

GINNASTICA DOLCE ED EQUILIBRIO,  
lunedì dalle 9.30 alle 10.30  
PARLER FRANCAIS, lunedì dalle  
14.30 alle 15.30  
SPEAK ENGLISH, lunedì dalle 15.30  
alle 16.30

LABORATORIO MANUALE, lunedì  
dalle 14.00 alle 16.30  
TAIJI, martedì dalle 9.30 alle 10.30  
PET THERAPY, martedì dalle 10.00  
alle 11.00

CANTO, martedì dalle 14.00 alle  
16.30  
PROGETTI INTERGENERAZIONALI,  
martedì dalle 13.00  
MEMORIA E MOVIMENTO, mercoledì  
dalle 9.30 alle 10.30

CULTURA, LETTERATURA & OPERA,  
mercoledì dalle 10.45 alle 11.30  
YOGA, mercoledì dalle 14.30 alle  
15.30

LABORATORIO MANUALE CREATIVO,  
mercoledì dalle 14.00 alle 16.30  
ZUMBA PER TUTTI, giovedì dalle 9.30  
alle 10.30

MEDITAZIONE GRUPPO PAROLE,  
giovedì dalle 10.30 alle 11.30  
LABORATORIO DI MUSICA, giovedì  
dalle 14.30 alle 16.00

ATTIVITÀ PER LA MEMORIA, Olivone  
c/o Sezione Samaritani, giovedì dalle  
13.30 alle 17.00

ZUMBA GOLD, venerdì dalle 9.30  
alle 10.30

RIO ABIERTO (ballo espressivo),

venerdì dalle 10.45 alle 11.15

## ■ Comunicazioni varie

Consultate il nostro sito [www.attebiascaevalli.ch](http://www.attebiascaevalli.ch) o i quotidiani per  
le seguenti attività: tombola, pranzo  
dell'amicizia, pranzo dei compleanni  
(prenotazione obbligatoria), attività  
fuori porta e altro ancora.

## ■ Centro diurno Faido

Responsabili: Franco Ticozzi 091 866  
14 76, Silva D'Odorico 091 866 11 38.

## ■ Pranzo e festa dei compleanni (mercoledì)

10 aprile, iscrizioni entro l'8 aprile,  
8 maggio, iscrizioni entro il 6 maggio,  
5 giugno, iscrizioni entro il 3 giugno,  
a Franco Ticozzi.

## ■ Tombola (mercoledì)

24 aprile, 22 maggio, 12 giugno,  
ore 14.00, segue merenda.

## ■ Centro diurno Ticino, Piotta

Via di Mezzo 18, 6776 Piotta, 091 868  
13 45, apertura da lunedì a sabato  
dalle 14.30 alle 19.00. Responsabile:  
Lucio Barro 091 868 18 21. Per pranzi

# programma regionale

aprile-maggio  
**2019**

e manifestazioni diverse consultare il sito [www.attebiascaevalli.ch](http://www.attebiascaevalli.ch)

## Centro diurno Olivone

Presso Pio Istituto.  
Coordinatrice: Sonia Fusaro,  
079 651 03 31

## Pranzo (giovedì)

giovedì 18 aprile, 23 maggio.

## Attività

Tutti i martedì e giovedì giochi di memoria, aroma cura, medita ricorda e crea, memoria di movimento. Altri eventi seguiranno sulle locandine e sui quotidiani.

## Gruppo Blenio-Riviera

Presidente: Daisy Andreetta, 091 862 42 66, [daisy.andreetta@hotmail.com](mailto:daisy.andreetta@hotmail.com)

## Tombola

mercoledì 10 aprile, ore 14.00  
Ristorante Posta a Malvaglia.

## Ballo liscio (giovedì)

11 aprile, 9 maggio, ore 14.00 Ristorante La Botte a Pollegio.

## Festeggiamenti 30.mo di fondazione

sabato 1. giugno a Pian Castro, con la partecipazione della Vox Blevini. Seguirà programma dettagliato.

## Gruppo della Leventina

Presidente: Rita Genini,  
079 324 01 02,  
[rita.genini@bluewin.ch](mailto:rita.genini@bluewin.ch)

## Ballo liscio (giovedì)

4 aprile, 2 maggio, 6 giugno, ore 14.00 Ristorante La Botte, Pollegio.

## Gita

maggio, data e meta da stabilire.

## Gruppo Visagno-Claro

Presidente: Gianna Agostinetti  
091 863 24 46,  
[giannarenato@ticino.com](mailto:giannarenato@ticino.com)

## Mercato di Luino

mercoledì 3 aprile.

## Visita alla Falconeria di Locarno

merenda più acquisti al Centro Coop di Tenero, maggio, data da definire.

## Comunicazioni varie

Dettagli e date sulle locandine esposte all'albo comunale e nei negozi di Claro.

## ■ SEZIONE REGIONALE DEL LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Villa S. Carlo, Via Vallemaggia 18, 6600 Locarno, 091 751 28 27.  
Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 17.00.

## Pranzo (giovedì ogni 15 giorni)

11 aprile pranzo di Pasqua, 25 aprile, 9 e 23 maggio, 6 giugno.

## Tombola

tutti i giovedì al Centro diurno.

## Attività al Centro diurno

GIOCO CARTE E DIVERSI: dal lunedì al venerdì, al pomeriggio.  
SCACCHI: martedì pomeriggio.  
CORO: lunedì, al pomeriggio.  
LAVORI A MAGLIA, UNCINETTO, BRICOLAGE E PICCOLI LAVORI DI SARTORIA: lunedì pomeriggio.

## Gruppo del Gambarogno

Presidente Ursula Pflugshaupt, 091 780 41 69, segretaria Marilena Rollini, 091 858 12 76.  
Informazioni sulle passeggiate Ivano Lafranchi, 091 795 30 55 o 079 723 53 63.

## Tombola

giovedì 18 aprile, 2 e 16 maggio, ore 14.00 Sala Rivamonte a Quartino.

## Passeggiata al Lago d'Iseo

giovedì 6 giugno, ore 7.00.

## Tombola e festa dei compleanni

giovedì 13 giugno, ore 14.00  
Sala Rivamonte a Quartino.

## Gruppo della Vallemaggia

Iscrizioni: Marco Montemari  
079 323 41 17

## Tombola (giovedì)

4 aprile, 2 maggio, ore 14.00  
Ristorante Unione a Cevio.

## Pranzo di Pasqua

lotteria e festa dei compleanni per i nati in gennaio, febbraio, marzo e aprile, sabato 13 aprile, ore 12.00 Ristorante Pizzeria Soladino a Riveo. Prezzo: CHF 30.- (crespelle ricotta e spinaci, brasato al merlot con purea di patate e carote glassate, gelato vaniglia e fragola, caffè). Iscrizioni al ristorante 091 754 11 29, informazioni al Presidente 079 323 41 17.

## Comunicazioni varie

Dettagli e date sulle locandine esposte all'albo comunale e nei negozi di Claro.

## Gioco bocce e carte

giovedì 18 aprile, 16 maggio, ore 14.00 Ristorante Bocciodromo a Cavergno.

## Camminata da Maggia a Lodano (ca. 3 ore)

giovedì 23 maggio, ore 08.45 Posteggio Coop a Maggia, ore 12.00 pranzo Osteria del Gin (piccola insalata mista, guancette di maiale arrosto con purea di patate, CHF 16.-). Iscrizioni entro martedì 21 maggio al Presidente 079 323 41 17.

## Tradizionale grigliata mista

lotteria e festa dei compleanni per i nati in maggio, giugno, luglio, agosto e settembre, sabato 1. giugno, ore 12.15 al Ristorante Unione a Cevio (grigliata mista con insalate varie CHF 25.- bibite escluse). Iscrizioni entro martedì 28 maggio al Ristorante 091 754 34 97. Informazioni al Presidente 079 323 41 17.

## Gita a Sulzano

in collaborazione con il Gruppo ATTE Gambarogno, giovedì 6 giugno, ore 7.00 partenza dalla Chiesa di Quartino. Viaggio con bus, tour delle isole (S. Paolo, Loreto e Montisola), pranzo e bibite (acqua minerale e 1 bottiglia vino ogni 4 persone) CHF 80.-. Iscrizioni entro il 25 maggio a Ivano Lafranchi 091 795 30 55 o 079 723 53 63.

## Comunicazioni varie

Eventuali modifiche al programma saranno pubblicate sulla stampa.

## ■ SEZIONE REGIONALE DEL LUGANEOSE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano, 091 972 14 72.  
[www.atteluganese.ch](http://www.atteluganese.ch), [info@atteluganese.ch](mailto:info@atteluganese.ch)

## Centro diurno socio assistenziale di Lugano

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 18.00, sabato dalle 10.30 alle 17.00, con presenza della coordinatrice Lorenza, dell'assistente socio-sanitaria Maya e dell'assistente socio-assistenziale Martina che propongono attività varie. Si ricorda che il Centro prende a carico persone con bisogni di assistenza.

## Pranzi

Da lunedì a sabato al prezzo di CHF 14.00 (acqua minerale e caffè liscio o macchiato, compresi). Iscrizioni al

Centro diurno entro le ore 15.00 del giorno prima al numero 091 972 14 72.

## Attività proposte al Centro diurno

CONTROLLO DELLA PRESSIONE: martedì 7 maggio e 4 giugno, dalle ore 10.00 alle ore 11.30 (sarà presente un'infermiera).

TOMBOLA: sabato 6 e 27 aprile, 11 e 25 maggio, 8 giugno, ore 14.30 con merenda offerta.

GIOCO DELLE CARTE: giorni feriali dal lunedì al venerdì, dalle ore 14.00 alle 18.00.

GIOCARE A BURRACO: giorni feriali il martedì, dalle ore 14.00 alle 16.00.

SCACCHI: giorni feriali, il giovedì, dalle ore 14.00 alle 18.00.

BALLO: sabato 18 maggio e 1° giugno, ore 14.30 con merenda offerta.

LAVORI MANUALI: tutti i pomeriggi dalle ore 14.00.

CONFERENZE: per le conferenze previste preghiamo di contattare il Centro diurno o di visionare il sito.

## Corsi al Centro diurno

GINNASTICA: attività fisioterapica, ogni lunedì, ore 14.30.

GINNASTICA per la schiena: ogni lunedì ore 10.15.

GINNASTICA per la terza età: ogni martedì, ore 14.00 primo gruppo e ore 15.15 secondo gruppo.

TAI CHI: ogni mercoledì, ore 9.00.

TAI CHI medi: ogni giovedì, ore 9.00.

YOGA: ogni mercoledì, ore 10.15.

YOGA MEDI: ogni giovedì, ore 10.15.

PILATES: ogni venerdì, primo gruppo ore 09.30 secondo gruppo ore 10.30

DANZA COUNTRY: ogni venerdì, principianti-medi ore 14.00 e avanzati ore 15.15.

LATINO DANCE FEMMINILE: ogni martedì, ore 10.00.

TAO CURATIVO CHI KUNG: ogni lunedì, ore 9.00.

## Incontri al Centro diurno

in piccoli gruppi, per rinfrescare conoscenze linguistiche già acquisite, leggere e conversare.

LINGUA ITALIANA, ogni giovedì, ore 9.30.

LINGUA FRANCESE, ogni martedì, ore 9.30.

LINGUA INGLESE, ogni martedì, ore 9.30.

LINGUA SPAGNOLA, ogni giovedì, ore 9.30.

INGLESE QUARTO ANNO, ogni mercoledì ore 9.00.

# programma regionale

aprile-maggio  
**2019**

**Incontri della Compagnia dialetale "L'è mai trop tardi"**  
martedì ore 20.00.

**Attività svolte presso altre strutture**  
SKIANGEL GYM E GINNASTICA CINESE: Palestra delle scuole di Ruvigliana, ogni lunedì, ore 9.00. COMPORTAMENTO E GINNASTICA IN ACQUA ESTIVA: presso il Lido di Lugano da metà maggio a metà giugno, martedì ore 10.30. Per la data di inizio contattare il Centro diurno o visionare il sito. NORDIC WALKING: camminare con bastoni speciali adatti a tutti. Corso in luogo di ritrovo diversi. Ogni lunedì dalle ore 9.30. CORO DELLA SEZIONE: prove alla Scuola media di Viganello, ogni mercoledì, ore 14.00. INCONTRI CON WERNER KOPRIK e i suoi viaggi: giovedì 11 aprile e 16 maggio.

**Comunicazioni varie**  
Per informazioni sulle attività o sui corsi telefonare allo 091 972 14 72 dalle 9.00 alle 11.00 oppure eliana. fuchs@atteluganese.ch o sul sito [www.lugano.atte.ch](http://www.lugano.atte.ch)

**Gruppo Alto Vedeggio**  
Centro diurno comunale, Capidogno, 6802 Rivera, aperto l'ultimo giovedì del mese. Iscrizioni: Miranda Ghezzi 091 945 17 18, Pina Zurfluh 091 946 18 28.

**Pranzo (giovedì)**  
18 aprile, iscrizioni entro il lunedì 15 aprile, 23 maggio, iscrizioni entro il lunedì 20 maggio.

**Uscita pomeridiana**  
giugno, luogo e data da stabilire.

Seguiranno locandine agli albi comunali.

**Gruppo di Breganzona**  
Presidente: Manuela Molinari 091 966 27 09. Iscrizioni: Graziella Bergomi 091 966 58 29.

**Pranzo di Pasqua**  
venerdì 12 aprile.

**Passeggiata di una giornata**  
martedì 14 maggio.

**Passeggiata di mezza giornata con merenda**  
martedì 11 giugno.

**Comunicazioni varie**  
I soci saranno informati tramite circolare.

**Gruppo della Capriasca e Valcolla**

6950 Tesserete, 079 432 28 39, atte.capriasca@bluewin.ch

**Camminare in compagnia fino al 19 giugno**

Appuntamento settimanale del mercoledì mattina nei boschi della Capriasca. Ore 09.15 posteggio Centro Sportivo Tesserete, rientro 10.45/11.00. Nessuna iscrizione, per informazioni tel. a Corrado Piattini 079 377 42 12 o corradopiattini@bluewin.ch.

**Disegno creativo con Cecilia Eiholzer (venerdì)**

12 e 26 aprile, 10 e 24 maggio, 7 giugno, 14.15-16.15 Centro socio culturale Pom Rossin. Iscrizioni e informazioni a Cecilia Eiholzer 091 994 36 38.

**Fascino delle rondini in Capriasca**

Conferenza e visita guidata nel territorio a cura della dott.ssa Chiara Scandalora, ornitologa di Ficedula/BirdLife Svizzera e Stazione ornitologica svizzera. venerdì 12 aprile, 14.00 ritrovo Piazzale Scuola elementare di Tesserete. Fine escursione ore 16.30.

**UNI3-Incontro gratuito**

Divulgazione scientifica: Dove sono tutti quanti? Il mistero della vita extraterrestre. Relatore: Paolo Attivissimo.

Mercoledì 17 aprile, ore 14.30. Aula Magna scuola media di Tesserete.

**Escursione rifugio Prabello e salita Sasso Gordona**

venerdì 3 maggio, ore 8.00 ritrovo posteggio Centro Sportivo di Tesserete, trasferimento a Cabbio con auto private. Dislivello: salita 617 m, lunghetta percorso 4640 m, tempo percorrenza 2h e 15'. Pranzo al rifugio Prabello o pranzo al sacco.

Iscrizioni: Corrado Piattini 079 377 42 12 o corradopiattini@bluewin.ch.

**Alla scoperta delle vie e delle testimonianze storiche della Bassa Capriasca: Origlio e Ponte Capriasca**

Visita guidata da Massimo Colombo, ricercatore, specializzato in storia dell'arte. Venerdì 17 maggio,

ore 14.00 posteggio campo sportivo di Ponte Capriasca. Termine escursione ore 16.30.

**Escursione "Sentiero delle espressioni in Val d'Intelvi"**

venerdì 7 giugno, ore 8.00 ritrovo posteggio Centro Sportivo di Tesserete, trasferimento a Schignano con auto private. Dislivello 370 m, lunghezza percorso 5500 m, tempo percorrenza 2 h. Pranzo Agriturismo Alpe Comana o pranzo al sacco. Iscrizioni: Corrado Piattini 079 377 42 12 o corradopiattini@bluewin.ch.

**Gruppo della Collina d'Oro**

(compreso Grancia, Sorengo e Carabietta)

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, 091 994 97 17, aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 18.00.

Iscrizioni: Centro diurno 091 994 97, Amilcare Franchini 079 337 20 24.

**Uscita pomeridiana con merenda**

Visita al Birrificio Poretti a Induno Olona, giovedì 11 aprile.

**Pulizia giardino con alunni Scuola Media di Barbengo**

giovedì 2 maggio.

**Passeggiata annuale a Torino**

giovedì 16 maggio.  
giovedì 23 maggio.

**Comunicazioni varie**

L'apertura del giardino e del campo bocce è prevista entro il 15 maggio, a dipendenza delle condizioni atmosferiche. Il programma delle attività previste potrebbe subire delle modifiche. Verificare sulle locandine esposte all'albo del Centro diurno e agli albi comunali di Collina d'Oro.

**Gruppo di Melide**

Sala multiuso comunale, Via Doyer 2, 6815 Melide, aperto di regola il giovedì pomeriggio.

Iscrizioni: Aldo Albisetti, 091 649 96 12.

**Tè danzante**

domenica 14 aprile, 19 maggio, dalle ore 14.30 alle 18.00 Sala multiuso. Informazioni al sig. Mistretta 091 649 64 40.

**Aspettando Pasqua con colomba e riffa**

martedì 16 aprile, ore 14.30  
Sala multiuso Melide.

**UNI3-Incontro gratuito**

Divulgazione scientifica  
Relatore: Paolo Attivissimo.  
Martedì 30 aprile, ore 14.30.

**Gita a Como Brunate**  
martedì 14 maggio.

**Misurazione della pressione arteriosa e merenda**

giovedì 23 maggio, ore 14.30  
Sala multiuso Melide.

**Grigliata d'inizio estate e arrivederci a settembre**

giovedì 13 giugno,

Sala multiuso Melide.

**SEZIONE REGIONALE DEL MENDRISIOTTO**

c/o Angelo Pagliarini, Via Mt. Genesio 14, 6874 Castel S. Pietro, 091 683 25 94, [www.attemomo.ch](http://www.attemomo.ch)

**Tombola della Sezione**

martedì 9 aprile, ore 14.00 Centro La Garbinasca a Novazzano.

**Gita ad Aosta e dintorni**

martedì 14 maggio. Dettagli seguono presso i Centri diurni.

**Gruppo di Chiasso**

Centro diurno, via Guisan 17, 6830 Chiasso, 091 682 52 82 (segreteria telefonica). Aperto lunedì e giovedì dalle 14.30 alle 16.30.  
Iscrizioni: atte.chiasso@bluewin.ch.

**Pranzo dell'amicizia**

mercoledì 17 aprile, 22 maggio, ore 12.00 al Centro diurno.

**Pranzo di primavera**

In un ristorante della regione.  
Sabato 11 maggio. Iscrizioni entro lunedì 6 maggio ai numeri: 091 683 64 67 o 091 683 75 77.

**Gita di primavera in Val Calanca**

giovedì 16 maggio. Iscrizioni entro venerdì 10 maggio al numero 091 683 64 67.

**St. Antonio a Balerna**

L'Associazione Pro St. Antonio invita i soci ATTE mercoledì 12 giugno al pomeriggio.

**Comunicazioni varie**

Ore 14.30 ritrovo al Centro diurno.  
GIOCO DEGLI SCACCHI E DELLE CARTE: ogni lunedì non festivo.  
TOMBOLA: ogni giovedì non festivo.  
ESERCITAZIONI DEL CORO: secondo programma.

# programma regionale

aprile-maggio  
**2019**

GIOCO DEL BURRACO: ogni venerdì

non festivo.

Se desiderate le informazioni via e-mail, comunicate l'indirizzo a: atte.chiasso@bluewin.ch.

## Gruppo di Maroggia (compreso Arogno, Melano e Rovio)

Centro diurno, c/o Casa comunale, Viale Stazione 6, Maroggia, 079 725 42 46.

Informazioni e iscrizioni: al segretario Maurizio Lancini 079 725 42 46.

Iscrizioni pranzi mensili: al cassiere Gianmario Bernasconi 091 649 61 76.

## Misurazione della pressione arteriosa organizzata dal Comune

il terzo lunedì del mese, dalle ore 14.00 alle 15.00, locale ginnastica.

## Ginnastica dolce

tutti i lunedì (escluse vacanze scolastiche) ore 14.45, nella sala al piano terreno.

## Pomeriggio ricreativo

da definire, vedi locandina. Giovedì 11 aprile, ore 14.30 Centro diurno, locale ginnastica.

## Pranzo mensile con tombola (domenica)

domenica 28 aprile, 19 maggio, ore 12.00 al Centro diurno.

## Cenetta estiva

offerta ai soci sostenitori. Sabato 15 giugno.

## Comunicazioni varie

Si prega di consultare il settimanale L'Informatore per i dettagli delle attività. Da venerdì 21 giugno il Centro diurno è chiuso. Riapertura martedì 3 settembre.

## Gruppo di Mendrisio

Centro diurno, Via C. Pasta 2, Casella postale 1046, 6850 Mendrisio/Stazione, 091 646 79 64. Aperto da martedì a venerdì dalle 14.00 alle 17.00. Iscrizioni: Centro diurno, Rosangela Ravelli 091 646 47 19.

## Tombola (giovedì)

giovedì 4 aprile, 6 giugno, ore 14.30 Centro diurno.

## Tè danzante con musica dal vivo (venerdì)

5 e 26 aprile, 10 e 24 maggio, venerdì 7 giugno, ore 14.30 Centro diurno.

## Camminata con merenda in zona Corteglia-Castel S. Pietro

venerdì 12 aprile. Iscrizioni ai numeri 091 646 79 64 o 091 646 47 19.

## "Risott negru" e tombola

giovedì 9 maggio, ore 12.00 al Centro diurno. Iscrizione entro venerdì 3 maggio ai numeri 091 646 79 64 o 091 646 47 19.

## Gita

maggio, data e meta da stabilire.

## Comunicazioni varie

Si prega di consultare il settimanale L'Informatore per i dettagli delle attività. Da venerdì 21 giugno il Centro diurno è chiuso. Riapertura martedì 3 settembre.

## Gruppo del Monte San Giorgio

Punto di ritrovo: Sala multiuso Besazio, Via Bustelli 2, 6963 Besazio. Aperto mercoledì pomeriggio, solo quando c'è un evento. Iscrizioni: Antonietta Rossi 091 646 91 32 o 076 395 91 32, antoniettar@bluewin.ch, attività fuori dal Centro su prenotazione. Sito: mendrisio.atte.ch

## Bocce

Rancate (Cercera) ogni martedì ore 09.30.

## Cantiamo divertendoci

mercoledì 3 e 10 aprile, 8 e 22 maggio, 5 giugno, ore 14.30, Sala multiuso Besazio.

## Presentazioni

giovedì 4 aprile, Giorgio Genetelli con Laura. Ore 14.30 Ristorante Da Sergio, Arzo.

## Pranzo

giovedì 11 aprile, ore 12.30, Da Sergio: Pastaruc con spezzatino di vitello (Val Onsernone), giovedì 23 maggio, ore 11.30, Cantello: gli asparagi, mercoledì 12 giugno, ore 12.00, Grotto Pojana Riva San Vitale: pesciolini.

## Visite (martedì)

16 aprile, ore 14.30 Varese: centro città, 30 aprile, ore 14.30 Carona: Madonna d'Ongero e Parco San Grato, 14 maggio, ore 14.30 Mendrisio: Museo d'arte, 28 maggio, ore 14.30 Brunate: La Fontana del Campari e altro, giovedì 6 giugno, ore 13.30 Sessa: miniera d'oro.

## Esibizioni del coro nelle case per anziani (mercoledì ore 15.00)

17 aprile La Quiet Mendrisio, 15 maggio Casa Torriani Mendrisio, 29 maggio Casa Don Guanella Castel S. Pietro.

## Gita alle Isole Borromee

giovedì 9 maggio, ore 9.00.

## Comunicazioni varie

Programma aggiornato sul sito mendrisio.atte.ch. Punto di ritrovo: chiusura estiva dal 10 giugno al 9 settembre.

## Gruppo di Novazzano

Centro diurno, via Casate 10, 6883 Novazzano, 091 647 13 41, novazzano@attemomo.ch. Aperto dal lunedì al sabato dalle 14.00 alle 18.00. Iscrizioni al Centro diurno.

## Ginnastica (venerdì)

5, 12, 19 e 26 aprile, 3, 10, 17, 24 e 31 maggio.

## Pranzo al Centro (martedì)

9 e 30 aprile, 14 e 28 maggio, 11 giugno.

## Incontro culturale

martedì 9 e 16 aprile,

## Burraco (martedì)

16, 23 e 30 aprile, 7, 14, 21 e 28 maggio,

## Gara di scopa

mercoledì 24 aprile.

## Tombola

giovedì 25 aprile, mercoledì 29 aprile.

## Visita al Corriere del Ticino

lunedì 29 aprile, ore 13.30.

## Prove di canto

martedì, data da stabilire.

## Bocce Lui e Lei

giovedì 16 e venerdì 17 maggio.

## Gita da definire

giovedì 23 maggio.

## Gara di bocce maschile

da lunedì 3 a giovedì 6 giugno.

## Soggiorno al mare

dal 7 al 14 giugno.

## Gruppo Valle di Muggio

Iscrizioni: Miti 091 683 17 53, alle responsabili locali o al presidente Giovanni Ambrogini 079 950 50 90

Bruzella: Rosetta 091 684 12 00

Cabbio, Susy 091 684 18 84

Caneggio: Yvette 091 684 11 57

Sagno: Marta 091 683 14 19

Morbio Inferiore: Ada 091 683 12 78.

## Visita ad un'acetaia a Modena dove si prepara il delizioso aceto balsamico

giovedì 11 aprile,

Seguirà un delizioso pranzo.

## Visita al museo del cioccolato Alprose a Caslano

giovedì 9 maggio.

Iscrizioni alle responsabili locali entro il 1. maggio.

Per il trasporto rivolgersi a Giovanni 079 950 50 90.

## Festa di St. Antonio a Balerna

offerta dall'Associazione Pro S. Antonio.

Mercoledì 12 giugno al pomeriggio.

## Comunicazioni varie

Le locandine con il programma dettagliato verranno esposte nei diversi paesi.

## COMUNICAZIONI

*I programmi dettagliati, le iscrizioni ed altre comunicazioni saranno esposti all'albo dei Centri, a quelli comunali, o pubblicati sui quotidiani. Per informazioni, rivolgersi ai Centri o ai responsabili dei Gruppi.*

## Manifestazioni

### Torneo di Scopa

10 aprile

### Torneo di Bocce

22 settembre

### Torneo di Scacchi

23 ottobre

### Cori

8 novembre

### Torneo di Burraco

29 novembre



Gioco di cornici a Comologno,  
Valle Onsernone. Foto:  
*Cultura a spasso Ticino*,  
su Instagram.

