



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ



Auguri di
Buone feste!



atte

E anche quest'anno siamo arrivati al mese di dicembre con le sue lucine e suoi addobbi, giro di qualche settimana sarà tempo di scartare regali e stappare bottiglie per brindare al nuovo anno. Cosa vi ha portato il 2025 e cosa vi aspettate dal 2026?

Se mi guardo in dietro, pensando alla rivista, la prima cosa che mi viene in mente è *longevità*, un tema molto d'attualità al quale in Ticino sono stati dedicati due distinti convegni che ho seguito per *terzaetà*, proprio con l'intenzione di raccogliere spunti e suggestioni per degli articoli da pubblicare l'anno prossimo. Il primo, organizzato dal Brain Circle Lugano in collaborazione con l'università della Svizzera italiana, si è tenuto a metà maggio a Lugano e sull'arco di quattro giorni ha proposto diversi incontri e seminari che hanno affrontato il tema da più punti di vista: medico, urbanistico, finanziario, sociale... Il secondo, organizzato da HCM Swiss – azienda attiva nel settore della tecnologia sanitaria e della sicurezza informatica – con il sostegno dell'ATTE, si è tenuto invece a Mendrisio a metà settembre e ha posto l'accento sulla *Biologia della longevità*, proponendo, anche in questo caso, degli approfondimenti dal taglio pluridisciplinare.

Inutile dire che in ambedue gli eventi sono emersi molti aspetti interessanti ai quali spero davvero di riuscire a dare spazio sui prossimi numeri della rivista e/o sul sito della nostra associazione. Sarà il mio buon proposito per l'anno nuovo.

In questa sede posso però già riproporvi una domanda che mi è rimasta impressa durante uno di questi incontri. A porla è stato Massimo Bosetti – docente e consulente specializzato in *cybersecurity*, digitalizzazione sanitaria e intelligenza artificiale – nel suo intervento al congresso di Mendrisio. «*Quale capacità non sei disposto a perdere*

nei prossimi 10 anni e cosa farai domani per difenderla?» Ho trovato questo cambio di prospettiva particolarmente interessante. Il valore trasformativo della domanda è infatti molto alto: non si tratta di stilare la solita lista dei buoni propositi ma di riflettere in modo profondo su chi siamo, cosa vogliamo e come agiremo nell'immediato futuro per ottenerlo.

«*Fare la maratona di Lugano a 100 anni* – dice Bosetti – *è difficile ma non impossibile: invecchiare è un'unione di fattori e a ogni età si possono fare dei passi avanti*». Come? Destinando quotidianamente del tempo ad azioni che ci aiutino a preservare quelle capacità che oggi diamo un po' per scontate, come muoversi in autonomia, gestire la casa, fare la spesa, avere la lucidità mentale per leggere, risolvere problemi o ricordare. Certo, pensando all'età che avanza abbiamo paura di perderle ma quanto facciamo concretamente perché questo non succeda?

La cosiddetta medicina anticipativa lavora proprio in questa direzione: va oltre la prevenzione ponendo l'accento sul mantenimento dell'autonomia e della qualità della vita nonostante il fisiologico declino.

Come invecchiamo dipende anche da noi, siamo noi che possiamo preservare il nostro benessere prima che insorgano i problemi, per cui torno a chiedervelo: «*Quale capacità non siete disposti a perdere nei prossimi 10 anni e cosa farete domani per difenderla?*». Rifletteteci e poi passate all'azione!

Non mi resta che augurarvi un anno ricco di consapevolezza e stimoli, nel quale sentirvi artefici del vostro benessere, in barba a tutti gli acciacchi dell'età, presenti e futuri.

Laura Mella





Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLIII - N. 5 - Dicembre 2025
Tiratura: 10.000 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

Veronica Trevisan, Roberto Lardelli, Maria Grazia Buletti, Claudio Guarda, Alessandro Zanolì, Loris Fedele, Elena Cereghetti, Emanuela Epiney-Colombo, Giampaolo Cereghetti, Marco Ambrosino, Filippo Rampazzi, Silvano Marioni, Antonella Lolli

Corrispondenti dalle sezioni

Elena Celio, Fiamma Pelossi, Gian Piero Bianchi, Elena Cereghetti, Alessandro Zanolì, Giorgio Comi

Comitato cantonale ATTE

Aldo Albisetti, Bruno Balestra, Egidio Beltrami, Daniel Burckhardt, Giampaolo Cereghetti, Mauro Chinnotti, Giorgio Comi, Gabriella Conceprio, Franca Da Rin, Eros De Boni, Gabriella Petraglio, Daniele Raffa, Achille Ranzi, Fabio Sartori e Pierre Spocci

Presidenti onorari:

Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi

Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE
redazione@atte.ch

Segretariato ATTE

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

Impaginazione

Laura Mella

Stampa

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

Quando non specificato, gli articoli sono a cura della redazione.

6



ATTUALITÀ ATTE

Fra i temi: cronaca dell'Incontro cantonale di ottobre - Il Museo di prossimità - Il libro per il 40esimo dell'UNI3 e il 45esimo dell'ATTE.

18



STORIA

Fra Valeriano, l'eremita del San Bernardo di Comano.

20



TRADIZIONI

Il valore dei gesti apotropaici nella vita quotidiana.

**SIAMO A SUA
DISPOSIZIONE IN
CASO D'EMERGENZA
MEDICA.**

Quando capita,
rega



12



TERRITORIO

Storia e ruolo del Servizio pubblico radiotelevisivo.

14



SOCIETÀ

L'Era della post-verità e delle fake news.

16



AMBIENTE

La mano del clima e la mano dell'uomo in una mostra.

23



ARTE

Giuseppe Pellizza da Volpedo, un quadro, un'idea, una vita.

26



MUSICA

Claudio Pontiggia, essere fedeli alla propria visione musicale.

28



SALUTE

Demenza e prevenzione, lo stile di vita può fare la differenza.

VITA DELL'ATTE

34 PROGRAMMA VIAGGI

41 SEZIONI&GRUPPI

46 LA BACHECA

RUBRICHE

22 CINEMA

32 BUONO A SAPERSI FRA LE PAGINE

38 VOX LEGIS GUARDA-TI

39 LETTERATURA

40 COME SI FA

50 PAROLA AI LETTORI

51 PER DISTRARSI

COLLABORAZIONI

31 ATIDU

SUD AFRICA
14-27 febbraio 2026



VIETNAM
15-25 marzo 2026



Informazioni Servizio viaggi:

Segretariato ATTE, Tel: 091 850 05 51/59,
Mail: viaggi@atte.ch

Un Incontro cantonale nel segno della risata

Redazione

Alla presenza di quasi 300 soci, si è tenuto lo scorso 7 ottobre alla Sala Aragonite di Manno l'Incontro cantonale della persona anziana, quest'anno dedicato al tema "Sorrivere alla vita - Il potere del buon umore per affrontare tempi complessi". Ospite speciale dell'appuntamento la clown di fama internazionale Gardi Hutter. Dopo lo spettacolo si è tenuta una tavola rotonda che ha visto la partecipazione dell'artista, il prof. Dott. Virginio Pedroni e, in veste di moderatrice, la responsabile della rivista *terzaetà* Laura Mella. Per chi non c'era, proponiamo qui una panoramica dei principali temi emersi.

Partendo da Jorge da Burgos – l'ossessivo monaco cieco de *Il nome della rosa* di Umberto Eco, che temeva a tal punto la risata da avvelenare un presunto manoscritto di Aristotele sulla commedia – e citando il pensiero di figure come Platone (il riso come senso di superiorità), Hobbes (il riso come gloria improvvisa basata sulle debolezze altrui) e Bergson (il riso come strumento sociale di correzione), nel suo saluto di apertura Giampaolo Cereghetti ha sin dall'inizio messo in evidenza la sorprendente complessità storica del riso e il suo stretto legame con la filosofia.

Filosofia e comicità

Paradossalmente, prima di teorizzare il riso, i filosofi ne furono innanzitutto i destinatari. Emblematico in questo senso l'aneddoto di Talete, raccontato da Virginio Pedroni proprio all'inizio della tavola rotonda: «È interessante notare che alla

figura di Talete, vissuto a Mileto nel VI sec a. C. e considerato da Platone e Aristotele il primo filosofo, è associato un famoso episodio comico, che corrisponde al prototipo della comicità, quella fisica, enunciato da Bergson all'inizio del suo libro (*Il riso*, 1900): un uomo corre per strada, inciampa e cade. È più o meno quello che successe a Talete: camminava osservando il cielo e cadde in un pozzo. Una servetta di Tracia, testimone dell'episodio, scoppiò a ridere e poi gli disse di lasciar perdere il cielo e di guardare meglio dove metteva i piedi. In questo aneddoto, c'è un nesso profondo tra il filosofo e la figura del clown: entrambi compiono azioni non adeguate alla situazione. Ma questo non è solo negativo, è anche l'accettazione di un rischio per guardare oltre.»

La teoria del riso e la materia

Per comprendere appieno questo legame, occorre approfondire quanto teorizzato da Henri Bergson, l'unico grande filosofo ad aver dedicato un intero saggio al tema. «Bergson sostiene che la radice dell'umorismo sia la fisicità e l'inerzia della materia. La caduta involontaria è, per eccellenza, il modello della comicità pura. Il riso nasce dalla dimensione meccanica dell'esistenza, dalla nostra incapacità di essere perfettamente "elastici" e adeguati alle situazioni a causa del nostro essere anche materia e non solo spirito. Il filosofo, in questa prospettiva, diventa l'emblema di questa rigidità o distrazione meccanica che lo rende disallineato con la realtà circostante, fornendo così la base per la sua comicità involontaria.»

Le origini tragiche del clown

Dal canto suo, Gardi Hutter ha messo invece l'accento sulle radici tragiche del clown: «I personaggi comici e grotteschi, dal buffone all'arlechino fino al clown, sono figure universali,

Vivere con risorse limitate - Un tema che merita ascolto

Nei primi giorni di settembre è giunta al Consiglio direttivo una testimonianza, scritta da mano femminile, che ci ha colpiti. Eccone un passaggio: «Siamo un gruppo di signore settantenni in salute che vive con la sola AVS. Non ci possiamo permettere più di 1'000-1'200 franchi per dieci giorni, ma ci dispiace tanto dover rinunciare alle vostre vacanze al mare, sempre così ben organizzate. Viviamo in un piccolo paese e vogliamo restare anonime perché ci vergogniamo di non avere i soldi per i prezzi normali del giorno d'oggi.»

Il tono è gentile, persino riconoscente, ma il contenuto ci mette di fronte a una verità che non

possiamo ignorare. Queste parole non rappresentano solo la voce di alcune persone, ma parlano per tante e tanti anziani che in Ticino vivono con risorse limitate. Secondo uno studio di Pro Senectute Svizzera del 2022, quasi il 30% degli over 65 del nostro Cantone si trova vicino o sotto la soglia di povertà. Un dato che non può lasciarci indifferenti. Colpisce, soprattutto, l'anonimato scelto da chi scrive. È la prova che la povertà è ancora accompagnata da un senso di vergogna, quasi fosse una colpa personale e non una condizione sociale che merita rispetto, comprensione e soluzioni.

La domanda posta è semplice e difficile al tempo

presenti in tutte le culture. Le loro radici si trovano nelle feste arcaiche e popolari (come il solstizio e l'equinozio), che oggi sopravvivono in eventi come il Carnevale e Halloween. In queste celebrazioni, dove si annullava temporaneamente il confine tra vivi e morti, i personaggi grotteschi fungevano da tramite tra l'aldilà e la terra. Il clown è dunque legato alla dimensione della morte e della ciclicità dell'esistenza.»

La catastrofe alla base della comicità

Sebbene lo scopo ultimo di uno spettacolo comico sia far ridere il pubblico, ciò che sta alla sua base, ricorda l'artista, è tutt'altro che gioioso: «Quando costruisco un nuovo spettacolo, cerco soprattutto una grande catastrofe e dei problemi irrisolvibili. Il clown deve soffrire sulla scena. Per questo, il clown è molto più vicino alla tragedia greca che alla commedia moderna. Sono personaggi fondamentalmente tragici che, però, fanno ridere proprio a causa della loro totale inadeguatezza e goffaggine nell'affrontare queste enormi difficoltà. La comicità emerge dalla loro inettitudine di fronte a un destino avverso.»

La risata come conquista culturale

Del resto per Gardi Hutter la risata è una vera e propria conquista culturale e intellettuale. «Quando un bambino impara a ridere, non si limita alla reazione fisica (come il solletico), ma sviluppa la capacità di comprendere l'errore, il falso e il tragico. L'umanità ha inventato la risata come meccanismo per affrontare la mortalità: è un modo per dire "siamo mortali, alla fine perderemo, ma intanto siamo vivi e ne ridiamo". È una reazione di sopravvivenza in opposizione alla morte. Lo spettacolo di clown è un po' come la messa senza la religione: permette al pubblico di elaborare e liberare forti emozioni e il tragico della vita. L'obiettivo non è la derisione – rendere l'altro piccolo e misero –, ma far sì che, pur ridendo di sé, il personaggio comico resti grande e non sia il perdente, offrendo un effetto catartico.»

L'ambivalenza del riso

La risata, tuttavia, ha anche un lato oscuro, dovuto alla sua natura ambivalente: «La filosofia – da Platone in poi, e nel contesto religioso del Medioevo – ha sempre nutrito sospetto verso il riso, perché il ridicolo mette in crisi l'autorità e la credibilità», ha infatti sottolineato Virginio Pedroni aggiungendo: «Il riso è inoltre un fatto sociale, se da un lato crea legami e coesione, dall'altro può rivelarsi un'arma violenta. Quando la comunità ride di qualcuno, il riso diventa un atto di esclusione ("non sei

stesso: come rendere più accessibili le vacanze organizzate? Dobbiamo essere franchi: con le cifre indicate, oggi non è possibile proporre viaggi al mare che coprano tutti i costi organizzativi e assicurativi. Eppure resta vero che il diritto a un tempo di svago, di amicizia e di riposo non dovrebbe essere un privilegio riservato solo a chi può permetterselo.

In altri paesi europei si parla da tempo di "turismo sociale", pensato per includere chi non dispone di grandi mezzi. Anche in Svizzera ci sono esempi interessanti, come la Cooperativa Reka che, fin dagli anni Quaranta, offre vacanze famigliari a prezzi contenuti. Forse anche noi, insieme ai nostri servizi, potremmo esplorare vie nuove: soggiorni più brevi, strutture più semplici, formule di sostegno condivise. Alcuni Gruppi ATTE sono già attivi su questo fronte. Grazie al lavoro volontario, riescono a proporre un piccolo numero di offerte a prezzi vantaggiosi, sgravate dai costi organizzativi. Anche sul piano canto-



dei nostri"), evidenziando il suo potenziale feroce. Il fatto che nessuno voglia essere l'uomo ridicolo testimonia la potenza distruttiva di questo giudizio collettivo. "Castigat ridendo mores", dice l'antica locuzione latina (lett. "corregge i costumi ridendo")», ha ricordato il professore, riprendendo poi nel suo intervento anche le parole di Kant: «Da un legno così storto come quello di cui è fatto l'uomo non si può ricavare nulla di perfettamente dritto. In quest'ottica, neanche il riso è mai completamente innocente: esso presenta, infatti, una molteplicità di volti e sfaccettature.»

Della violenza di uno di questi volti siamo purtroppo testimoni tutti i giorni: nell'arena pubblica la risata, veicolata spesso dai social media, diventa lo strumento più efficace per sbeffeggiare e schiacciare l'altro, sia esso un politico, uno straniero, un disabile, un lavoratore in difficoltà o chiunque devii dalla norma imposta dalla maggioranza.

nale, in passato, erano stati proposti soggiorni al mare a prezzi più modesti, ma senza grande risposta. L'ATTE è comunque attenta e si impegna attivamente per offrire un programma di soggiorni variegato, includendo anche proposte a prezzi più contenuti. Questo non significa che la questione sia chiusa e non si possa fare meglio: anzi, il Consiglio direttivo intende approfondire nuovamente il tema, in collaborazione con il servizio Viaggi & Soggiorni, per capire come rendere le nostre proposte sempre più inclusive.

Perché una vacanza non dovrebbe essere un lusso: è uno spazio di serenità, di scambio e di respiro che contribuisce al benessere di ciascuno. E noi, come associazione, vogliamo continuare a lavorare perché nessuno debba rinunciare solo per motivi economici.

Giampaolo Cereghetti

Pensare senza ringhiere: Hannah Arendt e la libertà del pensiero

Nel cinquantenario della sua morte, l'UNI3 ha dedicato due incontri al suo pensiero, un punto di vista sul mondo e la sua fragilità più che mai d'attualità

di Giampaolo Cereghetti

L'UNI3 propone ogni anno corsi e conferenze aperti a tutti, senza limiti d'età o titolo di studio. Lo spirito? Imparare per il gusto di capire. Ogni incontro è un'occasione per riscoprire, insieme, la libertà del pensare.

Hannah Arendt è una delle voci più originali e indipendenti del XX secolo. Ebreica tedesca fuggita dal nazismo, allieva di Heidegger e Jaspers, naturalizzata statunitense, dedicò la sua opera a indagare le radici del totalitarismo e la fragilità della libertà moderna. Il suo invito a "pensare senza ringhiere" (*Denken ohne Geländer*) – cioè senza dogmi, ideologie o verità preconfezionate – resta oggi di sorprendente attualità.

Nel cinquantenario della sua morte (1906–1975), l'UNI3 ha voluto dedicare due incontri al suo pensiero, affidandone la conduzione al prof. Virginio Pedroni. Le lezioni – intense e partecipate – hanno ricordato come il pensiero arendtiano, lungi dall'essere confinato nei manuali di filosofia politica, continui a parlare al nostro presente. Non si è trattato di una mera commemorazione, ma di un invito a riflettere sul valore stesso del pensare e, quasi come naturale conseguenza, sul ruolo di istituzioni come l'UNI3: spazi in cui ogni cittadino può comprendere meglio il mondo e rinnovare la propria libertà interiore.

Il pensare come atto politico

"Pensare senza ringhiere", diceva Arendt, significa affrontare la realtà senza ideologie e senza dogmi, affidandosi soltanto al proprio giudizio. Per lei il pensiero non è un lusso degli intellettuali: è un atto politico, il primo argine contro l'obbedienza cieca e il conformismo.

È ciò che ci sforziamo di praticare anche nelle aule dell'UNI3, dove il sapere non si riduce a trasmissione di nozioni, ma cerca di diventare esercizio di libertà. In un tempo in cui le opinioni si scambiano con la rapidità di uno slogan e il dibattito pubblico si appiattisce sul "pro" o "contro", ritrovarsi per pensare insieme è un gesto profondamente civile.

Totalitarismi e oblio del pensiero

La seconda lezione del prof. Pedroni si è concentrata sui totalitarismi, tema centrale de *Le origini del totalitarismo* (1951). Arendt mostra come le dittature del Novecento non siano solo regimi politici, ma fenomeni sociali e morali nati dall'atomizzazione delle persone e dal venir meno del pensiero critico. Quando gli individui smettono di interrogarsi e accettano di agire "perché così si deve fare", la politica si svuota e il potere si fa assoluto. È in questo vuoto che, secondo Arendt, nasce la cosiddetta *banalità del male*: non come demoniaca eccezionalità, ma come assenza di pensiero.



La banalità del male e il coraggio di giudicare

Seguendo il processo al gerarca nazista Adolf Eichmann per il New Yorker, Arendt rimase colpita dalla normalità dell'imputato: un uomo mediocre, burocrate scrupoloso, capace di eseguire ordini senza interrogarsi sulle conseguenze. Da quell'esperienza nacque *La banalità del male. Eichmann a Gerusalemme* (1963), forse la sua opera più nota. "Il guaio degli Eichmann del mondo è che sono terribilmente normali", scrisse Arendt: e questa normalità è, per lei, più spaventosa di molte mostruosità. Il male più pericoloso non nasce necessariamente dall'odio, ma dall'obbedienza dettata dall'inerzia del pensiero, dal "non voler sapere". Perciò pensare diventa anche un dovere morale: solo chi pensa resta libero, e solo chi resta libero è in grado di giudicare.

Guerre e devastazione: lo spazio politico che si dissolve

Le guerre contemporanee rimettono tragicamente in scena molti dei meccanismi descritti da Arendt: la disumanizzazione dell'altro, la manipolazione del linguaggio, la riduzione della politica a propaganda o violenza. "Il male è spesso commesso da persone che rifiutano di pensare" – ammoniva – e questa rinuncia è la prima forma

Foto:
Hannah Arendt auf dem 1. Kulturkri-
tikerkongress, 1958, di Barbara Niggel
Radloff, Münchner Stadtmuseum,
Sammlung Fotografie, CC BY-SA 4.0

Un viaggio tra identità e confini

In occasione del 45° dell'ATTE e del 40° della nascita in Ticino dell'UNI3, è stata pubblicata una raccolta di brevi saggi intitolata *Il Ticino tra le Alpi e la frontiera: un'essenza culturale italoфона*.

Da qualche giorno è *online* una nuova iniziativa editoriale. Si tratta di *Il Ticino tra le Alpi e la frontiera: un'essenza culturale italoфона*, una pubblicazione in tre lingue con la quale s'intende celebrare un doppio anniversario: il 45° dell'ATTE e il 40° dell'UNI3. Andata in stampa a metà novembre, la versione cartacea, contenente solo i testi in italiano, sarà invece disponibile a inizio dicembre (edizioni Alla chiara fonte).

Il volume, a cura di G. Cereghetti, raccoglie una selezione di contributi nati dal ciclo di lezioni UNI3 recentemente dedicato all'identità culturale del Ticino. Le "istantanee" che compongono la raccolta sono delle sintesi divulgative degli argomenti affrontati in aula e spaziano dalla storia all'economia, dalla lingua alla letteratura, dal canto popolare ai media. Tra i temi trattati figurano la scrittura dell'emigrazione e della vita quotidiana, il ruolo delle donne nella società ticinese, la lingua come segno d'identità e la tradizione d'accoglienza di esuli illustri come Carlo Cattaneo e Ignazio Silone. Ne nasce il ritratto corale di una regione viva e in trasformazione. Chiude l'opera una riflessione sul valore della formazione continua quale risorsa civile e strumento di coesione.

Come sottolinea il curatore nella sua introduzione, l'opera non ha pretese accademiche, ma intende ispirare nuove riflessioni e documentare un'esperienza culturale che ribadisce l'importanza della formazione continua come diritto e strumento di cittadinanza attiva.

Pur nascendo in seno all'Università della Terza Età, la raccolta è pensata per un pubblico ampio: cittadine e cittadini curiosi, giovani e meno giovani, e chiunque desideri comprendere meglio un territorio la cui identità italoфона "si declina al plurale".

Un progetto che guarda oltre i confini linguistici del Cantone

Nell'ambito di un programma di scambi e collaborazioni tra le UNI3 della Svizzera, l'edizione *online* della pubblicazione propone le traduzioni di tutti i contributi in francese e tedesco. Si tratta di un primo passo concreto verso un dialogo nazionale più stretto all'interno della Federazione svizzera delle U3, di cui il Ticino fa parte con un ruolo di vicepresidenza. Il volume invita a cogliere, nei suoi "microsaggi", la vitalità di una comunità che continua a lasciare tracce nella memoria e nel dibattito, alimentando il senso di appartenenza e di identità condivisa.



Il libro, con i contributi solo in italiano, sarà disponibile da dicembre al costo di 15 CHF (compresa spedizione, 10 CHF se ritirato in sede). Gli interessati possono richiederlo scrivendo ad atte@atte.ch. La versione digitale (trilingue) può essere consultata gratuitamente sul sito: www.atte.ch.

di complicità. In un mondo in cui le opinioni diventano armi e la complessità è vista come minaccia, coltivare lo spirito critico è un atto di pace e di cittadinanza.

Ogni nascita è un inizio

Arendt non è una filosofa del pessimismo: al centro della sua riflessione c'è la *natalità*, la capacità umana di ricominciare, di inaugurare il nuovo. Ogni nascita è promessa di futuro; ogni incontro, una possibilità di mondo.

Anche l'UNI3, nel suo piccolo, può essere vista come una forma di natalità civile: uno spazio dove la conoscenza rinasce, dove la curiosità non ha età e la libertà di pensare si pratica insieme ad altri.

Una lezione di cittadinanza

Il corso del prof. Pedroni – breve ma incisivo – ha mostrato come la formazione permanente non sia un passatempo per pensionati, ma una scuola di cittadinanza. Qui si impara a leggere la realtà con spirito critico, a riconoscere le derive del potere e a custodire la pluralità come bene comune. Sostenere l'UNI3 vuol dire quindi difendere spazi in cui si esercita la libertà del pensiero: un investimento in una società più consapevole e più umana; ciò che Arendt avrebbe forse chiamato *amore per il mondo*.

Il cuore del pensiero arendtiano

«Pensare senza ringhiere significa non lasciarsi sorreggere da ideologie o dogmi, ma affidarsi al proprio giudizio.» (Hannah Arendt, *Tra passato e futuro*)

Il pensare, per Arendt, è un atto di libertà. E ogni spazio che lo coltiva – anche il più piccolo – diventa un luogo politico nel senso più alto del termine.

Arendt oggi

Guerra, propaganda, paura: le categorie di Hannah Arendt sembrano scritte per il nostro tempo. Riprenderne il pensiero significa tornare a un gesto semplice e radicale: fermarsi a pensare.

Per conoscere Hannah Arendt

- *Le origini del totalitarismo* (1951), Einaudi
- *Vita attiva. La condizione umana* (1958), Bompiani
- *Tra passato e futuro* (1961), Garzanti
- *La banalità del male. Eichmann a Gerusalemme* (1963), Feltrinelli
- *La vita della mente* (1978), Il Mulino

Insieme a Teatro

Come lo scorso anno, ATTE Chiasso propone ai soci che hanno acquistato l'abbonamento speciale di quattro serate al Teatro di Chiasso (ma anche a tutte le persone interessate) di poter passare una serata speciale in compagnia, partecipando a un momento di preparazione allo spettacolo e a una cena conviviale. Si tratterà di una presentazione qualificata ma non eccessivamente specialistica. Gli appuntamenti si svolgeranno con il seguente programma:

- ore 18:00: aperitivo culturale con introduzione alla serata (durata 45 minuti)
- ore 19:00: pizza al Ristorante Carlino o cena presso la sede ATTE (prezzo speciale per i soci)
- ore 20:30: partecipazione allo spettacolo

Gli spettacoli interessati dall'iniziativa sono quelli compresi nell'abbonamento speciale proposto all'ATTE dalla Direzione del Teatro di Chiasso:

Otello di William Shakespeare: giovedì 22 gennaio, ore 20:30. La presentazione della serata sarà affidata alla giornalista Sabrina Faller, esperta del teatro shakespeariano, animatrice e collaboratrice di Rete Due RSI.

Paul Taylor Dance Company: giovedì 5 febbraio, ore 20:30. La presentazione della serata sarà affidata a Tiziana Conte, giornalista e pubblicista, esperta di danza, insignita tra l'altro del Premio svizzero delle arti sceniche nel 2023.

Colpi di timone, di Enzo La Rosa: venerdì 27 marzo, ore 20:30. La presentazione della serata sarà affidata, come lo scorso anno, al giornalista Giorgio Thoeni, esperto di teatro e collaboratore di varie testate ticinesi, ma soprattutto, genovese di nascita e quindi particolarmente preparato nella introduzione a uno spettacolo di Gilberto Govi.

Akademie für alte Musik Berlin: mercoledì 15 aprile, ore 20:30. La presentazione della serata sarà affidata a Giuseppe Clericetti, musicologo e pubblicista, già responsabile musicale di Rete Due RSI.

Per iscriversi a "Insieme a Teatro" è possibile inviare un'email a: atte.chiasso@gmail.com o telefonare allo 079 511 24 74.

Arriva "Tocca a noi"

Questo Natale, regala tempo, dialogo e sorrisi con "Tocca a noi", il gioco da tavolo collaborativo per 2-4 giocatori dai 8 ai 99 anni. Tessera dopo tessera, i giocatori costruiscono un quartiere simbolico, affrontando situazioni della vita quotidiana legate a sicurezza, digitalizzazione, cultura e benessere personale, condividendo esperienze e racconti.

Una novità assoluta nel panorama locale delle attività ludico-educative rivolte alla terza età e alle famiglie, nata dalla collaborazione tra ATTE, AILA OIL, Generazione Più, Generazioni & Sinergie, Opera Prima e Pro Senectute Ticino e Moesano, con il contributo creativo di Rosy Nervi e del game designer Alessandro Bianchi. Il gioco promuove condivisione, solidarietà e invecchiamento attivo, trasformando ogni partita in un momento autentico di incontro tra generazioni.

Distribuzione

Il gioco sarà distribuito presso i centri diurni e le sedi delle associazioni promotrici e sarà disponibile anche tramite canali di vendita diretta.

Il prezzo di vendita sarà accessibile, con



l'obiettivo di permettere a quante più famiglie e realtà sociali di avvicinarsi a questa esperienza condivisa.

Puoi trovare tutte le informazioni sul gioco, inclusi tutorial, FAQ e modalità d'acquisto sulla pagina:

atte.ch/gioco-tocca-a-noi.

Un ringraziamento speciale a Banca Raiffeisen Lugano per il supporto e a tutte le persone e enti che hanno contribuito alla realizzazione del progetto.

E grazie a te, per voler giocare con noi!



Giovani e anziani premiano il Teatro

Anche quest'anno è proseguita una bella iniziativa del FIT (34. Festival Internazionale del Teatro e della scena contemporanea) svoltosi in ottobre a Lugano. La Giuria Giovani, comprendente dodici ragazzi dai 16 ai 22 anni, e quella dei Saggi, formata da undici anziani, dopo aver visto e discusso anche animatamente gli spettacoli in gara, ha decretato vincitore del concorso Young&Kids Premio Infogiovani Rosaluna e i lupi, in prima svizzera. Il lavoro è prodotto da Accademia Perduta/Romagna Teatri - Progetto GG. Si tratta di uno spettacolo articolato, coinvolgente e giocoso, per un pubblico già dai primi anni dell'infanzia. Menzione speciale a Se volevo vivere sotto pressione nascevo pentola di Camilla Parini, che rientra in un progetto triennale del FIT. Interessante notare che tra i giurati Saggi per la prima volta sono stati coinvolti alcuni ospiti della casa di riposo di Massagno "Il Girasole". Maria Elena, Assunta, Angioletta, Mafalda e Carlo, con la loro animatrice Kim, hanno molto apprezzato l'esperienza.

Il Museo che cura

L'ATTE capofila del progetto Interreg "Museo di prossimità"

Di Laura Mella

Dalla cura alla prevenzione, con l'arte al centro: è questa l'anima del progetto Interreg "Museo di Prossimità" del quale l'ATTE è capofila per la Svizzera italiana. L'iniziativa si propone di superare le barriere culturali e fisiche per rendere l'arte un'esperienza accessibile e terapeutica per tutti, dai cittadini agli anziani.

Andare al museo allunga la vita

Nato come naturale evoluzione di precedenti esperienze di successo, tra cui "BrainArt", l'obiettivo del progetto Interreg "Museo di prossimità" è molto chiaro: spostare il focus dalla cura alla prevenzione e al benessere generale della popolazione.

Se BrainArt aveva già dimostrato i benefici dell'esposizione all'arte sulla qualità della vita dei malati (riassunti nello slogan "Andare al museo allunga la vita"), il "Museo di prossimità" mira ad applicare questo potenziale a tutta la comunità in un'ottica di prevenzione attiva. Il progetto, capitanato in Ticino dall'Associazione Ticinese Terza Età ha già proposto diverse iniziative nel Mendrisiotto e nel 2026 entrerà nel vivo.

Oltre le barriere fisiche e culturali

«Con il Museo di prossimità si vuole valorizzare il quadro culturale situato in un contesto geografico limitato, facendo riferimento agli oggetti d'arte che vi sono proposti, dando loro nuova vita, suscitando curiosità, piacere di scambiare idee e ricordi e, perché no, anche attivando il desiderio di fare, produrre, esporre», spiega Giorgio Comi, membro del Comitato direttivo dell'ATTE e responsabile del progetto per la Svizzera italiana. «Uno degli obiettivi del "Museo di prossimità" è

il superamento delle barriere fisiche e, soprattutto, culturali affinché chiunque possa entrare in un museo sentendosi a casa sua e nel pieno diritto di fruire delle opere, a prescindere dalla sua formazione di base, dalle conoscenze, dall'esperienza pregressa o dall'origine».

L'opera di mediazione

Fondamentale, in questo senso, il ruolo della mediazione, grazie alla quale l'accento si sposta dall'oggetto d'arte, con il suo autore e la sua storia, alla persona che lo osserva, ai suoi vissuti e ai suoi ricordi. Attraverso delle domande puntuali, il mediatore mette al centro l'emozione del singolo ("Cosa senti? Ti piace? Quali ricordi ti suscita?"). È in questo modo che l'esposizione all'arte diventa un elemento di benessere comunitario e individuale.

Sviluppi e prospettive future

Dopo i primi passi nel Mendrisiotto, il 2026 sarà l'anno dello sviluppo e dell'implementazione di strategie di mediazione e di strumenti innovativi. Per scoprire nel dettaglio la genesi del progetto e conoscere le attività di sviluppo sul territorio, leggi l'intervista integrale a Giorgio Comi sul sito dell'ATTE: www.atte.ch/news/il-museo-che-cura

La prossimità è quell'insieme di elementi di un territorio e di una comunità che fanno riferimento ad una percezione soggettiva di vicinanza. Con il "Museo di prossimità" si vuole quindi valorizzare il quadro culturale situato in un contesto geografico limitato, facendo riferimento agli oggetti d'arte che vi sono proposti, dando loro nuova vita, suscitando curiosità, piacere di scambiare idee e ricordi.



Il ruolo del servizio pubblico radiotelevisivo tra passato e futuro

di Marco Ambrosino*

Provare a pensare al nostro primo incontro con la televisione o con la radio è un esercizio affascinante: ognuno di noi ha un ricordo diverso, legato magari a una trasmissione vista da bambino, a una voce radiofonica particolare o a un evento memorabile. Ci sono però momenti che appartengono a tutti e che inevitabilmente abbiamo vissuto in compagnia della radio o alla televisione: il primo sbarco sulla luna nel 1969, la conquista del suffragio femminile o, per i più giovani, l'apertura degli Europei di calcio giocati in Svizzera nel 2008.

La costruzione di un'identità collettiva

A rendere possibile questo patrimonio di ricordi condivisi ha contribuito in modo decisivo anche il servizio pubblico radiotelevisivo. In questi anni la SSR non si è limitata solo a raccontare i fatti ma a viverli assieme alla popolazione. Oltre al Telegiornale, che da più di cinquant'anni accompagna i telespettatori nelle principali notizie di giornata, la RSI ha infatti dato vita a programmi di informazione diventati storici come "Falò", "Patti Chiari" e "Storie", capaci di suscitare dibattiti accesi in famiglia e tra i conoscenti. Non sono mancati i momenti più leggeri con trasmissioni di intrattenimento come "Scacciapensieri", pensato per i più giovani, o le numerose commedie dialettali, che hanno fatto sorridere intere famiglie e allo stesso tempo hanno valorizzato le nostre radici linguistiche e culturali. In questo modo il servizio pubblico ha contribuito a costru-

ire una vera e propria identità collettiva in cui tutti gli svizzeri italiani possano in qualche modo riconoscersi.

Plurilinguismo e indipendenza editoriale

Vale la pena ricordare che quest'idea di servizio pubblico non è nata all'improvviso ma è cresciuta e si è consolidata nel tempo, tanto che oggi il ruolo svolto dalla SRG SSR è ritenuto un elemento essenziale per il nostro sistema democratico.

Il modello svizzero di servizio pubblico radiotelevisivo è innanzitutto un *unicum* e per almeno due fattori: il plurilinguismo e l'indipendenza editoriale. Siamo infatti l'unico Stato europeo a garantire notizie verificate in quattro lingue nazionali attraverso canali radiotelevisivi e web; una conquista che spesso diamo per scontata ma che a oggi non ha epigoni anche in Stati europei che pure sperimentano casi di plurilinguismo interno. Per i cittadini svizzeri di lingua italiana, così come per i romanci, questo significa poter partecipare pienamente alla vita sociale e politica del Paese, sentendosi parte di una realtà nazionale che contempla anche la salvaguardia delle lingue minoritarie.

Accanto a questa peculiarità culturale, legata al federalismo elvetico, c'è un altro pilastro, che non va dimenticato: l'indipendenza editoriale. Le emittenti di servizio pubblico, infatti, non ricevono dalle Autorità nessuna raccomandazione né pressione, lasciando piena libertà e autonomia ai media su come condurre le proprie trasmissioni. Un servizio pubblico libero da interessi di parte consente infatti a ciascuno di formarsi delle opinioni in modo autonomo. In Svizzera questa possibilità è garantita da precise scelte istituzionali che mettono al centro il pubblico e la libertà di stampa, un diritto teorizzato già dall'Illuminismo ma che ancora oggi non è totalmente garantito anche in molti Stati europei. Non è un caso che, secondo la classifica del *Reporters without Borders* del 2025, la Svizzera sia il nono Paese a registrare il miglior risultato per libertà di stampa, mentre la Francia è al 25° posto e l'Italia addirittura al 49°, poco distante dagli Stati Uniti.

Le nuove regole del gioco

Per diversi decenni la Svizzera ha potuto godere di una grande stabilità mediatica e garantirsi la possibilità di avere un racconto del Paese autonomo, libero ed equilibrato. Negli ultimi tempi, però, si sta assistendo a una fase di grandi cambiamenti, che non sta risparmiando il mondo dell'informazione. Con l'accelerazione dei ritmi di vita dovuta soprattutto all'esplosione di internet, all'avvento degli smartphone prima e dei social media poi, molte persone hanno iniziato a

* Responsabile dei contenuti editoriali del Segretariato SSR.CORSI



Le commedie dialettali sono sicuramente un prodotto culturale ben iscritto nella memoria collettiva. In questa fotografia è ritratta una scena della commedia "Un mes con la sciora Armida" di Enrica Roffi, registrata a Comano nel 1982, che vede protagonisti Martha Fraccaroli, Quirino Rossi, Yor Milano, Mariuccia De Medici e altri attori che hanno fatto la storia della commedia ticinese. (Foto RSI)

consumare le notizie in modo differente: l'utente non svolge più un ruolo passivo, bensì assume un atteggiamento attivo nella ricerca di notizie e informazioni sugli avvenimenti globali. Si registra inoltre una minor disponibilità a pagare per avere un giornalismo di qualità – ad esempio attraverso l'acquisto di un quotidiano o di una rivista specialistica – e una ricerca crescente di contenuti rapidi, sommari e immediati. Questo ha inevitabilmente trasformato anche le modalità di produzione giornalistica, rendendo un settore un tempo stabile sempre più precario e incerto sul proprio futuro.

Le sfide del digitale

Con queste nuove coordinate sociologiche e culturali il servizio pubblico radiotelevisivo è stato chiamato a un cambiamento strutturale per evitare che aspetti centrali come informazione, cultura, sport e attualità cadessero sotto la gestione di attori internazionali, spesso più attratti da interessi economici o politici che da una vera vocazione per la verità. Per fare questo è stato importante però capire le (nuove) "regole del gioco" e adattarsi, pur non perdendo di vista le proprie radici e i propri valori. Per questa ragione la SRG SSR ha iniziato non solo a rivedere i propri palinsesti, ma soprattutto a ripensare l'architettura dell'azienda e le catene di produzione attraverso il processo di trasformazione SRG SSR Enavant. Questa necessità è stata ben evidenziata dalla Direttrice SRG SSR Susanne Wille: «*Non possiamo più permetterci di muoverci lentamente. Dobbiamo essere più veloci, più coordinati, più innovativi, restando fedeli alla nostra missione*». Adattarsi a nuovi processi e ritmi è dunque elemento essenziale di questo cambiamento, ma lo è altrettanto preservare alcuni valori che da sempre contraddistinguono il servizio pubblico svizzero come la difesa del plurilinguismo, l'attenzione alla certezza e alla qualità delle notizie e la vocazione per un servizio universale, accessibile a tutti. Per innovarsi nel solco della sua tradizione, la SSR ha scelto di concentrare investimenti e competenze in due ambiti oggi fondamentali per i media: la lotta alla disinformazione e la presenza nel mondo digitale.

Giornalismo di qualità e disinformazione

Una delle sfide più importanti che interesserà il servizio pubblico radiotelevisivo nei prossimi anni è quella relativa alla disinformazione e alle fake news: con l'avvento dei social media che hanno sdoganato una gratuità e una democratizzazione delle notizie si è andati incontro paradossalmente a una diminuzione della qualità dell'informazione; oggi, attraverso uno smartphone e in pochi secondi, chiunque può diffondere in rete una notizia falsa e assumere, agli occhi della comunità digitale, le vesti del giornalista, pur senza averne le competenze. È cresciuta così la convinzione che il giornalismo di qualità si possa fare "con meno": meno risorse, meno tempo, meno giornalisti. È la critica che spesso viene rivolta



Nell'immagine, il giornalista RSI Michele Galfetti, conduttore di Falò, la storica trasmissione settimanale d'inchiesta che dal settembre 2000 indaga la realtà sociale della Svizzera italiana. Tra i molti temi indagati, ricordiamo in particolare quelli legati al nostro territorio come il dibattito sulle officine FFS, o temi più attuali come quello del divieto degli smartphone nelle scuole. (Foto RSI)

anche alla SRG SSR. Eppure, chi lavora nel settore sa che è più vero il contrario, perché dietro ogni servizio affidabile ci sono ore di verifiche, controlli incrociati, telefonate alle fonti, viaggi sul campo, confronti tra più voci e serve dunque personale formato, retribuito, libero da pressioni commerciali e politiche. Per queste ragioni il servizio pubblico dovrà anche in futuro garantire un'informazione affidabile, verificata, per permettere alla popolazione di esercitare i propri diritti democratici partendo da dati corretti e non soggetti a interessi parziali.

Radio e televisione à la carte

Un'altra sfida importante per il servizio pubblico è quella di restare al passo con i tempi senza dimenticare nessuno. Oggi molte cose avvengono nel mondo digitale: i più giovani non aspettano più un orario preciso per guardare il telegiornale o una trasmissione, ma scelgono quando e come informarsi. Per questo la SRG SSR ha creato "Play +" una piattaforma che raccoglie in un unico spazio tutti i contenuti audio e video della SRG SSR: dal telegiornale alle commedie dialettali, dai documentari ai concerti.

Con questo strumento ognuno può rivedere ciò che si è perso, ascoltare un programma in qualsiasi momento o scoprire qualcosa di nuovo. Anche chi non è cresciuto nell'era digitale può così continuare a sentirsi parte della comunità, utilizzando questa nuova risorsa in modo autonomo e libero. La SSR e la RSI propongono questa innovazione non come sostituzione, ma come complemento alla radio e alla televisione lineare, che continueranno a esistere e a svolgere il loro tradizionale ruolo. Se il servizio pubblico saprà portare avanti la transizione digitale in questi termini – senza escludere nessuno e preservando i propri valori – riuscirà a mantenere intatto il suo ruolo centrale nella vita mediatica del Paese. E, di questi tempi, sarebbe davvero una buona notizia.

Il modello svizzero di servizio pubblico radiotelevisivo è innanzitutto un *unicum* e per almeno due fattori: il plurilinguismo e l'indipendenza editoriale. Siamo infatti l'unico Stato europeo a garantire notizie verificate in quattro lingue nazionali attraverso canali radiotelevisivi e web; una conquista che spesso diamo per scontata ma che a oggi non ha epigoni anche in Stati europei che pure sperimentano casi di plurilinguismo interno.

L'Era della post-verità e delle fake news

di Silvano Marioni

Viviamo in un'epoca in cui le menzogne vengono spesso presentate come "fatti alternativi". L'*Economist* ha definito il nostro tempo come quello della *post-verità*, mentre le *fake news*, notizie false spacciate per vere, dominano incontrastate nell'universo digitale. Nell'era di internet, in cui gli strumenti di comunicazione hanno compiuto passi da gigante, difendere la verità dei fatti diventa sempre più essenziale. La fiducia nei media tradizionali, che dovrebbero garantire correttezza e obiettività, viene spesso messa in discussione, mentre il contenuto dei canali digitali, privi di filtri, finisce spesso per avere più credibilità. La propaganda, certo, non è una novità: la disinformazione, con dati falsi diffusi consapevolmente, è sempre stata uno strumento di controllo. Ma oggi qualcosa è cambiato. Grazie alle tecnologie digitali, le opinioni che come cittadini abbiamo il diritto di esprimere, possono essere condivise istantaneamente con il mondo intero.

La crisi della credibilità

Già nel 2015, Umberto Eco osservava: «*I social media danno diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar, senza danneg-*

giare la collettività. Venivano subito messi a tacere, mentre ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel.» Il problema, però, non riguarda tanto chi diffonde teorie assurde, dalla Terra piatta alle cure miracolose, quanto chi ascolta e finisce per credere alle notizie solo perché circolano online, senza alcuna verifica.

Ma come siamo arrivati a questo punto? L'avvento di internet e, soprattutto, degli smartphone ha rivoluzionato la comunicazione: ha accelerato la trasmissione delle informazioni, ma ha anche ridotto la nostra capacità di analisi e riflessione. Con la digitalizzazione, ogni tipo di contenuto, che si tratti di notizie, messaggi, immagini, pubblicità o intrattenimento, viene concentrato in un unico canale, generando un sovraccarico informativo che supera la nostra capacità di gestirlo o anche solo di filtrarlo. Così la disponibilità di informazioni che un tempo era considerata come un fattore positivo, con l'avvento di internet è diventata paradossalmente un problema.

Le logiche degli algoritmi

Il ruolo dei social media, con piattaforme come Facebook, Instagram, X (ex Twitter) e TikTok, hanno amplificato questo problema, rendendo

Stannah



La mia casa, la mia vita, il mio montascale.

Quando la mobilità diminuisce e ogni passo diventa un grande sforzo, un montascale Stannah può essere una soluzione decisiva per mantenere l'indipendenza e la qualità della vita nella propria casa.



➕ Perché Stannah cambia la tua vita.

☎ 091 210 72 49 sales@stannah.ch | stannah.com

ancora più complesso il processo di selezione e valutazione. In un ambiente dove gli utenti non sono solo lettori, ma anche produttori e diffusori di notizie, chiunque può condividere informazioni, vere o false che siano, in modo semplice, immediato e senza costi.

I social media sono progettati per massimizzare il tempo e l'attenzione degli utenti, con un modello di business basato sulla vendita dei loro dati comportamentali agli inserzionisti. Gli algoritmi dei social media puntano a incrementare le interazioni: quando un messaggio, anche se privo di fondamento, viene condiviso ripetutamente da un vasto pubblico con opinioni simili, guadagna credibilità grazie all'effetto eco. Questo meccanismo, oltre a creare un vantaggio economico alla piattaforma social, spinge gli utenti a confermare le proprie convinzioni, isolandoli in una *bolla* che limita la possibilità di confrontarsi con opinioni diverse. Ad esempio, un utente che diffida del cambiamento climatico consulerà prevalentemente post che negano l'impatto del riscaldamento globale, fornendo agli algoritmi indicazioni sulle sue preferenze. Di conseguenza, la piattaforma gli proporrà sempre più messaggi contrari al cambiamento climatico, mentre nasconderà o ridurrà la visibilità di quelli che ne riconoscono la gravità e l'urgenza.

L'importanza del pensiero critico

A ciò si aggiunge che i limiti di tempo e di attenzione portano a sintetizzare i messaggi, evitando la verifica delle fonti e privilegiando giudizi rapidi, spesso dettati dall'emotività. Questo approccio impulsivo genera facilmente polemiche e dibattiti accesi. Il risultato è un ulteriore vantaggio per le piattaforme social, perché aumenta il tempo di permanenza degli utenti. Una conseguenza che ne deriva, e che è spesso sottovalutata, è la polarizzazione sempre più marcata delle opinioni.

Un sistema di comunicazione in cui tutti possono interagire con tutti, a costi quasi nulli, avrebbe dovuto favorire un arricchimento culturale e una comunicazione più democratica. Invece, la mancanza di verifiche e di controlli qualitativi sulle fonti, ha portato alla diffusione incontrollata di

Disinformazione e intelligenza artificiale

Nella crisi della credibilità dell'informazione un ruolo rilevante lo sta giocando anche l'intelligenza artificiale, uno strumento molto potente per la creazione di contenuti, la cui natura dipende pur sempre da chi, a monte, ne fa uso. Sono infatti gli utenti a sfruttarne le potenzialità per dare visibilità a messaggi ingannevoli, con scopi più o meno malevoli, dall'uso giocoso o satirico, alla disinformazione mirata, fino a vere e proprie campagne di manipolazione.

Un sistema di intelligenza artificiale viene addestrato su enormi quantità di dati, testi, suoni e immagini, che gli permettono di apprendere degli schemi logici. Se gli viene chiesto di generare o perfezionare menzogne, il sistema può sfruttare questi dati per comporre frasi, immagini o filmati talmente realistici da sembrare veri. È così che nascono i *deepfake*, le false immagini del Santo Padre con un improbabile piumino firmato, o il rocambolesco filmato dell'arresto (fittizio) del Presidente degli Stati Uniti.

Come sottolineano i giuristi Bobby Chesney e Danielle Citron la posta in gioco è molto alta: *"Con la progressiva diffusione dei deepfake l'opinione pubblica dubiterà dei propri occhi e delle proprie orecchie perfino quando l'informazione è vera."** Il tracollo della fiducia potrebbe avere implicazioni profonde a livello politico, perché un mondo pieno di dubbi ed incertezze, sottolineano Chesney e Citron, è un clima propizio per l'autocrazia e pessimo per la democrazia.

*Chesney, R., & Citron, D. K. (2019). Deep fakes: A looming challenge for privacy, democracy, and national security. *California Law Review*, 107(7), 1753-1823.

disinformazione e menzogne. Ecco perché, oggi più che mai, è cruciale essere critici e scegliere con attenzione le fonti d'informazione alle quali ci affidiamo sia per seguire la cronaca e l'attualità sia per approfondire i temi che più ci interessano.

«I social media danno diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar, senza danneggiare la collettività. Venivano subito messi a tacere, mentre ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel.»
(Umberto Eco)

Il suo lascito: un dono per il futuro

Una vita non basta per rendere il mondo un po' più giusto.

Consideri Comundo nel suo testamento e lasci in eredità la certezza che continueremo a lavorare al fianco di popolazioni e comunità vulnerabili.

Grazie del suo sostegno!



www.comundo.org/it



Vuole approfondire il tema? Sono a sua disposizione con la massima discrezione.
Anna Maspoli

Tel. 058 854 12 15
anna.maspoli@comundo.org

Comundo è sostenuta da



Bethlehem Mission Immersa

INTER TEAM

IBAN: CH74 0900 0000 6900 2810 2



“La mano del clima e la mano dell'uomo”: un viaggio nel nostro impatto sul pianeta

di Filippo Rampazzi

Come è cambiato l'ambiente della nostra regione negli ultimi 200'000 anni? È questo il tema della mostra “La mano del clima e la mano dell'uomo – I grandi mammiferi estinti dell'Insubria” aperta fino al 21 febbraio 2026 al Museo cantonale di storia naturale a Lugano nell'ambito del Festival *L'Uomo e il Clima*. La mostra, in collaborazione con SUPSI-DACD e con il Museo di Storia Naturale di Milano (che ha prestato una selezione di fossili di grandi mammiferi estinti), intende fornire una prospettiva temporale per comprendere i rapidi cambiamenti climatici e ambientali odierni. Per questo il visita-

tore troverà in mostra anche fossili di animali da reddito, che testimoniano il processo con il quale l'uomo ha prodotto le razze domestiche a partire dai loro antenati selvatici, come il bue dall'uro, una specie oggi estinta.

Le oscillazioni del clima

Negli ultimi 200'000 anni il clima ha subito ripetute e drastiche oscillazioni, alternando periodi molto freddi a periodi caldi e temperati, cosiddetti periodi glaciali e periodi interglaciali. Nei periodi caldi e temperati la regione dei grandi laghi prealpini e della Pianura padana (Insubria) era popolata da animali che oggi assoceremmo all'Africa o all'Asia meridionale, mentre durante i periodi glaciali era popolata da animali adattati ai climi freddi e che in parte ancora sopravvivono nelle zone settentrionali del nostro pianeta. A grandi linee è possibile individuare tre grandi periodi. Durante l'ultimo periodo caldo-temperato (ca. 200'000-70'000 anni fa) nell'Insubria vivevano per esempio il rinoceronte di Merck e l'ippopotamo. Durante l'ultima glaciazione (ca. 70'000-11'500 anni fa) vivevano invece specie come il bisonte delle steppe, il rinoceronte delle steppe, il mammut, il cervo megacero, l'alce, l'orso delle caverne e il leone delle caverne. E infine nell'Olocene (per convenzione gli ultimi 11'700 anni, di nuovo un periodo interglaciale caldo-temperato), il territorio fu popolato inizialmente da cavalli selvatici e buoi selvatici, e in seguito – dopo il ritorno del bosco – da orsi bruni, lupi, cervi, caprioli e cinghiali come li conosciamo oggi.

L'uomo e la colonizzazione de territorio

Ma accanto alle oscillazioni climatiche, prodottesi in tempi lunghissimi, un altro fenomeno assai più



Sopra: Leone delle caverne *Panthera spelaea*, vissuto nell'ultimo periodo glaciale tra 71'000 e 12'000 anni fa (disegno R. Uchytel).

rapido ha trasformato profondamente l'ambiente naturale: la colonizzazione del territorio da parte dell'uomo. Già 200'000 anni fa l'uomo era infatti presente sul continente europeo, inizialmente come uomo di Neanderthal *Homo neanderthalensis*, in seguito – da 40'000 anni fa in poi – come uomo moderno *Homo sapiens*. Con il passare del tempo l'uomo ha inciso in modo sempre più marcato sulla fauna dei grandi mammiferi: dapprima con la sola caccia, poi soprattutto con la domesticazione delle specie selvatiche per produrre le razze domestiche, come capre, pecore, maiali e buoi. Nei secoli e nei millenni la domesticazione degli animali ha avuto talmente successo che oggi i mammiferi da reddito rappresentano – in termini di biomassa – il 94% di tutti i mammiferi presenti sulla Terra (uomo escluso), mentre le specie selvatiche si sono ridotte a un misero 6%. Questo processo ha prodotto la massiccia conversione di praterie e boschi in prati, campi e pascoli sull'intero globo terrestre, con lo scopo primario di fornire cibo per il bestiame. La distruzione degli ambienti naturali ha così portato al crollo della biodiversità e ha contribuito in modo significativo ad alterare la composizione



dell'atmosfera. Le attività agricole legate all'allevamento intensivo e all'uso di fertilizzanti sono infatti oggi responsabili del 20% delle emissioni globali di gas a effetto serra (principalmente anidride carbonica, metano e protossido di azoto), causa primaria dell'odierno riscaldamento climatico e dell'aumento degli eventi estremi.

La sesta estinzione di massa

Queste considerazioni ci riportano al titolo della mostra "La mano del clima e la mano dell'uomo": a differenza delle oscillazioni climatiche del passato, che si sono prodotte molto lentamente e che hanno generato cambiamenti nell'arco di millenni, l'uomo ha trasformato il suo ambiente di vita in una manciata di anni. In tempi brevissimi da semplice spettatore è diventato l'artefice dei cambiamenti in atto, alterando la composizione dell'atmosfera e causando quella che è già stata definita la sesta estinzione di massa nella storia del nostro pianeta. Ma a differenza di quelle precedenti, in questa estinzione ci siamo dentro anche noi.

Sopra:

Cranio di uro Bos primigenius, progenitore del bue, sopravvissuto fino al 17° secolo in Polonia (Riva Po di Brancere, Stagno Lombardo, Cremona, 71'000-14'000 anni fa; © Museo di Storia Naturale di Milano e Ministero della Cultura, SABAP-MN; foto A. Nicolosi).

Cranio di orso delle caverne Ursus spelaeus vissuto nell'ultimo periodo glaciale (Buca di Noga, Valsolda, Como, 71'000-24'000 anni fa; © Museo cantonale di storia naturale; foto R. Pellegrini).



Impianti idroelettrici in Ticino e nel Moesano

LA FORZA DELL'ACQUA

Sono oltre 40 le centrali idroelettriche attive in Ticino e nel Moesano: una rete di impianti composta da dighe, gallerie, prese, centrali e turbine, che valorizza l'acqua sfruttando i dislivelli delle nostre valli. Oltre a descrivere i diversi impianti attraverso testi, schemi e fotografie, il libro mette in luce l'imponente rete di gallerie, cunicoli e condotte che trasporta l'acqua per chilometri, attraverso le valli ticinesi.

CHF 40.-

24 × 28 cm – 280 pagine – 230 foto a colori

SalvioniEdizioni

Ordinazioni
www.salvioni.ch

libri@salvioni.ch
091 821 11 11

e nelle migliori
librerie ticinesi





Fra Valeriano, l'eremita del San Bernardo di Comano

di Loris Fedele

Il primo eremita che ha abitato nella chiesetta di San Bernardo sopra Comano si chiamava Ottavio Albicini ed era marchese di Forlì. Arrivò a Comano nel 1818 e lì divenne Fra Valeriano.

L'estate scorsa il Museo della Memoria ATTE ha celebrato l'acquisizione del millesimo contributo della sua importante raccolta. Come ricordato nello scorso numero di *Terzaetà*, questo Museo trova ospitalità nel sito lanostrastoria.ch della radiotelevisione RSI. Si tratta di una sorta di archivio, nato 15 anni fa, volto a conservare su supporto informatico testimonianze – scritte, parlate e in immagini – che raccontano il nostro passato più o meno recente. Entro la fine dell'anno si aggiungerà un nuovo documento che concerne il nostro Cantone: si tratta di una storia poco conosciuta, se non nel ricordo di alcuni comanesi di una certa età. Parlo del periodo passato in Ticino dal primo eremita che ha abitato la chiesetta di San Bernardo, l'oratorio posto in cima all'omonimo colle che sta sopra il paese di Comano. Si chiamava Ottavio Albicini, era marchese di Forlì, nato nel 1753, arrivato a Comano nel 1818, dove morì nel 1832. In realtà possedeva ben 16 nomi, Ottavio era solo il primo. Era un ecclesiastico e quando diventò eremita del San Bernardo scelse di tenere solo il suo tredicesimo nome, diventando semplicemente Fra Valeriano. Nel 1996 Giulio Pietra, comanese doc, decise di raccogliere tutto quanto possibile su *"il colle di San Bernardo, la chiesa e i suoi eremiti"* cercando le informazioni nell'archivio parrocchiale, in quello patriziale e presso privati, insomma dovunque trovasse qualche testimonianza. Giulio ha avuto la gentilezza di farmi vedere la sua preziosa raccolta: l'ho intervistato, e quindi sto preparando un documento video per il Museo della Memoria ATTE. Conto di terminarlo entro l'anno.

Le origini nobili di Fra Valeriano

I cittadini di Comano, specie quelli anziani, sono molto affezionati alla chiesetta di San Bernardo: sanno dei due eremiti che l'hanno abitata, uno – prete – nel 18esimo secolo, l'altro – laico – nel 19esimo, ma pochi ne conoscono la storia. Riguardo al primo, dalla raccolta di Giulio Pietra si scopre che, nel 1846, 14 anni dopo la morte di Fra Valeriano, il vescovo di Piacenza Luigi Sanvitale scrisse una lettera a suo nipote conte Giovanni, che nel 1824 viaggiando in Svizzera aveva *"salito l'erto monte di San Bernardo per conoscere il cugino Albicini"*. Il vescovo voleva verificare *"s'erano sincere le voci che correavano per quelle vallate ed altrove della rigida sua penitenza"*. Allegava alla lettera un suo scritto di 12 pagine sulla vita di Fra Valeriano *"parendomi che di qualche utilità potessero riuscire le avventure romanzesche d'un uomo che finì i suoi giorni così tanto esemplarmente"*. Ottavio (Fra Valeriano) era nato a Forlì (1753) da nobile famiglia, aveva studiato dapprima a casa sua, come si addiceva ai nobili dell'epoca, poi (1767) nel celebre collegio di Osimo, frequentato 6 anni più tardi dal futuro papa Leone XII. A 18 anni, dopo aver seguito gli esercizi spirituali tra i religiosi di San Vincenzo de' Paoli, venne accettato novizio in San Giovanni e Paolo sul colle Celio di Roma, terminando gli studi teologici. Era uno spirito vivace, dotato di energia e forza. Tuttavia lo giudicavano instabile e irrequieto, poco incline a sottomettersi alle rigide disposizioni del clero. Nel 1780 abbandonò Roma e la Congregazione. Per non lasciarlo inoperoso suo padre riuscì a procurargli un canonicato nella Cattedrale di Forlì, dove affinò la sua

abilità oratoria. A Parma si ricordavano le sue apprezzatissime prediche nella Quaresima. Tuttavia si scontrò presto con il padre e con i benpensanti perché nelle prediche inseriva aneddoti e motti, divagava e si compiaceva del suo eloquio.

Da prete a rivoluzionario

Alla fine, morto il padre, nel 1791 si allontanò dalla chiesa e dalla famiglia, scontrandosi coi fratelli per questioni finanziarie. Vi fu un processo nel 1796. Nel frattempo la rivoluzione francese contagiava l'Italia. Ottavio Albicini lasciò definitivamente la chiesa e indossò la divisa del rivoluzionario cisalpino. Non pare che sia mai stato coinvolto in sanguinose operazioni militari, ma dopo aver sperperato la sua eredità e lasciato la milizia finì a Bologna da un negoziante di riso. Probabilmente si inguaiò e fuggì a Milano dove però, nel 1817, il governatore austriaco gli ingiunge di partire. Povero e disperato ottenne il passaporto e la possibilità di emigrare in Svizzera. Sul passaporto (che è conservato) non figura la sua condizione di sacerdote, ma ironia – della sorte – viene menzionato come *"possidente"*. A Lugano un forlivese, certo Antonio Gridoglia, mosso da carità patria lo accoglie in casa sua. Per guadagnarsi la vita si unisce a una compagnia di commedianti ambulanti, dove la sua abilità oratoria lo aiuta a calcare le scene. Non è più giovane ma è alto di statura e di bella presenza, con un tratto nobile, una voce *"gagliarda e ben modulata"* e un trascorso da predicatore di successo. Tutto quanto gli giova, ma quella vita – che durerà poco – non lo soddisfa.

Il richiamo della chiesetta di San Bernardo

Nella primavera del 1818 scopre la chiesetta di San Bernardo e chiede al parroco di Comano, don Brilli, di potersi ritirare lassù come eremita. Dapprima viene respinto, perché era conosciuto come uno spretato, ma poi viene indirizzato alla chiesa dei Cappuccini, sulla Salita dei Frati di Lugano, dove si riconcilia con la Chiesa e ottiene quanto desiderato. Diventa custode del romitaggio di San Bernardo il 2 giugno 1818. L'edificio da molti anni era abbandonato e in cattive condizioni, niente di preoccupante per uno che aveva passato tante peripezie. Anzi, per un uomo istruito che cercava la pace era il posto ideale. Dice addio al mondo, veste di bigio con il corto mantello tipico dei romagnoli. Sostituisce il nome Ottavio con quello di Fra Valeriano eremita. Coltiva un piccolo orto, vive di polenta e castagne, beve solo l'acqua che sgorga da una sorgente sul colle.

L'ascendente di un predicatore

L'eremo non ha rendite e quindi accetta con gioia l'autorizzazione a scendere nei paesi vicini e a Lugano a chiedere l'elemosina. Ricomincia a far prediche e si fa notare. È richiestissimo, soprattutto durante la Quaresima. Parla a Lugano, Bellinzona, Locarno e Mendrisio. Lo pagano solo con il vitto e l'alloggio per i pochi giorni passati nelle rispettive città. Come ringraziamento gli tri-

butano dei sonetti e poesie in rima, che sono riportati nei documenti riscoperti da Giulio nella sua ricerca. Rimette a posto la chiesa mettendoci tutto ciò che mancava, fa porre dietro l'altare un grande quadro con la Madonna davanti a San Bernardo inginocchiato. Fa piantare castagni sul colle e migliora l'accesso alla chiesa. Predica un po' in tutto il Ticino e persino nel nord Italia (Lombardia e Piemonte) dove ha ottenuto il permesso con l'appoggio del Vescovo di Como, informato dal Governo ticinese della sua rettitudine e obbedienza alle leggi e all'autorità.

Una vita di dura penitenza

Conosciuto e apprezzato, Fra Valeriano nel 1828 aveva espresso alla Diocesi di Como il desiderio che si collocasse una Via Crucis sulla strada che da Comano saliva alla chiesa. Era affabile e non lasciava trasparire mai la sua vita di dura penitenza. Dormiva in un cassone di legno che ancor oggi si trova nel locale dietro l'altare, con un sasso come guanciale. In quel locale, dopo la sua morte, verrà sepolto sotto il pavimento. Nonostante il fatto che il popolo e parte dello stesso clero lo venerassero come un santo, nel suo eremo isolato e discosto fu vittima di furti, angherie e maldicenze. Fu tradito e abbandonato da un discepolo al quale avrebbe voluto lasciare l'eredità del luogo dopo la sua morte. Negli ultimi anni la salute peggiorò, in particolare nell'agosto 1829, quando rischiò di morire. Verso la metà del 1832 le forze del corpo e della mente lo abbandonarono. Dovette stare coricato e assistito come un bimbo. Morì placidamente, pregando, il 18 dicembre 1832, a quasi 80 anni.



Fra Valeriano nel 1828 aveva espresso alla Diocesi di Como il desiderio che si collocasse una Via Crucis sulla strada che da Comano saliva alla chiesa. Era affabile e non lasciava trasparire mai la sua vita di dura penitenza. Dormiva in un cassone di legno che ancor oggi si trova nel locale dietro l'altare, con un sasso come guanciale. In quel locale, dopo la sua morte, verrà sepolto sotto il pavimento.

Foto: Archivio parrocchiale di Comano.

Dal punto di vista scientifico la fortuna e la sfortuna sono elementi che rientrano nel concetto di probabilità e va ricordato che spesso è l'uomo con il suo approccio al mondo esterno a causare eventi che possono favorirlo o danneggiarlo. Chi affronta la vita con un atteggiamento negativo o pessimista spesso è convinto che gli capitino incidenti o problemi di varia natura.

“Ti tengo i pugni!”

Il valore dei gesti apotropaici nella vita quotidiana

di Veronica Trevisan

Fare le corna, toccare ferro... chi non ha mai compiuto uno di questi gesti? Certo, formalmente lo si fa quasi come fosse uno scherzo, sapendo di essere persone razionali e di non aver bisogno del supporto di forze sovranaturali per allontanare presenze nefaste. Eppure queste pratiche sono state – e sono ancor oggi – diffuse in ogni tempo e luogo. Si tratta dei gesti apotropaici, dal greco *apotropein*, allontanare, che in questo caso è inteso come “tenere a bada eventuali influssi malefici”. L'idea che possano esistere energie o presenze negative da contrastare con gesti specifici può apparire ingenua e legata al folklore popolare, priva di un background religioso più solido. In realtà si tratta di usanze che esprimono delle funzioni ben precise e che hanno forti connessioni con antiche concezioni magiche e religiose, risalenti a un'era in cui la gestualità era considerata una modalità di comunicazione dalle ricche potenzialità espressive.

Fino a pochi decenni fa, il repertorio di gesti per propiziarsi le forze della natura e scongiurare le disgrazie era molto ampio, soprattutto nel mondo contadino, dove si sono conservati intatti modelli operativi d'epoca antichissima. Nel mondo classico si prestava la massima attenzione a tutti quei fenomeni che turbavano l'ordine consueto delle cose e che potevano venire interpretati come segni di una configurazione soprannaturale pericolosa. L'idea di fondo, tutt'altro che assurda, era che ogni cosa fosse collegata alle altre da una complessa rete di relazioni e che quindi un certo gesto potesse avere delle influenze su altri. L'antropologo James G. Frazer (1854-1941), ne *Il ramo d'oro* poneva alla base della magia due principi fondamentali: il simile crea il simile; l'effetto ha una somiglianza con la causa. Quindi era considerato normale compiere certi gesti con il fine di contenere o neutralizzare entità pericolose. In altre parole, gli antichi erano molto superstiziosi.

Il ruolo della superstizione

A partire dal Rinascimento, molti filosofi si interrogarono sul ruolo della superstizione. Uno fra questi, Gerolamo Cardano (1501-1576), nel suo *De veneris* affermava che il fascino, inteso come “influenza occulta”, scaturisse dalla paura delle cose malvagie ma anche dall'immaginazione. Proponeva quindi, in contrapposizione con le credenze diffuse al suo tempo, una interpretazione psicologica per la superstizione, anticipando di molti secoli un approccio che sarebbe poi stato ripreso dalla psicoanalisi. Questa disciplina si è occupata a lungo di pratiche scaramantiche, riconoscendo un nesso fra gesti rituali e capacità di disinnescare situazioni ansiogene. Lo psicologo

Gustav Jahoda (1916-2016) nel libro *Psicologia della superstizione*, riferendosi a

Freud e Jung, fa presente che la superstizione è parte integrante dell'apparato mentale di ogni essere umano e quindi mettere in atto gesti scaramantici ha un effetto pratico indiscutibile. In effetti, si è riscontrato che attuare delle pratiche apotropaiche ha una funzione calmante e serve per sfogare improvvisi picchi di ansia o di angoscia. Dal punto di vista psicologico, in altre parole, questi gesti scaramantici funzionano, perché generano la temporanea impressione di aver messo in atto delle difese che consentano di padroneggiare gli eventi. Per funzionare davvero, però, deve trattarsi di gesti che affondano le proprie radici in archetipi molto potenti e che vengono tramandati di generazione in generazione, divenendo una consuetudine riconosciuta da tutti.

Gesti scaramantici con le mani

Il mondo della superstizione è molto vasto e complesso, ma in questa sede ci si limiterà a parlare di alcuni dei gesti più conosciuti. Sicuramente l'utilizzo delle dita per scacciare la sfortuna è uno di questi. Fare le corna è forse il gesto più noto e diffuso, da attuare rivolgendole verso il basso, ovviamente, e non verso l'alto. Secondo alcuni studiosi il richiamo è alle corna della vacca sacra, simbolo della dea lunare, la grande madre d'epoca preistorica: sarebbe quindi un gesto antichissimo, anche se le prime fonti sulla pratica di fare le corna risalgono al XV secolo. Sicuramente le corna sono un simbolo fallico (come i cornetti napoletani), la cui virtù risiede nell'evocare il potere generatore della natura, forza positiva per definizione. Si possono anche incrociare le dita, gesto che oggi si ritrova anche nelle emoticon, o schiacciare i pollici, secondo l'uso tedesco, sempre con l'intento di augurare a sé o ad altri buona fortuna. Un gesto molto allusivo è quello di stringere il pollice tra l'indice e il medio, in questo caso riferendosi alla sfera sessuale femminile, sempre richiamandosi alla forza della fertilità. Questo gesto è molto diffuso in Germania, dove spesso è accompagnato dalla linguaccia, altro gesto di natura scaramantica.

Chiodi, ferri di cavallo e riti di passaggio

Sempre alla vitalità della natura si riconduce il “toccare legno” dei paesi del Nord Europa, perché il legno richiama la forza dell'albero, simbolo dell'energia della natura per eccellenza. In altre latitudini è sostituito dal “toccare ferro”, mate-



riale che nell'antichità aveva forti connotazioni negative, quindi si tende a spiegare il gesto come tentativo di "controllare" o "circondare" l'origine della sfortuna, di prevenirne in qualche modo l'azione. Il ferro in ogni caso è un metallo temuto dagli esseri sovrannaturali anche nei paesi nordici. Legati al ferro ci sono i chiodi, che, già anticamente, erano lasciati nei templi come sorta di ex-voto. Secondo un'usanza diffusa, anche da queste parti, si piantano chiodi nei ceri pasquali disponendoli a forma di croce. Diffusi erano anche gli anelli ottenuti con chiodi. Ancora di ferro parliamo con l'amuleto per eccellenza, il ferro di cavallo, la cui credenza si formò nel X secolo.

Secondo la leggenda più diffusa, san Dunstan (925-988) il marescalco inglese divenuto vescovo di Canterbury, incontrò uno strano personaggio che gli chiese di mettergli un ferro al piede. Egli si accorse che questi aveva piedi caprini e altri non era che il Diavolo. Riuscì a incatenarlo con la scusa di ferrarlo e gli strappò la promessa che egli non avrebbe violato i luoghi protetti da ferri di cavallo. Effetto apotropaico ha da molto tempo anche il tocco di una gobba, che in un uomo porta fortuna, in una donna sfortuna, probabilmente in base a concezioni mistiche medievali e, più profondamente ancora, secondo l'idea che ogni anomalia o stranezza avesse qualche legame con il mondo sovrannaturale.

Gesti rituali sono molto diffusi anche in specifici contesti professionali o scolastici, come il mondo dello spettacolo o quello delle università, in ognuna delle quali spesso vi sono delle azioni che gli aspiranti laureandi devono compiere per assicurarsi il buon esito del corso di studi. Spesso si deve attraversare un luogo dal partico-

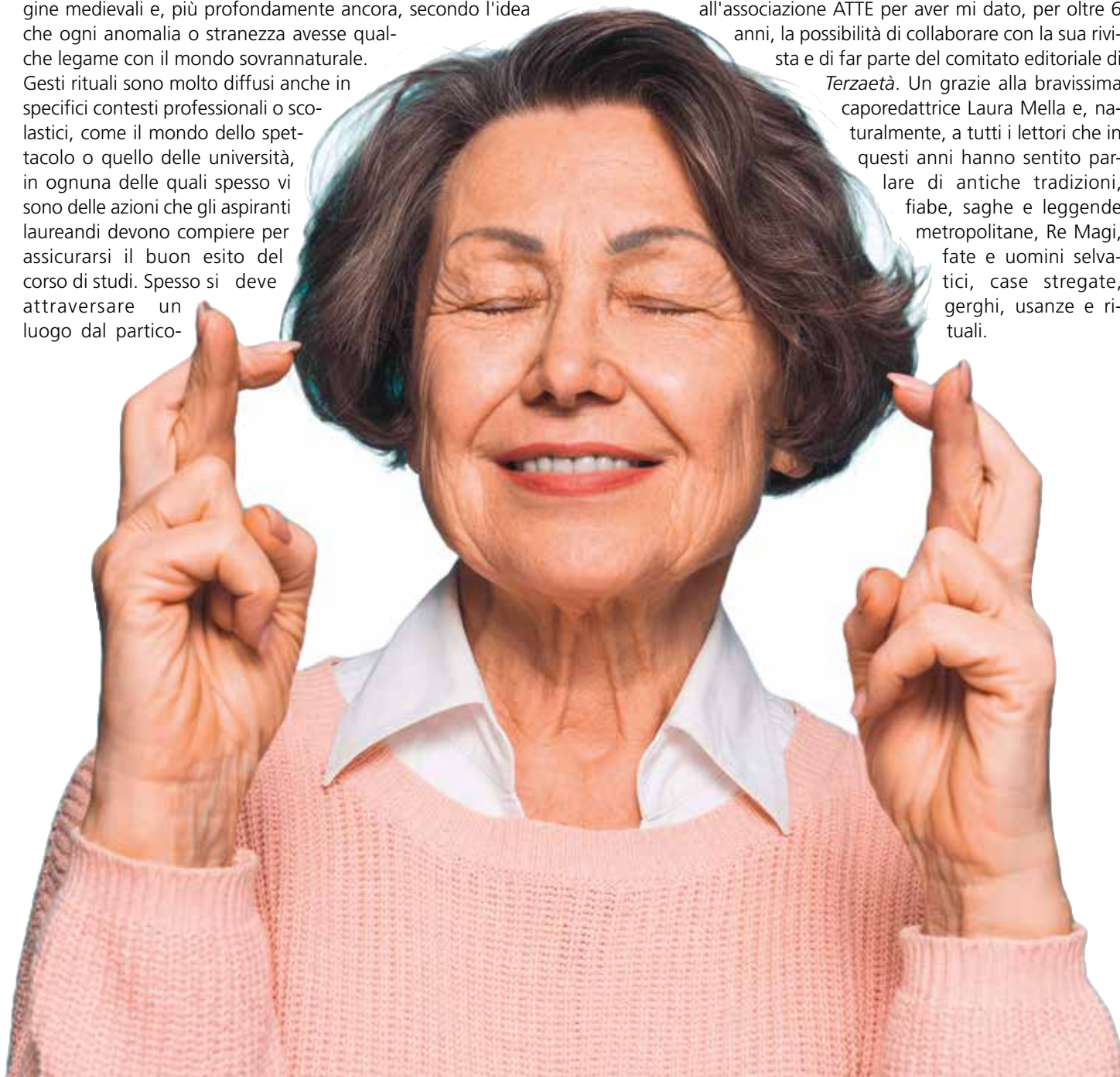
lare significato simbolico, oppure al contrario, evitarlo del tutto, o ancora indossare un determinato indumento o portarsi dietro un cimelio familiare. Atto, questo, che è molto diffuso anche nelle occasioni dei cosiddetti "riti di passaggio", come il matrimonio.

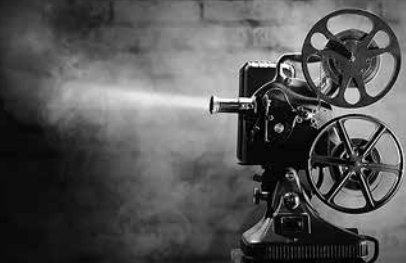
La legge di Murphy

Dal punto di vista scientifico la fortuna e la sfortuna sono elementi che rientrano nel concetto di probabilità e va ricordato che spesso è l'uomo con il suo approccio al mondo esterno a causare eventi che possono favorirlo o danneggiarlo. Chi affronta la vita con un atteggiamento negativo o pessimista spesso è convinto che gli capitino incidenti o problemi di varia natura. Il personaggio inventato da Arthur Bloch, Murphy, ne è l'esempio più lampante, tanto da aver creato una serie di leggi su come le cose possano andare male. Secondo alcuni psicologi, la superstizione funziona meglio su chi è depresso, finendo per generare effetti negativi sul fronte psicosomatico. In sintesi, augurando a tutti buona fortuna, chi scrive si congeda per qualche tempo da queste pagine. Un ringraziamento grande va

all'associazione ATTE per aver mi dato, per oltre 6 anni, la possibilità di collaborare con la sua rivista e di far parte del comitato editoriale di

Terzaetà. Un grazie alla bravissima caporedattrice Laura Mella e, naturalmente, a tutti i lettori che in questi anni hanno sentito parlare di antiche tradizioni, fiabe, saghe e leggende metropolitane, Re Magi, fate e uomini selvatici, case stregate, gerghi, usanze e rituali.





cinema

La brava infermiera del turno di notte

di Marisa Marzelli

È una delle grandi preoccupazioni dei giorni nostri. La popolazione invecchia, i premi di Cassa malati sono in continuo aumento, tra pochi anni diminuirà drasticamente – se continua così – il numero di infermieri disponibili.

Il cinema, da sempre specchio e a volte anticipatore (come una cartina di tornasole) di timori e angosce della società, anche stavolta fa centro con *L'ultimo turno*. Un film intelligente e sfaccettato, capace di catturare lo spettatore sin dalle prime scene. Un film di ambientazione profondamente svizzera ma di respiro universale, perché parla di fragilità degli esseri umani, della loro vulnerabilità di fronte alla malattia, della paura della morte e di tutto quel sofisticato apparato di cure messo in campo – in un Paese come il nostro – per assicurare una medicina d'eccellenza.

Applaudito all'ultima Berlinale, scritto e diretto dall'elvetica Petra Volpe (già autrice nel 2017 de *L'ordine divino*, sul difficile decollo in Svizzera del suffragio femminile nel 1971), *L'ultimo turno* racconta una giornata di ordinario stress dell'infermiera Floria, addetta al turno notturno in un ospedale cantonale.

Floria (bravissima l'attrice tedesca Leonie Beneusch, sempre in scena ed energia trainante del racconto) è professionale, competente, controllata, empatica con i tanti pazienti, soprattutto oncologici; ma è sola a farsi carico di una serie di problemi disparati, legati alle cure e alle personalità dei degenti. L'ospedale è a corto di personale e lei deve occuparsi di tutto il reparto con una stagista poco esperta.

Prepara e conduce pazienti in sala operatoria, somministra le giuste medicine e cerca di rassicurare, ma non è tutto. Deve dar retta anche ai parenti, far fronte alle richieste e alle paure di persone che lei sa bene essere in uno stato di profonda vulnerabilità. E lo fa con passione, spendendosi senza riserve, consapevole che l'errore può sempre essere in agguato. Floria è un'eroina (*Heldin*, questo il titolo originale del film)

alle prese con un'umanità variegata e ciò permette al film di bilanciare toni concitati, dolenti, a volte persino leggeri, quando ad esempio tiene testa ad un manager spocchioso che pretende un trattamento privilegiato in quanto ricoverato in camera privata.

All'interno della corsa narrativa dal ritmo incalzante, quasi un thriller contro il tempo per tenere tutto sotto controllo, c'è spazio per altre tematiche: da qualche squarcio discreto e più accennato che raccontato sul privato della protagonista, con i suoi problemi personali da tenere fuori dal lavoro; all'assenza o quasi di medici, di continuo evocati da pazienti ansiosi; soprattutto all'asettica efficienza del luogo e delle cure, che da soli non possono rispondere alle richieste psicologiche di malati impauriti e deboli in cerca di un conforto emotivo di cui solo la sensibilità dell'infermiera si fa carico.

Grande assenza sempre presente nel film è quella della morte. Ma solo al termine del suo turno, mentre torna a casa in bus, l'infermiera Floria le darà diritto di entrare nei suoi pensieri, nell'unica scena allusiva e onirica di un film per il resto tenacemente realistico.

Ai titoli di coda, una didascalia avverte che nel 2030 in Svizzera mancheranno 30.000 infermieri qualificati. Già oggi un terzo del personale infermieristico lascia il lavoro dopo quattro anni di un servizio usurante. Il problema però è globale.

Con un'impostazione molto diversa dai popolari medical drama televisivi, *L'ultimo turno* non è un racconto corale, è uno spaccato verosimile di una realtà in cui ognuno di noi potrebbe essere coinvolto durante una degenza ospedaliera.

L'ultimo turno è già uscito anche nelle nostre sale e la Svizzera l'ha candidato agli Oscar come miglior film straniero (ogni nazione propone un suo titolo). Il 16 dicembre sarà resa nota la lista ridotta di 15 film ammessi alla cinquina dei candidati finalisti. E facciamo il tifo perché questo prezioso lungometraggio si qualifichi.

GIUSEPPE PELLIZZA DA VOLPEDO: UN QUADRO, UN'IDEA, UNA VITA

di Claudio Guarda

C'è un impressionante quadro che tutti conoscono anche se la maggior parte non sa chi l'abbia dipinto: un'opera che si è fissata nella mente di chiunque l'abbia vista (anche solo riprodotta su manuali di storia o su manifesti sindacali) perché personifica lo spirito di un'epoca drammatica e convulsa, fatta di notevoli innovazioni, sia industriali che tecnologiche, ma anche di grandi rivolte e di giuste rivendicazioni sociali. In quel potente dipinto, chiunque lo osservi rivive un momento cruciale, ma fervido anche di speranze, delle vicende italiane (ma non solo) tra Otto e Novecento; una immagine che per i più, cioè per le classi meno abbienti, è anche specchio e orgoglio della loro propria storia. Si intitola *Il Quarto Stato*, un olio monumentale – cinque metri di lunghezza per tre di altezza – cresciuto e maturato lungo quasi un decennio di indefesso lavoro da parte di Giuseppe Pellizza da Volpedo (Volpedo 1868-1907) che dispone un muro di uomini a grandezza naturale i quali marciano, compatti e composti ma anche decisi, verso un comune obiettivo. Sui loro volti e nel loro incedere si sente la fierezza di un popolo che prende coscienza di sé e rivendica i propri diritti: maggiore giustizia, un diverso trattamento da parte dei signori delle terre e fiducia in un migliore avvenire.

La vocazione per la pittura

Figlio di un'agiata famiglia di contadini, Giuseppe era nato e cresciuto nelle campagne dell'alessandrino, a Volpedo, là dove gli Appennini liguri declinano verso la pianura padana, da cui discende anche il torrente Curone che, attraversato il paese, corre poi sul confine tra Piemonte e Lombardia prima di gettarsi nel Po. Come scrive Aurora Scotti in catalogo *"la volontà di dedicarsi alla pittura si manifestò precocemente nel giovane Pellizza e fu accettata e sostenuta dai genitori, anche se, probabilmente, avevano pensato di poter contare sul figlio per portare avanti la gestione dei terreni e delle coltivazioni a vigneto che avevano garantito alla famiglia una certa agiatezza."* Su consiglio dei fratelli Grubicy – noti commercianti d'arte milanesi che dai Pellizza acquistavano vino – inizia il suo percorso formativo iscrivendosi nel 1883 all'Accademia di Brera ma, alla ricerca di sempre una maggiore padronanza del mestiere e consapevolezza critica, si sposta di continuo, dapprima a Roma, quindi a Firenze, dove diventa allievo di Giovanni Fattori e stringe amicizia con Plinio Nomellini, infine a Bergamo e poi ancora a Genova fintanto che, nel 1890, decide di fermarsi e stabilirsi a Volpedo, che diverrà il suo luogo di elezione e di vita, tanto che da questo momento si firmerà "Pellizza da Volpedo".

Il Quarto Stato (part.), 1898-1901 circa, olio su tela, Copyright Comune di Milano - tutti i diritti riservati - Milano, Galleria d'Arte Moderna, foto di Luca Carrà



Una decisione, quella sua, su cui deve aver influito non poco l'amara esperienza del viaggio fatto a Parigi, per l'Esposizione Universale del 1889, in compagnia del nostro Edoardo Berta che aveva condiviso con lui la frequenza a Brera e che manterrà poi vivo il contatto con Pellizza: un rapporto che certamente ha molto influito anche sull'arte di Berta. Purtroppo per Pellizza quella trasferta fu funestata e interrotta dalla improvvisa morte della amata sorella Antonietta; da qui il suo immediato ritorno a casa dove diede poi vita a un intenso dipinto, *Ricordo di un dolore*, sintesi mirabile di naturalismo e di espressione di sentimenti, del suo muto soffrire. Quell'opera è forse il più alto esito della sua pittura prima della svolta verso il divisionismo e il simbolismo che avverrà di lì a qualche anno. Un percorso che la rassegna milanese ripercorre mediante una quarantina di opere, tra dipinti e disegni, da cui emerge con chiarezza la sua instancabile ricerca pittorica: dal naturalismo e dai ritratti dei suoi primi dipinti, alla grande avventura divisionista e simbolista maturata grazie a una "riflessione condivisa con gli altri grandi interpreti (da Previati a Grubicy, da Segantini a Morbelli e Nomellini) e sperimentatori della tecnica divisa destinata a imprimere un segno profondo nella generazione successiva, in particolare nell'avanguardia futurista."

Un autoritratto rivelatore

Era un uomo mite, gentile e sensibile, vicino spiritualmente alla sua gente, attento anche alle questioni e disegualianze sociali. A differenza di molti suoi colleghi pittori, Pellizza non ci lasciò che un unico grande *Autoritratto*, fatto nel

1899 quando aveva trentasei anni. Non si raffigurò, come da tradizione, nell'atto di dipingere, in abiti da lavoro e contornato dagli strumenti della professione. Si autorappresenta invece in una maniera del tutto non convenzionale: in piedi, ben vestito, elegante, in posa pressoché frontale e con le mani in tasca: come di chi, appena conclusa un'attenta lettura, se ne esce sulla porta di casa a prendersi una boccata d'aria. Ha ancora un'aria pensosa e, quanto si intravede alle sue spalle, si fa presto rivelazione, basta a far capire quali sia il centro dei suoi pensieri, dei suoi interessi, dei suoi amori: la lettura e la riflessione, la vita e la morte, la natura. In



fondo, come scrive la Scotti, quell'autoritratto è la rivendicazione del lavoro del pittore – e in senso più generale dell'artista – non tanto come mestiere, padronanza tecnica, ma anche come pensiero, come riflessione sull'esistenza e su come va il mondo. Colpiscono l'intensità dello sguardo, la gentilezza dell'espressione, la riservatezza del carattere ma, forse, vi si percepisce pure un velo di quella solitudine, preziosa per chi vuol stare solo con sé stesso, ma che talvolta può diventare pesante come un macigno. Quel dipinto va ben al di là della resa anatomica, ci dice della sua personalità, del suo modo di intendere la vita nei suoi momenti felici (l'amore, il girotondo dei bambini) come nelle sue miserie. Da qui, la spirituale vicinanza alla gente del paese colta nei suoi tratti identitari, tanto religiosi quanto sociali, il fascino per l'eterno ritorno della natura; ma da qui anche l'attenzione per le ingiustizie sociali, per le condizioni de // *Quarto Stato*.

Uomini protagonisti della loro storia

Con quel dipinto egli prendeva partito, entrava nelle vicende del suo tempo, faceva diventare quegli uomini protagonisti della loro storia: li faceva uscire dall'oscurità di un servile passato e incamminare verso il sole dell'avvenire. Quel dipinto non nasce dal nulla, ha una storia di realismo sociale e umanitario che lo precede, basti pensare a quel manifesto di realismo dipinto nel 1850 da Courbet ne *I funerali di Ornans*. Pellizza vi lavorò per circa un decennio: un lungo percorso di ideazione e di realizzazione durante il quale mutò progressivamente sia l'impianto compositivo che la resa formale: dall'iniziale gruppo (non ancora divisionista) di scioperanti (*Ambasciatori della fame*, 1892) in abiti da lavoro e con gli attrezzi da lavoro, alla schiera agitata e un po' scomposta di *Fiumana* (1895-1898) fino all'avanzare calmo e composto, ma anche determinato, di quei lavoratori della terra, senza arnesi né abiti da lavoro, guidati in primo piano da due uomini e da una donna (ritratto la moglie Teresa) con un bimbo in braccio: incarnazione di quel futuro diverso per cui quella gente ora agiva e lui dipingeva. Un dipinto enorme, fatto per di più con la moderna tecnica del Divisionismo, cioè con un'infinità di puntini cromatici che si fondono nello sguardo dell'osservatore, ma anche sul filo di celebri memorie rinascimentali come nei due uomini in primo piano che richiamano gesti e pose dei raffaelleschi Platone e Aristotele nelle Stanze Vaticane.

La pesante reazione della critica

Quando venne esposto per la prima volta nel 1902 alla Quadriennale d'Arte di Torino, Pellizza nutriva grandi speranze, confidava quantomeno in una medaglia; il suo dipinto venne invece accolto con freddezza e suscitò forti critiche, non solo da parte del pubblico borghese e perbenista, ma anche di colleghi, amici e collezionisti. C'era chi lo criticava soprattutto per il suo contenuto politico e un poco anche sovversivo, in affinità – dicevano – con il pensiero socialista e anarchico, al punto da trasformare dei rozzi contadini in cittadini in grado di orientare la società di domani. Tanto più che dando una rappresentazione eroica e dignitosa della classe operaia, egli rovesciava consolidati valori concernenti soggetti storici o religiosi dell'arte "alta". Ma c'era anche chi ne criticava la pittura: dalla composizione rigida e statica, quasi fotografica, a quel puntinismo estenuante e ripetitivo per chi

La triste ironia della sorte

Oggi noi sappiamo che quel quadro, datato 1901, sia per contenuto che per forma è una sintesi mirabile dell'Ottocento italiano, ambientato com'è in campagna ma in tempi ormai di crescente industrializzazione e vita urbana (dall'Impressionismo al Futurismo o all'Art Déco). Al tempo stesso è però anche un'icona del Novecento in quanto soglia che preannuncia il "secolo breve" che seguirà, con la deflagrazione di tutte le tensioni e conflitti che si portava dentro. Pellizza cercò tranquillità e rifugio nel suo studio, riprese a fatica la pittura, fece un pellegrinaggio in Engadina, sulle terre amate e dipinte da Segantini, nell'intento di mettere ordine e ritrovare il filo dei suoi pensieri. Ma era ormai entrato in una crisi esistenziale profonda. Il rapido declino delle condizioni di salute del padre cui era molto legato, ma soprattutto l'improvvisa perdita della moglie unitamente a quella del figlioletto terzo-



lo faceva, privo di pathos per chi la guardava. Tra questi l'amico Plinio Nomellini, che lo aveva incitato verso un'arte sociale, che lo aveva sospinto a adottare il linguaggio divisionista, ma più mosso e spontaneo, e che lo aveva convinto ad usare i colori in tubetto, frutto della moderna tecnologia. Nomellini avrebbe insomma voluto spingerlo verso temi, linguaggi e posizioni ancor più radicali, oltre il naturalismo, contro il perbenismo borghese. I loro rapporti si incrinarono, tanto che si ruppe pure l'amicizia che li aveva legati sin da giovani. Pellizza sentiva la terra mancargli sotto i piedi, dieci anni animati da una grande fede e finiti in quel modo. Deluso, finì per abbandonare i rapporti con molti letterati e artisti dell'epoca con i quali già da tempo intratteneva fitti rapporti epistolari.

genito Pietro appena nato, lasciarono il pittore in uno stato di grande prostrazione. Il 14 giugno del 1907, a trentanove anni, si suicidò, impiccandosi nel suo studio di Volpedo.

Immagini:

Membra stanche (famiglia di emigranti) (Emigranti), 1903-7, olio su tela, Collezione Francesco Federico Cerruti per l'Arte in collaborazione con Castello di Rivoli Museo d'Arte Contemporanea, Rivoli-Torino

Autoritratto, 1897-99, olio su tela, Firenze, Gallerie degli Uffizi, Gabinetto Fotografico delle Gallerie degli Uffizi

Speranze deluse, 1894, olio su tela, Collezione privata, Courtesy Gallerie Maspes, Milano - Opera incompleta a causa della morte dell'autore

La mostra Pellizza da Volpedo. I Capolavori, ospitata alla Galleria d'Arte Moderna di Milano, rappresenta un'occasione unica per riscoprire Giuseppe Pellizza da Volpedo, uno dei massimi interpreti del divisionismo italiano. A più di un secolo dall'ultima esposizione monografica dedicata all'artista, Milano celebra l'intero percorso creativo di questo pittore, che seppe trasformare la pittura in un linguaggio sociale, simbolico e tecnico di straordinaria modernità. Finissage: domenica 25 gennaio 2026.

Claudio Pontiggia: essere fedeli alla propria visione musicale

di Alessandro Zanoli

Come accaduto altre volte, in questi nostri articoli, l'interlocutore che presentiamo oggi ai lettori è molto più di un semplice appassionato di jazz. Claudio Pontiggia è in realtà uno dei migliori jazzisti che il nostro cantone, e diremmo anche la Svizzera stessa, abbia mai potuto vantare tra i suoi musicisti. La sua eccellente bravura si è messa in luce già negli anni della sua prima giovinezza, quando, uscendo dalle file della Civica Filarmonica di Lugano, ha iniziato ad esibirsi sulle scene jazz nazionali. Occorre prima una breve precisazione. Nella famiglia di Claudio Pontiggia, il jazz è sempre stato un ingrediente fondamentale. I suoi tre fratelli, più grandi di lui, hanno militato in vari gruppi jazz, di vario stile, con una predilezione di fondo verso il jazz tradizionale. Claudio invece, tra tutti, è sempre stato quello più attento al jazz moderno, ma non solo. «In realtà, ricordo che da giovane, quasi un po' per reazione a questo atteggiamento dei miei fratelli, io ascoltavo dischi di musica molto diversa, quella di James Last e di Herb

Alpert, musicisti molto più melodici e commerciali. Una scelta che i miei fratelli non dividevano molto. Uno di loro, anzi, una volta mi aveva persino preso uno dei miei dischi per andare a scambiarlo con un'altro, di Louis Armstrong...».

Quando il caso ci mette lo zampino

Occorre comunque partire proprio dall'inizio per scoprire un tratto importantissimo della passione musicale di Pontiggia: la scelta del suo strumento. Claudio è stato uno dei pochissimi al mondo ad applicare al jazz l'uso del corno francese, uno strumento dalla sonorità molto particolare, ma a cui lui ha saputo imprimere una pronuncia e un fraseggio jazzistico in modo assolutamente unico. «È successo tutto per caso, comunque. Quando sono entrato nella banda, l'unica sedia libera nella sala era quella del cornista. I miei fratelli suonavano già la tromba, il trombone, il clarinetto e non si pensava minimamente a raddoppiarli. Quindi a me è rimasto il corno». Dopo gli inizi nella banda luganese, comunque, la bravura del giovane lo ha indirizzato naturalmente verso studi seri al Conservatorio. Pontiggia si è diplomato a Losanna, con una formazione classica. Ma la sua passione per il jazz non è mai venuta a mancare. «Seguivo regolarmente i concerti jazz che venivano organizzati nella Svizzera interna. Ricordo di essere stato una volta a Berna, in occasione del Festival Jazz, e di aver conosciuto per caso il celeberrimo trombettista Clark Terry, che era amico di una mia conoscente. Ho passato un paio d'ore con lui, che mi spiegava con molta serietà quali fossero le caratteristiche del vero jazzista. Poi mi ha detto: "E adesso fammi sentire cosa sai fare". Ho tirato fuori il mio corno, e ho suonato. Subito lui si è messo a gridare alla sua compagna: "Hey, vieni a sentire! Questo ha capito tutto!". E io avevo solo sedici anni...».

Alla ricerca di un'identità musicale

Il proseguio di carriera di Claudio non ha potuto che concretizzare queste premesse. Nel corso della sua gioventù ha realizzato alcune incisioni di grandissimo valore, creando formazioni e progetti con giovani musicisti di area romanda, ma finendo poi anche, in virtù della particolarità nel timbro del suo strumento, per suonare con orchestre di altissimo livello, tra cui quella di Quincy Jones (Pontiggia era sul palco per il celebre omaggio a Miles Davis commissionato all'arrangiatore americano dal Festival di Montreux) e con



FOTO DAVIDE STALLONE



FOTO DAVIDE STALLONE

la Vienna Art Orchestra, una delle migliori e più originali formazioni europee. Nel 2002 Pontiggia è stato insignito persino del Premio svizzero per la musica, promosso dalla Fondazione Suisa. Poi però è subentrato un cambiamento. «Arriva un momento in cui si comincia a riflettere seriamente sulla propria attitudine musicale. Un momento in cui si cerca di fare un bilancio reale tra le proprie capacità tecniche e le proprie ambizioni, la propria visione della musica. Una crisi difficile da gestire», ci racconta Pontiggia. Una serie di problemi fisici non indifferenti, inoltre, viene a complicare il quadro già complesso di questo ripensamento generale sul proprio lavoro. Claudio Pontiggia è costretto a lasciare il suo strumento e a reinventarsi il modo con cui continuare ad essere musicista. «È stato un momento molto complicato. Appena smetti di suonare nessuno ti aiuta più, nessuno riconosce il tuo ruolo. Ho perso molti amici, ho perso il supporto persino del Conservatorio, in cui insegnavo. Ho scelto quindi di restringere il mio campo di attività, di dedicarmi al territorio in cui sono cresciuto».

Il progetto della scuola e il coro

Claudio Pontiggia è entrato quindi nel mondo dell'insegnamento, fondando una propria scuola, un'attività che continua tutt'ora, anche se il campo di lavoro non

è tra i più facili. «C'è molta concorrenza. Negli ultimi anni sono sorte tantissime scuole e il bacino degli allievi si è necessariamente ristretto. Oltre a questo i ragazzi sembrano essere spinti più a dedicarsi allo sport che alla musica. Quando raggiungono la scuola media i loro interessi vanno altrove, quindi finiamo per insegnare a una popolazione di allievi sempre più giovane». A compensare questa dinamica viene invece l'attività di Claudio Pontiggia come maestro di coro. In particolare, Pontiggia ha trovato ad Airolo un gruppo di cantori con cui sta portando avanti un progetto da 14 anni. E ancora più di recente, ha accettato di dirigere il coro che si è formato a Vacallo, radunando gli utenti del Centro diurno e quelli del Gruppo ATTE di Chiasso. «È un'esperienza molto interessante, e che comunque è sempre un po' una sfida. Cerco ora di mettere in piedi un repertorio solido e concreto, basato su spartiti. Oggi ho un archivio di circa 300 composizioni a quattro voci, una formula che mi piace moltissimo. Ma non importa che chi partecipa al coro sappia leggere la musica. La pagina scritta serve come punto di riferimento, come punto di partenza. L'esperienza mi ha dimostrato che questo modello funziona». In questa nuova attività musicale di insieme Claudio Pontiggia ha trovato una sua nuova dimensione

artistica. Non ha comunque abbandonato quella di musicista performer. «Ho costituito un quartetto con mia moglie, Irene Ferrarese all'arpa, con Isabella Tosca al canto e con Edoardo Gabaglio al pianoforte, musicisti che sono, tra l'altro, tutti docenti nella mia scuola. Con questo quartetto eseguiamo miei arrangiamenti di brani che mi piacciono e che ho il piacere di proporre agli ascoltatori. Lo scorso anno abbiamo suonato ad esempio per i festeggiamenti dedicati alla nomina di Greta Gysin quale presidente della delegazione ticinese a Berna. È stata una bellissima esperienza, che speriamo di poter ripetere».

ATTIVITÀ DI CORO A VACALLO

Il Coro Breggia di Claudio Pontiggia si ritrova ogni venerdì dalle 14.30 alle 16.30 nel Centro Diurno di Vacallo (centrodiurno@vacallo.ch) e cerca costantemente nuovi iscritti. Per partecipare non occorre avere una preparazione musicale specifica. Basta avere passione per la musica e voglia di condividerla con altri.

Per informazioni scrivere a:
daniggio@hotmail.com,
mendrisiotto@atte.ch,
atte.chiasso@bluewin.ch.

Lo stile di vita ha un impatto diretto sulla salute del cervello. Attività fisica regolare, una dieta equilibrata, un sonno riparatore, una vita sociale attiva e anche l'uso di apparecchi acustici in caso di perdita dell'udito possono rallentare il declino cognitivo fino al 50% in persone a rischio, come dimostrato da grandi studi internazionali

Demenza e prevenzione, quando lo stile di vita fa la differenza

di Laura Mella

Quando si pensa agli aspetti negativi della vecchiaia, il declino cognitivo è forse quello che più preoccupa le persone. La demenza senile, tuttavia, non è una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento e al di là dei fattori non modificabili, molto si può fare per prevenire e rallentare la sua insorgenza. Ne abbiamo discusso con la Dott.ssa Ester Piovesana, neuroscienziata e scientific writer.

Dottorssa Piovesana, che cos'è esattamente la demenza senile?

«"Demenza" non è una singola malattia, ma un insieme di sindromi in cui il cervello perde progressivamente diverse funzioni cognitive: memoria, ragionamento, linguaggio, attenzione, capacità di decisione e autonomia nelle attività quotidiane. Oltre ai disturbi di memoria, spesso si alterano le funzioni esecutive, cioè quelle che ci permettono di pianificare, organizzare, prendere decisioni, gestire più compiti insieme, o adattarci a situazioni nuove. Chi ne è colpito può apparire "disorientato" o "meno pratico", ma in realtà sta perdendo la capacità di orchestrare i propri pensieri. Altre funzioni spesso trascurate ma importanti:

- Perdita della flessibilità mentale: difficoltà a cambiare idea o strategia di fronte a un imprevisto.
- Riduzione dell'iniziativa e della motivazione (apatia), spesso scambiata per depressione o pigrizia.
- Alterazioni del giudizio e del comportamento sociale, che possono portare a scelte impulsive o inappropriate.
- Difficoltà nel riconoscere le proprie difficoltà (anosognosia), che complica la gestione familiare.

L'età avanzata aumenta il rischio, ma la demenza non è una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento (è bene distinguere invecchiamento fisiologico da invecchiamento patologico). Le forme principali sono: Alzheimer, demenza vascolare, demenza a corpi di Lewy e frontotemporale. Spesso più tipi di demenze possono coesistere (demenza mista).»

In che relazione si trova con altre malattie degenerative del cervello, tipo l'Alzheimer?

«Come detto, la demenza è un insieme di sindromi causate da diverse patologie che danneggiano il cervello nel tempo. Tra queste, la malattia di Alzheimer è la forma più comune, responsabile di circa sei casi su dieci. In Svizzera, si stima che circa 160'000 persone convivano con una forma di demenza e che ogni anno si registrino oltre 30'000 nuovi casi. Tutte le demenze portano a un progressivo declino delle capacità mentali ma ciascuna ha meccanismi diversi. Il risultato finale è comunque simile: un cervello che perde pro-

gressivamente la sua capacità di funzionare in modo coordinato.»

Quali sono i campanelli d'allarme?

«Piccoli vuoti di memoria possono essere normali. Sono invece da considerare dei campanelli d'allarme: la perdita di memoria che interferisce con la vita quotidiana, la difficoltà a pianificare o risolvere problemi, il disorientamento, le difficoltà nel linguaggio, smarrirsi in luoghi noti, gli oggetti riposti in posti assurdi, i cambi bruschi di umore o personalità.

Un aspetto oggi molto studiato riguarda il sonno: in passato si pensava che i disturbi del sonno comparissero solo nelle fasi avanzate, ma le ricerche degli ultimi anni mostrano che alterazioni del ritmo sonno-veglia possono essere tra i primi segnali biologici di una futura demenza. Durante il sonno profondo, infatti, il cervello elimina "scorie" come la beta-amiloide attraverso il cosiddetto sistema glinfatico. Quando si dorme poco o male, questo meccanismo di "autopulizia" non funziona bene e le proteine tossiche tendono ad accumularsi più rapidamente.

Per questo insonnia cronica, sonno frammentato o apnea notturna sono oggi considerati fattori di rischio e campanelli d'allarme precoci, non solo sintomi tardivi.»

È possibile rallentarne il decorso?

«La demenza è una condizione progressiva, cioè tende ad avanzare nel tempo, ma il ritmo e la gravità del decorso variano da persona a persona e da tipo a tipo.

Nel caso della malattia di Alzheimer, oggi disponiamo, per la prima volta, di terapie "modificanti la malattia". Questo significa che non agiscono solo sui sintomi, ma intervengono sui meccanismi biologici che causano la malattia, cercando di rallentare il danno al cervello. Due farmaci sono già stati approvati in Europa nel 2025 per le forme precoci: il Lecanemab (Leqembi) e il Donanemab (Kisunla). Entrambi mirano a ridurre i depositi di amiloide nel cervello e hanno mostrato un rallentamento del declino cognitivo di circa il 25-30% negli studi clinici, se iniziati molto presto e sotto stretto controllo medico.

Oltre ai farmaci, è ormai chiaro che lo stile di vita ha un impatto diretto sulla salute del cervello. Attività fisica regolare, una dieta equilibrata, un

sonno riparatore, una vita sociale attiva e anche l'uso di apparecchi acustici in caso di perdita dell'udito possono rallentare il declino cognitivo fino al 50% in persone a rischio, come dimostrato da grandi studi internazionali.»

La demenza si può prevenire? In che modo?

«Sì, circa il 45% dei casi può essere prevenuto o ritardato agendo su i fattori modificabili: istruzione, ipoacusia, ipertensione, fumo, obesità, depressione, inattività, diabete, alcol eccessivo, traumi cranici, inquinamento, isolamento sociale, LDL alto, deficit visivi. Contano anche controllo dei fattori vascolari, esercizio fisico, dieta, stimolazione cognitiva e sociale.»

Se la prevenzione inizia a 60 anni è ancora efficace?

«Sì. Interventi su pressione, diabete, attività fisica, dieta, uso di apparecchi acustici e correzione della vista mostrano benefici anche in tarda età. Non è mai troppo tardi per ridurre il rischio e rallentare il declino.»

Quali fattori aumentano il rischio di insorgenza?

«Il rischio di sviluppare una forma di demenza aumenta con l'età, ma non dipende solo dall'invecchiamento: è il risultato di una combinazione di fattori genetici, vascolari, metabolici e ambientali che, nel tempo, riducono la "resilienza" del cervello.

Fattori non modificabili:

- Età avanzata: principale fattore di rischio per tutte le demenze.
- Sesso femminile: le donne sono più colpite, in parte per la maggiore longevità.
- Predisposizione genetica

Fattori modificabili:

- Malattie vascolari e metaboliche: ipertensione, diabete, colesterolo alto, obesità.
- Stili di vita: fumo, abuso di alcol, sedentarietà, alimentazione squilibrata.
- Fattori sensoriali e cognitivi: ipoacusia non trattata, deficit visivo, isolamento sociale e depressione, che riducono la stimolazione cerebrale.
- Traumi cranici ripetuti e inquinamento atmosferico, sempre più riconosciuti come elementi di rischio.

In sintesi, più fattori si sommano, maggiore è la probabilità che una demenza insorga o progredisca più rapidamente, ma agire su quelli modificabili può ridurre il rischio complessivo fino a quasi la metà.»

In quale misura la genetica gioca un ruolo?

«La genetica può influire sul rischio di sviluppare una demenza, ma in modi diversi a seconda del tipo di malattia. Nella maggior parte dei casi non è l'unica causa, bensì un fattore che aumenta la vulnerabilità del cervello, insieme ad ambiente e stile di vita. In sintesi: la genetica può "predisporre", ma non "condannare". Anche chi porta geni di rischio può ridurre la probabilità o ritardare la comparsa della malattia attraverso uno stile di vita sano, il controllo della pressione e del diabete, l'attività fisica e la stimolazione mentale.»

L'intervista completa può essere letta sul sito dell'ATTE



Se li ignori oggi, ti fermi domani!

Affidati al PODOLOGO per la salute dei tuoi piedi.

I piedi sostengono ogni momento della nostra vita: camminare, correre, lavorare, prenderci cura di chi amiamo.

Il podologo è il professionista sanitario specializzato nel mantenere i tuoi piedi in salute, prevenire e trattare patologie che possono compromettere il tuo benessere.



Promozione e tutela della professione podologica.
unionepodologisvizzera.ch



Mantenimento a domicilio di persone bisognose, come fare?

Opera Prima (OP) è un'associazione senza scopo di lucro riconosciuta dal Cantone quale ente di pubblica utilità aconfessionale e apartitica che si prefigge di promuovere il mantenimento a domicilio di persone anziane o bisognose di sostegno attraverso il collocamento di badanti e l'erogazione di prestazioni di economia domestica. L'associazione si occupa anche di prestito e collocamento di personale sanitario.

Fondata nel 1998, ha iniziato a collaborare con i Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) dal 2004 offrendo servizi di economia domestica; dal 2010 ha aggiunto l'attività di collocamento e prestito badanti presso privati e dal 2019 ha ulteriormente ampliato la gamma dei suoi servizi iniziando l'attività di prestito e collocamento di personale sanitario. L'associazione è attiva su tutto il territorio Cantonale.

Opera Prima collabora con istituzioni operanti a livello nazionale e cantonale, quali Pro Infirmis, Pro Senectute e tutti i servizi SACD che operano nel Cantone oltre che con diversi Servizi di Assistenza e Cure a Domicilio privati (OACD). Queste preziose collaborazioni ci permettono di essere presenti in modo capillare sul territorio e di poter rispondere con immediatezza alle esigenze dei nostri utenti, esigenze che, spesso, senza un'attenzione continua, potrebbero non essere colte e decadere in situazioni di degrado sociale. Qui di seguito descriviamo in dettaglio le nostre attività inerenti al mantenimento a domicilio di persone anziane o bisognose di sostegno:

Servizi di economia domestica

Si tratta di un servizio prestato dalle nostre collaboratrici per un numero di ore settimanali limitato (di norma non più di 6-8) in particolare con attività inerenti alla cura dei locali o della logistica, con questo tipo di servizio non possiamo intervenire sull'utente. Le attività possono essere riassunte come segue:

- lavori domestici (pulizie, riordino, bucato, stiro) *;
- preparazione pasti a domicilio;
- servizio accompagnamento per passeggiate, acquisti e commissioni diverse;
- incoraggiamento ai contatti sociali;
- piccola manutenzione e cura giardino;
- altre prestazioni valutate su richiesta.

*Alcuni assicuratori malattia prendono a carico queste prestazioni se è stato sottoscritto un contratto di tipo privato complementare.

*Per gli aventi diritto, le nostre prestazioni sono rimborsabili dall'Ufficio delle Prestazioni Complementari AVS e dell'Al.

Opera Prima è datore di lavoro della collaboratrice e l'utente riceve mensilmente una fattura. Il tempo di attivazione della prestazione è di 2-3 giorni.

Prestito di badanti

Si tratta di un servizio prestato da nostre collaboratrici per un numero di ore settimanali illimitato e riguarda attività inerenti all'assistenza, all'accompagnamento e alla sorveglianza di persone anziane e/o bisognose e può comprendere anche attività di economia domestica e logistiche.

La durata e l'entità delle prestazioni dipendono dalle esigenze dell'utente seguito: prestazioni diurne, notturne, giornaliere, sporadiche o periodiche.

Sono richieste anche per un breve periodo di tempo o per un

periodo determinato, ad esempio per l'assenza di un familiare curante o della badante. A volte, quando non si è sicuri dell'accettazione di una badante da parte dell'utente, si inizia con il prestito di personale; se la situazione si stabilizza, si prosegue con la misura del collocamento con la medesima persona curante, il che presenta costi orari inferiori. Per coloro che necessitano esclusivamente di presenza notturna vi è una tariffa forfait applicata ad hoc. Opera Prima è datore di lavoro della collaboratrice e l'utente riceve mensilmente una fattura. Il tempo di attivazione della prestazione, è di 2-4 giorni.

Collocamento di badanti

Si tratta di un servizio di collocamento di personale (l'utente diventa datore di lavoro e viene assoggettato a tutte le varie assicurazioni sociali) per un numero di ore settimanali illimitato; lo stesso prevede attività inerenti all'assistenza, l'accompagnamento e la sorveglianza di persone anziane e/o bisognose, può comprendere anche attività di economia domestica e logistiche. Di norma viene proposto in caso di necessità di molte ore di servizio e/o per un periodo di servizio molto lungo. A dipendenza delle necessità dell'utente possiamo collocare badanti che effettuano servizi di qualche ora la settimana, a tempo pieno, diurne, notturne, conviventi, con copertura 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (con più persone che si alternano).

Il nostro iter di collocamento è il seguente:

- informazioni telefoniche con invio documentazione informativa, listino prezzi e preventivo personalizzato. Nel caso l'utente voglia proseguire, si procede con quanto sottolencato;
- visita all'utente per rilevamento del bisogno da parte delle nostre collocatrici;
- ricerca e selezione di una badante confacente alle esigenze dell'utente;
- presentazione della badante all'utente;
- firma dei contratti di collocamento (OP-Utente) e di lavoro (Utente-Badante).

Volentieri, su richiesta, ci occupiamo della gestione amministrativa del rapporto di lavoro tra utente e badante. Il tempo di attivazione della prestazione è di 4-5 giorni.

Siamo a vostra disposizione per approfondimenti e per allestire dei preventivi personalizzati in base alle vostre necessità. Per la verifica della sostenibilità economica dei servizi da voi richiesti ci avvaliamo di esperti assistenti sociali che sono a conoscenza di tutte le possibilità: rimborsi LCA assicuratori malattia, PC AVS, assegni grandi invalidi e contributo per il mantenimento a domicilio, il tutto per attenuare i costi a vostro carico. Tel.: 091 936 10 90, Mail: info@operaprima.ch www.operaprima.ch



QR Code sito



QR Code flyer
informativo



Il diritto alla cura per chi non sente

di Maria Grazia Buletti

In Svizzera, per molte persone sorde o con ipoacusia anche una semplice visita medica può trasformarsi in un percorso a ostacoli. Prenotazioni solo telefoniche, personale impreparato e informazioni sanitarie poco accessibili: possono rappresentare barriere invisibili che rendono difficile, e a volte impossibile, esercitare un diritto fondamentale.

Uno studio nazionale, promosso dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dall'Ufficio per le pari opportunità delle persone con disabilità (UFPD), ha analizzato la situazione in tre fasi: mappatura dei servizi esistenti, confronto con modelli esteri inclusivi, e raccolta di esperienze dirette. Il dato emerso è chiaro: il sistema sanitario, oggi, è poco accessibile a chi ha difficoltà uditive, e a risentirne sono la qualità delle cure, come pure la dignità dei pazienti.

Nel Canton Ticino, ATiDU ha affiancato la ricerca con un'indagine sul territorio. Le voci raccolte raccontano storie diverse, ma segnano un filo comune: la comunicazione con i medici è spesso improvvisata, affidata alla buona volontà più che a un metodo. C'è chi si arrangia con APP o e-mail, chi chiede aiuto ai familiari, chi rinuncia a curarsi per evitare stress o incomprensioni. L'accesso non è uguale per tutti e l'autonomia, troppo spesso, non è garantita.

Anche per i professionisti della salute la sfida è grande. Dalle loro testimonianze emerge che mancano formazione e strumenti: non basta essere disponibili, servono competenze e tempo per costruire un dialogo efficace. Come raccontano una OSS domiciliare e una dottoressa di famiglia coinvolte nello studio: «*Servirebbero percorsi di sensibilizzazione concreti, costruiti anche insieme alle persone sorde, per imparare a comunicare davvero*».

Lo studio mette in evidenza che i problemi non sono solo tecnici, ma culturali e organizzativi. La sordità resta un tabù: un tema poco affrontato nel dibattito sanitario, nonostante l'impatto sulla qualità della vita, sulla prevenzione e persino sul rischio di isolamento e demenza nelle fasce più anziane.

Secondo ATiDU, servono soluzioni pratiche: prenotazioni online, informazioni visive e ambienti più accoglienti. Ma, soprattutto, serve un cambio di prospettiva. L'inclusione non si improvvisa: si costruisce con ascolto, formazione e rispetto. Perché il diritto alla cura deve essere pieno, non a metà. E valere per tutti.

Contatti & Info: info@atidu.ch

Il diritto di capire, non solo di essere ascoltati

di Antonella Lolli

La preoccupazione maggiore quando ho necessità di contattare un medico o una struttura ospedaliera, è la comunicazione: ce la farò? Riuscirò a capire? Mi ascolteranno?

Oggi, la mia esperienza come paziente, potrei affermare, "fa curriculum": mi è stata utile

per costruire un percorso di identità e di vita.

Non è stato facile: spesso ha prevalso la rabbia di essere stata esclusa da una conversazione con un medico o con il personale sanitario, in quanto gli operatori si rivolgono alla persona che mi sta accompagnando. A volte sono percorsi dolorosi, perché ritengo che curare significhi prima di tutto ascoltare, comprendere e partecipare.

Oggi, con l'ausilio di diverse applicazioni, sono in grado di affrontare una visita con più sicurezza. Ma dall'altra parte deve esserci comprensione, pazienza e soprattutto conoscenza. Non possiamo sempre aspettarci che valga il buon senso dell'operatore: è importante che venga sensibilizzato a interagire con una persona in situazione critica, e non solo con una perdita uditiva. Spesso sembra che non udire equivalga a non capire o a non sapersi relazionare: niente di più falso. La mia condizione di persona non udente è invisibile, ma io no.



infoatidu

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!



Quando la solidarietà passa dal piatto

Grazie all'iniziativa "Pasto sospeso", lanciata dalla Fondazione Francesco in collaborazione con il Rotary Club Lugano-Lago, basta una donazione di 5 franchi per offrire un pasto gratuito alle persone in stato di necessità. Come? Utilizzando il QrCode messo a disposizione nei ristoranti che hanno aderito al progetto o direttamente sul sito: www.pastosospeso.ch.

Il progetto

Ispirandosi alla tradizione del "caffè sospeso" di origine napoletana, il progetto "Pasto sospeso", vuole produrre un aiuto concreto alla sempre maggiore necessità di erogazione di pasti alle persone che si trovano in stato di necessità. Lo scopo è quello di sostenere le strutture che già operano sul territorio per l'erogazione di pasti gratuiti al fine di permettere loro di affrontare l'incremento di richiesta derivante dalle nuove situazioni di povertà correlate allo scenario economico/ lavorativo attuale. L'idea è che si possa offrire un "pasto sospeso" attraverso una piccola donazione che viene effettuata negli esercizi di ristorazione che aderiscono all'iniziativa.

L'erogazione del "pasto sospeso" non avviene nel ristorante dove è stata effettuata la donazione ma viene effettuata tramite le strutture già esistenti operanti nel territorio di riferimento per la distribuzione di pasti gratuiti ai bisognosi.

In Ticino la donazione viene trasferita integralmente alla Fondazione Francesco, che gestisce il Centro Bethlehem alla Masseria di Cornaredo (Lugano). Il Centro Bethlehem converte la donazione ricevuta in un pasto effettivo che viene servito nella propria struttura.



fra
le
pagine



a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

esordienti. Autori che si affacciano sul palcoscenico editoriale con entusiasmo, ma anche con un po' di timore, in attesa della reazione dei lettori. In letteratura, come altrove, il passaparola può decretare la fortuna di un libro. Molti scelgono il percorso tradizionale, affidando i propri testi alle case editrici; altri, invece, hanno intrapreso strade nuove. È il caso di Erin Doom (pseudonimo di Matilde), che ha iniziato a pubblicare a puntate i suoi romanzi *Fabbricante di lacrime* (2021) e *Nel modo in cui cade la neve* (2022) sulla piattaforma Wattpad. In seguito ha autopubblicato il primo su Amazon, con tale successo che l'editore Salani ne ha curato una nuova edizione nel 2022. Con 450.000 copie è stato il libro più venduto di quell'anno.

C'è chi scrive giovanissimo (come M. Porru) e chi approda alla narrativa solo in età avanzata (come J. Saramago o Edgar Morin, che a 103 anni ha da poco presentato il suo primo testo narrativo). Alcuni sono prolifici, altri lasciano una sola opera letteraria (come G. Tomasi di Lampedusa). Taluni conoscono subito grande popolarità, altri restano nell'ombra; c'è chi conferma il successo dell'esordio e chi non riesce a ripeterlo. Anche la valutazione critica può cambiare: c'è chi viene rivalutato postumo e chi, al contrario, viene ridimensionato; la distanza storica spesso apre uno sguardo nuovo sulle opere. Pensando al secolo scorso e alle figure che non furono solo scrittori, ma pure intellettuali centrali nel dibattito culturale, vale ricordare Italo Calvino. Riflettendo sull'inizio del percorso creativo, egli scriveva: *"Il primo libro sarebbe meglio non averlo mai scritto. Finché il primo libro non è scritto, si possiede quella libertà di cominciare che si può usare una sola volta nella vita"*.





Giuliana Salvi
Clementina
Einaudi, Torino, 2025



Marta Carollo
Promettimi che non moriremo
Rizzoli, Milano, 2025



Bibbiana Cau
La levatrice
Nord, Milano, 2025

Tra gli esordienti del 2025 troviamo la giovane **Giuliana Salvi** con **Clementina**, nome della protagonista della storia ambientata nel secolo scorso. La vicenda copre un arco temporale che va dal primo Novecento al secondo dopoguerra, delineando il percorso esistenziale della sua bisnonna Clementina Martello (1881-1964). Maestra privata quasi per caso, e certamente per necessità, Clementina cresce a Roma, si sposa con Cesare Salvi (ispettore delle Ferrovie dello Stato) e, rimasta vedova, torna a Lecce con i tre figli piccoli. Lì crescerà con l'aiuto delle sorelle, mantenendo la promessa fatta al marito: garantire loro le stesse possibilità di realizzazione che lui avrebbe voluto offrire. Si occupa della loro istruzione con tale dedizione che Germain, professore di francese, le chiede di seguire anche altri ragazzi. Pur senza una preparazione specifica, Clementina accetta e trasforma l'insegnamento nella sua vocazione. Mentre affronta guerre, lutti, dolori e difficoltà economiche, sviluppa con coraggio e determinazione un metodo di lavoro tra le mura domestiche, accompagnando alla maturità generazioni di giovani, ragazze comprese. Quando il cerchio della sua vita si chiude, gli ex allievi sono tutti lì, nel cortile di casa, per salutarla un'ultima volta. Gianni, lo studente prediletto tornato apposta da New York, dice: *"Le devo tutto [...] . A lei e a Germain. Mi ha affidato a lui quando ho finito la scuola. Se non ci fossero stati loro, io starei ancora in mezzo ai campi di Squinzano"*.

Il titolo scelto da **Marta Carollo** per il suo primo romanzo, **Promettimi che non moriremo**, colpisce per l'intensità dell'appello che contiene e per la fiducia riposta nell'interlocutore a cui è rivolto. L'autrice racconta che, confinata in Olanda a causa del Covid, ha trovato rifugio nella scrittura: *"Ho iniziato così a scrivere di mia nonna, immaginando come aveva fatto lei a superare i momenti bui. [...] Per esorcizzare le mie angosce, ho provato a mettere in luce le sue. Ho cercato di immergermi completamente nel suo tempo e nel suo punto di vista. Ne è uscita Caterina, un personaggio alla fine inventato, ma spero autentico nella sua complessità"*. Si tratta di una storia privata e collettiva del Novecento, ambientata fra le montagne venete, in cui rivive una civiltà contadina ormai scomparsa. Un mondo antico segnato da miseria e rassegnazione, attraversato da due guerre mondiali che incidono profondamente sul destino dei singoli. A Caterina, costretta come tutti ad aggrapparsi a piccole certezze per sopravvivere all'orrore, vengono sottratte infanzia e adolescenza, ma non la forza e la determinazione per combattere le avversità. A sorreggerla è un sogno *"che a tratti rasenta l'ossessione"*: ricongiungersi con Mario, l'amico d'infanzia, partito per studiare a Milano. È sufficiente un sogno per tirare avanti, per salvarsi? La scrittrice non ha dubbi: *"Credo che tutti abbiamo un Mario: una persona perduta, un luogo amato, una vita immaginata, un'ambizione taciuta. Un motore invisibile che guida le nostre azioni, talora senza che ne abbiamo piena consapevolezza"*.

Non è sfuggito ai lettori l'esordio narrativo di **Bibbiana Cau** con **La levatrice**, subito in vetta alla classifica dei libri più venduti (*Robinson*, giugno 2025). Forte dell'esperienza professionale di ostetrica e della formazione alla Scuola di scrittura Holden di Torino, l'autrice costruisce una saga popolare attorno a una forte figura femminile. L'intera vicenda, infatti, ruota attorno a Mallena, *llevadora* di Norolani (paesino immaginario nel cuore della Barbagia in Sardegna). Tutto ciò che sa, le è stato trasmesso da mamma Rosa, *"che era una levatrice empirica e praticava la medicina tradizionale"*. Da lei eredita non solo un sapere antico, costruito sulla conoscenza delle proprietà di erbe radici e piante, ma anche una profonda empatia per chi soffre e una dedizione assoluta al lavoro. Grazie a queste qualità conquista la fiducia delle donne dell'intera regione, che si rivolgono sempre e solo a lei, anche quando in paese arriva dal nord una giovane ostetrica appena diplomata. Esautorata dal suo compito, diffidata e perfino denunciata all'autorità, Mallena non si lascia sottomettere e combatte per difendere il ruolo e i diritti conquistati. Attorno a lei prende vita una comunità intera con le sue fatiche, la miseria, i sacrifici e la lotta per la sopravvivenza in tempo di guerra. A confortare e sostenere i protagonisti sono la fede, la speranza e — com'è il caso per la levatrice — lo spirito di ribellione e la forza di resilienza, che Mallena condivide con le altre donne di quella piccola comunità.

viaggie proposte brevi



Proposte brevi

Gita a Hergiswil - La fabbrica del vetro artigianale

4 dicembre 2025

Soci ATTE CHF 68.00

Non soci CHF 88.00

Mercatino di Natale a Santa Maria Maggiore con pranzo incluso!

6 dicembre 2025

Soci ATTE CHF 78.00

Non soci CHF 98.00

Mercatino di Natale a Ricetto di Candelo con pranzo incluso!

7 dicembre 2025

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Due tesori nascosti nel centro di Milano: due splendide case - museo, la Bagatti Valsecchi e il Poldi Pezzoli, specchio dell'importanza dell'aristocrazia e della bor- ghesia lombarda

10 dicembre 2025 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Soci ATTE CHF 110.00

Non soci CHF 130.00

Con la prof.ssa Roberta Lenzi

Locarno: Concerto Gospel

Teatro di Locarno ore 17:00

21 dicembre 2025

Soci ATTE CHF 30.00

Viaggi e Soggiorni

Tour 2025

Mercatini di Natale in Trentino

Visita ai mercatini di Natale a Trento, Riva del Garda,
Canale di Tenno e Rango

11 - 13 dicembre 2025

Capodanno in Riviera dei Fiori Riviera dei Fiori e Costa Azzurra

29 dicembre 2025 - 2 gennaio 2026 (iscrizione solo in lista d'attesa)

Capodanno ad Abano Terme

26 dicembre 2025 - 6 gennaio 2026

Capodanno a Montegrotto Terme

26 dicembre 2025 - 6 gennaio 2026 (iscrizione solo in lista d'attesa)



Bruges, la capitale delle Fiandre Occidentali

Proposte brevi 2026

Milano: Mudec

Mostra di Escher

20 gennaio 2026

Soci ATTE CHF 90.00

Non soci CHF 110.00

Milano: Teatro degli Arcimboldi

Musical "CatS"

31 gennaio 2026

Soci ATTE CHF 160.00

Non soci CHF 180.00

Milano: Teatro degli Arcimboldi

Musical "Notre Dame de Paris" ore 16:00

14 marzo 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Escursione botanica: nei dintorni di Stabio fra specie rare e piante commestibili

17 marzo 2025

Soci ATTE CHF 40.00

Non soci CHF 60.00

Con Antonella Borsari

Milano: Teatro Repower

Musical "La febbre del sabato sera" ore 15:30

21 marzo 2026

Soci ATTE CHF 98.00

Non soci CHF 118.00

Valduggia Antica Fonderia di Campane Achille Mazzola

Con pranzo incluso

18 aprile 2026

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Escursione botanica: Il sentiero di Gandria con occhi botanici

21 aprile 2026

Soci ATTE CHF 40.00

Non soci CHF 60.00

Con Antonella Borsari

Milano: Navigli

5 maggio 2026

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

continua a pag.36

Vista pittoresca sulle piramidi naturali di terra nella stagione autunnale. Renon, Ritten, Dolomiti, Alto Adige, Italia (Foto Shutterstock)



Escursione botanica: Val Verzasca una flora da scoprire

12 maggio 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00
Con Antonella Borsari

Riseria di Asigiano e principato di Lucedio

Con pranzo incluso
29 maggio 2026
In preparazione

Viaggi 2026

Sud Africa

14 - 27 febbraio 2026

Vietnam

15 - 25 marzo 2026

Sicilia Barocca

15 - 21 marzo 2026 (iscrizioni soli in lista d'attesa)

Finlandia: Saariselka

20 - 24 marzo 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Sicilia Barocca - seconda data

21 - 27 marzo 2026

Liguria - dalle Cinque Terre al Golfo dei Poeti

27 - 30 marzo 2026

Cappadocia e Costa Egea

08 - 14 aprile 2026

Lazio Antico

Tesori del Lazio Antico ed Imperiale con minicrociera sull'isola di Ventotene

15 - 21 aprile 2026

Bruxelles e le Fiandre

18 - 21 aprile 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Crociera Costa Fascinosa

Savona - Barcellona - Marsiglia
19 - 23 aprile 2026

Binari panoramici e sapori Alpini Bolzano e l'altopiano del Renon

27 - 29 aprile 2026

Toscana:

L'Arcipelago Toscano - Isole del Giglio e Giannutri

06 - 10 maggio 2026

Navigando le valli di Comacchio

21 - 24 maggio 2026

Eccellenze d'Istria con il parco Nazionale delle Isole Brioni

03 - 07 giugno 2026

Asturie - Leon Castiglia

07 - 14 giugno 2026
Con Mirto Genini

Baltico: Grand Tour

19 - 28 agosto 2026

Trekking, mare e montagna

Moena - Val di Fassa

21 - 28 febbraio 2026

Madonna di Campiglio - Hotel Ideal****

8-18 luglio 2026

Terme Primavera

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

26 aprile - 3 maggio 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

26 aprile - 3 maggio 2026

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

3 maggio - 13 maggio 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

3 maggio - 13 maggio 2026

Mare

Milano Marittima - Hotel Luxor****

02.06 - 12.06.2025

Senigallia - Hotel Riviera****

08 - 15 giugno 2026

Diano Marina - Hotel Bellevue Et Méditerranée****

25.06 - 04.07.2026

Viaggi musicali

Trieste con opera

27 febbraio - 2 marzo 2026

Arena di Verona con opera "Nabucco" di G. Verdi

30 - 31 luglio 2026

Per informazioni, programmi dettagliati e iscrizioni:

Segretariato ATTE, Servizio viaggi

CP 1041, Piazza Nosetto 4, 6501 Bellinzona

Tel. 091 850 05 51/59, viaggi@atte.ch

Niente patente, niente prestazioni assicurative

Un incidente in moto è costato molto caro a due giovani 14enni senza licenza di condurre

di Emanuela Epiney Colombo

Il signor Caio ha sottoscritto in favore del figlio Tizio un contratto di assicurazione che prevedeva il versamento di un capitale di CHF 200'000.- aumentato del 350%, in caso di invalidità totale. Il quattordicenne Tizio ha prelevato da un deposito una motocicletta di piccola cilindrata "per fare un giro" insieme al coetaneo Sempronio. Il veicolo non era immatricolato e i due ragazzi hanno apposto sulla moto la targa di un altro veicolo, immettendosi poi nella circolazione. Nessuno dei due era titolare di una licenza di condurre. La motocicletta, guidata da Sempronio, ha invaso la corsia opposta e si è scontrata frontalmente con un autoveicolo che viaggiava regolarmente in senso contrario. Nella rovinosa caduta il passeggero Tizio ha riportato lesioni tali da provocare una paraplegia completa, con rilevanti danni alle funzioni vescicali, intestinali e sessuali. Il Magistrato dei minorenni ha ammonito Sempronio, dichiarato autore colpevole di lesioni colpose, infrazione alle norme della circolazione, furto d'uso, guida senza licenza di circolazione o senza assicurazione e abuso della licenza e delle targhe. Ha invece ritenuto inappropriata una pena nei confronti di Tizio, duramente colpito dal suo atto, e ha decretato l'abbandono del procedimento penale.

Tizio ha chiesto alla compagnia assicurativa il versamento di un capitale d'invalidità, senza esito. Si è quindi rivolto al Pretore, chiedendo il versamento di un capitale di CHF 700'000.-. La compagnia assicurativa si è opposta alla richiesta, sostenendo che non c'era un evento assicurato, perché l'infortunio era avvenuto con l'uso senza autorizzazione di un motoveicolo. Il Pretore ha condannato la compagnia assicurativa a versare l'importo richiesto, ma in appello la decisione è stata ribaltata e la domanda è stata respinta. Tizio ha ricorso senza successo al Tribunale federale (sentenza 4 A_227/2023 del 20 gennaio 2025). Le condizioni generali dell'assicurazione sottoscritta da Caio prevedeva che erano assicurati solo gli infortuni che "si verificano utilizzando veicoli a motore con le necessarie autorizzazioni". I giudici del Tribunale federale hanno interpretato la clausola assicurativa nel senso che l'esistenza di una licenza di condurre era essenziale. Tizio sapeva che l'amico Sempronio non aveva la licenza di condurre, è salito sulla moto come passeggero e ha quindi usato un veicolo a motore senza le necessarie autorizzazioni. Non ha quindi ottenuto il versamento delle prestazioni assicurative previste dalla polizza.

Emberiza schoeniclus, il Migliarino di palude

di Roberto Lardelli

Che nome strano quello del Migliarino di palude! Gli è stato assegnato nei secoli passati per associarlo all'ambiente frequentato soprattutto durante i mesi autunnali, nei campi di miglio che sono uno dei suoi habitat preferiti in autunno-inverno particolarmente diffusi in passato nell'agricoltura di sussistenza. Se lo si denominasse oggi lo si dovrebbe chiamare zigolo di palude come in tedesco, francese e inglese per legarlo ai canneti nei quali appunto la specie di riproduce. Si tratta di un esponente della famiglia degli *Emberizidi*, gli zigoli. Quest'ultimo termine deriva da „zirlo“, simpatico sostantivo che ricorda il verso di queste specie che ancora vengono indicate nei dialetti di ampie regioni italofone. Spesso in passato i nomi degli uccelli venivano attribuiti in questo modo.

Il Migliarino di palude ha la dimensione di un passero, ma rispetto a quest'ultimo è più slanciato e con la coda più lunga. Il maschio adulto ha testa e gola nere con un collare bianco; le parti superiori sono brune con striature nerastre e fondo schiena grigiastro, addome chiaro. Nella femmina il nero e il bianco sono sostituiti dal marrone; i giovani sono molto simili alle femmine.

In Ticino nidifica oggi con al massimo una decina di coppie, soprattutto alle Bolle di Magadino e al Delta della Maggia dove ci sono i canneti più significativi e maturi. Gli effettivi sono in notevole riduzione in Svizzera per la rarefazione degli habitat e più in generale per il minor numero di superfici che rimangono incolte e con semi al suolo nelle regioni di svernamento.

Novembre e dicembre sono i mesi degli zigoli dalle nostre parti, quando appunto miglierini e altri zigoli sono in migrazione e poi sostano sui campi incolti del Piano di Magadino. Arrivano anche da molto lontano; da alcuni anni, regolarmente anche alcuni individui del raro Zigolo golarossa dalle regioni ad est della catena degli Urali che fanno accorrere sempre *birdwatchers* e fotografi...



Foto © Ficedula

Chi l'ha detto? Le voci indiscrete della letteratura

Le allegre comari, tra chiacchiere, pettegolezzi e maldicenze

di Elena Cereghetti

Tutto è cominciato, come spesso accade, da una rilettura occasionale e un po' inattuale di *Le allegre comari di Windsor*. Nella commedia di **Shakespeare**, Mistress Ford e Mistress Page si prendono gioco del vanitoso Falstaff con astuzia e strategia, orchestrando una vendetta leggera ma precisa, tutta costruita su voci, sospetti, finzioni. Una farsa, certo, ma anche un ritratto arguto del potere della parola, dell'arte del dire e del suggerire, del peso sociale delle chiacchiere. Da lì, il passo è stato breve: seguire il filo delle "voci indiscrete" attraverso secoli e pagine, in cerca di quelle figure – comari, portinaie, servette, barbieri, notabili, borghesi – che in letteratura fanno del pettegolezzo un personaggio nascosto ma instancabile.

La voce gira. Sempre. Anche quando tace. Anche quando si finge neutra. Soprattutto allora. Un tempo era la vicina alla finestra, il brusio tra piazza e bottega. Oggi si è fatta algoritmica, ma altrettanto spietata. La pettegola non è scomparsa: si è trasformata. Cambiano i contesti, mutano i canali, ma la logica resta la stessa: parlare degli altri per definirsi e affermare se stessi, aggrapparsi al dettaglio per sfuggire alla complessità, distruggere con parole leggere ciò che altri hanno costruito con fatica. Il bisogno di giudicare, di parlare (e sparlare) degli altri è una delle pulsioni più tenaci dell'essere umano.

La letteratura, da sempre, lo sa. Non a caso il pettegolezzo – con il suo doppio volto di intrattenimento e veleno – attraversa le epoche come un'eco costante, come un rumore di fondo che racconta la società meglio di tanti proclami. Gli scrittori di ogni tempo hanno colto nelle "voci laterali" un riflesso crudo ma autentico della collettività che osserva, giudica, condanna. A volte, proprio quelle voci marginali diventano le più sincere; altre volte, invece, le più pericolose.

Se i termini che usiamo sono spesso al femminile (comari, pettegole, malelingue, linguacce, lingue biforcute), non dobbiamo cadere nell'errore di attribuire il pettegolezzo solo alle donne. È un cliché tanto letterario quanto sociale. La realtà e la letteratura mostrano che il meccanismo del pettegolezzo è universale. Non lo determina il genere, ma la posizione nella rete sociale: chi osserva senza potere, chi non ha voce pubblica trova nel racconto sussurrato una forma d'espressione. Quando però la voce passa a chi il potere ce l'ha, il pettegolezzo si fa strategia, propaganda, manipolazione.

Senza la pretesa di un'indagine esauriente, vale la pena seguire alcune tracce nei classici del passato. Emblematico è il *Decameron* di **Boccaccio**, dove la voce narrante collettiva dei dieci giovani fiorentini (sette donne e tre uomini) si fa arte. Quelle novelle, nate dal bisogno di esorcizzare la peste del 1348, raccolgono episodi risaputi, voci tramandate, leggende raccontate tra una stanza e una piazza. In un mondo in crisi, la parola diventa rifugio e riscatto.

Shakespeare stesso, con *Le allegre comari di Windsor*, mette in scena una beffa tutta giocata sulle chiacchiere, in cui le due protagoniste trasformano la diceria in strumento di rivalsa. Il pettegolezzo qui si fa azione, e l'azione – se ben condotta –



consente il riscatto.

Nel teatro italiano del Settecento, **Goldoni** è maestro nel rappresentare il "gioco delle parti". Arlecchino e Colombine sono abili nel dire e nel non dire, nel manipolare il discorso per fini personali. Nella commedia *I pettegolezzi delle donne*, significativa sin dal titolo, l'intera trama si costruisce su quello che si insinua, si fraintende, si dice per alludere. Le chiacchiere diventano trama, sospetto, giudizio.

Nel romanzo *I Promessi Sposi* di **Manzoni**, le voci corrono veloci, incontrollabili, travolgendo tutto. Per esempio, nei capitoli dedicati all'assalto al forno delle grucce e alla peste vediamo quanto il pettegolezzo e le dicerie possano essere pericolosi: alimentano l'odio, generano violenza e inducono a cercare un capro espiatorio, come testimonia la figura dell'*untore*. Anche Renzo ne farà le spese e sarà costretto a una fuga precipitosa da Milano.

Dal realismo ottocentesco ai romanzi contemporanei, il pettegolezzo si annida ovunque. In *Madame Bovary*, **Flaubert** mostra come il pettegolezzo è strumento di controllo sociale. Le chiacchiere dei notabili e delle comari di Yonville sono parte integrante della rovina di Emma, insieme ai debiti e alle sue passioni proibite.

La forza delle "voci di fondo" domina insomma in molti romanzi. Da **Verga** (*Rosso Malpelo*, *I Malavoglia*) a **Pirandello** (*Uno, nessuno, e centomila*), da **Pratolini** (*Vita di quartiere*) a **Pasolini** (*Ragazzi di vita*) il pettegolezzo non sempre è gridato: spesso si insinua nei ruoli imposti e nei pregiudizi non detti ma condivisi. Ne è permeata l'intera società in *Orgoglio e pregiudizio* di **Austen**; penetra nei piccoli mondi di **N. Ginzburg** e nelle stanze chiuse di **Munro**; si fa legge di quartiere in *L'amica geniale* di **Ferrante**; genera giudizi scontati come quelli espressi sulla portinaia Renée Michel in *L'eleganza del riccio* di **Barbery**.

Allora, in un tempo come il nostro – fatto di *fake news*, di *hate speech*, di diffamazione virale e "verità" prefabbricate – tornare a queste (e a tante altre) pagine può aiutare a riflettere, ad affinare l'orecchio. E magari a salvarsi, almeno un po', dalle voci indiscrete e dalla volgarità del loro rumore.



Rubrica didattica per rispondere alle domande più comuni sull'utilizzo dei dispositivi digitali.

Email sul telefono

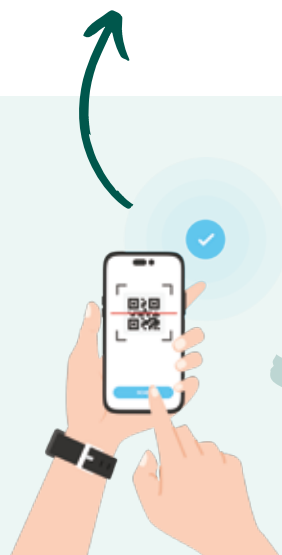
Installare email sul telefono



Uso della posta elettronica



Inviare file e foto



Scopri tutto quello che c'è da sapere sull'utilizzo della **posta elettronica** direttamente sul tuo dispositivo.

Inquadra i codici QR: potrai approfondire ogni aspetto in modo semplice e veloce.

Hai ancora dubbi?

Non preoccuparti! Rivolgiti allo **Sportello digitale**, uno spazio di incontro gratuito e personalizzato organizzato da ATTE. Potrai ricevere assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per utilizzare al meglio il tuo smartphone o tablet.

Informazioni su www.atte.ch/sportello-digitale



BIASCA E VALLI

Centro diurno Ambri

Gita al San Salvatore

Il Centro ATTE di Ambri ha organizzato una piacevole gita al Monte San Salvatore che ha visto la partecipazione di 35 soci. La partenza è avvenuta al mattino da Ambri con il pullman, raccogliendo lungo il percorso tutti i partecipanti. Arrivati a Lugano-Paradiso, il gruppo ha preso la funicolare che in pochi minuti porta in vetta.

La giornata, uggiosa e nuvolosa, non ha tolto nulla al piacere dell'incontro: l'atmosfera raccolta ha reso più intenso lo stare insieme. Al ristorante della vetta i partecipanti hanno gustato un pranzo conviviale con insalata, scaloppina di tacchino café de Paris con contorni e, per concludere, un rinfrescante gelato.

Dopo il pranzo non è mancata una breve passeggiata fino al punto panoramico, dove, nonostante le nuvole, si sono colti scorci suggestivi sul Ceresio, e una visita alla chiesetta che domina la cima, luogo ideale per una sosta silenziosa.

Nel pomeriggio il rientro in Leventina ha chiuso una giornata semplice ma ricca di sorrisi, conversazioni e buonumore, confermando quanto sia prezioso il valore dello stare insieme.



Gruppo Leventina

Il Gruppo Leventina ha proposto negli ultimi mesi, per i propri soci e simpatizzanti, tre momenti diversi tra loro ma, dalla buona partecipazione, si deduce essere tutti apprezzati.

Conversazione con Michele Fazioli

Il primo appuntamento si è tenuto il 9 maggio al Centro scolastico di Faido. Un incontro con il giornalista Michele Fazioli, definito dall'ospite stesso "pomeriggio di conversazione pubblica". Il conferenziere non ha necessitato di particolari presentazioni considerato che è stato attivo per oltre 40 anni alla RadioTelevisione Svizzera, quindi un volto noto a tutti. Inoltre è un estimatore della Media Leventina in quanto da numerosi decenni vi trascorre le proprie vacanze nel paese di Rossura. Prendendo spunto dalla vita frenetica di questi tempi, l'ospite ha rammentato come nel periodo della sua gioventù i contatti tra le persone erano più diretti e meno superficiali. Ha ricordato dell'usanza nella sua famiglia, quella di recarsi in visita ai nonni nei giorni di vacanza. Queste trasferte permettevano, attraversando Bellinzona da un capo all'altro della città, di osservare le caratteristiche e le particolarità del territorio. Con l'avvento del telefono in casa, le visite si sono notevolmente ridotte e gli spostamenti pressoché annullati.

Visto che il suddetto incontro è avvenuto all'indomani dell'elezione del nuovo Pontefice Leone XIV, Fazioli ha osservato che in occasione delle nomine di alcuni dei precedenti Papi (sull'arco di quasi 50 anni) ha avuto il privilegio di essere presente a Roma e commentare la "fumata bianca". Questa volta l'ha seguita a casa e, a dimostrazione del tempo che passa, ha detto "per la prima volta il Papa è più giovane di me...".

Pranzo dell'amicizia

Il secondo appuntamento ha avuto luogo il 10 luglio al Centro ATTE di Ambri con l'ormai tradizionale pranzo estivo e/o dell'amicizia con la partecipazione di oltre 60 persone. Considerato il buon esito degli ultimi anni, è stato mantenuto il medesimo schema. Un ottimo pranzo preparato e servito dall'equipe che gestisce il Centro ATTE a cui ha fatto seguito nel pomeriggio l'intrattenimento musicale con il Coro Leventinella presente con una ventina di coristi. Trattandosi di canti popolari, anche i convenuti hanno potuto, in parte, unirsi al Coro.

Gita in Verzasca

Infine, l'11 settembre vi è stata la gita organizzata (come avviene da qualche anno) con il gruppo Blenio-Riviera con destinazione Sonogno, ultimo paese della Val Verzasca. Dopo l'arrivo e la pausa-caffè, vi è stata la visita guidata alla Casa della lana, con le spiegazioni delle varie fasi di lavorazione della lana di pecora – lavaggio, tinteggio, cardatura, ecc. – per ottenere i diversi prodotti e capi d'abbigliamento che sono in vendita nel locale negozio dell'artigianato. La filatura viene eseguita a mano con il "firadell" dalle filatrici al proprio domicilio. Essendo le citate operazioni dislocate in diversi edifici, il giro ha permesso di visitare il bel villaggio di Sonogno, racchiuso in un caratteristico nucleo ben conservato ed accogliente. Al termine è seguito un buon pranzo al ristorante Alpino: un bel ritrovo che si può consigliare soprattutto per la cortesia e l'ospitalità della gerenza. (Nella foto il gruppo di partecipanti sulla piazza del paese)



LOCARNESE

Si potrebbe leggere...

Con l'autunno ha preso il via un'interessante iniziativa al Centro ATTE di Locarno dove ogni primo giovedì del mese (se questo cade durante la chiusura del centro viene spostato al secondo giovedì) Agnese Maffioletti e Fiamma Pelossi presentano libri di genere diverso, dal romanzo classico a quello storico, dal libro che ci immerge in paesaggi naturali meravigliosi, alle biografie. Insomma: di tutto un po'.

E se la presentazione di un libro intriga, lo si può prendere in prestito e verificare di persona se si condivide l'opinione di chi l'ha presentato. Il mese successivo si può infatti esprimere il proprio punto di vista e, in questo senso, sono già nate interessanti discussioni.

Se invece nessuno dei libri presentati suscita interesse, la libreria allestita al Centro ATTE offre molti libri che possono essere presi in prestito e poi, volendo, presentati al gruppo. In questo caso è sufficiente comunicarlo durante l'incontro: c'è sempre spazio per le presentazioni spontanee di ogni persona presente.



LUGANESE

La gioia di cantare insieme

"Insema par Cantà", è questo il nome del coro che mensilmente porta nelle case per anziani del Sottoceneri la forza e l'energia del canto. Composto da una trentina di coristi, il gruppo si chiama in questo modo da soli tre anni ma ha una storia che affonda le sue radici nella fusione di due entità musicali preesistenti, avvenuta nel 2022. Prima di allora, erano infatti attivi il Coro ATTE Lugano e il Coro Pensionati Città di Lugano.

Il Coro ATTE Lugano fu fondato nel 1997 da Giordano Belloni, allora presidente della sezione del Luganese dell'ATTE, con il supporto della corista Trudy Zatacchetto. Inizialmente formato da circa trenta persone, il coro teneva le sue prove nelle Scuole di Perfezionamento Commerciale a Viganello e ha visto diversi maestri succedersi alla sua guida, fino all'arrivo di Romano Riboni nel 2015.

Il Coro Pensionati Città di Lugano, invece, nacque nel 1992 per iniziativa di un gruppo di pensionati che desideravano semplicemente cantare in

compagnia. Questo spirito iniziale si è rapidamente trasformato in un impegno concreto per portare musica e sollievo agli anziani in diverse case di riposo di Lugano e delle zone limitrofe. Anche questo coro ha avuto diversi direttori prima di affidare la bacchetta a Romano Riboni.

Con il passare degli anni e a causa delle difficoltà, acuite dalla pandemia, entrambi i gruppi avevano perso numerosi coristi. Essendo diretti dallo stesso maestro, Romano Riboni, nel 2022 si decise di unire le forze. Così nacque il Coro Insema par Cantà, un nome che celebra l'unione e la gioia di cantare insieme.

Oggi il coro conta una trentina di elementi, oltre al maestro Romano Riboni e al fisarmonicista Giorgio Bergomi, ed è sempre alla ricerca di nuove uogle. Le persone interessate possono presentarsi alle prove che, da settembre a giugno, si tengono presso la sede dell'ATTE in via Beltramina a Lugano, ogni martedì pomeriggio dalle 13.45 alle 15.45



La buona tavola aiuta la socializzazione

Durante le scorse settimane, il Centro diurno ATTE di Lugano è stato teatro di momenti di grande giovialità, spensieratezza ed ilarità, in occasione dei pasti a base di paella e cazzola, tenutisi rispettivamente a fine settembre e agli inizi di ottobre.

In molti sono accorsi, attratti dalle accattivanti proposte culinarie del centro, oltre che dalla promessa di un ambiente vivace e accogliente, da sempre capisaldi della vita del centro.

La scelta delle prelibatezze proposte ha rivelato quanto all'ATTE stia a cuore la celebrazione delle peculiarità locali, ma pure l'esplorazione di culture a noi distanti, ad esempio tramite percorsi gastronomici esotici.

Ancora una volta il centro diurno ha contribuito con successo a promuovere interazioni distese e la creazione, o la consolidazione, di legami amichevoli, catalizzata nel corso di attimi corali accuratamente pensati, come quelli presentati in precedenza.

Un mondo di funghi

Il mondo dei funghi è capace di stregare chiunque non appena vi si mette piede. Nel tentativo di avventurarsi nei suoi territori sconfinati, si

possono scorgere meraviglie in ogni dove, date dai colori, le forme, e i profumi insoliti ma straordinari di questi organismi misteriosi.

Il Centro Diurno ATTE ha dedicato il pomeriggio di mercoledì 15 ottobre all'esplorazione di tale mondo, ospitando due suoi esperti quali Wanda Pellandini e Mauro Bordonì, che hanno abilmente guidato gli entusiasti partecipanti nella comprensione fondamentale dell'affascinante soggetto, illustrandone curiosità e insidie.

La loro passione è risultata fin da subito contagiosa, innescando una lunga serie di domande, osservazioni e aneddoti da parte dei presenti. Questo percorso di scoperta è stato coronato da un momento di sperimentazione sensoriale, in cui è stato possibile toccare con mano alcuni funghi selezionati ed esposti dai relatori.

Le insidie del mondo digitale

Phishing, fake sextortion, malware, romance scam... non sono parolacce né titoli di film di fantascienza, ma i nomi di trappole digitali sempre più diffuse. E saperle riconoscere è fondamentale per proteggere sé stessi e i propri dati. Se ne è parlato nella conferenza "Navigare in tutta sicurezza nella vita digitale", tenuta dal sergente maggiore Patrick Cruchon della Polizia

cantonale presso la sede ATTE di Lugano. L'incontro è stato un successo: sala piena, grande partecipazione e tantissime domande. Merito di una presentazione chiara, semplice e concreta, che ha saputo spiegare come difendersi dai raggi online. Come ha ricordato il relatore: «Se hai un dubbio, non avere dubbi!» – se un link o un'e-mail non sembrano sicuri, allora è proprio il momento di essere prudenti e mettere in pratica i consigli ricevuti.

La campagna, promossa in collaborazione con l'ATTE, Pro Senectute e altre organizzazioni locali, ha l'obiettivo di sensibilizzare tutte le fasce della popolazione sull'importanza della cibersecurity, mostrando con esempi pratici che i rischi digitali possono riguardare chiunque. Navigare in sicurezza significa non solo evitare truffe, ma anche tutelare la propria autonomia digitale.

Maggiori informazioni sul tema della sicurezza in rete sono disponibili su www.s-u-p-e-r.ch.

E per dubbi o un aiuto pratico, lo Sportello Digitale dell'ATTE è a vostra disposizione: uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove si può ricevere assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. Il calendario degli incontri è disponibile sul sito www.atte.ch/sportello-digitale

SEZIONE MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Festa dei compleanni

Allo Spazio aperto ACD di Mendrisio abbiamo accolto anche quest'anno numerose socie e soci nati nel 1925, 35 e 45 e che hanno raggiunto gli 80, i 90 e i 100 anni nel corso del 2025. Fiori, colori, musica e canzoni hanno composto un ambiente simpatico, favorito chiacchiere e ricordi, incontro di coetanei persi di vista da anni. Non sono mancati momenti di ballo e canto d'insieme. Un buon pranzo ha messo tutti d'accordo sul piacere della tavola, da non dimenticare anche "in là con gli anni". Ogni anno l'ATTE propone ai suoi soci del Mendrisiotto e Basso Ceresio dei momenti d'incontro per scambiare aneddoti famigliari, storie di vita che parlano di una comu-



nità e dei cittadini che hanno contribuito a farla diventare accogliente e solidale. Ogni anno, nel Cantone, ogni Sezione e Gruppo locale mette a disposizione il lavoro di volontarie e volontari attenti alla cura dell'altro e all'ascolto. E questa festa, affidata alla cura di Sivana Accarino, vuole essere un ringraziamento a tutte quelle persone che, prima di noi, si sono occupate della comunità e del territorio che ci ospita.

Nella foto, al centro, la signora Elisabetta Grisoni, che ha festeggiato i suoi cento anni. A sinistra Giorgio Comi, presidente della Sezione Mendrisiotto dell'ATTE e a destra Miti Cereghetti, una delle prime fondatrici dell'ATTE Mendrisiotto.

Come una Fenice dalle ceneri

Vuoi essere parte del cambiamento?

Accendi la fiamma della rinascita e contribuisci alla ricostruzione dell'alloggio alpino Soveltra.

Dopo l'incendio del 2 ottobre 2017, Soveltra può tornare a nuova vita, ma solo grazie al tuo supporto.

La sua rinascita restituirà alla struttura il ruolo essenziale di collegamento tra le valli Leventina, Vallemaggia e Verzasca. Come in passato, offrirà ospitalità di qualità, continuando a testimoniare la presenza dell'uomo e a mantenere viva la nostra memoria collettiva. Sii protagonista di questa rinascita. Con il tuo aiuto, dalle ceneri sorgerà un nuovo rifugio alpino, più bello e accogliente che mai.

Il fuoco, un tempo distruttore, è oggi il simbolo della nostra determinazione a ricostruire.



Dona ora e scopri di più su
www.sav-vallemaggia.ch

**Società
Alpinistica
Valmaggese**



**Insieme possiamo
far risorgere Soveltra!**

Gruppo Chiasso

Alla scoperta della storia di San Gallo

È curioso pensare che al monaco irlandese Gallo, sia bastato inciampare in una radice per decidere di far nascere la comunità religiosa che in seguito ha dato origine alla città di San Gallo. E del resto le leggende hanno modi anche divertenti per raccontarci l'origine del mondo che ci circonda. Meno affascinante, e forse più vicino ai reali accadimenti storici, il racconto della lite fra il monaco Gallo e il suo mentore, San Colombano. I due predicatori, partiti dall'Irlanda come missionari all'inizio del VII secolo, hanno attraversato l'Europa per compiere la loro missione di evangelizzazione. E se Colombano finirà per fissare la sua residenza a Bobbio, nel Piacentino, Gallo, a causa di una malattia, aveva forzatamente deciso di fermarsi in questa regione, nei pressi del lago di Costanza, abbandonando il suo contrariatissimo compagno.

Per ironia della sorte, la città che ha preso il suo nome, dopo essere cresciuta in modo importante attorno all'abbazia da lui fondata, è diventata nel 1500, invece, una delle roccaforti della Riforma protestante. Questo suo ruolo è attestato ancora oggi con grande autorevolezza dall'imponente statua eretta in onore di Vadian,



al secolo Joachim Von Watt, amico e seguace di Zwingli, uno dei più celebri sindaci della città di San Gallo. E oggi, come abbiamo potuto vedere e scoprire grazie alle preziose spiegazioni delle nostre bravissime guide, Francesca e Laura, il centro storico della città risplende ancora della ricchezza e del decoro borghese che la sua vo-

cazione industriale e commerciale le ha conferito. Il nutrito gruppo ATTE partito da Chiasso ha quindi potuto trascorrere una piacevole giornata, scoprendo una volta di più le bellezze che la Svizzera ci riserva.

(Nella foto: il gruppo ATTE in posa davanti al monumento dedicato a Vadian)

Gruppo Valle di Muggio

Festeggiati i 40 anni di attività del gruppo

Sabato 27 settembre il Gruppo ATTE della Valle di Muggio ha festeggiato i 40 anni di attività: un traguardo importante, fatto di incontri, di piccoli gesti quotidiani, di volontariato vissuto con discrezione. Nell'ampia sala del Grotto di Loverciano a Castel San Pietro, alla presenza di oltre cinquanta socie e soci e degli invitati (i Presidenti cantonale e sezionale, il Sindaco e una Municipale del Comune di Breggia), ha preso la parola la Presidente Miti Cereghetti, attiva nel Gruppo fin dalla sua fondazione (dicembre 1985).

Nel suo intervento ha sottolineato l'importanza del primo gruppetto di donne, che ebbe un'idea semplice ma bella: mettersi a disposizione per organizzare attività di varia natura per gli anziani della Valle. Con questo spirito nacque e operò il Gruppo, che nel corso dei decenni ha saputo restare un punto di riferimento, una presenza viva di persone che scelgono di "fare" insieme. Nel tempo si sono alternati presidenti e membri di Comitato – oggi tutto al femminile –, ma la volontà di operare sul territorio e gli obiettivi

sono rimasti identici: promuovere la socialità, combattere la solitudine, creare occasioni di svago e di cultura, per vivere meglio e sentirsi meno soli.

In occasione della festa sezionale del 1990 furono piantati cinque alberi (uno per ogni Gruppo dell'allora Sezione ATTE del Mendrisiotto). Questi alberi, ora con radici solide, restano un segno Concreto della volontà di continuare a far vivere e crescere l'ATTE nella nostra Valle.





Torneo di scacchi

La coppa va nel Bellinzonese

Si è tenuto giovedì 11 settembre al Centro ATTE di Bellinzona il Torneo cantonale ATTE di Scacchi. A sfidarsi sulla scacchiera quindici giocatori, tra cui un tenace 91enne e due donne ben determinate a dare del filo da torcere ai propri avversari. Le partite si sono concluse con Gianni Ruchti e Roberto Baroni in testa alla classifica a pari punti. I due giocatori si sono quindi confrontati un'ultima volta in una partita lampo di 5 minuti, vinta alla fine da Gianni Ruchti. A lui e a tutti i partecipanti un caloroso grazie per l'entusiasmo dimostrato. Un ringraziamento va anche ai volontari che hanno reso possibile la manifestazione, allo staff di cucina per l'ottimo pranzo e alla Sezione di Bellinzona che ha ospitato il torneo, rappresentata per l'occasione dal vicepresidente Francesco Savoldelli.

Il podio: 1° Gianni Ruchti (Sezione Bellinzonese), 2° Roberto Baroni (Sezione Bellinzonese), 3° Mirko Boffa (Sezione Luganese - Caslano) d 4° Sergio Cavadini (Sezione Mendrisiotto e Basso Ceresio).



KONA. Hybrid.

Drive with a smile.

Vantaggio cliente fino a
CHF 9'500.-

Incluse:
4 ruote invernali
complete



Richiedi un'offerta.

HYUNDAI



Vantaggio cliente (esempio) Hyundai KONA HEV Origo® 94 kW/129 CV, consumo energetico (durante la guida): 4.8 l/100 km, emissioni di CO2 (durante la guida): 108 g/km, emissioni di CO2 derivanti dalla fornitura di carburante e/o energia elettrica: 24 g/km, categoria di efficienza energetica: C, prezzo di acquisto in contanti: CHF 30'900.-, prezzo di listino: CHF 37'900.- (vantaggio cliente: CHF 7'000.- + ruote invernali complete CHF 1'796.-). Il valore totale del vantaggio per il cliente dipende dal modello e dal veicolo. Promozione valida per contratti stipulati dal 1.9.2025 al 31.10.2025 su veicoli nuovi definiti e solo fino ad esaurimento scorte. L'offerta non è cumulabile con il Power Leasing. Le offerte indicate sono valide solo per i clienti privati e solo presso i concessionari aderenti. Tutti gli importi IVA inclusa. Prezzi di vendita consigliati, con riserva di modifiche.

**DELLA
SANTA**

Della Santa Automobili SA

Viale C. Olgiati 25 / 6512 Giubiasco / Via F. Zorzi 43 / 6501 Bellinzona

Centralino +41 91 821 40 60

vendita@della-santa.com / dellasanta.Hyundai.ch

SOCI ATTE
Sconti speciali
Hyundai
da Della Santa
Automobili

SEZIONE BELLINZONESE

Centro diurno socio ricreativo, via Raggi 8, 6500 Bellinzona, tel. 091 826 19 20
www.atte.ch/bellinzonese,
info@attebellinzonese.ch

Il centro si trova a pochi passi dalla posta delle Semine e dalla fermata del bus linea nr 1. Nelle vicinanze posteggi a pagamento: presso le scuole elementari delle Semine e alla fine di via Raggi.

Appuntamenti fissi presso il Centro Diurno:

Pomeriggi in compagnia

Lunedì e giovedì, dalle 14:30 alle 17:00, ritrovo libero con attività ricreative, giochi di società, momenti di approfondimento, giochi delle carte, merende e lavoretti. Festa dei compleanni: una volta al mese.

Gruppo di canto spontaneo

Martedì, dalle ore 14:00 alle 16:00. Canzoni della tradizione popolare, sotto la guida di Pietro Bianchi, musicologo. Per informazioni e per partecipare presentarsi sul posto.

Pranzo della domenica

7 dicembre 2025, ritrovo dalle ore 11:30
Iscrizioni entro lunedì, 1° dicembre 2025, telefonando allo 091 826 19 20.

Gioco del bridge

Imparare insieme a giocare, trucchi e regole di questo particolare gioco di carte in compagnia di un esperto. Incontri settimanali di due ore, il giovedì pomeriggio. Per informazioni:
Laszlo Tölgyes, nr. 076 396 97 28.

Gioco degli scacchi

Interessati possono annunciarsi a Rolando Caretti al nr. 079 421 47 16 per organizzare degli incontri.

TAI CHI

Da mercoledì, 25 febbraio 2026, ore 10:15-11:15. 10 incontri settimanali condotti da Claudio Cianca, istruttore di Tai Chi. Costo: fr. 120.-.

Numero minimo partecipanti per confermare l'inizio del corso: 10

Iscrizioni entro lunedì 2 febbraio telefonando allo 091 826 19 20 o scrivendo a bellinzonese@atte.ch

Il Tai Chi, definito da molti "meditazione in movimento", è una pratica che armonizza corpo e mente. Eseguito con costanza, migliora postura, equilibrio e consapevolezza, riducendo il rischio di cadute. Il corso è organizzato in collaborazione con Parkinson Svizzera, ufficio Svizzera italiana. Corso per persone anziane o affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti.

ALLENARE...MENTE: allenare il cervello con gli esercizi del BrainGym®

Venerdì, 27 febbraio, 6 e 13 marzo 2026

Primo gruppo: ore 09:00-10:00: per chi ha già partecipato al corso nel marzo 2024 e desidera un "ripasso".

Secondo gruppo: ore 10:15-11:15 per nuovi partecipanti

3 incontri con Giovanna D'Onofrio, Brain Gym

Teacher® riconosciuta dall'associazione svizzera "Brain Gym Suisse" (braingymsuisse.ch) e formatrice di adulti FFA1/2/3

Costo: fr. 40.-.

Numero minimo partecipanti per confermare l'inizio del corso: 10

Iscrizioni entro il 2 febbraio 2026, telefonando allo 091 826 19 20 o scrivendo a bellinzonese@atte.ch

Questo metodo educativo favorisce la cooperazione tra gli emisferi cerebrali. I suoi esercizi aiutano nella gestione quotidiana, migliorano l'armonia interiore e sostengono funzioni come camminare, leggere e scrivere, rivelandosi utili anche nei momenti di stress

Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì alle ore 14:00, Castione, Bocciodromo Tenza. Per informazioni: Francesco Besomi, nr. 079 547 36 71

Rimanete aggiornati su tutte le attività iscrivetevisi alla newsletter "L'agenda del territorio".

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, 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", 6517 Arbedo. Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni tel. 091 829 33 55, Paola Piu tel. 091 829 10 05.

Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su: www.atte.ch/bellinzona
Inoltre per i partecipanti ai ritrovi del giovedì è a disposizione il programma mensile.

Gruppo di Sementina

Centro d'incontro, Al Ciossetto, 6514 Sementina. Presidente Giorgio Albertella, Via Pobbia 13, 6514 Sementina. Per informazioni: 079 235 16 36 (Liviana Bernardazzi)

Pranzo degli auguri

Martedì 16 dicembre

Panettonata con tombola

Martedì 13 gennaio, ore 14:00, ritrovo al Centro

Festa dei compleanni

Martedì 27 gennaio e 24 febbraio, ore 14:00, ritrovo al Centro, controllo pressione e giochi

Assemblea generale ordinaria

Martedì 3 febbraio, ore 14:00, ritrovo al Centro, rinfresco offerto

Gruppo Visagno-Claro

Presidente ad interim: Fabiana Rigamonti, tel. 091 863 10 18, frigamontiguadali@gmail.com

SEZIONE BIASCA E VALLI

Via Giovannini 18/20, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60, www.atte.ch/biasca-e-valli
Presidente Eros De Boni, via Stradone Vecchio sud 22, 6710 Biasca, tel. 091 862 25 85, eros.deboni@bluewin.ch. Attività sportive e gite: Centro diurno Biasca, tel. 091 862 43 60, coordinatore Centro: 079 588 73 47.

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle 17:00.

Pranzo al Bistrot Sociale ATTE di Biasca, ogni giorno feriale vengono servite favolose pietanze preparate in loco dal team di cucina

Stai per andare in pensione? Sei pensionato/o? Con l'aiuto di un Life Coach potrai allenarti in sicurezza, migliorare il tuo stato psicofisico, mobilità e sentirti più vitale ed energico; contattaci via e-mail biascaevalli@atte.ch.

Per il programma delle attività nel dettaglio visita il sito: atte.ch/centro-diurno-biasca

Pranzo di Natale

Venerdì 19 dicembre. Iscrizione obbligatoria
Dettagli seguiranno.

Sportello digitale

Dal lunedì al venerdì su appuntamento. Prenotarsi allo 091 862 43 60

Centro diurno Faido

Casa San Giuseppe 6710 Faido. Responsabile Silva D'Odorico, tel. 079 442 86 62.

Pranzi e festa dei compleanni

Mercoledì 10 dicembre (iscrizioni entro l'8 dicembre); 14 gennaio (iscrizioni entro il 12 gennaio) e 11 febbraio (iscrizioni entro il 9 febbraio).

Le iscrizioni sono obbligatorie e vanno fatte a Silva (079 442 86 62). Il ritrovo è alle 12:00.

Tombola con merenda

Mercoledì 28 gennaio 2026, ore 14:00

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

Via San Gottardo 137, 6775 Ambri. Responsabile Edda Guscio. Apertura da lunedì a sabato dalle 15:00 alle 19:30. Tel. 091 868 13 45
Per pranzi e manifestazioni diverse consultare anche il sito www.attebiascaevalli.ch

Attività fisse

Mercatino dell'usato

Tutti i giorni dalle 15:00 alle 19:00

Ginnastica dolce

Tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 11:00

Festa dei compleanni

Giovedì 4 dicembre

Calendario dell'avvento:**tortelli di mele per tutti**

Lunedì 15 dicembre

Cena con ballo di carnevale

Lunedì 16 dicembre

Informazioni e dettagli saranno comunicati sulle locandine pubblicate.

Iscrizioni direttamente al Centro durante gli orari d'apertura (domenica escluso) dalle 15:00 alle 19:30 allo 091 868 13 45.

Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice
Sonja Fusaro-DeLuigi

Pranzo con tombola

Mercoledì 17 dicembre (pranzo di Natale), 21 gennaio (pranzo d'inizio anno), 18 febbraio (pranzo di carnevale) e 25 marzo (pranzo pasquale)

Eventuali cambiamenti verranno comunicati ai soci e ai partecipanti tramite locandine e pubblicazioni sui quotidiani.

Nuoto

I corsi di nuoto riprenderanno in gennaio seguendo il calendario scolastico.

Gruppo Blenio-Riviera

Presidente: Daisy Andreetta, tel. 091 862 42 66,
daisy.andreetta@hotmail.com

Panettonata

Martedì 9 dicembre, con la partecipazione del coro Ra Froda presso il Centro ATTE a Biasca, ore 14:00

Assemblea generale ordinaria

Martedì 24 febbraio 2026, presso il Centro ATTE a Biasca, inizio ore 14.00: a seguire merenda offerta.

Ballo liscio

Considerata l'improvvisa chiusura del ristorante Alla Botte di Pollegio, siamo costretti a nostro malgrado ad annullare i previsti incontri pomeridiani di Ballo Liscio (secondo giovedì del mese), in attesa di nuovi sviluppi o eventuali alternative.

Coro

Tutti i martedì (seguendo il calendario scolastico) dalle ore 14:00 prova del Coro "Ra Froda" al Centro ATTE, a Biasca.

Gruppo della Leventina

Presidente: Elena Celio, tel. 079 673 14 54,
elena.celio@bluewin.ch.

Ballo liscio

Considerata l'improvvisa chiusura del ristorante Alla Botte di Pollegio, siamo costretti ad annullare i previsti incontri pomeridiani di Ballo liscio (primo giovedì del mese), in attesa di nuovi sviluppi.

Coro

Tutti i lunedì (seguendo il calendario scolastico) ore 14:00-16:00 prova del Coro "Leventinella" al Centro ATTE di Faido.

SEZIONE LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B (al piano terra della Residenza PerSempere), 6600 Locarno, tel. 091 751 28 27, centroatte@bluewin.ch. Presidente Fabio Sartori. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 17:00.

Il Centro è comodamente raggiungibile tramite la linea 4 del bus FART. A pochi metri dall'entrata del Centro vi è la fermata Saleggi. Posteggi in via delle Scuole o presso le Scuole elementari Saleggi

Informazioni aggiornate sulla programmazione:
www.atte.ch/locarnese

Attenzione: Il Centro rimarrà chiuso dal 24 dicembre al 6 gennaio e dal 14 al 22 febbraio.

Attività ricorrenti

LUNEDÌ: prove di canto del Coro Lago Maggiore

LUNEDÌ – VENERDÌ: gioco delle carte

MERCOLEDÌ: Lavori a maglia. Non è richiesta iscrizione. Gratuito. Ciascuno porta il materiale che intende usare. Una volontaria appassionata di lavoro a maglia è disponibile per consigli. Interessante lo scambio di idee e informazioni tra i partecipanti.

GIOVEDÌ: pranzo (annunciarsi entro il martedì.

Massimo 50 posti), seguono tombola e lavori manuali.

Sportello digitale

Il lunedì, ore 14:30-16:30

1 e 15 dicembre; 12 e 26 gennaio, 9 e 23 febbraio

UNI3

Vedi programma Corsi UNI3

Stuzzicare la voglia di leggere

La sede ATTE di Locarno si è dotata di una piccola biblioteca: romanzi, biografie, gialli, ecc. e li presta gratuitamente durante gli orari di apertura della sede.

Ogni primo giovedì del mese dalle 14:30 alle 16:00 una breve presentazione di alcuni libri, dell'autore /autrice, del perché vale la pena di leggerli. Se il primo giovedì del mese cade durante la chiusura del centro per vacanze la presentazione viene spostata al giovedì seguente.

Movimento a ritmo di musica

Tutti i venerdì, con Silvana Marzari, insegnante di Rio Abierto. Ore: 14:30-15:30, presso il Centro. Costo: ciclo di 6 incontri: fr. 60.- per Soci ATTE / fr. 70.- per non soci. Informazioni e iscrizioni: al n.ro 079 765 76 51 (Silvana)

**MANIFESTAZIONI CANTONALI****Tutti in pista (pomeriggio danzante)**

Marzo – luogo da definire

Torneo di scopa

Aprile - Centro Ciossetto, Sementina

Assemblea Cantonale

9 giugno 2026 - Mercato Coperto, Giubiasco

Torneo di bocce

Giugno - Bocciodromo di Quartino

Torneo di scacchi

Settembre - Centro Diurno ATTE, Locarno

Incontro Cantonale della persona anziana

Ottobre - luogo da definire

Rassegna cantonale dei cori

Novembre - Centro Manifestazioni Mercato Coperto, Mendrisio

Torneo di burraco

Novembre - Centro Diurno ATTE, Chiasso

Gruppo del Gambarogno

Presidente: Augusto Benzone, tel. 079 223 84 04
Cassiera: Yvonne Richina, tel. 076 373 30 55
Segretaria: Adelaide Buetti-Pozzoli,
tel. 078 745 64 61

Sportello digitale

Lunedì 15 dicembre, ore 14:00-16:00, Casa comunale di Magadino

Pranzo di Natale

Giovedì 11 dicembre al ristorante. Nuova Pergola di Quartino, ore 12:00

Assemblea ordinaria con pranzo

Sabato 31 gennaio, ristorante da definire

Tombola

Gli appuntamenti riprendono a febbraio

SEZIONE LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano, 091 972 14 72, www.atte.ch/luganese, cdlugano@atte.ch

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

Il Centro rimane aperto dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 17:00, il sabato dalle 09:30 alle 17:00. Si può giocare a carte e svolgere diversi corsi che vengono pubblicati anche sul sito: www.atte.ch/luganese. Per informazioni chiamare lo 091 972 14 72 o lo 079 908 51 38. Si ricorda che il Centro prende a carico persone con bisogni di assistenza. È possibile pranzare dal lunedì al sabato grazie alla cucina della Fondazione Sirio.

Sportello digitale

Il lunedì, ore 14:30-16:30, 1 e 15 dicembre, 2, 9 e 23 febbraio

Lavoro manuale: focchi effetto wow

Martedì 2 dicembre, corso gratuito di due ore e mezza per creare pacchetti regalo più personali, ore 14:00-16:30

Conferenza "Movimento e benessere"

Martedì 2 dicembre, ore 14:00, conferenza su come mantenere l'autonomia con un comportamento attivo, relatore Dr.sc. D. Zemp

Tombola

Sabato 13 e 20 dicembre, dalle 14:30 merenda offerta, buoni regalo come premi
Sabato 17, 24 e 31 gennaio, 7, 21 e 28 febbraio

Pranzo di Natale

Martedì 16 dicembre, ore 12:00 (antipasto, primo, secondo, dessert, acqua vino e caffè 30 CHF)

Concerto di Natale

con il coro "Insema par Canta"
Martedì 23 dicembre, ore 14:00

Pranzo a tema

Sabato 14 febbraio

Consulta il sito per scoprire tutto il programma. www.atte.ch/luganese

Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

Centro diurno comunale, Capidoglio, 6802 Rivera, aperto l'ultimo giovedì del mese. Iscrizioni pranzi (entro il venerdì precedente) a Pina Zurfluh tel. 091 946 18 28. Iscrizioni uscite: Liliana Molteni tel. 091 946 24 24.

Pranzi

Giovedì 18 dicembre, 29 gennaio 2026 e 26 febbraio 2026 (segue assemblea ordinaria). Iscrizione entro il venerdì precedente.

Assemblea generale ordinaria con pranzo Giovedì 26 febbraio

Le locandine con i dettagli verranno appese agli albi comunali e inviate per mail ai soci.

Gruppo di Breganzona

Presidente: Manuela Molinari tel. 091 966 27 09.
Iscrizioni: Graziella Bergomi tel. 091 966 58 29

San Nicolao con panettonata

Martedì 9 dicembre

Passeggiata con merenda

Mercoledì 7 gennaio, passeggiata di mezza giornata al Museo Vela - Ligornetto con merenda.

Assemblea generale ordinaria

Martedì 27 gennaio

Il baule del Renzo

Martedì 03 febbraio

Tombola

Venerdì 13 febbraio

I Soci saranno informati tramite circolare.

Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

6950 Tesserete Telbrüi 9, atte@capriascavalcolla.ch

Ginnastica dolce "over 65"

Il lunedì fino al 17 dicembre. Si riprende il 12 gennaio. Ore: 14:15-15:00. Luogo: Centro socioculturale Comune di Capriasca a Tesserete.

Camminare in compagnia

Appuntamento fisso al giovedì mattina fino al 18 dicembre. Ritrovo alle 09:15 presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare.
Rientro 11:00, non occorre iscriversi.

Tombola al giovedì

Organizzata dall'Associazione Pom Rossin. Ore 14:30-16:30, Centro sociale a Tesserete

Escursione

Venerdì 23 gennaio - Ciaspolata Dalpe - Pian di Mezzo - Piumogna - Vallascia - Dalpe
Ritrovo: ore 07.30 al Centro Sportivo di Tesserete, spostamento con le auto
Percorso lunghezza 8 km, salite/discese 310 m, tempo 3h e 20'
Pranzo Osteria - Pizzeria alla Birreria a Faido 16.00 ca. arrivo a Tesserete.
Iscrizioni entro martedì 20 gennaio.
In mancanza di innevamento programma alternativo. Responsabile uscita: Gianni Baffelli, tel. cell. 079 544 65 08
Sostituto: Corrado Piattini, tel. cell. 079 377 42 12

A metà febbraio verrà spedito il programma primaverile con l'indicazione delle diverse attività: pranzi condivisi in compagnia, momenti culturali, informativi e data dell'assemblea annuale.
Consulta anche l'agenda su www.atte.ch/luganese

Gruppo della Collina d'Oro (compreso Grancia, Sorengo e Carabietta)

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, tel. 091 994 97 17. Il Centro è aperto il lunedì e il mercoledì pomeriggio dalle ore 14:00 alle ore 17:00. Qualora non fosse presente alcun socio la chiusura è anticipata alle ore 15:00.

Pranzo di Natale

Giovedì 11 dicembre, al Ristorante Bora da Besa a Gentilino. I soci verranno informati in merito tramite le locandine esposte in sede e con una comunicazione personale.

Attenzione: chiusura Natalizia

Il Centro rimane chiuso da venerdì 19 dicembre a lunedì 12 gennaio 2026.

Per eventuali informazioni rivolgersi al Segretario, arch. Sergio Garzoni (tel. 076 3292522 o e-mail: seo.garzoni@gmail.com)

Gruppo di Melide

Sala multiuso comunale, Via Doyro 2, 6815 Melide, aperto di regola il giovedì pomeriggio. Iscrizioni: Aldo Albisetti, tel. 079 569 01 64.

Tombola con merenda

Giovedì 18 dicembre

Merenda con misurazione arteriosa

Giovedì 15 gennaio, bentornato con proiezione delle nostre gite, misurazione arteriosa e merenda, ore 14:30, Sala multiuso

Carnevale

Martedì 17 febbraio, carnevale con riffa, musica e merenda, ore 14:30 Sala multiuso

Assemblea generale ordinaria

Giovedì 5 marzo, ore 14:30, Sala multiuso. Segue aperitivo.

Causa necessità, il programma può variare.

SEZIONE MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Presidente Giorgio Comi, Via Industria 13, 6850 Mendrisio, tel: 076 556 73 70,
Info e iscrizioni da inviare a mendrisiotto@atte.ch oppure telefonare allo 076 556 73 70
Seguiteci con l'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto su www.atte.ch/mendrisiotto e su L'informatore.

Museo di prossimità

Fino all'11 dicembre, Mendrisio Piazza del Ponte - Moatra fotografica "Arte e benessere", con visite guidate organizzate.

Mercoledì 3 dicembre, 15:00 visita guidata della mostra "Arte e Benessere", piazza Mendrisio e dalle 16:00 -19:00 convegno arte e Benessere alla Filanda di Mendrisio.

Gruppo ATTE Insieme, Balerna e Castel San Pietro

Coordinatrici:

Luisa Medici Fox: atte.insieme@gmail.com, Mariella Zaramella: mariella.zaramella@yahoo.it

Seguiteci con l'agenda della Sezione su: www.atte.ch/mendrisiotto e su L'informatore.

Gruppo di Chiasso

Sede via Gen. H. Guisan 17, 6830 Chiasso

Tel. 091 682 52 82 (segreteria telefonica)

Aperto durante gli eventi programmati

Pranzi dell'amicizia

Giovedì 13 dicembre (pranzo di Natale con tombola offerta dagli Urani) e 5 febbraio, ore 12:00

Burraco

Tutti i lunedì non festivi dalle 14:30, in sede. Dopo la pausa natalizia riprende il 12 gennaio 2026.

Tombola

Giovedì 11 e 18 dicembre (con panettonata); 8, 15 e 29 gennaio e 12 febbraio. In sede.

Corso di yoga

Tutti i lunedì non festivi, dalle 11:00 alle 12:00; e tutti i mercoledì non festivi dalle 09:20 alle 10:20 e dalle 10:30 alle 11:30. In sede.

Ginnastica dolce

Martedì 2 dicembre, ore:10:00-11:00 e dal 27 gennaio, ogni martedì, ore: 10:00-11:00. In sede.

Sportello digitale

Tutti i venerdì non festivi dalle 14:30 alle 16:30 fino al 18 dicembre. In sede. Per il 2026 informazioni seguiranno.

Conferenze sulla salute:

Ambiente e salute

Martedì 20 gennaio, ore 15:00. In sede

Ogni rifiuto conda

Martedì 10 febbraio, ore 15:00. In sede

Uscite di gruppo

Giovedì 4 dicembre

Mercatini di Natale ad Einsiedeln

Assemblea generale ordinaria

Giovedì 22 gennaio, ore 14:30.

Gruppo Maroggia (Comune di Val Mara e Comune di Arogno)

Centro diurno, c/o Casa comunale, Viale Stazione

6, Maroggia, tel. 079 725 42 46.

Informazioni e iscrizioni al segretario

Maurizio Lancini, 079 725 42 46.

Pranzo di Natale con tombola

Domenica 7 dicembre ore 12.00 pranzo

Assemblea generale ordinaria

Domenica 22 febbraio - ore 11.00 assemblea, ore 12.00 pranzo offerto e tombola

Gruppo di Mendrisio

Centro Diurno, Via C. Pasta 2, 6850 Mendrisio.

Coordinatori:

Magda Andina magda.andina@hotmail.com e

Luvigi Di Raimondo guidiraimondo@gmail.com.

Per avere informazioni: scrivere a gcomi@atte.ch

Giochi da tavolo

Il martedì e il giovedì, con merenda per tutti

Coro

Il mercoledì, prove di coro, attività aperta a tutti

Giornata del volontariato

Venerdì 5 dicembre, in collaborazione con Antenna Sociale Mendrisio, alla Filanda dalle 16:30. Dopo le tre conferenze proiezione di "The Old Oak" di Ken Loach.

Pranzo di Natale

Sabato 13 dicembre, iscrizioni a Rosangela Ravelli 091 646 47 19

Appuntamenti in collaborazione con ACD

- Lunedì 15 dicembre, 14:30-16:00, alla Casa delle Generazioni, attività "Giardinaggio amico",
- Martedì 16 dicembre, alla Casa delle Generazioni, attività di movimento, 14:30-16:30
- Lunedì 12 gennaio, 14:30-16:00, alla Casa delle Generazioni, attività "Musica e ricordi"
- Lunedì 26 gennaio, 14:30-16:00, alla Casa delle Generazioni, attività "Ultima fermata: nuove partenze"

Panettonata con tombola

Giovedì 18 dicembre

Per tutti gli appuntamenti del primo trimestre del 2026 consultare l'agenda su www.atte.ch/mendrisiotto.

Gruppo di Novazzano

Centro diurno, via Casate 10, 6883 Novazzano, 077 408 60 94, cdnovazzano@attemomo.ch.

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 18:00, il sabato dalle 14:00 alle 17:30. Iscrizioni al Centro diurno.

Oltre alle normali attività di ritrovo e socializzazione con gioco delle carte e delle bocce, sono previsti i seguenti appuntamenti:

Assemblea generale ordinaria

Mercoledì 18 febbraio, sala Garbinasca, inizio ore 10:30. Ordine del giorno: vedi albo. Segue pranzo

Pranzi del martedì:

9 dicembre; 25,13 e 27 gennaio 2026, 10 e 24 febbraio

Pranzo di Natale

Martedì 16 dicembre

Tombola

Giovedì 18 dicembre (con panettonata), 29 gennaio e 26 febbraio

Pranzo di Carnevale

Domenica 8 febbraio, con risotto e cotechino

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

Burraco

Tutti i martedì

Restano riservate eventuali modifiche di calendario per cui vi preghiamo di consultare il programma mensile dettagliato presso il centro dove troverete pure le altre attività o gite che sono in preparazione da parte della Sezione e dei vari Gruppi.

Gruppo Valle di Muggio

Informazioni e iscrizioni: Miti, presidente, tel. 091 683 17 53 o Gabriella, segretaria, tel. 091 684 13 78, oppure contattando le responsabili locali:

Bruzella: Nunzia tel. 091 684 12 36

Cabbio: Susy tel. 091 684 18 84

Caneggio: Yvette tel. 091 684 11 57

Morbio Sup: Maris tel. 091 683 22 16

Morbio Inf: Elena tel. 091 683 42 60

Attività:

Pranzo di Natale

Giovedì 18 dicembre, luogo da stabilire

Assemblea generale ordinaria

Mercoledì 11 febbraio, presso la sala multiuso di Morbio Superiore, alle ore 14:15

Ulteriori informazioni saranno pubblicate sul settimanale "L'Informatore".



la parola ai lettori

Care lettrici, cari lettori, potete inviare i vostri scritti o le vostre fotografie (l'importante è che siano in alta risoluzione) all'indirizzo mail: redazione@atte.ch. Nel limite del possibile cerchiamo di dare spazio a tutti, per questo è importante che i testi non siano troppo lunghi.

ANIM VAGABUND

Matina lüminusa
sül bosch a Pidrinaa
che'l sa vestíss da bèll
cum'è 'na spusa.

Sa vèrd ul róss di popolàn
a dessedà la requie
di gent nài via luntàn.

Al pè dala geseta
tramèzz i filàr d'üga
smània la Monegheta

Còssa da mett i àr
d'andà in gir a sfrunza
cun quel piasé da turnà indré
pài strécc di nòst pensée.
Baltégan umbri e lüs
sagum silenziús
stengiüd ala memoria.
Magón d'un mument
che un zicch al streng dadent.

Breva dulza dal pian
sira che va in umbría
sül róss di popolàn
e süi scerés in fiór.

E i angiarín i còcan via.

Mary Alberti

Questa poesia si è aggiudicata il terzo posto al concorso "Ven scià...Cünta sù!" edizione 2025. In questa occasione è stata altresì insignita del Premio Speciale dell'Editore.

Anime vagabonde: Mattina luminosa / sul bosco di Pedrinata / che si fa bello / come una sposa. // Si apre il rosso dei papaveri / a risvegliare la pace / di gente andata via lontano. //

Ai piedi della chiesetta / fra i filari dell'uva / si agita la Monegheta // Desiderio di volare / andar in giro a zonzo, / con quel piacere di ritornare / attraverso le viuzze dei nostri pensieri. // Si alternano ombre e luci, / sagome silenziose / stinte alla memoria. / Malinconia di un momento / che un poco stringe dentro. // Brezza quieta dalla pianura, / sera che s'adombra / sul rosso dei papaveri / e i ciliegi in fiore. // E gli angioletti sonnecchiano*

*(zona di Pedrinata che ospita il cimitero)

TRA CIELO E MARE

Dal molo un'agitar di mani e fazzoletti
salutan trepidanti conoscenti ed amici.
È l'espressione sincera degli affetti
per dire a ognun di lor: "Siate felici!"
Dapprima lenta, sopra l'acque chete,
la nave punta dritta in mare aperto.
Chiudo gli occhi per sognare ore liete.
Tutto è silenzio ma per me è concerto.
L'onda che s'alza e bagna la fiancata
passa veloce, s'allarga e si consuma
come la nostra vita già segnata
che pian piano scompare nella spuma.
Mentre regala all'acqua i colori più belli,
il sole all'orizzonte scende e muore.
Noi tutti potremmo essere fratelli!
Basterebbe soltanto un po' d'amore.
E trovandomi qui fra mare e cielo,
quasi al confine con l'eternità,
mi rendo conto che soltanto un velo
si frappone fra l'uomo e l'aldilà.

Silvano Codirolì



Un albero da Guinness

L'albero di Natale più grande del mondo si trova a Gubbio, in Umbria. Disegnato com'è sulle pendici del Monte Ingino, raggiunge un'altezza di 750 metri ed è illuminato da oltre 950 lampadine. In cima è posta una stella cometa di 1.000 metri quadri, con ben 200 punti luminosi. L'installazione è stata realizzata nel 1981 e dal 1991 è entrata nel Guinness dei Primati.

Ci vogliono circa 7.500 metri di cavi elettrici di vario tipo per realizzare i collegamenti e ogni anno sono necessarie circa 1.300 ore di lavoro per montare tutti i punti luce, stendere i cavi e provvedere ai loro collegamenti. Altre 900 sono poi necessarie per provvedere alla rimozione, manutenzione e rimessa in magazzino di quanto installato in precedenza.

L'albero è alimentato con energia proveniente da fonti rinnovabili e ogni anno viene acceso il 7 dicembre con una cerimonia suggestiva ed è visibile per tutte le festività.

TI VISÍN

(Papa Francesco)

Ti ta sétt in dal Mund da Lüs
e, cui öcc e 'l cör
cuma sémpru
t'étt fai sùla tèra,

ta cumbínat la Pas
e ta vörát nüm tücc
cuntént
pién da culúr.

Inséma al zicch da Lüs
cui fiuu ch'ì sluntána
ògni sorta da dulúr sa rebüta,
punciröö d'Amúr.

Elena Ghielmini, maggio 2025

Tu vicino: Tu sei nel Mondo di Luce / e, con gli occhi e il cuore / come sempre / hai fatto sulla terra, // combini la Pace / e vuoi noi tutti / contenti / colmi di colori. // Assieme al po' di Luce / coi fiori che allontanano / ogni specie di dolore si risorge, / acini d'Amore.

QUIZ DEI GHIACCIAI

1. Come si chiama il ghiacciaio più grande del mondo?
2. Perché è famoso il Perito Moreno?
3. Qual è il ghiacciaio più grande e lungo delle della Svizzera?
4. In quale cantone si trova il famoso Ghiacciaio del Rodano (Rhônegletscher), noto per le sue grotte di ghiaccio artificiali visitabili?
5. Qual è l'unico ghiacciaio tuttora presente nel territorio del Canton Ticino e dove si trova?
6. Quanti laghetti, anche artificiali, si possono vedere nella foto accanto?

Soluzioni: 1. Ghiacciaio Lambert-Fisher, che misura circa 400 km di lunghezza e oltre 100 km di larghezza. 2. Perché è uno dei pochi grandi ghiacciai non polari ancora in fase di equilibrio o leggera crescita. 3. Il Ghiacciaio dell'Aletsch (Patrimonio Mondiale UNESCO). 4. Canton Vallese. 5. È il ghiacciaio del Basodino e si trova in una valle laterale della Vallemaggia. 6. Quattro: in primo piano si vedono, in basso, il Lago Bianco, e in alto il Lago del Cavagnò. Sullo sfondo, molto piccolo, si notano il Lago di Robiei e il Lago del Zott.



L'energia giusta per le feste!



Orari per il periodo natalizio

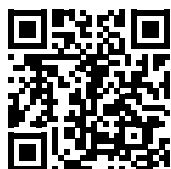
Il 24.12 e il 31.12.2025 Contact Center a disposizione dalle 08.30 alle 12.00.
Centro Operativo Muzzano e Puntocittà Lugano chiusi.

ail



Pensare già oggi al domani

Un lascito per la natura e per le generazioni future



Pensate ora al futuro dei vostri discendenti
e della natura. Maggiori informazioni:
pronatura.ch/it/legati-successioni



Siamo volentieri a disposizione:
Tel. 091 835 57 67