

terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ





Fortezza
Bellinzona

Il testimone, 2005, olio su tela, 180 x 120 cm. Courtesy of the artist | Foto: Marco Blessano

IVO SOLDINI

PROGETTO CASTEL GRANDE | SCULTURE E DIPINTI
BELLINZONA | 12 GIUGNO – 08 NOVEMBRE 2026



Riscoprire il valore dello scrivere a mano

Sono certa che se vi dicessi: «*Chiudete gli occhi e pensate al silenzio di un'aula rotto solo dal fruscio della carta e dal rumore dello scorrere di una penna sul foglio*», in molti di voi non faticherebbero a immaginare questa scena. Carta e penna, quaderni e inchiostro. Oggi, di fronte alla praticità della tastiera di un computer o di un tablet, questi strumenti sembrano quasi fuori moda, eppure il loro utilizzo ha ancora una sua importanza, un valore che proprio il settore accademico sta riscoprendo.

Non senza stupore, un paio di mesi fa, ho letto infatti del divieto, applicato da diversi atenei francesi, di utilizzare il computer durante le lezioni. I motivi sono diversi e toccano aspetti sia pedagogici sia sociali. Non si tratta solo di come il nostro cervello impara ma anche di come "si sta insieme in un aula" e, quindi, di educazione.

Quando l'attenzione scende, ed è naturale che succeda, la tentazione di navigare e fare altro diventa ovviamente alta. Il problema è che, in aula, lo svago digitale non resta mai privato perché lo sguardo di chi sta attorno può essere catturato da ciò che la persona distratta sta facendo, generando così un effetto domino. A questo si aggiunge poi un altro aspetto che riguarda più le buone maniere che non l'apprendimento in sé: disertare mentalmente la lezione per fare shopping o navigare online è un gesto di scarso riguardo verso chi sta insegnando. Proprio i professori sono i primi a definire le moderne aule universitarie come una barriera fisica e visiva fatta di schermi aperti dove il contatto umano è quasi scomparso. In un contesto simile è quasi automatico che la lezione, al posto di essere un momento di interazione e di scambio, diventi una mera trasmissione e registrazione di dati. È qui che lo scrivere a mano riconquista il suo spazio: costringendo il cervello a una sintesi immediata e profonda, trasforma l'ascolto pas-

sivo in un processo attivo di comprensione e memorizzazione, cosa che la tastiera tende invece a inibire.

Il valore di questa pratica non è ovviamente circoscritto alle aule universitarie. Riportare carta e penna nel nostro quotidiano è un'ottima palestra contro l'invecchiamento cognitivo. Scrivere a mano è di fatto un esercizio di stimolazione neuronale completa perché richiede il coordinamento tra vista, pensiero e abilità motoria fine: un po' come uno "scudo", questa attività aiuta a mantenere attive le connessioni cerebrali e a contrastare il declino della memoria. Non solo, impugnare la penna e tracciare le lettere aiuta a conservare la destrezza manuale e il controllo motorio, utili anche nei piccoli gesti quotidiani. Infine, ma non da ultimo, scrivere è un potente antidoto allo stress. A differenza della velocità frenetica del mondo digitale è un'azione che richiede calma, favorisce la riflessione e può diventare un momento di meditazione quotidiana in grado di abbassare i livelli di ansia e migliorare l'umore.

Alla luce di tutto ciò, il mio consiglio per questa estate ormai alle porte è molto semplice: quest'anno, insieme alla crema solare, portate con voi un quaderno e approfittate dell'ombra di un portico, magari di fronte al mare, per riscoprire il piacere di tenere un diario. Sarebbe l'occasione giusta per iniziare una pratica da trasformare, di parola in parola, in una compagna di viaggio da avere accanto ogni giorno. E se scrivere proprio proprio non vi piace, cercate almeno di camminare che, in termini di salute del cervello, è altrettanto potente come esercizio, ne parliamo giusto su questo numero nelle pagine dedicate alla salute.

A tutti voi l'augurio di una bella estate, che sia ricca di esperienze ed emozioni tutte da scrivere.

Laura Mella





Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLIV - N. 3 - Giugno 2026
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

Roberto Lardelli, Maria Grazia Buletti, Claudio Guarda, Loris Fedele, Elena Cereghetti, Fabio Malizia, Museo della Memoria, Maura Käppeli, Pierre Spocci, Emanuela Epiney-Colombo, Giampaolo Cereghetti, Marisa Marzelli, Silvano Marioni.

Corrispondenti dalle sezioni

Luigi Bartolomeo, Trudi Lercher, Pierre Spocci, Simona Gemetti, Mario Ritter, Mara Lafranchi, Gian Piero Bianchi

Comitato cantonale ATTE

Aldo Albisetti, Bruno Balestra, Egidio Beltrami, Daniel Burckhardt, Giampaolo Cereghetti, Giorgio Comi, Gabriella Conceprio, Franca Da Rin, Eros De Boni, Gabriella Petraglio, Daniele Raffa, Mauro Chinotti, 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, a volte anche con il supporto dell'intelligenza artificiale.

6



ATTUALITÀ ATTE

Sotto la lente: l'assemblea cantonale, la prevenzione primaria nella terza età e l'iniziativa "Non è colpa dei pazienti".

18



SCIENZA

Ritorno alla Luna: la missione "Artemis 2" tra realtà e mitizzazione.

12



SOCIETÀ

Testamento e dintorni: i limiti della legge in merito alla successione ereditaria e focus sul tema dell'eredità digitale.

16



AMBIENTE

Bestiario moderno: le sfide legate alle specie non indigene.

VITA DELL'ATTE

33 PROGRAMMA VIAGGI

40 SEZIONI&GRUPPI

46 LA BACHECA

RUBRICHE

23 CINEMA

28 BUONO A SAPERSI
FRA LE PAGINE

36 TRACCE DI VITA

37 GUARDA-TI
CURIOSATTE

50 PAROLA AI LETTORI

COLLABORAZIONI

27 ATIDU

26



ARTE

Uno sguardo in laguna: viaggio nell'epoca d'oro del Vedutismo.

24



SALUTE

Perché camminare fa molto bene al nostro cervello.

30



VOLONTARIATO

Solidarietà sociale: sfumature e cambiamenti in atto.



ABRUZZO E LE ISOLE TREMITI

24-28 settembre 2026

Informazioni

Servizio viaggi:

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

Verso l'assemblea di giugno: un'ATTE solida che guarda al futuro con coraggio

Un anno di crescita e consolidamento, questo è stato il 2025 per l'ATTE. Nella sua relazione presidenziale a corredo del Rendiconto, Giampaolo Cereghetti ha tracciato il bilancio di un'associazione che non è solo un centro di servizi, ma una vera infrastruttura sociale del Ticino. Restano però aperte le sfide sul ruolo della prevenzione primaria e sul dialogo con le istituzioni.

Si terrà il prossimo 9 giugno al Mercato Coperto di Giubiasco la consueta assemblea cantonale dell'ATTE. Dando uno sguardo alla relazione presidenziale pubblicata nel Rendiconto, già disponibile online, possiamo sin da ora tracciare un sommario bilancio del 2025, invitando le socie e i soci a partecipare all'appuntamento per avere un quadro più dettagliato. Le cifre riportate nel documento sono per lo più positive e ci consegnano l'immagine di un'ATTE in piena salute. Superata definitivamente la fase pandemica, l'Associazione ha infatti non solo

recuperato, ma in molti ambiti anche superato i livelli di attività precedenti.

I numeri di una realtà viva

Se la base sociale è tornata a crescere, raggiungendo quota 10'844 soci, è il dato delle partecipazioni complessive a impressionare: tra corsi, viaggi, centri diurni e servizi, l'ATTE genera in modo costante circa 100'000 presenze annue. Gran parte del merito va agli oltre 600 volontari, la vera colonna portante dell'associazione, grazie alla quale la nostra associazione può mantenere

Il primo anello (che quasi non si vede)

Dove l'invecchiamento si affronta prima che diventi problema

di Giampaolo Cereghetti

Ci sono fenomeni sociali che entrano davvero nel campo visivo solo quando presentano il conto. Fino a quel momento restano in una specie di penombra: raramente fanno notizia, non impongono decisioni, scivolano ai margini delle priorità. L'invecchiamento della popolazione, almeno per taluni aspetti, sembra seguire ancora questa logica. Diventa tema pieno quando si traduce in bisogno conclamato di assistenza o addirittura di strutture specialistiche. Eppure molto prima esiste una fase meno appariscente, dove si gioca una partita decisiva. È il contesto nel quale le persone, invece di rinunciare progressivamente ai contatti, continuano a uscire, a incontrarsi, a tenere viva la curiosità e a riconoscersi dentro una rete di relazioni.

Agire prima che il bisogno emerga

All'interno di questa cornice si iscrive, da oltre quarantacinque anni, l'azione dell'ATTE: una realtà difficile da definire con precisione, perché non si sovrappone a un'assistenza in senso stretto; agisce prima che il bisogno emerga e allo stesso tempo va ben oltre una semplice proposta di tempo libero. Si configura come una "infrastruttura sociale leggera", diffusa, accessibile, costruita nel tempo, capace di sostenere condizioni di autonomia e di relazione che altrimenti tenderebbero a indebolirsi.

Negli ultimi anni la ricerca ha cominciato a nominare con più precisione questo ambito: quello della prevenzione primaria. Le evidenze sono sempre più convergenti. Le indagini europee e svizzere del progetto SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) – che da anni analizzano condizioni di vita, salute e reti sociali della popolazione anziana – mostrano come la partecipazione sociale e le attività cognitive si associno a migliori condizioni di salute e a un ritardo nell'insorgenza delle fragilità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel quadro dell'active ageing ("invecchiamento attivo", 2002), insiste sul ruolo decisivo della partecipazione, della sicurezza e dell'apprendimento continuo. Sono risultati difficili da ignorare. E tuttavia, proprio ciò che funziona con continuità tende spesso a rimanere meno visibile allo sguardo pubblico.

Il centro è come una famiglia

I Centri diurni ricreativi dell'ATTE stanno esattamente in questa sorta di "punto cieco". Non rientrano con facilità nelle categorie elencate dalla "Legge anziani", non producono indicatori immediati, vivono essenzialmente grazie al volontariato. In questi spazi però si mantiene viva una trama di relazioni senza la quale tutto il resto diventerebbe più incerto e fragile.

Qualche tempo fa, in uno di questi centri, è arri-

attiva una rete capillare su tutto il territorio cantonale. Il significato e l'impatto di questa forza è sottolineato dallo stesso presidente: *"Siamo di fronte a una realtà che, per dimensione, capillarità e continuità operativa, costituisce una delle principali infrastrutture sociali in Ticino. Non un complemento, non un accessorio, ma una componente strutturale"*, scrive Giampaolo Cereghetti nella sua relazione presidenziale a corredo del rendiconto dell'anno.

In crescita UNI3, Viaggi e Telesoccorso

Il 2025 è stato anche un anno di traguardi storici, come il 40° dell'Università della Terza Età (UNI3), sottolineato con la pubblicazione del volume *"Il Ticino tra le Alpi e la frontiera"*, che evidenzia come la formazione non sia solo svago, ma un esercizio

continua a pag. 8



vato un uomo di circa ottant'anni. Da poco aveva perso la moglie, i figli vivevano lontano. Le sue giornate si erano accorciate: poche uscite, quasi nessuna parola. Ci è voluta l'insistenza – garbata ma tenace – di un conoscente perché varcasse la soglia del locale centro diurno dell'ATTE. La prima volta non accadde nulla di memorabile. Tornò la settimana successiva. Poi ancora. Oggi è tra i volontari più assidui: sistema sedie, accoglie chi arriva, dà una mano dove serve. Mi ha raccontato, con semplicità e senza retorica, di aver ritrovato lì "una famiglia" e una ragione per alzarsi al mattino. È solo un episodio, ma è una di quelle storie che si ripetono abbastanza spesso da non potere essere liquidate come eccezioni.

Accanto ai Centri diurni, anche altri servizi dell'Associazione operano sullo stesso piano. L'UNI3 mantiene viva la curiosità e in esercizio il pensiero in un contesto comunitario. I viaggi e i soggiorni, quando sono concepiti come esperienze condivise, aprono anch'essi spazi di relazione.

Il sociologo statunitense Richard Sennett ha mostrato come la cooperazione non sia un fatto spontaneo e permanente, ma una competenza che si acquisisce e si preserva attraverso l'esercizio costante (Insieme. Rituali, piaceri, politiche della collaborazione, Feltrinelli, 2012). Quando mancano contesti adeguati, essa tende a indebolirsi. In questa luce, le attività dell'ATTE non offrono soltanto occasioni di incontro; servono a esercitare una competenza fondamentale della vita sociale.

L'equivoco del volontariato

C'è poi una dimensione economica che merita di essere esplicitata. Il modello fondato sul volontariato permette di operare

con spese molto contenute. Da qui nasce paradossalmente un possibile equivoco, una sorta di scorciatoia interpretativa: ciò che pesa poco sui bilanci finisce per sembrare accessorio. In realtà, se si guarda all'intero sistema di sostegno dell'invecchiamento, emerge con chiarezza che le attività di socializzazione e formazione occupano il primo gradino di una scala. Quando questo regge bene, si ritarda o riduce il ricorso ai livelli successivi, più gravosi per gli individui e per la collettività. Al contrario, se il primo anello della catena si indebolisce, la pressione si sposta altrove, in ambiti che implicano interventi più complessi, invasivi e onerosi. Il valore della prevenzione primaria si legge nelle situazioni che non degenerano, nei passaggi che non si rendono necessari.

Già molti anni fa Ivan Illich metteva in guardia da una società pronta a moltiplicare risposte tecniche ai problemi senza interrogarsi a sufficienza sulle condizioni che li generano (Nemesi medica. L'espropriazione della salute, Feltrinelli, 1991). L'osservazione conserva una certa attualità. Senza un investimento nelle dimensioni relazionali, culturali e sociali della vita, anche i sistemi più efficienti rischiano di intervenire sempre troppo tardi. In una società che invecchia, questa non è una questione secondaria. Si tratta di una scelta di fondo: limitarsi a gestire le conseguenze oppure agire sulle condizioni che le rendono meno probabili. In definitiva, si tratta di decidere tra una società che interviene quando qualcosa si è già incrinato e una che costruisce le condizioni perché questo accada il più tardi possibile. È qui che si colloca il primo anello: discreto, poco visibile, ma decisivo.

di cittadinanza e di *"italianità attiva: non un dato statico, ma una pratica quotidiana fatta di apprendimento, confronto e partecipazione"*. Anche quest'anno il servizio ha visto crescere la partecipazione registrando 6'258 iscritti ai corsi, con un incremento di 484 partecipazioni. L'offerta si è articolata in 180 corsi, per un totale di 471 lezioni e oltre 550 ore di formazione.

Note positive arrivano pure dal settore Viaggi e soggiorni: con 2'831 partecipanti, a fronte dei 2'809 del 2024, il servizio si mantiene su livelli molto elevati e segna un indice medio di gradimento pari a 3.45 su 4 con un tasso di fidelizzazione superiore al 70%. Come evidenzia il presidente, questo servizio non va tuttavia considerato unicamente da un profilo quantitativo e ricreativo: *"Negli ultimi anni e con maggiore consapevolezza nel 2025, è stato avviato un percorso volto a qualificare ulteriormente i contenuti delle proposte con l'obiettivo di valorizzare il viaggio come occasione di incontro, condivisione aperta"*. Parallelamente si è aperta una riflessione sul tema del *"turismo sociale"* divenuto ormai una necessità nel contesto ticinese. *"Si tratta di una sfida complessa, che implica la ricerca di nuovi modelli, eventualmente in collaborazione con partner istituzionali associativi, ma che appare coerente con la missione dell'ATTE e con la sua attenzione costante ai bisogni emergenti della popolazione anziana"*.

Di altra natura sono infine le esigenze di cui si occupa il Telesoccorso, il terzo servizio dell'ATTE che nel 2025 ha registrato un incremento superando i 3'051 utenti. *"Il settore incarna in modo esemplare il passaggio da una logica di intervento a una logica di prevenzione: mantenere le persone a casa propria, in sicurezza e nelle migliori condizioni possibili, significa evitare o ritardare interventi ben più onerosi per il sistema"*.

La sfida della "Prevenzione Culturale"

Il riconoscimento del valore della prevenzione primaria è, dal canto suo, la nota amara che emerge dalla relazione del presidente. Attività come i corsi UNI3, i viaggi e i Centri diurni ricreativi agiscono infatti *"a monte"* del bisogno assistenziale: mantengono le persone autonome e connesse, riducendo l'isolamento. Eppure, proprio perché queste attività non generano un costo immediatamente visibile, rischiano di essere sottovalutate dalle politiche pubbliche. *"Investire nella prevenzione primaria nella cultura e nel volontariato – scrive Giampaolo Cereghetti – non è un'opzione accessoria: è una scelta razionale"*.

Non è un caso che il confronto con il Dipartimento della sanità e della socialità (DSS) si sia fatto più intenso, complice la difficile situazione finanziaria dello Stato. Il rischio segnalato dalla Presidenza è che tagli lineari o la riduzione del sostegno ai Centri diurni possano indebolire un dispositivo sociale efficace e poco oneroso, proprio nel momento in cui la società invecchia rapidamente.

Anche di questo si parlerà durante l'Assemblea del 9 giugno. Vi aspettiamo numerosi per discutere insieme queste prospettive e dare forza alla nostra visione di un invecchiamento attivo, consapevole e protagonista, perché l'ATTE non è un semplice erogatore di tempo libero, ma una componente strutturale del sistema sociale ticinese.

Per l'appuntamento con la cronaca dettagliata della giornata assembleare rimandiamo invece al numero di settembre.

Non solo logistica, ma umanità: il successo dei viaggi ATTE

Con un indice di gradimento del 3.45 su 4 e un tasso di fidelizzazione superiore al 70%, il settore Viaggi e soggiorni dell'ATTE ha portato a casa un 2025 molto positivo, complice una programmazione sempre molto diversificata e un'organizzazione nella quale un ruolo fondamentale lo giocano gli accompagnatori. *«Questo risultato siete voi, il merito è vostro»*, ha infatti sottolineato Daniel Burckhardt, vicepresidente dell'ATTE e responsabile del settore, sabato 28 marzo a

Lugano in occasione del consueto appuntamento con i volontari del servizio.

Nella sua introduzione, Burckhardt ha delineato le intenzioni per il futuro: la volontà è quella di rispondere alle nuove sfide globali con un mix di prudenza e innovazione senza però stravolgere l'identità dell'offerta. In questo contesto, si sta riflettendo anche su nuove soluzioni per rispondere alla richiesta di viaggi più accessibili: un impegno che mira a garantire che la vacanza resti un'opportunità inclusiva per tutti, mantenendo salda la sostenibilità economica e la qualità che da sempre contraddistinguono il Servizio.

La mattinata è poi proseguita con un workshop dedicato all'identità del volontario, dove i partecipanti hanno discusso compiti e sfide del loro ruolo. Dalle testimonianze dirette è emerso un quadro arricchente: l'accompagnatore non è solo un supporto logistico, ma un vero *"anello di congiunzione"* umano. Se da un lato la complessità del ruolo richiede pazienza e gestione degli imprevisti, dall'altro il ritorno in termini di gratificazione e legami personali è immenso.

Dopo il pranzo, il focus si è spostato sugli aspetti pratici della sicurezza. Un'esperta di procedure aeroportuali ha illustrato le dinamiche e le criticità che possono verificarsi in aeroporto, fornendo agli accompagnatori strumenti preziosi per gestire con competenza i momenti di transito, spesso i più delicati per i viaggiatori della terza età. Una giornata che, tra strategia e condivisione, ha riaffermato come il cuore pulsante dei viaggi ATTE resti la dedizione dei suoi volontari.



“Non è colpa dei pazienti”: perché l’ATTE ha aderito alla petizione

di Giampaolo Cereghetti

Nelle ultime settimane di marzo, anche in Ticino, il tema delle cure domiciliari è tornato al centro dell’attenzione pubblica. A suscitare il dibattito è stata la decisione cantonale di introdurre, dal 1° aprile 2026, una partecipazione finanziaria a carico dei pazienti per le prestazioni di assistenza a domicilio. La misura prevede un contributo proporzionato al tempo di cura – 50 centesimi ogni 5 minuti, fino a un massimo di 15 franchi al giorno – e ha generato reazioni significative. In questo contesto è nata la petizione “Non è colpa dei pazienti”, promossa da un’ampia alleanza di organizzazioni attive in ambito sociale e sanitario. In pochi giorni sono state raccolte oltre 20’000 firme: un segnale chiaro di quanto il tema sia sentito, soprattutto tra le persone anziane e tra chi necessita di cure regolari.

Al di là degli aspetti tecnici, la questione è semplice nella sua sostanza: fino a che punto è opportuno chiedere una partecipazione diretta ai costi a chi necessita di cure indispensabili per poter continuare a vivere al proprio domicilio? È un interrogativo che riguarda non solo la sostenibilità del sistema, ma anche il modo in cui una comunità sceglie di prendersi cura dei suoi membri più fragili.

La prevenzione, per quanto essenziale,
non elimina la fragilità: la ritarda,
talvolta la attenua, la accompagna.
Quando però il bisogno di cura emerge,
la risposta deve essere accessibile,
dignitosa e proporzionata.

È partendo da questa domanda che il Consiglio direttivo dell’ATTE ha deciso di aderire alla petizione. Non si tratta di esprimere un giudizio complessivo sulle politiche sanitarie, né di entrare nel merito tecnico della misura, ma di richiamare una preoccupazione concreta: il rischio che un onere apparentemente contenuto possa, nella realtà quotidiana, diventare un ostacolo per una parte della popolazione.

L’esperienza quotidiana insegna quanto sia fondamentale poter restare nella propria casa il più a lungo possibile, anche quando sopraggiungono fragilità o bisogni di assistenza. Le cure a domicilio non sono soltanto una risposta sanitaria: rappresentano anche un elemento essenziale di qualità della vita, di autonomia e di equilibrio per le persone e per le loro famiglie. Ogni intervento che incide su questo ambito merita quindi un’attenzione particolare. Anche piccoli costi aggiuntivi, per alcune persone, possono tradursi in scelte difficili o in rinunce silenziose.

L’adesione dell’ATTE si colloca in questa prospettiva: non come gesto simbolico, ma come invito a interrogarsi sugli effetti concreti delle decisioni adottate. Il rischio, altrimenti, è che misure pensate per il sistema producano conseguenze pesanti proprio per chi è già in una condizione di vulnerabilità.

La forte mobilitazione attorno alla petizione dimostra che esiste



un bisogno reale di ascolto e di chiarezza. In questo senso, più che un punto di arrivo, questa iniziativa rappresenta una tappa di un confronto che riguarda l’intera società e il modo in cui intende affrontare le sfide legate all’invecchiamento e alla cura.

Tra autonomia e cura

Per l’ATTE, questa sensibilità non nasce oggi. Da molti anni l’Associazione investe nella prevenzione primaria, promuovendo attività su tutto il territorio cantonale: dai Centri diurni alle iniziative culturali e formative, fino ai soggiorni, ai viaggi e ai programmi dell’UNi3. Nel loro insieme, queste proposte generano ogni anno circa 100’000 partecipazioni, segno di una presenza diffusa e di un impegno concreto per favorire l’autonomia, la socialità e la qualità di vita delle persone anziane il più a lungo possibile. Ma l’esperienza insegna anche un’altra cosa: la prevenzione, per quanto essenziale, non elimina la fragilità: la ritarda, talvolta la attenua, la accompagna. Quando però il bisogno di cura emerge, la risposta deve essere accessibile, dignitosa e proporzionata. È in questa continuità – tra promozione dell’autonomia e tutela nella fragilità – che si inserisce l’adesione dell’ATTE alla petizione “Non è colpa dei pazienti”. Perché una società che investe nella prevenzione non può permettersi, proprio nel momento del bisogno, di indebolire il principio di equità nell’accesso alle cure.

ATTE È...

VANTAGGI PER I SOCI

Voglia di aria aperta e buona cucina? Grazie alla nostra tessera soci, quest'anno le risalite al San Salvatore e al Monte Generoso sono scontate e includono anche una sfiziosa proposta gastronomica! Due mete classiche per abbracciare con lo sguardo il nostro Cantone e godersi una pausa rilassante ad alta quota.

Funicolare Monte San Salvatore

Fino a fine stagione tutti i soci ATTE possono approfittare dell'offerta "Speciale merenda": a partire dalle 14:00, andata e ritorno + caffè e torta costeranno solo 28 CHF a persona. Basterà mostrare il tesserino alla cassa per godere della promozione.

Monte Generoso

Fino al 25 ottobre 2026, i soci potranno acquistare il pacchetto "Treno + Pranzo" al prezzo di CHF 65.- (anziché CHF 75.-). L'offerta comprende il viaggio di andata e ritorno da Capolago alla vetta, un piatto a scelta dal buffet del Self-Service Generoso, una bibita analcolica e una bevanda calda. Per usufruire dello sconto, è obbligatorio ritirare il ticket di trasporto e il voucher per il pranzo direttamente in biglietteria prima della salita. La stazione della cremagliera si trova proprio alla stazione FFS di Capolago-Riva S.Vitale.

La terza età oggi

Cosa significa essere anziani oggi in una società che corre verso l'efficienza digitale e spesso dimentica il valore dell'esperienza? Riprendiamo con piacere questa riflessione di Pierre Spocci, presidente della Sezione Bellinzonese dell'ATTE, apparsa originariamente sul bollettino "A tu per tu" di Maggia. Un'analisi che, partendo dai ricordi del mondo contadino, arriva a toccare le sfide aperte del nostro presente: dalle finanze dell'AVS alla solidarietà tra generazioni. Un testo che ci invita a guardare oltre la "bolla" della terza età per riscoprire il nostro ruolo attivo nella comunità.

Ho subito accettato l'invito del sindaco Andrea Sartori di scrivere l'editoriale sul tema della terza età ai nostri giorni. Rivolgendomi l'invito, Andrea ha fatto riferimento alla mia attività in seno all'Associazione Ticinese Terza Età (ATTE) e nell'Associazione Pensionati dello Stato. In realtà il titolo che più mi sento di avere per parlare di terza età è di essere ormai vicino ai settant'anni. Certo rispetto alla situazione degli anziani del tempo della mia infanzia il cambiamento è stato incredibile. Ricordo in particolare le donne anziane del mondo contadino, tutte vestite di nero con il fazzoletto in testa, rugose e curve, ma comunque serene nell'accettazione della loro condizione e che sempre ancora cercavano di rendersi utili. Allora

Tutto per la vostra salute uditiva

amplifon
Il vostro udito.
La vostra vita.

Da Amplifon - il vostro specialista dell'udito in Ticino.

Il vostro udito è in buone mani da Amplifon. Siamo a vostra disposizione per la salute uditiva: con consulenze personali, esami dell'udito professionali, soluzioni acustiche innovative, accessori pratici, protezioni acustiche e un servizio affidabile.

Amplifon Biasca

Via Parallela 6 - Ottica Forni, 6710 Biasca
091 862 16 36, biasca@amplifon.com

Amplifon Locarno

Piazza Stazione 8, 6600 Locarno-Muralto
091 743 93 00, locarno@amplifon.com

Amplifon Bellinzona

Via Teatro 2, 6500 Bellinzona
091 826 15 91, bellinzona@amplifon.com

Amplifon Lugano

Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 923 14 09, lugano@amplifon.com

Amplifon Mendrisio

Corso Bello 13, 6850 Mendrisio
091 646 94 56, mendrisio@amplifon.com

Concordate
ora un
appuntamento
per un test
dell'udito
gratuito



NUMERO GRATUITO
0800 800 881

SCANSATE IL CODICE CON LO SMARTPHONE
E FISSATE UN APPUNTAMENTO ONLINE:
amplifon.ch/prenotare-online



la speranza di vita era molto minore di quella dei giorni nostri anche se in apparenza le persone anziane sembravano molto più vecchie di quanto in realtà non fossero.

Nel corso dei decenni la speranza di vita è molto aumentata, più per le donne che per gli uomini, ed ora, secondo le statistiche, per le donne che hanno raggiunto i 65 anni vi è la prospettiva di raggiungere, mediamente, gli 88 anni e per gli uomini di arrivare a 85 anni. Si consideri che al tempo dell'introduzione dell'AVS, alla fine degli anni quaranta, la speranza di vita alla nascita era di soli 65 anni. La longevità è quindi molto cresciuta, ricordo però di aver sentito dire in uno scambio di battute su questo tema, in una trasmissione televisiva, che era aumentata la durata della vecchiaia piuttosto che quella della vita. Forse non tutto l'aumento della longevità si è tramutato in un aumento della vita attiva e partecipe socialmente, ma sicuramente una buona parte sì.

Vivere a lungo, così ci dicono i medici, dipende molto dallo stile di vita durante tutto l'arco dell'esistenza ma per arrivare a cento anni conta in primo luogo la genetica. Sembra che siano piuttosto i latini ad avere l'aspirazione di una vita molto lunga, a qualsiasi costo, mentre le popolazioni del nord mettono più l'accento sulla qualità della vita. Ma qui ci addentreremmo in un discorso delicato che è meglio subito abbandonare.

La grande maggioranza delle persone giungono all'età della pensione ancora in ottime condizioni sia fisiche che cognitive e possono ancora dare e ricevere molto sia in ambito familiare che sociale. Per una felice prima parte di terza età occorrono, a mio avviso, almeno tre cose: essere in buona salute, avere risorse finanziarie sufficienti e avere al proprio fianco un compagno o una compagna con il/la quale condividere questa fase della vita. Gli anziani che si trovano in questa ideale situazione sono sovente in viaggio, praticano degli sport, visitano musei, assistono a concerti, ma pure svolgono attività di volontariato e si mettono a disposizione per accudire i nipoti mentre la loro mamma è al lavoro. Vivono tutto

sommato, in molti casi, in una felice bolla, senza problemi finanziari, al riparo dalle preoccupazioni che spesso assillano chi ancora è attivo professionalmente.

Non per tutti però è così, vi sono anche giovani pensionati e pensionate che hanno un cattivo stato di salute che in ristrettezze finanziarie e a volte senza il sostegno di una persona accanto e dei parenti. Fortunatamente per chi non è più completamente autosufficiente esistono dei servizi di aiuto domiciliare e per combattere la solitudine e per socializzare vi sono le offerte di attività di associazioni come ATTE, Pro Senectute e di altri enti. Per quanto riguarda il sostegno agli anziani in difficoltà economica auspico che in un prossimo futuro si possano migliorare sostanzialmente le rendite AVS delle fasce più sfavorite.

Comunque, complessivamente sono del parere che oggi la situazione delle persone anziane può essere considerata buona anche grazie alle attenzioni che i comuni riservano agli anziani presenti sul proprio territorio.

D'altra parte, però, il crescente numero degli anziani nella nostra società efficientista sta portando ad una caratterizzazione vieppiù negativa degli appartenenti alla terza età: sarebbero in grande difficoltà con telefonini, e-mail e computer e nell'utilizzo anche delle app più correnti, d'intralcio al traffico quando sono alla guida e di idee antiquate in molti ambiti. Inoltre, sono spesso visti come i responsabili dell'aumento dei premi di cassa malati e della messa in pericolo delle finanze dell'AVS, i cui costi alla fine graveranno sulle generazioni più giovani.

Al di là delle generiche dichiarazioni di stima verso gli anziani, "i noss vecch" in occasioni ufficiali, questi stessi anziani sono vittime di una caratterizzazione strisciante negativa, da parte delle generazioni più giovani, che deve essere combattuta. È quindi importante mettere in luce il grande contributo che gli anziani hanno dato e ancora danno alla società e anche da parte degli anziani di mostrare solidarietà verso le generazioni più giovani confrontati con un mondo del lavoro più difficile ed una società che sta diventando sempre più individualista e meno inclusiva.

È importante mettere in luce il grande contributo che gli anziani hanno dato e ancora danno alla società e anche da parte degli anziani di mostrare solidarietà verso le generazioni più giovani.

Gioielleria HEPP - Muralto

Acquisto
ORO
Argento

www.heppgold.ch **091 / 743 81 09**

Autorizzazione all'acquisto di metalli preziosi da fondere ai sensi dell'art. 31a LCMP

dal 1951 

Discrezione
Professionalità
Quotazione massima
Valutazione massima
75 anni di esperienza

Testamento e successione legale: tutto quello che la legge non risolve da sola

Dal matrimonio alle coppie di fatto: come il testamento facilita le pratiche tutelando gli eredi e i partner

di Laura Mella

In Svizzera la pianificazione successoria non è una pratica molto diffusa. Stando agli studi, il 75% delle persone non lascia infatti un testamento al momento della morte, affidandosi quindi alla successione legale. In realtà questo documento ha una sua importanza: mappa con precisione l'asse ereditario, esonerando gli eredi dalla ricostruzione del patrimonio e accelerando la liquidazione della successione. Di questo e di altri aspetti abbiamo discusso con l'avvocato Emanuela Epiney-Colombo in questa intervista.

Spesso si rimanda l'idea di fare testamento perché lo si associa a un momento triste o si pensa che sia utile solo a chi ha grandi patrimoni o figli a cui lasciare tutto. Perché, invece, è un gesto di chiarezza fondamentale per chiunque?

«Il testamento permette alla persona che redige di esporre quali sono i suoi beni e quali sono i suoi desideri per la loro trasmissione. Fornisce agli eredi indicazioni sulla composizione dei beni e permette così di procedere in modo spedito alla divisione e alla chiusura di tutte le operazioni necessarie alla liquidazione di una successione.»

Cosa succede concretamente se una persona viene a mancare senza aver lasciato indicazioni scritte?

«Si applicano le norme previste dalla legge applicabile alla successione, che di regola è quella del domicilio della persona defunta. Non sempre però si applica il diritto svizzero e in presenza di elementi internazionali (residenza, proprietà all'estero, cittadinanza estera, ecc.) è consigliabile consultare una persona specialista in diritto internazionale e successorio. Per le persone coniugate o in unione domestica registrata l'elemento internazionale è importante anche per la liquidazione dei rapporti patrimoniali, che precede la liquidazione della successione e che può avere ripercussioni notevoli sulla composizione della massa successoria.»

Nel diritto svizzero gli eredi definiti dalla legge sono il coniuge o il partner registrato, i discendenti, i genitori, gli avi e l'ente pubblico se non ci sono più altri eredi.»

Cos'è la "quota legittima" e chi sono le persone che non possono mai essere escluse dall'eredità?

«La cosiddetta porzione legittima è la parte di eredità che per legge non può essere tolta ad alcuni eredi (coniuge, partner registrato, discendenti). La porzione legittima equivale alla metà della quota ereditaria.»

È possibile diseredare un erede legittimario con il proprio testamento, indicandone il motivo. Il diritto svizzero permette la diseredazione solo in caso di grave reato verso la persona del testatore o di suoi intimi o per grave violazione degli obblighi familiari nei confronti del testatore o di persone della sua famiglia. L'erede diseredato perde ogni diritto successorio, come se fosse premorto. Al suo posto subentrano i suoi eventuali discendenti.

Un erede insolvente può essere diseredato parzialmente, per la metà della sua quota legittima, a condizione che sia lasciata ai suoi discendenti.»

Se volessi lasciare una parte dei miei beni a un amico caro o a un'associazione di beneficenza, quanta libertà d'azione avrei secondo il Codice civile?

«Nel diritto svizzero la libertà d'azione del testatore dipende da quali eredi con diritto alla legittima lascia. Solo chi non ha coniuge o partner registrato e non ha discendenti può lasciare tutti i suoi beni liberamente. Chi lascia un coniuge o un partner registrato e discendenti può disporre di metà della successione.»

Istituire come eredi persone diverse dal coniuge o partner registrato o dai discendenti implica una valutazione preventiva degli effetti fiscali. Un erede che non è un familiare può dover pagare, a seconda del Cantone di domicilio, anche il 50% di quanto ricevuto in eredità. Per gli enti benefici è opportuno verificare se l'ente in questione gode



dell'esenzione fiscale o se dovrà pagare una tassa di successione elevata.»

Quali sono i requisiti minimi perché un testamento sia valido in Ticino? Si può scriverlo semplicemente su un foglio di carta a casa o optare per un documento multimediale come un video o una registrazione sonora?

«Nel diritto svizzero ci sono solo tre tipi di testamento: il testamento olografo (interamente manoscritto), il testamento pubblico (tramite un notaio) e il testamento orale in casi straordinari (pericolo di morte imminente, guerra, epidemie, catastrofi, ecc.). Ogni altro tipo di testamento è nullo e non esistente.

Nel diritto svizzero il testamento è un atto giuridico strettamente personale e non sono validi i testamenti congiunti, vale a dire di due o più persone nello stesso scritto. Il testamento olografo è la forma più semplice: deve essere firmato in originale e interamente scritto a mano dal testatore, con indicazione della data (giorno, mese e anno) e del luogo. La firma deve essere alla fine del testo. È sufficiente un supporto cartaceo qualunque. Per prudenza un testo che ricopre diverse pagine dovrebbe avere una numerazione su ogni pagina.»

In quali casi è invece consigliato rivolgersi a un notaio per un testamento pubblico?

«Il notaio che allestisce un testamento pubblico, che richiede anche la presenza di due testimoni, deve accertare che la persona comparsa sia in grado di disporre dei propri beni. Ciò permette di eliminare, nella misura del possibile, contestazioni future, per esempio in caso di età avanzata o malattia. È utile anche in caso di difficoltà di scrittura o di vista, perché esiste una variante che non richiede la firma del testatore.»

Una volta scritto, dov'è più sicuro depositare il testamento per essere certi che venga aperto al momento giusto? Chi deve essere informato del luogo?

«Si può consegnare un testamento a qualsiasi persona di fiducia, a un notaio o a un avvocato. Per legge chiunque abbia in consegna un testamento ha l'obbligo di consegnarlo per la pubblicazione all'autorità competente, che in Ticino è il Pretore, non appena viene a conoscenza della morte del testatore.

Si può lasciare una scheda informativa con i desideri per i funerali, la lista delle persone da contattare e il luogo dove è depositato il testamento in un luogo accessibile dell'abitazione, bene in vista, per



esempio in una busta chiusa con la scritta "da aprire alla mia morte".»

Non tutto ciò che abbiamo accumulato per la vecchiaia è "ereditabile". Quali differenze ci sono tra le prestazioni dell'AVS, del 2° e del 3° Pilastro quando si parla di successione? Quali di questi capitali finiscono effettivamente nel testamento e quali invece seguono beneficiari già stabiliti?

«Le prestazioni per superstiti delle assicurazioni sociali come l'AVS e la previdenza professionale (LPP, secondo pilastro) sono previste dalla legge e non sono modificabili per testamento. È sempre opportuno consultare gli statuti dell'istituto di previdenza professionale (la cassa pensioni) per vedere se è possibile indicare preferenze tra i beneficiari legali. Il terzo pilastro vincolato permette una scelta limitata tra i beneficiari indicati dalla legge, mentre il terzo pilastro libero permette di scegliere i beneficiari.»

Sul fronte delle prestazioni complementari, oggi c'è il timore che lo Stato possa "riprendersi" i risparmi di una vita se si sono ricevute le PC, è davvero così? Cosa è cambiato esattamente con la riforma del 2021?

«Le PC sono prestazioni delle assicurazioni sociali in favore di persone che non raggiungono determinate soglie di reddito e sostanza. Dal 1° gennaio 2021 gli eredi di una persona che ha beneficiato di prestazioni complementari devono rimborsare tali prestazioni se la massa successoria netta al momento della morte supera 40'000 CHF (quarantamila). In pratica, se per esempio la massa successoria netta è di 100'000 CHF e l'importo totale delle prestazioni complementari ricevute dopo il 1° gennaio 2021 ammonta a 180'000 CHF,

gli eredi possono tenere 40'000 CHF e devono rimborsare solo 60'000 CHF. Per una coppia l'obbligo di rimborso nasce solo dopo il decesso di entrambi.»

Cosa rischia il partner superstite in una coppia di fatto (concubini) se non esiste un testamento?

«Il partner superstite di una coppia non vincolata da matrimonio o da unione domestica registrata non è erede e non ha nessun diritto nella successione.

In caso di convivenza ha diritto al mantenimento, a carico degli eredi, per la durata di un mese.

Una coppia di fatto stabile dovrebbe prevedere un'adeguata copertura mediante un'assicurazione privata (previdenza individuale vincolata o libera).

Nella previdenza individuale libera (terzo pilastro b) la persona contraente può liberamente designare la persona beneficiaria della polizza assicurativa. La previdenza individuale vincolata (terzo pilastro a) è più restrittiva, nel senso che la persona contraente può designare la persona beneficiaria, rispettando l'ordine dei beneficiari previsto dalla legge. La persona beneficiaria deve essere convivente da almeno cinque anni o aver avuto un sostegno finanziario considerevole dal defunto.»

Quali sono i diritti specifici che la legge svizzera garantisce a un coniuge che non vengono invece riconosciuti a un compagno o una compagna di lunga data?

«Le persone unite in un vincolo con effetti di stato civile (matrimonio, unione domestica registrata) hanno reciprocamente per legge, in caso di incapacità di discernimento, il diritto di rappresentanza. In caso di morte di uno di loro il superstite ha per legge diritto a una quota della suc-

cessione e non può essere privato della cosiddetta quota legittima, che è la metà della quota ereditaria.

Le prestazioni per superstiti delle assicurazioni sociali sono versate al superstite in caso di matrimonio o di unione domestica registrata. Nella previdenza professionale (LPP) non c'è il diritto automatico a prestazioni per superstiti in favore di un compagno o di una compagna. Le casse pensioni possono accordare prestazioni per superstiti a compagni/e superstiti ed è necessario verificare gli statuti delle casse pensioni. In genere il diritto a prestazioni per superstiti, se riconosciuto, dipende da una convivenza di lunga durata (almeno cinque anni) o dall'esistenza di figli comuni da mantenere. È in ogni caso indispensabile che la persona assicurata presso la cassa pensione dichiari in forma scritta la volontà di far beneficiare il/la compagno/a di eventuali prestazioni per superstiti.»

Ereditare una casa non significa solo ricevere un bene, ma anche farsi carico di eventuali ipoteche e delle relative imposte di successione. Quali valutazioni finanziarie dovrebbe fare chi decide di lasciare un immobile, specialmente a fratelli o nipoti, per evitare che gli eredi si ritrovino in difficoltà nel mantenere la proprietà o nel pagarne le tasse?

«La persona proprietaria dell'immobile dovrebbe fare una scheda riassuntiva con tutte le indicazioni relative all'immobile: eventuali debiti ipotecari, assicurazioni, eventuali inquilini, ecc., da aggiornare periodicamente. Poi dovrebbe consultare un fiscalista per sapere quale sarebbe l'entità delle tasse di successione. Con queste informazioni può decidere come procedere. La valutazione dovrebbe anche tener conto della persona alla quale lasciare l'immobile.»

Oltre alle tasse, esistono altri rischi che possono gravare sugli eredi. Cosa succede se il defunto aveva debiti sconosciuti o imposte arretrate?

«Gli eredi acquisiscono automaticamente per legge debiti e crediti della persona defunta dal momento della morte di quest'ultima. Nel termine di tre mesi ogni erede può rinunciare alla successione e liberarsi dai debiti. In caso di insolvenza notoria della persona defunta o di insolvenza dimostrata da atti ufficiali la rinuncia alla successione è presunta per legge.

Se ci sono dubbi e non è nota la situazione finanziaria della persona defunta ogni erede può chiedere entro un mese il beneficio d'inventario, che permette di avere informazioni sugli attivi e sui passivi e in caso di accettazione dell'eredità consente di limitare la responsabilità degli eredi ai soli debiti inventariati.»

Inoltre, quali sono le criticità della "comunione ereditaria", dove più persone (come fratelli o nipoti) si ritrovano a dover decidere all'unanimità sulla gestione di un unico bene?

«La "comunione ereditaria" è di difficile gestione perché ogni decisione richiede l'unanimità, che non sempre è facile da raggiungere. Attivi e passivi sono in comune tra gli eredi. Il testatore può designare nel testamento un esecutore testamentario con l'incarico di gestire i beni della successione fino alla divisione tra gli eredi. In mancanza di un esecutore testamentario è possibile chiedere al Pretore, in caso di necessità, la designazione di un rappresentante della comunione ereditaria. Idealmente la comunione ereditaria dovrebbe limitarsi al periodo strettamente necessario alla divisione della successione.»

Sul tema del testamento Pro Senectute Svizzera ha creato un opuscolo scaricabile gratuitamente su: shop.prosenectute.ch

Eredità digitale

Organizzare oggi per proteggere domani: la gestione dei beni online

di Silvano Marioni

Siamo la prima generazione che ha accumulato un'eredità digitale fatta di foto nel cloud, messaggi WhatsApp, account social e portafogli di criptovalute, ma paradossalmente siamo anche i primi a non avere la minima idea di come trasferirli ai nostri eredi. Se un tempo il problema era decidere chi avrebbe ereditato l'orologio del nonno, oggi la vera sfida è capire chi avrà il codice per sbloccare l'account di posta elettronica o, peggio, le chiavi per accedere ai portafogli elettronici. Se non pianifichiamo la gestione dei nostri beni digitali, rischiamo che vadano persi per sempre.

Recuperare dati salvati su oggetti fisici come chiavette USB o dischi rigidi è relativamente semplice. La situazione si complica, invece, quando i dati sono memorizzati online su siti che potrebbero essere al di fuori della Svizzera. Senza un piano preciso, i nostri eredi si troveranno ad affrontare formulari complessi, lunghe attese con l'assistenza clienti e procedure spesso frustranti anche solo per chiudere un abbonamento o accedere a una casella di posta elettronica. A tutto questo si aggiunge un ulteriore ostacolo: molte delle piattaforme che utilizziamo ogni giorno sono regolate da legislazioni estere, con cui gli eredi dovranno inevitabilmente confrontarsi.

La nota positiva è che evitare questi problemi è possibile, basta infatti compiere un primo quanto semplice e decisivo passo: fare un inventario chiaro del nostro patrimonio digitale, elencando e suddividendo ciò che conserviamo online in base al suo scopo.



Ieri ci preoccupavamo dell'orologio del nonno, oggi di chi saprà accedere alla nostra vita digitale. Un patrimonio fatto di ricordi e risparmi che non si trasmette più per mano, ma attraverso un inventario di codici e credenziali.

Credenziali di accesso a servizi e dispositivi

Le credenziali di accesso sono le "chiavi" che permettono di accedere a tutto il patrimonio digitale. È quindi necessario conoscerle:

- Password e codici PIN per sbloccare le apparecchiature (smartphone, tablet e computer). È importante avere sempre una password o un PIN, oltre al riconoscimento biometrico (scansione del volto o impronte digitali) perché, in assenza del titolare, i dati biometrici diventano inutilizzabili e nessuno può più accedere alle apparecchiature.
- Nomi utente e password per accedere ai vari servizi online, in cui è necessario autenticarsi per proteggere i nostri dati: posta elettronica, online banking, siti di commercio elettronico, app di messaggistica, accessi a fornitori di servizi, ecc.

È essenziale creare un elenco delle credenziali, indicando per ogni account, nome utente, password e la relativa importanza. Si consiglia di creare questo elenco in formato cartaceo, mai online, e di conservarlo in un luogo sicuro. Un'alternativa è quella di memorizzare le diverse credenziali in un password manager (vedi *terzaetà*, dicembre 2023, p. 9) e conservarne la password in un luogo sicuro. Gli account di posta elettronica sono fondamentali nella gestione della vita digitale perché consentono di recuperare o reimpostare le credenziali di accesso agli altri servizi.

Ricordi, informazioni personali e social media

Questi beni digitali costituiscono spesso la parte più personale dell'eredità digitale e riflettono in modo profondo la nostra identità, le relazioni e la nostra storia personale. Stiamo parlando di beni digitali che possono essere:

- Gli account sui social media: profili e contenuti su piattaforme come Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok, X (ex Twitter) e altre reti sociali.
- Gli archivi cloud: collezioni di foto, video e documenti memorizzati su servizi come iCloud, Google Photos, Google Drive, Dropbox e simili.
- Le comunicazioni digitali: interi archivi di e-mail (ad esempio Gmail, Outlook), cronologie di chat su app di messaggistica (ad esempio WhatsApp), archivi di contatti.

Sui social network è possibile attivare funzioni specifiche che permettono di designare una persona di fiducia per la gestione postuma dell'account, come "Legacy Contact" di Apple, "Gestore Account Inattivo" di Google e "Contatto Erede" su Facebook.

Attività finanziarie online

Questi beni hanno un valore economico diretto e sono spesso i più difficili da rintracciare, poiché vengono gestiti esclusivamente online e raramente prevedono l'invio di estratti conto cartacei. Tra gli esempi più comuni vi sono:

- I conti bancari e gli strumenti di pagamento digitale (porta-

fogli elettronici, PayPal e carte di credito).

- Gli investimenti digitali (titoli gestiti tramite piattaforme di trading o app di brokeraggio).
- I programmi fedeltà (carte a punti, buoni sconto, miglia aeree).
- Le criptovalute (wallet di criptovalute, Bitcoin, Ethereum o altre altcoin).

Senza un'adeguata catalogazione e in assenza delle credenziali di accesso, questi beni rischiano di risultare inaccessibili e di "dissolversi" all'interno delle società tecnologiche che li gestiscono. In particolare, per le criptovalute, se si perdono le chiavi private e le cosiddette *seed phrases* (le sequenze di parole che fungono da "chiave maestra") diventa matematicamente impossibile recuperare i fondi. Per questo vale la pena di trattare queste chiavi come fossero lingotti d'oro fisico.

Beni digitali e licenze

Si tratta di contenuti acquistati di cui spesso non siamo proprietari nel senso tradizionale, ma ne abbiamo solo la licenza d'uso:

- Media digitali e licenze software: abbonamenti, musica, e-book, film in librerie digitali e licenze software... Tutti servizi che spesso si rinnovano automaticamente senza che ce ne accorgiamo. Inoltre, a seconda dei contratti, le licenze potrebbero decadere con la scomparsa del titolare ed è quindi importante verificare se possono essere legalmente trasmesse agli eredi.
- Proprietà online: domini internet, blog, siti web, canali che causano costi o generano entrate finanziarie. In questi casi è generalmente richiesta una gestione attiva, per cui è importante decidere in anticipo quali vale la pena mantenere e quali invece conviene chiudere.

È fondamentale identificare subito gli account che comportano abbonamenti o servizi a pagamento ricorrenti e disdire quelli non più necessari, per evitare addebiti a sorpresa.

La necessità di essere previdenti

Pianificare oggi significa assicurarsi che i propri dati non diventino un peso, ma un ricordo prezioso per chi resta: per questo è importante rivedere regolarmente l'inventario, aggiornando le informazioni e i dati di accesso ogni volta che si modificano gli account o si cambiano le password.

Se il compito dovesse sembrare troppo complesso, è possibile affidarsi fin da subito a una persona di fiducia con le giuste competenze tecniche, che ci affianchi nel catalogare e organizzare le nostre risorse digitali. Questa figura, che possiamo chiamare "esecutore digitale", non si limita a collaborare nella fase di inventario: il suo ruolo diventa fondamentale nel momento in cui non saremo più in grado di occuparcene personalmente. Grazie alla sua familiarità con le piattaforme e alla conoscenza delle nostre volontà, potrà muoversi con sicurezza tra account e servizi, operando in sintonia con chi si occuperà degli aspetti legali e garantendo che ogni nostra risorsa venga gestita esattamente come desideriamo.

Ma fare ordine nei nostri beni digitali non serve solo a chi verrà dopo di noi. A volte i primi a restare sorpresi da quello che salta fuori siamo proprio noi: account aperti e mai usati, abbonamenti che si rinnovano a nostra insaputa, profili social di cui avevamo perso ogni traccia, ebook acquistati e mai letti, password ormai sconosciute. Insomma, mettere ordine nella propria vita digitale è un po' come svuotare una soffitta: si comincia contro voglia per necessità e si finisce per riscoprire cose che ci eravamo dimenticati di avere.



Bestiario moderno

La sfida silenziosa delle specie che arrivano da lontano

di Maura Käppeli

Cosa accomuna un antico testo medievale e l'arrivo di un gambero americano nel Piano di Magadino? La necessità di dare un nome e una regola a ciò che popola il nostro mondo. In un'epoca di scambi globali e cambiamenti climatici, il nuovo "Bestiario dei Neobiota" ci insegna a riconoscere e arginare le specie esotiche invasive che minacciano l'equilibrio del nostro territorio. Un viaggio tra storia, biologia e prevenzione, alla scoperta di ciò che di nuovo si aggira in Ticino.

Un qualsiasi dizionario e Wikipedia lo spieghino chiaramente: un bestiario (*bestiarium* dal Latino medievale) è un testo che descrive animali o bestie. Nel Medioevo si trattava di una particolare categoria di libri che raccoglievano brevi descrizioni di animali (reali ed immaginari), accompagnate da spiegazioni moralizzanti e riferimenti tratti dalla Bibbia. Altre raccolte, simili per l'impostazione ma di diverso argomento, sono i lapidari (i quali mostravano le proprietà delle rocce e dei minerali) e gli erbari (spesso di carattere medico), che descrivevano le virtù delle piante.

I neobiota e le loro sfide

Dal Duemila, sebbene i rimandi al latino restino, il tradizionale bestiario ha esteso il proprio bacino di voci. Cerambicide dal collo rosso, castnide della palma, vermi piatti, gamberi invasivi, coleotteri scolitidi asiatici, cocciniglia dai filamenti cotonosi, rana toro, cimice marmorizzata... un bestiario apposito quindi, per i neobiota: organismi – piante, animali, funghi – introdotti dall'uomo da paesi stranieri dopo il 1492, anno

che segna la scoperta dell'America e l'avvio di massicci scambi intercontinentali. Questa data convenzionale delimita l'intensa globalizzazione dei trasporti e dei commerci che ha facilitato l'introduzione, intenzionale o accidentale, di specie esotiche capaci di riprodursi e diffondersi rapidamente nel nuovo ambiente, spesso in modo invasivo e dannoso per la biodiversità locale. Il 1492 è quindi il punto di svolta storico che ha dato il via allo spostamento (o deposito) di specie su scala globale, rendendo l'anno un punto di riferimento fondamentale per distinguere le specie aliene introdotte in tempi moderni (*neobiota*, nuove creature) rispetto a quelle giunte in epoche precedenti (*archeobiota*).

Da qui la necessità di aggiornare il bestiario. Lo sanno bene il Gruppo di lavoro organismi alloctoni invasivi (GLOAI), il Servizio fitosanitario cantonale, infofauna e tutti gli operatori attivi nell'individuazione e nella lotta (o perlomeno il contenimento) di organismi esotici nocivi presenti o potenzialmente in arrivo in Ticino. Tutti accomunati dalla necessità di tutelare e preservare l'habitat indigeno e la sua biodiversità ma, soprattutto,

Sopra un esemplare di scoiattolo grigio. Individuato l'anno scorso a Novazzano, questo animale rappresenta una minaccia per lo scoiattolo rosso autoctono: più robusto e adattabile, ne sottrae le risorse alimentari (è in grado di digerire le ghiande ancora acerbe, privando la specie locale delle scorte per l'inverno) e può trasmettere il Parapoxvirus, letale per la specie indigena ma innocuo per quella esotica.

di informare debitamente il pubblico su quanto ci attenderà a breve. Per questo motivo è stata avviata una serie di incontri formativi dedicata agli organismi esotici nocivi in ambiente urbano, rivolta soprattutto al personale di uffici tecnici comunali, aziende forestali e ditte di giardinaggio ma che sarebbe utile anche alla popolazione, visti i temi e le realtà proposte.

Bestiario alla mano, sarà l'occasione di prepararsi ad accogliere e arginare presenze altrimenti critiche, da individuare e monitorare il più precocemente possibile (e, se del caso, mettere in quarantena).

Animali in viaggio

Ma come arrivano questi organismi? Tramite viaggi, imballaggi di legno (soprattutto per materiali da costruzione provenienti dall'Asia orientale), nel terreno dei vasi per piante, alberi importati, su veicoli (camion o auto). La globalizzazione (trasferte e commercio internazionale) unita al cambiamento climatico (a discapito delle piante ospiti, più vulnerabili) aumenta la loro diffusione. Il tutto in un contesto internazionale, che richiede una puntuale collaborazione tra stati, come pure una base legale elvetica affinché si possa attivare un'efficace gestione di questi organismi (cfr. con divieti di utilizzazione, di messa in commercio, eccetera). Insomma, una realtà globale ma pure a km zero, che tocca anche i nostri giardini e parchi, sia pubblici sia privati.

Il ruolo della prevenzione

Importante è dunque la lotta, partendo proprio dalla prevenzione, giacché ogni specie ha la sua peculiarità. Dal bestiario prendiamo la voce "tartarughe invasive": ebbene, in Svizzera ne sono state individuate di almeno 18 specie provenienti dal Nord America (9), dall'Asia (4) e dall'Africa (19) in competizione per le risorse alimentari e con possibile trasmissione di malattie alle specie indigene, senza dimenticare la loro longevità che è di 13-40 anni (una tartaruga per la vita: alcune specie raggiungono gli 80 anni!). Che il problema tartarughe non sia di poco peso lo conferma il fatto che il Centre Emys (VD) dal 2022 non accoglie più tartarughe terrestri per mancanza di spazio! Altro esemplare interessante: lo scoiattolo di



Foto: Georges Prestele ©MCSN

Pallas. Proveniente dall'Asia, è arrivato da Francia/Belgio/Olanda e Italia e ora è anche in Ticino. Lo affianca lo scoiattolo grigio del Nord America proveniente da Gran Bretagna, Irlanda e Italia e individuato l'anno scorso a Novazzano.

Altra illustre conoscenza è il gambero della Luisiana, presente dal 2013 e dagli effetti devastanti a Origgio (dal 2015) e sul Piano di Magadino (dal 2021). Lo affiancano il gambero americano (in Ticino dal 1990) e il gambero dal segnale (dal 2007) tutti di lunghezza dai 10 ai 16 cm. E che dire dei vermi piatti, che possono raggiungere dimensioni come i pacifici orbettini? Originari da Australia, Nuova Zelanda, Sudamerica e Giappone, si cibano di lombrichi, molluschi e altri artropodi (invertebrati) ed è possibile trovarli tutto l'anno, soprattutto in luoghi bui e umidi.

Insomma, ci si prospetta una nuova "allofauna", senza dimenticare le specie vegetali: se il bestiario dei neobiota animali popola i nostri specchi d'acqua e i nostri boschi di presenze aliene, non meno complessa è la sfida lanciata dal regno vegetale. Specie come la famigerata Ambrosia, temuta per le sue proprietà allergeniche, o le fitte pareti di Poligono del Giappone che ridisegnano le linee del nostro paesaggio, sono ormai realtà con cui dobbiamo fare i conti quotidianamente. e la cui gestione richiede strategie altrettanto puntuali.

La Trachemys scripta, originaria del Nord America, è una delle specie invasive più diffuse in Svizzera. Spesso rilasciata da privati che non possono più accudirla, entra in competizione con la rarissima testuggine palustre indigena, sottraendole cibo e siti di deposizione.



Foto: Mirko Zanini



Foto: Beatrix Kodr ©MCSN

Qui a lato il gambero della Luisiana, capace di alterare interi habitat umidi, e il verme piatto asiatico, un predatore notturno che minaccia la sopravvivenza dei lombrichi, fondamentali per la salute dei nostri terreni.

Ritorno alla Luna, la missione Artemis 2 tra realtà e mitizzazione

di Loris Fedele



A molti di noi questa impresa di Artemis 2, bella e tecnologicamente molto importante beninteso, è apparsa come qualcosa di già visto, niente di nuovo sostanzialmente, non molto diversa da quel dicembre 1968 nel quale tre astronauti americani, Borman, Lovell e Anders, con la missione Apollo 8, girarono per la prima volta nella storia attorno alla Luna.

Lo scorso mese di aprile, con la missione spaziale Artemis 2, siamo tornati dopo 54 anni in prossimità della Luna. A bordo della navicella Orion c'erano quattro astronauti: tre uomini (un bianco statunitense, Reid Wiseman, un canadese, Jeremy Hansen, un afroamericano, Victor Glover) e una donna, Christina Koch, pure americana e prima donna a bordo di una missione lunare. Con un viaggio di 10 giorni hanno fatto un giro della Luna, senza scendere sul nostro satellite naturale. Nelle intenzioni avrebbero dovuto rappresentare tutta l'umanità. Salgono così a 28 le persone che si sono avvicinate alla Luna, 12 di loro sono scese sulla sua superficie. I media si sono sbizzarriti, enfatizzando la pura cronaca con l'aggiunta di espressioni trionfistiche: *"Un nuovo record per l'umanità: superata la distanza massima dalla Terra mai raggiunta da un essere umano"*. Il presidente americano Trump ha speso parole entusiastiche, attribuendole un valore da prima mondiale. L'intenzione forse era quella di dare l'impressione che stesse accadendo qualcosa di veramente eccezionale, soprattutto perché le giovani generazioni, come ricordo dell'uomo sulla Luna, hanno solo quello riportato dal racconto dei loro padri o dei nonni. Loro sì che furono testimoni di quell'epoca nella quale gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica (che dal 1989 non esiste più) facevano a gara per dimostrare di essere i migliori sul piano tecnologico. Il loro campo di gara più suggestivo agli occhi del grande pubblico fu la conquista dello Spazio, la capacità di portare l'uomo lontano dalla Terra, addirittura su un altro pianeta. I padri e i nonni l'hanno visto e vissuto, e io sono tra quelli, per cui a molti di noi questa impresa di Artemis 2, bella e tecnologicamente molto importante beninteso, è apparsa come qualcosa di già visto, niente di nuovo sostanzial-

mente, non molto diversa da quel dicembre 1968 nel quale tre astronauti americani, Borman, Lovell e Anders, con la missione Apollo 8, girarono per la prima volta nella storia attorno alla Luna, filmandola e fotografandola, mandando a Terra una foto che mostrava in primo piano lo spoglio e arido suolo lunare con all'orizzonte la Terra che sorgeva, bella e colorata di azzurro e di bianco. Quella foto, diventata iconica, fu presa a simbolo dagli ambientalisti e dai pacifisti per denunciare la fragilità del pianeta, la casa di tutti, da salvare e da preservare e che dallo spazio appariva senza frontiere.

Tra entusiasmo mediatico e realtà globale

Allora le imprese lunari erano state davvero mitiche ed eroiche. Forse perché quella spinta verso lo spazio distraeva dalla triste visione dell'orribile guerra condotta proprio dagli Stati Uniti in Vietnam e da altri conflitti a sfondo politico o razziale, che mostravano un mondo tutt'altro che buono e desiderabile. In molti speravano che proprio le imprese come quelle dell'uomo sulla Luna avrebbero cambiato il mondo, cambiato le visioni, affratellato i popoli spingendoli verso obiettivi comuni. Non è andata così. Oggi le guerre sono sempre presenti, sempre più vicine, sempre più sofisticate. Purtroppo sfruttano tanti di quei progressi tecnologici che gli scienziati hanno sviluppato proprio per migliorare il nostro benessere, e invece vengono posti al servizio della guerra. Da notare anche che i voli spaziali, per la gente di oggi, spesso finiscano anonimamente in un quadro generale dato per scontato. Fanno presa sul pubblico solo quando c'è la partecipazione umana, come adesso con Artemis. I voli strumentali, il lancio dei satelliti, i robot su Marte, le sonde verso Venere o Mercurio, la ricerca degli

esopianeti, interessano i più solo nella misura in cui le televisioni e i giornali se ne occupano, reclamizzandoli, altrimenti si dà loro lo stesso peso di una qualsiasi notizia di cronaca. Forse questa è una visione troppo pessimistica e non va generalizzata, ma guardando quel che succede nel nostro mondo e le quotidiane cronache di guerra che i media ci riportano, come si fa a gioire di una impresa spaziale sulla Luna?

Tecnologie e competenze d'avanguardia anche svizzere

Detto questo bisogna riconoscere il valore della missione Artemis 2 da poco conclusa, senza mitizzarla troppo come ha fatto Donald Trump. È stata una tappa di un programma della NASA (l'Agenzia spaziale americana) concepito anche con la partecipazione dell'Agenzia spaziale Europea (ESA) di cui fa parte la Svizzera. Tramite l'ESA il settore svizzero della ricerca e dell'innovazione ha messo a disposizione competenze e tecnologie d'avanguardia. Ricordiamo tra l'altro che i motori di propulsione, utilizzati per orientare i pannelli solari del modulo di servizio sul volo per la Luna, provenivano da un'azienda svizzera del Canton Lucerna, inoltre dal Canton Vaud sono arrivati equipaggiamenti meccanici utilizzati per la missione. Gli obiettivi che Artemis 2 si prefiggeva sono stati tutti raggiunti: le apparecchiature per far vivere l'equipaggio fuori dall'atmosfera terrestre, già provate con la missione Artemis 1 nel 2022, sono state di nuovo testate con successo. Comprendevo il sistema di supporto vitale nella cabina, con la gestione dell'aria filtrata dall'anidride carbonica (CO2) e gli smaltimenti necessari. Provati anche i nuovi giubbotti protettivi. Tutto ha funzionato egregiamente, anche i comandi della navicella Orion (preparata dalla NASA negli Stati Uniti sul modello migliorato delle vecchie capsule delle missioni



Apollo) che per la maggior parte sono automatizzati. Tuttavia si è collaudato anche il pilotaggio manuale, memori di quello che successe ad Armstrong nel 1969 quando, sul modulo di atterraggio pilotato a mano, si attardò per cercare a vista il posto più adatto per posarsi morbidamente sulla Luna. Efficienti e perfette sono state le comunicazioni laser con la Terra in tempo reale, con l'invio di video 4k e di fotografie ad altissima risoluzione. Sono andati bene anche la traiettoria prevista nel singolo giro della Luna, con il ritorno libero che sfruttava come un boomerang la gravità lunare per rilanciare la navetta verso la Terra, e il rientro nell'atmosfera terrestre a 40mila km/h, dove la navicella Orion ha resistito a una temperatura che ha raggiunto i 2800 gradi °C. Anche il modulo di servizio ESM (European Service Module), sviluppato e costruito in Europa (che forniva propulsione, energia e supporto vitale alla navicella) ha funzionato bene. Ha servito la Orion per tutto il tempo della missione, fino a lasciarla libera al rientro in atmosfera, e infine consumarsi interamente bruciando, perché non ha le stesse protezioni termiche, nell'atmosfera stessa.

La nuova corsa allo spazio: obiettivo 2028

Moltissime tecnologie nuove rispetto ai voli Apollo hanno fatto del volo Artemis 2 qualcosa di più di una semplice ripetizione. Fino a quest'anno il programma per il ritorno alla Luna aveva rispettato lo schema previsto originariamente, ma da subito subisce un drastico taglio e una accelerazione. Doveva comportare la messa in orbita lunare di una base (il Gateway, tipo l'attuale stazione spaziale internazionale) sulla quale sarebbero andati a vivere gli astronauti per poi scendere con ripetuti brevi voli sulla superficie della Luna. La fine dell'intero programma era prevista

nel 2030-2032. Ora non va più bene! Con l'amministrazione Trump quest'anno si è deciso di accelerare i tempi. Trump vuole arrivare prima della Cina, che ha un programma spaziale ben evoluto e che ha annunciato di voler portare un suo "taikonauta" sulla Luna per il 2030. Per questo il nuovo programma per le missioni Artemis sarà il seguente: l'anno prossimo 2027, con Artemis 3, collaudo in orbita terrestre di tutto ciò che serve per raggiungere la Luna e scendervi sopra, nel 2028 nuova missione lunare con discesa dell'equipaggio sul nostro satellite naturale, direttamente, in modalità tipo quella dell'Apollo 11 del 1969. Tutto ciò perché l'anno 2028 coincide con l'ultimo anno del mandato di Trump, che vuole essere il presidente in carica ad annunciare che lui e gli americani hanno riportato l'uomo sulla Luna. Ecco la ragione di questa accelerazione nel programma che, per volere di Trump e del nuovo direttore della NASA da lui stesso appena nominato, ha per ora sospesa, e forse in futuro cancellata, la costruzione della prevista stazione Gateway da piazzare nell'orbita lunare. Invece si parla già di una base permanente sulla Luna, come se fosse facile da edificare al pari di una qualsiasi casa sulla Terra.

Resto molto perplesso al riguardo. È giustissimo esser felici e orgogliosi di quanto abbiamo già conseguito in una missione come Artemis 2, ma facciamo la tara sulle affermazioni trionfistiche come quella scritta sul suo social Truth da Donald Trump, insieme ai complimenti a chi tornava dal giro della Luna: *"Congratulazioni a voi, viaggio spettacolare, atterraggio perfetto, come presidente degli USA sono orgoglioso. Lo rifaremo presto e poi, prossimo passo, Marte!"* I miei professori di liceo, alla lavagna, avrebbero detto: *"Calma, e gesso"* nel senso di *"fermiamoci un momento e rifacciamo i conti"*.



Il vedutismo veneziano

di Claudio Guarda

Con la bella stagione la luce di Venezia torna a farsi sfolgorante, invitando al viaggio proprio come accadeva ai tempi del Grand Tour. Riscoprire oggi il Vedutismo significa immergersi in quegli scorci eterni e meticolosi che hanno trasformato la città in un mito immortale, sospeso tra cronaca e bellezza.

Anni fa Palazzo Reale di Milano allestì una interessante rassegna sulla nascita del paesaggio nella pittura veneta del Rinascimento: documentava una nuova concezione di paesaggio che entrava a vivificare i dipinti di Giorgione, Tiziano, Giovanni Bellini, Palma il Vecchio, Cima da Conegliano... Qualche tempo dopo le Gallerie d'Italia, sempre a Milano, dedicarono una gran bella mostra a Canaletto (1697-1768) e Bernardo Bellotto (1722-1780), rispettivamente zio e nipote, tra i massimi protagonisti, unitamente al Guardi (1712-1793), del paesaggismo urbano settecentesco incentrato soprattutto sul fascino di Venezia. Si tratta delle due epoche di sommo splendore e notorietà della pittura veneta caratterizzate però da un marcato spostamento di interesse: dal paesaggio naturale o rurale, vissuto e lavorato dall'uomo con colline, prati, case e paesi (da cui 'paesaggio') disseminati sullo sfondo, agli splendori ambientali, urbanistici e monumentali della capitale veneta: piazze e palazzi, monumenti civili e religiosi che si riflettono nelle acque dei canali, scorci urbani e cieli immensi che si perdono ai confini del mare.

Era nato il Vedutismo: un genere pittorico nuovo, di ascendenza nordica (basti pensare alla celebre Veduta di Delf dipinta da Vermeer nel 1660), che si afferma anche in Italia nel corso del Settecento

grazie proprio a un pittore olandese trasferitosi negli anni Settanta del Seicento prima a Napoli e poi a Roma: Gaspar van Wittel (1653-1736), italianizzato in Gaspare Vanvitelli. Formatosi come topografo, si specializzò poi in Italia nella veduta urbana di gusto storicistico, con rovine e monumenti romani – dal Colosseo a Castel Sant'Angelo – e viaggiò per l'Italia ritraendo città e regioni, fino a Venezia che riprese in opere notevoli, disseminando un po' ovunque quel tipo di pittura che attecchì in un battibaleno e aveva per soggetto solo e unicamente il paesaggio urbano. Inevitabile chiedersi quali fossero le cause di una simile rapida diffusione. Di certo, come per l'evoluzione dal paesaggio medioevale e gotico a quello naturalistico rinascimentale fu necessario un progressivo mutamento di gusto e di pensiero negli artisti tra Quattro e Cinquecento; analogamente per il passaggio dalla pittura di paesaggio rinascimentale a quello urbano settecentesco devono essere intervenuti dei fattori di predisposizione socio-economica ed artistica che ne hanno favorito la fortuna.

Il fascino di Venezia tra cultura e mondanità

Nel corso del Settecento Venezia vive una seconda "età dell'oro" e attira un pubblico internazionale affascinato non solo dalle sue bellezze naturali e artistiche – dalla pittura all'architettura, dalla musica (si pensi a Vivaldi) alla letteratura con Giacomo Casanova, Francesco Algarotti, Carlo Gozzi, Carlo Goldoni – ma pure dalla sua brillante vita mondana tra grandi feste, balli e divertimento. La sua storia e la sua arte, gli spettacoli teatrali e i concerti, i suoi caffè e il suo celebre carnevale erano una passione comune: per nobili e patrizi, per povera gente come per ricchi stranieri impegnati nel loro "voyage d'Italie",

Sopra: Francesco Guardi, "Gondole sulla laguna", 1765, olio su tela, Museo Poldi-Pozzoli, Milano

quel Grand Tour formativo compiuto da più o meno giovani rampolli della nobiltà europea che soggiornavano nelle principali città italiane – Venezia, Firenze, Roma e Napoli in particolare – desiderosi di conoscerne la storia e viverne la bellezza, ma anche di portarsi a casa un’immagine-ricordo con cui decorare le loro nobili residenze. Se non un dipinto con un vero e proprio scorcio urbano, quanto meno un ‘capriccio veneziano’ o un paio di incisioni dove ritrovare monumenti e palazzi, abiti e fogge, usi e costumi festivi o feriali della Serenissima.

Lo zampino fedele della camera ottica

A rendere attrattiva quella nuova arte non era solo il piacere del ricordo incarnato nel soggetto urbano, erano anche la sua novità formale e il suo diverso significato: in altre parole la sua modernità. A sbalordire era anzitutto l’incredibile aderenza al vero dell’immagine, quella raffinatissima ma anche irreprensibile capacità di cogliere la fuga prospettica di case e palazzi affacciati sul Canal Grande con una fedeltà davvero impressionante, fino al dettaglio, perfetti nella loro sequenza di finestre, balconi e camini, con una precisione e maestria mai viste prima di allora. Non sapevano che, per farlo, si servivano di un moderno mezzo tecnologico, sempre più perfezionato: la ‘camera ottica’, un’antesignana della macchina fotografica grazie alla quale riportavano su un foglio singole porzioni di paesaggio che poi assemblavano al momento di comporre il dipinto. Ma quand’anche l’avessero saputo, il risultato era comunque stupefacente e modernissimo! Bastava guardare i toni, per non dire della sua luce: in contrapposizione con le ardite fughe celesti tardo-barocche o i toni bassi dei pittori post-caravaggeschi ancora operanti a Venezia, come il Piazzetta, si passava qui a una composizione ordinata e razionale dalla luminosa cromia tiepola, insuperato maestro del brillante rococò veneziano. Quella loro arte – fatta con l’ausilio di un mezzo meccanico, e per questo non apprezzata dai colleghi di “*historia et figura*” (i pittori di soggetti storici, sacri o mitologici) che non li accettavano nelle loro corporazioni – si lasciava alle spalle il passato, con i suoi virtuosismi scenici, con i suoi miti e le sue storie, per riprendere dal vero uno scorcio urbano, una porzione di realtà quotidiana, un frammento di vita vissuta.

Andando oltre il felice, armonico connubio di uomo e natura, tipico dell’arte rinascimentale, per dare spazio e dignità all’uomo d’oggi e alla sua storia: un’idea di civiltà e progresso documentata nello

splendore dei suoi monumenti, delle sue istituzioni, nella laboriosità della sua gente che fa mercato e tiene bancarelle, con tanto di barche che brulicano nei canali e trasportano uomini e merci. Al confronto i paesaggi rinascimentali erano ancora fondali idealizzati, in bilico tra naturalismo e simbolismo, basati sul principio dell’ordine e della simmetria, con prospettiva per lo più centrale elaborata su rapporti geometrici e matematici, in linea con i principi dell’umanesimo e le riflessioni sulla natura.

Realtà urbana in primo piano

Il Vedutismo settecentesco si concentra invece sullo spazio urbano e sulla realtà concreta delle città, mira a una raffigurazione realistica e dettagliata di case e palazzi, talvolta con un descrittivismo topografico, già presente nella storia dell’arte, quando si intendeva tramandare ai posteri, con oggettività documentaristica, l’immagine di una piazza, un parco, un palazzo. Il vedutismo di cui stiamo par-

Sotto:
Bernardo Bellotto, “L’ingresso del Canal Grande”, 1730-1735 circa, olio su tela;
Antonio Canaletto, “Il Bucintoro al molo nel giorno dell’Ascensione”, 1730, olio su tela





lando non lo ignora, va però anche oltre: non dà solo immagine di un paesaggio urbano di grande bellezza e raffinatezza che porta dentro di sé la testimonianza di una grande civiltà, luogo di convivenza e incontro tra persone di varie fedi, nazioni e culture; documenta anche la vita quotidiana di un popolo colto all'interno di un medesimo spazio, nell'interazione dei suoi vari livelli sociali, dei suoi usi e costumi, tanto nelle frenetiche attività commerciali quanto le grandi festività o cerimonie pubbliche. Non solo, quindi, l'immagine topografica o visiva, ma anche lo spirito di quella città, la civiltà di quel popolo attraverso una pittura che ne fosse specchio e documento. C'era un atteggiamento nuovo, un'aria nuova in tutto questo, qualcosa che li rendeva consonanti con lo spirito dell'Illuminismo: dall'utilizzo di uno strumento tecnologicamente avanzato (la 'camera ottica' è descritta pure nella famosa Enciclopedia) alla loro volontà di una raffigurazione sempre più oggettivamente vicina al vero, ma in grado di dare pure idea della complessa realtà di un Paese.

Canaletto, Bellotto e Guardi

È un vedutismo – in particolare quello di Luca Carlevarius (1663-1734) che lo avvia – monumentale, imponente, suggestivo quando inquadra Piazza San Marco e i suoi prestigiosi palazzi, ma che, con Canaletto, Bellotto e Guardi, si apre anche ai sobborghi popolari, ai quartieri più periferici della laguna: il tutto ripreso perlopiù con tagli prospettici scorciati e asimmetrici, in modo da creare punti di fuga laterali, con visuali sapientemente dilatate in bilico tra cielo e mare. Canaletto e Bellotto, zio e nipote, si erano formati entrambi in ambito teatrale dipingendo fondali e quinte con paesaggi rurali, scenografie urbane e scorci di vie: un patrimonio di tecniche e di pratiche che sfrutteranno quando lasceranno il teatro per dedicarsi alle vedute dapprima di Venezia, poi anche di Londra (Canaletto), di Dresda, Vienna, Monaco e Varsavia (Bellotto), diffondendo la novità di quel linguaggio tra le capitali europee. Anche perché, in parallelo con l'affermarsi del gusto rococò, pure nobili aristocratici, principi e re amano raccogliersi in sa-

lotti intimi e privati, con arredi più sobri e decorazioni più fresche e leggere: lasciano quindi ritratti ufficiali e pitture storiche nei saloni ufficiali, mentre per i loro spazi di vita privata amano dipinti di formato più ridotto, con soggetti moderni o domestici, dai colori chiari e brillanti. E quel vedutismo aveva gran gioco: non per nulla se ne trovano alte testimonianze nei principali palazzi e musei del mondo.

Tre artisti, tre sguardi su Venezia

A guardarle bene, però, ma non abbiamo qui spazio per poterlo fare, nelle pitture di quei tre grandi vedutisti si specchia pure il loro diverso modo di relazionarsi alla bellezza e grandezza di Venezia: splendido, monumentale e fiducioso nel Canaletto, che esalta la bellezza di palazzi, di cieli e di acque, nella tersità di una luce cristallina; più inquieto per quanto più solidamente strutturato, il Bellotto che accentua il contrasto chiaroscurale di luci e di ombre tramite un segno incisivo, dato per rapide tacche, mobilitando ma anche concitando la scena; più melanconico ed elegiaco il Guardi, che sopravvive agli altri e non lascia mai Venezia, ma che ci dà immagine di una città tremula che vive come sospesa su le acque, di cui sembra avvertire il lento e inarrestabile declino: non più espressa nella nitida luminosità canalettiana, ma dentro un vibrato atmosferico palpitante, con la luce che guizza per piccoli e singoli tocchi di colore che sfaldano la compattezza delle forme. Ci si sente dentro la sensazione struggente di un tramonto che sta già venendo: con la perdita dei territori, con la Rivoluzione Francese prima e Napoleone poi, che nel 1797 con il Trattato di Campoformio pone fine alla nobilissima storia della Serenissima. E per sottolinearlo i soldati francesi non esiteranno a depredare e poi a distruggere il suo simbolo più celebre: il Bucintoro. La storia stava davvero girando un'altra volta pagina: con Napoleone che scardina gli antichi assetti politici e ridisegna i confini degli Stati, come ben sanno gli abitanti di questo Cantone.

Sopra: Bernardo Bellotto, "Il Canal Grande di fronte a Santa Croce", 1738, olio su tela



© Caramel Films/ Les Films du Nouveau Monde



Ritratto di un'indomita quasi ottantenne

di Marisa Marzelli

Maria Angeles, alla soglia degli 80 anni, è una donna attiva e autonoma che vive da sola in una grande casa piena di ricordi. Ben curata anche nell'aspetto, certo non si lascia andare. Ancorata alla routine quotidiana – che la rassicura – accarezza i gerani sul balcone, incontra le amiche e conosce tutti i negozianti che con le loro bancarelle animano la strada sotto casa (la *Calle Málaga* del titolo, che si trova a Tangeri. Ma a noi interessa non più di tanto dove è ambientato il film, perché la storia diventa universale).

Nelle scene iniziali l'anziana è affaccendata e agitata perché sta aspettando la figlia Clara, che abita a Madrid ed ha annunciato il suo arrivo. Ma l'incontro non sarà come se l'era aspettato. La figlia spiattella subito che è in fase di divorzio e ha bisogno di soldi, perciò intende vendere la casa dove vive la mamma e ha diritto di farlo perché il padre defunto le aveva intestato l'appartamento. Tutte le certezze di Maria Angeles vanno all'aria in un soffio. Mette il broncio ma capisce che non può opporsi. Clara le propone due alternative: andare a vivere con lei in Spagna o ritirarsi in una casa di riposo; intanto l'appartamento viene svuotato e affidato ad un agente immobiliare per la vendita.

L'anziana si rassegna e si trasferisce in una residenza confortevole ma che le va stretta; le attività ludiche l'annoiano e una parrucchiera impicciona insiste per tagliarle i lunghi capelli di cui va fiera. Maria Angeles riflette e mette a punto un piano per recuperare la propria libertà. Avvisa la direzione che ha deciso di trasferirsi in Spagna dalla figlia, si fa chiamare un taxi e torna nella sua casa ormai senza mobili e senza luce elettrica.

A questo punto il film, sinora molto realistico, si trasforma in una commedia piena di vita, una specie di fiaba alla Frank Capra. L'anziana donna non dà tregua all'antiquario per recuperare i suoi vecchi oggetti, con tale determinazione che l'an-

tiquario, anch'egli anziano e solo, s'innamora di lei. Poi Maria Angeles si organizza e crea in casa propria una sorta di bar clandestino, cucinando manicaretti e invitando (a pagamento) la gente del quartiere a vedere da lei le partite di calcio, in un ambiente caloroso e familiare.

Il finale aperto non dice come andrà a finire, ma una felice Maria Angeles ci ha provato a riconquistare il diritto ad una vita piena; nonostante l'età, tra ricordi e problemi attuali, non faccia sconti a nessuno.

Terzo lungometraggio della marocchina Maryam Touzami, *Calle Málaga* è un piccolo film intelligente, sempre dalla parte dell'indomita protagonista, una perfetta Carmen Maura (tra le attrici predilette di Pedro Almodovar). Un film che mostra di conoscere bene ed empatizzare con le problematiche della vecchiaia. Tra i diversi temi affrontati, un tabù finalmente infranto: quello che i genitori siano tenuti a sacrificarsi sempre, antepo- nendo le esigenze dei figli alle proprie. È inoltre sottolineata la libertà di vivere anche la terza età con dignità, gioia e autodeterminazione; secondo le proprie regole. E, se capita, senza rinunciare all'amore. Si toccano pure note dolorose, ma il tutto è trattato con profondità, rispetto e tono leggero. A questo proposito è riuscitissimo l'innes- to di un bizzarro personaggio. Maria Angeles va spesso a trovare una sua amica d'infanzia, Josepha, diventata monaca di clausura e che ha fatto voto di silenzio. La protagonista si confida, rivelandole tutti i suoi pensieri. Josepha non risponde mai, ma le sue reazioni, nel viso e nei gesti, sono più che evidenti. Che sia un escamotage narrativo per raccontare allo spettatore la gamma emotiva di Mara Angeles, o che sia una presenza realistica, Josepha è una chicca del film. Vincitore di un premio del pubblico all'ultima Mostra di Venezia, *Calle Málaga* è uscito a maggio nelle nostre sale e si potrà poi recuperare in streaming.

terzaetà

Camminare è nutrire la mente: perché il passo è il miglior amico del cervello

Redazione

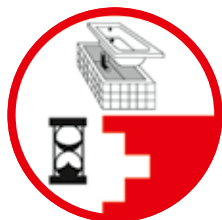
Finché l'equilibrio non ci gioca qualche brutto scherzo, camminare è un'azione alla quale non prestiamo mai davvero attenzione. Tuttavia, dietro questo movimento apparentemente semplice si cela un sofisticato esercizio di ginnastica mentale. Lo abbiamo scoperto al convegno "Biologia della Longevità" tenutosi a Mendrisio lo scorso 14 settembre, dove la dottoressa Anna Chini, caposervizio di geriatria all'Ospedale regionale Beata Vergine, ha svelato il legame profondo che unisce il movimento delle nostre gambe alla salute della nostra memoria.

Di solito pensiamo al camminare come a un'azione banale, quasi automatica. Eppure, se potessimo osservare cosa accade nel nostro sistema nervoso mentre attraversiamo una piazza o un sentiero di montagna, rimarremmo stupiti dalla complessità dell'opera che il nostro corpo mette in scena.

Contrariamente a quanto si creda, infatti, camminare non è "semplice". Come ha spiegato la dottoressa Anna Chini, caposervizio di geriatria a all'EOC di Mendrisio in occasione del convegno "Biologia della Longevità", tenutosi lo scorso 14 settembre al Club House Hotel Coronado, «camminare è un'azione complessa: *durante il cam-*

mino passiamo la maggior parte del tempo in appoggio su un piede solo (appoggio monopodalico). Questo richiede una coordinazione millimetrica tra muscoli, vista, organi dell'equilibrio situati nell'orecchio e, soprattutto, il cervello».

Quando ci spostiamo a piedi, il nostro centro di comando deve gestire due modalità: il cammino automatico, quello che usiamo sui pavimenti lisci di casa senza pensare, e il cammino attenzionale. Quest'ultimo si attiva quando il terreno si fa irregolare – pensiamo a un prato o a una strada acciottolata – e costringe il cervello a ricalcolare costantemente lunghezza e altezza del passo per evitare cadute.



SOVABAD®

Sovabad SA | Via Camoghè | 6593 Cadenazzo | **091 858 36 91** | info@sovabad.ch | www.sovabad.ch

**TRASFORMAZIONE
VASCA DA BAGNO
IN PIATTO DOCCIA**

- SOSTITUZIONE DELLA VASCA DA BAGNO O PIATTO DOCCIA ROVINATI
- TRASFORMAZIONE DELLA VASCA DA BAGNO IN PIATTO DOCCIA
- VASCA DA BAGNO CON ACCESSO FACILITATO DA SPORTELLO
- SOPRALLUOGO GRATUITO

Proponiamo diverse soluzioni per rendere comodo e agevole il vostro bagno, con l'installazione di un nuovo piatto doccia. Il lavoro viene eseguito senza creare alcun cantiere.



IN UNA GIORNATA

La velocità del passo: un termometro della salute cognitiva

Esiste una relazione strettissima, quasi profetica, tra come muoviamo le gambe e come funziona la nostra memoria. La ricerca scientifica ha dimostrato che la velocità della marcia può predire l'insorgenza di disturbi cognitivi anche con dieci o dodici anni di anticipo. In termini medici, si parla di *Motoric Cognitive Risk Syndrome*: chi cammina in modo più lento o meno fluido ha statisticamente un rischio maggiore di sviluppare fragilità o problemi di memoria in futuro.

Non è un caso che i test di "Dual Task" (doppio compito) siano così rivelatori: riuscire a camminare mantenendo una conversazione fluida o facendo piccoli calcoli mentali è il segno di un cervello che sa coordinare bene le sue aree motorie e frontali.

Non sottovalutare i "piccoli inciampi"

Spesso tendiamo a giustificare una caduta domestica come una distrazione: "Sono inciampato nel lenzuolo mentre facevo il letto". Per i geriatri, questi non sono mai eventi banali, ma campanelli d'allarme. Indicano che l'equilibrio non viene più mantenuto correttamente e che la capacità di attenzione divisa sta diminuendo.

Cosa possiamo fare allora per mantenere giovane il binomio mente-corpo? La "prescrizione" è chiara:

- Movimento costante: almeno 150 minuti di attività a settimana (circa 30 minuti al giorno, con due giorni di riposo) per rinforzare muscoli ed elasticità.
- Sfide cognitive: non limitarsi a ciò che è facile. Se facciamo le parole crociate, proviamo ad aumentare la difficoltà. Leggere, parlare e confrontarsi sono attività fondamentali.
- Socialità contro l'invecchiamento: vivere soli e isolati può ridurre l'aspettativa di vita di due anni. La solitudine spegne la motivazione e riduce gli stimoli verbali.

Il segreto è la motivazione

A giugno, con le giornate che si allungano e il sole che invita a uscire, è il momento perfetto per iniziare. Il segreto per non abbandonare dopo appena una settimana si basa su una strategia molto semplice: trovare un'attività che appassioni davvero – che sia la ginnastica, il ballo o le gite alla scoperta delle bellezze che ci circondano – e, farla in compagnia. La fatica condivisa, infatti, pesa la metà e il beneficio per il nostro cervello sarà maggiore e duraturo. Perché, come ricorda la dottoressa Chini, i risultati migliori non si vedono in due mesi, «*ma si costruiscono anno dopo anno, passo dopo passo.*»



ALLENARE LA PLASTICITÀ NEURONALE

La ricerca sulla longevità cognitiva mostra che chi pratica regolarmente attività *Dual Task* (come il ballo liscio, il tennis o il Nordic Walking, dove l'uso dei bastoncini impone di coordinare gambe e braccia pensando simultaneamente al ritmo e alla postura) mantiene una maggiore integrità della sostanza bianca. Questa preziosa risorsa rappresenta la "rete di cablaggio" del cervello, composta da fibre nervose che permettono alle diverse aree di comunicare tra loro con precisione.

Gli esercizi di "doppio compito" sono infatti attività in cui viene chiesto a una persona di eseguire due compiti contemporaneamente, solitamente un compito motorio e uno cognitivo, oppure due compiti motori diversi. Il principio alla base è semplice: la nostra attenzione è una risorsa limitata. Quando facciamo due cose insieme, il cervello deve decidere come "spartire" l'energia mentale.

Uno degli aspetti più studiati è come il cervello "longevo" assegna le priorità: un cervello giovane e sano riesce a bilanciare entrambi i compiti, un cervello che sta invecchiando in modo meno efficiente tende a "spegnere" il compito motorio per finire quello cognitivo (rischiando di cadere) oppure viceversa.

L'aspetto positivo è che si può migliorare: gli studi sulla longevità cognitiva hanno evidenziato che il cervello, anche in età avanzata, mantiene una dote chiamata plasticità neurale e l'allenamento *Dual Task* è uno dei modi più efficaci per attivarla.

La ricerca scientifica ha dimostrato che la velocità della marcia può predire l'insorgenza di disturbi cognitivi anche con dieci o dodici anni di anticipo. In termini medici, si parla di *Motoric Cognitive Risk Syndrome*.

La mobilità elettrica del futuro!



Fabio
Consulente Your Charge

YourCharge



ail

Riduci i costi e ottimizzi il tuo tempo.

Ti offriamo una soluzione completa: consulenza personalizzata, sopralluogo tecnico, installazione chiavi in mano e un servizio di fatturazione semplice e trasparente, con assistenza sempre disponibile.

Che tu viva in una casa monofamiliare o plurifamiliare, o che tu gestisca un'azienda, AIL è il partner affidabile per chi sceglie la mobilità elettrica, contribuendo alla transizione energetica verso un futuro più sostenibile.



Pensiamo a tutto noi

- Analizziamo le tue necessità
- Realizziamo la stazione di ricarica
- Provvediamo alla gestione e alla manutenzione

Per una consulenza personalizzata, contattaci su **prodotti@ail.ch** o chiamaci allo **058 470 70 70**.



Il legame profondo tra udito ed equilibrio

di Maria Grazia Buletti

Quando "gira il mondo" non si tratta di un semplice capogiro passeggero, ma spesso di un vero disturbo dell'equilibrio che nasce nell'orecchio interno, dove il sistema vestibolare lavora insieme a vista, muscoli e cervello per permetterci di stare in piedi, camminare e muoverci con sicurezza. Quando questo meccanismo si altera, compaiono vertigini, instabilità, nausea, difficoltà a camminare, paura di cadere e un forte senso di disorientamento. A volte il disturbo si manifesta anche come stanchezza cronica, difficoltà di concentrazione o sensazione di "testa ovattata".

Chi soffre di ipoacusia convive spesso anche con questi problemi, perché udito ed equilibrio condividono strutture molto vicine. Lo racconta Franca, che da anni porta apparecchi acustici e convive con la sindrome di Ménière, episodi di vertigini acute, acufeni e improvvise cadute senza preavviso. Oggi evita la folla e i rumori forti e ha dovuto rinunciare a molte attività quotidiane.

Cristina, 60 anni, dopo anni di otiti e interventi alle orecchie, ha sviluppato labirintiti e vertigini ricorrenti. Nei periodi di stress o quando il fisico si indebolisce, i sintomi tornano. Anche Allen, 52 anni, diventato sordo intorno ai trent'anni, racconta una vita segnata da instabilità costante: salire una scala, correre o camminare in montagna sono diventati gesti rischiosi.

Come spiega il dottor Roknic, specialista ORL, non esiste una soluzione uguale per tutti. Nei casi più comuni, come labirintite o vertigine parossistica posizionale benigna, si interviene con farmaci o manovre liberatorie come quella di Epley. Nei disturbi cronici, invece, serve una valutazione approfondita: trattare in modo sbagliato può peggiorare il sistema vestibolare.

Quando il problema è legato anche alla diminuzione dell'udito, spesso il percorso più indicato è la riabilitazione vestibolare: una fisioterapia specifica che aiuta cervello e corpo a recuperare un equilibrio funzionale e ridurre il rischio di cadute. Un aspetto spesso sottovalutato è il "prezzo energetico" di questi disturbi. Il cervello lavora continuamente per compensare la perdita di equilibrio e questo provoca affaticamento, confusione mentale e riduzione della qualità di vita. Anche ATiDU affronta questo tema con uno sguardo globale sulla persona, promuovendo incontri informativi dedicati al legame tra udito ed equilibrio. Per chi vive questi disturbi, sentirsi ascoltati e informati è spesso il primo passo per affrontarli meglio.

Info: www.atidu.ch

Quando gira il mondo

di Fabio Malizia

Quando si pensa al "giramondo" si pensa a cose belle, ma non è sempre così. Soffro di vertigini fin da ragazzo, in quanto affetto dalla malattia di Ménière. All'inizio si trattava di crisi isolate che si manifestavano raramente, poi col passare del tempo sempre più frequenti, in alcuni casi non potevo alzarmi dal letto. Tutto questo mi ha portato insicurezza in campo sociale e lavorativo.



Ad ogni crisi corrispondeva un calo dell'udito, arrivando a perderlo del tutto da un orecchio. La situazione era diventata insostenibile, così ho deciso di affrontare un'operazione chiamata neurectomia vestibolare, che comporta la recisione del nervo vestibolare, il quale collega il labirinto al cervello. L'intervento è riuscito, anche grazie ad una successiva riabilitazione per abituare l'organismo a convivere con un solo labirinto, cosa che non mi ha impedito di fare sport.

Purtroppo dopo alcuni anni la malattia di Ménière si è ripresentata all'orecchio sano, anche se in forma meno aggressiva.

Le crisi sono rare e riesco a gestirle ma ho avuto un sensibile calo dell'udito.

Oggi medicina e tecnologia hanno fatto passi da gigante; dal lato operato ho un impianto cocleare e dall'altro un apparecchio acustico.

Ho riacquisito l'udito tra l'ottanta e il novanta per cento ed è un bel vivere.

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!**



Più zecche in agguato

Lo scorso anno in Svizzera sono state circa 18'000 le persone che hanno segnalato la puntura di una zecca. Questo dato conferma una tendenza alla crescita che invita a una maggiore consapevolezza quando si praticano delle attività all'aperto. Uno dei principali motivi dietro a questa espansione è certamente legato al cambiamento del clima. Essendo organismi che prediligono il calore e l'umidità, le zecche beneficiano direttamente degli inverni più miti e delle primavere precoci. Se le temperature si alzano rapidamente a inizio stagione, i parassiti si attivano immediatamente alla ricerca di un ospite per il loro pasto di sangue.

Parallelamente, la loro distribuzione geografica si sta spostando verso l'alto. Se in passato i boschi e i prati oltre i 1'500 metri erano considerati zone sicure, oggi le zecche si spingono fino ai 2'000 metri di altitudine. Anche gli autunni caldi giocano un ruolo chiave, permettendo alla loro stagione biologica di durare molto più a lungo rispetto ai decenni passati.

Borreliosi e Meningoencefalite da zecca

Le malattie trasmesse dalle zecche in Svizzera sono principalmente due. La più diffusa in assoluto è la Malattia di Lyme (Borreliosi), Ticino incluso. Il segnale inconfondibile è l'eritema migrante, una macchia rossa a forma di bersaglio che compare solitamente dove è avvenuta la puntura tra i 3 e i 30 giorni dopo l'evento. Se riconosciuta in questa fase, la cura consiste in un semplice ciclo di antibiotici. Tuttavia, se trascurata, la malattia può colpire le articolazioni, il cuore e il sistema nervoso, diventando cronica e, in rari casi, letale. Per questa patologia non esiste attualmente un vaccino.

La seconda, meno diffusa ma molto più pericolosa, è la Meningoencefalite da zecca (FSME). In Ticino i casi sono rari e spesso legati a spostamenti in altri Cantoni o all'estero (Nord Italia, Scandinavia o Paesi Baltici). Spesso si presenta come una forte influenza, ma nell'1% dei casi evolve in forme neurologiche gravi con meningite, paralisi e rischi per la vita.

Data la pericolosità della meningoencefalite, la vaccinazione è fortemente raccomandata per le categorie a rischio: escursionisti, amanti della montagna o chi pratica corsa d'orientamento, specialmente se frequenta boschi al di fuori dei confini ticinesi. In un contesto ambientale che favorisce la proliferazione di questi animali.



fra le pagine



a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

case editrici grandi o piccole, famose o poco conosciute, che dominano il mercato librario oppure operano in contesti periferici o in ambiti di nicchia, ma tutte confrontate con un mondo in costante e rapida evoluzione. Il panorama editoriale italiano risulta vastissimo e rappresenta la prima industria culturale della Penisola. Attorno ad esso si sono sempre raccolti intellettuali che sviluppano il discorso culturale e contribuiscono alla diffusione della conoscenza nei diversi campi dello scibile umano.

I dati sui libri forniti dall'Istituto italiano Censis (Centro Studi Investimenti Sociali) alla fine del 2025 destano tuttavia preoccupazione: negli ultimi vent'anni la spesa per i libri cartacei è diminuita del 24,6% e si registra un calo dei lettori, anche a favore dei media digitali. Di conseguenza, il mercato editoriale attraversa una fase di difficoltà.

Quando una casa editrice o una libreria chiude, i fattori in gioco sono molteplici. Alcune realtà scompaiono senza far rumore, talvolta assorbite da gruppi editoriali più grandi e solidi; altre invece suscitano emozione e reazioni forti, come è accaduto di recente a Milano per la Hoepli (fondata da uno svizzero), dopo 156 anni di storia. Il buon lettore sa cosa significhi la fine di un luogo che nel tempo è diventato un punto di riferimento: un luogo in cui si è sempre prodotto pensiero, una delle forme fondamentali della nostra libertà.

Anche in Ticino esiste una realtà editoriale vivace e variegata, fatta di editori e promotori che spaziano dalla letteratura all'arte, dalla cultura locale ai saggi, dai libri scolastici alle guide, ognuno con una propria linea editoriale. È un mondo in continuo fermento che, pur confrontato con le leggi del mercato e con i nuovi bisogni dei lettori, sa cogliere stimoli innovativi e mantenere la capacità di creare dibattito e senso critico.

È però nei libri stessi che questo mondo prende forma concreta: nelle storie, nelle voci e nei temi che gli editori scelgono di portare ai lettori.





Ayşegül Savaş

Gli antropologi

Feltrinelli, Milano, 2025



Antonella Lattanzi

Chiara

Einaudi, Torino, 2025



Sara Catella

Le malorose. Confidenze di una levatrice

Edizioni Casagrande, Bellinzona, 2022

Con il romanzo **Gli antropologi** di **Ayşegül Savaş**, il lettore è accompagnato nel mondo degli espatriati, alla ricerca di una nuova identità. Asya e Manu, lasciati il paese d'origine grazie a una borsa di studio, si incontrano nel campus universitario di una città non meglio precisata. Qui, arrivati "un po' per caso", decidono di costruire insieme il loro futuro, sospesi tra la consapevolezza che "saremmo rimasti stranieri per tutta la vita" e il desiderio che la città "diventi familiare per noi, e così facciamo meno fatica ad accettare i suoi modi di essere". È una ricerca che nasce con la spontaneità e la spavalderia tipiche della giovinezza, ma che si accompagna fin da subito a riflessioni mature, come quando la narratrice osserva: "Non esiste un posto dove trovarci a nostro agio, non esiste una lingua in cui, dopo tanti anni, scivolare come in un sonno profondo". Nel loro percorso di crescita e maturazione sono accompagnati da amici, quasi tutti stranieri, tranne Lena, "l'unica amica del posto". Che cosa cercano nelle loro relazioni, in quel luogo sconosciuto, che osservano e interrogano con occhi da antropologi? Come suggerisce lo scrittore V. Latronico, essi sono mossi dal "desiderio di comprendere come trovare bellezza e felicità nella precarietà della loro esistenza".

È la stessa autrice **Antonella Lattanzi** che, parlando del suo romanzo **Chiara**, lo definisce "una storia di violenza, ma anche di vita e coraggio". Ambientata nella Bari periferica tra gli anni Ottanta e Novanta, la vicenda narra l'amicizia tra Chiara e Marianna, legate sin dalle elementari da un rapporto profondo e totalizzante, fatto di complicità, segreti intimi e bisogno di protezione. Diverse per carattere e comportamento – Chiara enigmatica e riservata; Marianna (voce narrante) esuberante e ribelle – affrontano insieme la crescita in contesti domestici difficili.

I loro "mostri" hanno il volto di due padri violenti, seppure in modo diverso. Il padre di Chiara compie gesti brutali su tutti, come sull'uccellino di casa, a cui spezza il collo per punire la figlia, o sulla moglie, che "si prendeva le botte zitta e buona in perfetto stile del Sud". Il padre di Marianna, invece, riversa la propria rabbia su se stesso in forme di autolesionismo che coinvolgono l'intera famiglia. Ne emerge una storia di ordinaria follia contemporanea, raccontata con uno stile diretto: sintassi agile ma non banale, scelte lessicali e retoriche vivide e incisive, capaci di dare forma a un groviglio familiare attraversato dal tema della violenza.

Le malorose. Confidenze di una levatrice segna l'esordio narrativo di **Sara Catella** nel 2022. Si tratta di un romanzo breve, in cui la voce narrante è quella di Caterina Capra, "comarina" in Valle di Blenio, "su cui gravava nel 1912 la responsabilità di mettere al mondo i bambini di Corzoneso" (L. Pariani, prefazione). Il personaggio è inventato, ma si ispira a una figura realmente esistita e immortalata dal fotografo ambulante Roberto Donetta tra Otto e Novecento.

In questa storia, Caterina non è chiamata a far nascere, bensì ad accompagnare il parroco don Antonio Bolgeri nell'ultima fase della sua vita. A lui si rivolge lungo tutto il testo, costruendo un discorso che diventa presto monologo, scandito da una serie incalzante di domande sulla vita, sulla religione, sull'agire del prete e della comunità. Un discorso sostenuto "da una voce vigorosa ... a tratti persino dura e risentita; ... perché accoglie dentro sé le voci e le sofferenze delle molte donne che la protagonista ha incontrato negli anni, di cui si fa portaparola" (M. Ferretti, postfazione).

Con una scelta stilistica originale, costruita su un *pastiche* linguistico tra italiano colloquiale e dialetto locale, Caterina racconta una vita fatta di fatiche, stenti, ignoranza, superstizione ed emigrazione. Lo fa con tono diretto e sincero, proprio di chi, nell'esercizio non sempre facile del proprio mestiere, sa riconoscere i problemi reali – soprattutto quelli delle donne – e dar loro voce con franchezza e una vena di amara ironia.

Nuove radici per la solidarietà di domani

Redazione

Lo scorso 27 marzo, il Palazzo dei Congressi di Lugano ha ospitato il convegno "Volontariato in movimento: sfide e opportunità delle nuove forme di impegno". L'evento, promosso da Volontariato Ticino in occasione dell'Anno internazionale del volontariato, ha permesso ai relatori di evidenziare come questa solidarietà sociale sia cambiata nel tempo, presentandone le diverse sfumature.

Nel cuore delle nostre comunità sta avvenendo una trasformazione silenziosa. Il volontariato, quella forza che da sempre tiene uniti i nostri quartieri e anima le nostre associazioni, sta cambiando volto. Non si tratta di una rottura con il passato, ma di un'evoluzione: il desiderio di aiutare l'altro sta trovando strade più flessibili, immediate e vicine alla quotidianità. È quanto emerso con forza dal recente congresso dedicato al settore, dove esperti e operatori si sono confrontati su come mantenere viva la fiamma del lavoro volontario in una società che corre sempre più veloce.

La spinta del "fai da te"

L'intervento di Sandro Cattacin, professore ordinario di sociologia presso l'Università di Ginevra, ha aperto una finestra affascinante su quello che oggi viene definito "volontariato infor-

male". È un impegno che nasce dal basso, spesso in modo spontaneo, fuori dai canoni classici della tessera e del verbale di riunione. Cattacin ha evidenziato come, specialmente dopo la pandemia, sia cresciuta la voglia di un aiuto "territorializzato", legato al vicinato.

Si pensi ai gruppi di quartiere o alle reti digitali come i gruppi su Waths App nate per risolvere piccoli problemi pratici: trovare un medico, fare la spesa per chi non può uscire, scambiarsi informazioni utili. Queste forme di aiuto non sostituiscono le associazioni, ma ne costituiscono il "terreno fertile". Cattacin parla di "infrastrutture della gentilezza": piccoli gesti quotidiani che ricostruiscono la fiducia. Formare un barista a riconoscere i segnali di fragilità di un cliente anziano o promuovere il saluto tra vicini di casa non è solo cortesia, è l'essenza stessa della coesione sociale. Per ogni associazione, questa è una sfida preziosa: intercettare questa energia spontanea e offrirle una "casa" dove crescere e strutturarsi.

I numeri: una Svizzera generosa

A dare un contorno preciso alla realtà del volontariato in Svizzera sono stati invece i dati presentati da Sybille Frodeweiler-Habb, presidente di Benevol Schweiz, organizzazione mantello dei centri di competenza per il volontariato in Svizzera. La fotografia che emerge è quella di una comunità estremamente attiva. Nonostante il timore di una crisi delle vocazioni, il volontariato



di Mauro Dotta,
Antoine Déprez

i Lénchias

LEGGENDA AIROLESE

Un libro per bambini che tramite un'antica leggenda airolese vuole raccontare la storia di questo villaggio circondato da montagne e in inverno minacciato da grandi valanghe. «Una storia bellissima che si può raccontare vicino al camino o leggere prima di addormentarsi! Le illustrazioni di Antoine e il testo di Mauro si infileranno nei nostri sogni!» Assieme al libro vi è un libretto didattico che spiega la storia e le particolarità di Airolo, tra cui un diario inedito della valanga del 1951.

CHF 25.-
22 x 28 cm, 36 + 32 pagine



SalvioniEdizioni

Ordinazioni
www.salvioni.ch

libri@salvioni.ch
091 821 11 11

e nelle migliori
librerie ticinesi



organizzato (quello svolto in una struttura collettiva regolamentata come un'associazione, un'organizzazione o una cooperativa) ha recuperato i livelli pre-pandemia. Al contempo, il volontariato informale ha avuto un balzo incredibile durante l'emergenza, dimostrando che la capacità di attivarsi nei momenti critici è nel nostro DNA.

Le statistiche confermano una tendenza significativa: la fascia d'età tra i 65 e i 74 anni rimane la più attiva. I motivi che spingono a donare il proprio tempo sono chiari: il piacere di aiutare, ma anche il desiderio di restare attivi, divertirsi e, soprattutto, stare insieme. Il volontariato, per i senior, rappresenta un efficace antidoto alla solitudine perché fa sentire la persona parte di un progetto e la mantiene al centro della vita civile.



Il profilo del volontario

Ma qual è il volto del volontario oggi? A rispondere è lo psichiatra Michele Mattia, che ne traccia un profilo psicologico profondo, legato alla trasformazione delle nostre comunità. Mattia osserva come, in passato, l'aiuto reciproco fosse una componente intrinseca del vivere comune: nel villaggio aiutare il vicino era un gesto naturale, quasi istintivo. Tuttavia, l'evoluzione della modernità ha eroso questa rete di prossimità: con la scomparsa dei piccoli negozi e dei luoghi di ritrovo tradizionali, si sono progressivamente sgretolati quei "ponti sociali" che garantivano la tenuta della collettività. In questo scenario, fare volontariato oggi non è solo un atto di generosità, ma diventa la scelta consapevole di ricostruire quei legami che il tempo e la vita urbana hanno interrotto.

L'esperto ha inoltre sottolineato che il volontariato è una palestra di salute mentale. Donare non è infatti un atto a senso unico ma una relazione che nutre tanto chi riceve quanto chi dà. *"Il benessere nella relazione è fondamentale"*, ha

spiegato, evidenziando come l'ascolto autentico dell'altro aiuti a superare limiti e pregiudizi. Del resto, sottolinea, il vero volontario è colui che accetta anche i momenti di frustrazione e fatica, trasformandoli in opportunità di crescita personale. È un percorso che ci rende persone migliori e cittadini più consapevoli.

Insieme per il futuro

In conclusione, il messaggio che arriva dal congresso è di forte vitalità sociale. Il volontariato organizzato e quello informale di quartiere sono due facce della stessa medaglia. Le associazioni offrono stabilità, competenza e continuità; il volontariato spontaneo offre freschezza e immediatezza. Come suggerito da Cattarcin, il segreto per il futuro sta nell'investire nell'incontro. Che sia attraverso un'app, una riunione in sede o un saluto sul pianerottolo, l'importante è non smettere di *"stare attenti all'altro"*. Perché, come emerso chiaramente dagli interventi, una società che si aiuta è una società che non invecchia mai nel cuore.

La vostra voce

Il volontariato può assumere molti volti, per voi che cosa rappresenta?

Completate questa frase con **una sola parola** o un **breve pensiero**, le vostre voci diventeranno testimonianze preziose per i nostri articoli e incontri dedicati a questo tema.

IL VOLONTARIATO È: _____

Nome e cognome: _____

Città: _____ Età (facoltativo): _____

COME E DOVE INVIARE IL TAGLIANDO:

- **per posta in busta chiusa** a: Segretariato ATTE, Rivista *terzaetà* - Piazza Nosetto 4 - CP 1041 - 6501 Bellinzona;
- **via mail scattando una foto** a: redazione@atte.ch (oggetto della mail: "Volontariato è")



La Via Alta del Sole

Tra le nostre cime è spuntato un nuovo sentiero, un percorso spettacolare che in 5 giorni collega la capanna Pian d'Alpe, sopra Biasca-Semione, in Valle di Blenio, al Passo del San Gottardo in Leventina. Si tratta della Via Alta del Sole che verrà inaugurata ufficialmente nel corso dell'estate 2026. Nato da un'intuizione della Comunità dei patriziati della Valle di Blenio, il percorso è destinato a camminatori esperti (la maggior parte del cammino si svolge su sentieri bianco-blu) e si snoda per 50 km. Cinque i punti (capanne o rifugi) dove gli escursionisti potranno pernottare così da suddividere gli oltre 5'000 metri di dislivello in tappe giornaliere di 5-6 ore. Percorribile sia da Sud che da Nord, la Via Alta del Sole, il cui nome rende omaggio alla vetta che si trova a metà trekking e all'appellativo della Valle di Blenio, è un piccolo gioiello che saprà offrire agli amanti della montagna la possibilità di passare del tempo in mezzo alla natura e l'emozione di pernottare in rifugi alpini dove la vista delle albe e dei tramonti va diritta al cuore. Per saperne di più: www.viaaltadelsole.ch

Immagini: sopra, una croce di sasso domina dall'alto la Valle Leventina. Situato sulla cresta tra il Pizzo Matro (2172 m) e il Pizzo Erra (2416 m), il manufatto risale alla fine dell'Ottocento. A lato, un imponente maschio di stambecco osserva dall'alto la Val Canaria e l'alta Leventina. Sul sentiero che va dal Giubin al Passo Posmeda è facile vedere branchi di questi animali camminare agilmente fra le rocce. (Foto Massimo Gabuzzi)



Proposte brevi 2026

Milano: Concerto "Queen Rhapsody"

Teatro degli Arcimboldi ore 21:00

3 giugno 2026
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Le sette meraviglie di Genova

6 giugno 2026 (iscrizione lista d'attesa)
Soci ATTE CHF 135.00
Non soci CHF 155.00
Con la prof.ssa R. Lenzi

Escursione: Giro del Monte Gamberoglio

17 giugno 2026
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00
Con Roger Welti

Escursione: Orchidee alpine e specie rare nei dintorni di Anveuda (Valle di Blenio)

18 giugno 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00
Con A. Borsari

Torino - Teatro Regio

Opera "Tosca" di G. Puccini

21 giugno 2026 (iscrizione lista d'attesa)
Soci ATTE CHF 240.00
Non soci CHF 260.00

Escursione: La flora alpina del San Gottardo

17 luglio 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00
Con A. Borsari

Escursione: La Val Chironico fra botanica e storia

27 agosto 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00
Con A. Borsari

Isola dei Cipressi e Caglio

28 agosto 2026
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Santa Maria Maggiore: Raduno dello spazzacamino

Pranzo incluso

6 settembre 2026
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Pavia la Certosa

Visita guidata di Pavia e della Certosa.

17 settembre 2026
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Escursione: Il Moesano con occhi botanici fra Soazza, Mesocco e dintorni

22 settembre 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00
Con A. Borsari

Milano: Duomo

Visita guidata del Duomo con salite in ascensore alle terrazze

23 settembre 2026
Soci ATTE CHF 120.00
Non soci CHF 140.00

Milano: Alda Merini

La poetessa dei Navigli. Gita sulla vita e le opere di Alda Merini con performance teatrale

29 settembre 2026
Soci ATTE CHF 90.00
Non soci CHF 110.00

I Fasti di Casa Farnese a Piacenza

3 ottobre 2026
In preparazione
Con la prof.ssa R. Lenzi

Milano: Museo del Teatro alla Scala

Visita guidata del Museo del Teatro alla Scala

9 ottobre 2026
Soci ATTE CHF 90.00
Non soci CHF 110.00

Milano: Tour in tram storico

Visita guidata di Milano in tram storico degli anni Venti

14 ottobre 2026
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Milano: Villa Reale (GAM)

20 ottobre 2026
In preparazione

Treno del Foliage - Viaggio panoramico attraverso le Centovalli e la Valle Vigizzo in collaborazione con FART

Inizio ottobre 2026
In preparazione

continua a pag. 32

Santa Maria Maggiore: Mercatini di Natale

Con pranzo

7 dicembre 2026

In preparazione

Viaggi 2026

Eccellenze d'Istria con il parco Nazionale delle Isole Brioni

03 - 07 giugno 2026 (iscrizioni in lista d'attesa)

Asturie - Leon Castiglia

Alle origini della monarchia spagnola

07 - 14 giugno 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Con Mirto Genini

Crociera fluviale Splendori del Danubio

Crociera splendori del Danubio: Linz-Vienna-Budapest-Linz

07 - 14 agosto 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Le Capitali Scandinave

Stoccolma, Göteborg, Copenhagen e Oslo

20 - 27 agosto 2026

Budapest

Dove l'Europa si accende di magia

26 - 29 agosto 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Tour in Basilicata

Tra Castelli, borghi antichi, laghi vulcanici e sassi millenari

14 - 21 settembre 2026

Con Mirto Genini

Abruzzo e le Isole Tremiti

Tra Gran Sasso, Maiella, L'Aquila e le Isole Tremiti

24 - 28 settembre 2026

Le Isole del Golfo

Ischia, Procida e Capri

27 settembre - 4 ottobre 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Piemonte e il Foliage con Torino

Tra le colline delle Langhe, Roero e Monferrato, Castelli e sacre dimore Sabaude

07 - 11 ottobre 2026

Rosso Valpolicella e Verona

Tra vini e storia nel cuore del Veneto

08 - 10 ottobre 2026

Sicilia Barocca - terza data

Tra pietra, luce e meraviglia

13 - 19 ottobre 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Bruxelles e le Fiandre

Tra storia, arte e il fascino dei canali

16 - 19 ottobre 2026

Biennale di Venezia

03 - 06 novembre 2026

Roma - Bellezza eterna

21 - 24 novembre 2026

La magia del Natale nel Monte Feltrò con le candele di Candelora

27 - 29 novembre 2026

Umbria: Itinerario nel centenario francescano

09 - 13 dicembre 2026

Con la prof.ssa R. Lenzi

Trekking, mare e montagna

Madonna di Campiglio - Hotel Ideal****

08 - 18 luglio 2026

Moena - Val di Fassa - Estate

13 - 20 settembre 2026

Il Cammino di Santiago

Trekking sul Cammino Francese - Da O Cebreiro a Santiago de Compostela

03 ottobre - 13 ottobre 2026

Il Cammino di Santiago - seconda data

Trekking sul Cammino Francese - Da O Cebreiro a Santiago de Compostela

17 - 27 ottobre 2026

Terme Autunno

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

24 settembre - 4 ottobre 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

24 settembre - 4 ottobre 2026

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

4 - 11 ottobre 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

4 - 11 ottobre 2026

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

11 - 18 ottobre 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

11 - 18 ottobre 2026

Mare

Milano Marittima - Hotel Luxor****

02 - 12 giugno 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Senigallia - Hotel Riviera****

07 - 14 giugno 2026

Diano Marina - Hotel Bellevue Et Mediterranée****

25.06 - 04.07.2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Pesaro - Hotel Nautilus****

30.08 - 06.09.2026

Senigallia - Hotel Riviera****

06 - 13 settembre 2026

Milano Marittima - Hotel Luxor****

06 - 13 settembre 2026

Sardegna - Budoni - Hotel Baia del Porto****

10 - 20 settembre 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Viaggi musicali

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

30 - 31 luglio 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Capodanno

Capodanno a Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

26 dicembre 2026 - 6 gennaio 2027

In preparazione

Capodanno a Montegrotto Terme - Hotel Continental****

26 dicembre 2026 - 6 gennaio 2027

In preparazione

Capodanno in Romagna

30 dicembre 2026 - 3 gennaio 2027

In preparazione

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

CARTOLINE DA...

Sicilia Barocca: un viaggio tra arte, storia e sapori

Questo viaggio attraverso la Sicilia orientale è stata un'esperienza che porteremo nel cuore. La simpatia, la curiosità e la cordialità di tutti i compagni di avventura hanno reso ogni giornata un piacere autentico, trasformando un itinerario turistico in qualcosa di molto più ricco.

Il percorso ci ha condotti nel cuore della cosiddetta Sicilia Barocca, un patrimonio architettonico e culturale di straordinaria bellezza. Catania ci ha accolti con il suo imponente duomo e il celebre Teatro Bellini; a Taormina abbiamo ammirato il teatro greco-romano con la sua vista mozzafiato sull'Etna. Siracusa ha riservato emozioni profonde: dal Parco Archeologico con l'Orecchio di Dionisio fino all'isola di Ortigia, gioiello senza tempo.

Le città barocche del Val di Noto hanno poi offerto scorci indimenticabili: Noto con il suo duomo luminoso e i palazzi del centro storico, Modica con i due duomi di San Giorgio e San Pietro arroccati su grandi scalinate, Ragusa Ibla con le vie antiche e la magnifica chiesa di San Giorgio. A Piazza Armerina i celebri mosaici romani della Villa del Casale ci hanno lasciati senza parole, testimonianza vivida di una civiltà lontana ma ancora parlante. La scalinata di Caltagirone, con le sue piastrelle in ceramica dipinta, e il castello di Donnafugata hanno completato un quadro di rara bellezza. Non potevano mancare i luoghi del Commissario Montalbano – Scicli, Puntasecca, Marzamemi – che tanto affasciano i lettori e gli appassionati della serie televisiva.

Ma un viaggio in Sicilia senza la sua cucina sarebbe incompleto: abbiamo gustato piatti della tradizione isolana e ci siamo concessi i dolci più celebri: cassata, cannoli, granita, e le innumerevoli delizie a base di pistacchio e mandorle. Le cene di gruppo sono state momenti di festa e di allegria, in cui la tavola ha unito ancora di più un gruppo già affiatato.

Ogni giorno ci ha accompagnato l'entusiasmo e la gioia condivisa della scoperta insieme. Al momento dei saluti, tutti hanno espresso il desiderio di tornare per completare il viaggio con la Sicilia occidentale. Questa magnifica isola – crocevia di culture, paesaggi e sapori – non finirà mai di sorprendere.

Luigi Bartolomeo, accompagnatore ATTE





Elvino Ren, l'ultimo dei Cadregatt

a cura del Museo della Memoria

C'erano una volta mestieri che oggi sembrano appartenere a un altro mondo. Mestieri fatti di pazienza, manualità e rispetto per gli oggetti. Uno di questi è quello del cadregatt, l'artigiano che riparava e impagliava le sedie, restituendo loro solidità e nuova vita.

Sul portale del Museo della Memoria ATTE è possibile scoprire la preziosa testimonianza di Elvino Ren, considerato l'ultimo cadregatt del nostro territorio. Nel suo laboratorio di Capolago, tra attrezzi consumati dal tempo e fasci di paglia in-

trecciata, Elvino racconta con semplicità e precisione una vita dedicata a un'arte antica, imparata osservando e facendo, giorno dopo giorno.

Un tempo il cadregatt passava di casa in casa. Le sedie non si buttavano: si riparavano. Ogni intreccio richiedeva forza nelle mani, occhio esperto e conoscenza dei materiali. La paglia veniva scelta, preparata e tesa con cura. Il lavoro era umile ma indispensabile. Faceva parte della quotidianità delle nostre comunità e rappresentava un sapere tramandato di generazione in generazione, spesso all'interno della stessa famiglia.

Guardando il video si percepisce molto più di una semplice dimostrazione artigianale. Si riscopre un ritmo diverso, fatto di gesti lenti e sicuri. Si comprende quanto sapere manuale sia andato perduto con il passare degli anni e quanto sia importante conservarne almeno la memoria. Ogni movimento racconta esperienza, sacrificio e dignità. Ogni parola riporta a un'epoca in cui nulla si sprecava e tutto aveva valore.

Questo contributo non è soltanto la storia

Il Museo della Memoria ATTE raccoglie, conserva e valorizza testimonianze, immagini e racconti della nostra storia locale. Ogni contributo è un invito a riscoprire le nostre radici e a custodire la memoria per le generazioni future.

di un mestiere quasi scomparso. È uno spaccato autentico del Ticino di ieri. È la testimonianza concreta di un modo di vivere più essenziale, in cui il lavoro delle mani era sinonimo di competenza, orgoglio e identità.

Tutta la storia e il video su:
mdm.atte.ch/museo/cadregatt



Accedi direttamente al film inquadrando il QR Code



I Picchi del Ticino

di Roberto Lardelli

Sono otto i picchi già segnalati in Ticino fin dai tempi più lontani. Picchio nero, Picchio verde, Picchio rosso maggiore, Picchio rosso minore e Torcicollo sono abbastanza conosciuti, compreso l'ultimo che è anche l'unica specie migratrice della categoria. Il Picchio rosso maggiore è quella più diffusa praticamente in tutti i boschi del nostro territorio. Del Picchio rosso mezzano esiste un'unica segnalazione risalente all'inizio del secolo scorso. Quest'ultima specie è simile al Picchio rosso maggiore: stessi colori (nero, rosso e bianco) ma dalla taglia più piccola, di due tre centimetri, non sempre facilmente valutabile; da qui il termine "mezzano", fra il maggiore e il minore. Sono due i principali caratteri distintivi: la fascia nera della nuca non è collegata al mustacchio; i fianchi sono caratterizzati dalla presenza di striature verticali nere su sfondo rosso pallido e sfumato. Il becco inoltre è più corto e sottile rispetto al maggiore. Nella fotografia sono indicati i caratteri distintivi. Il Picchio rosso mezzano già alla metà dell'800 era raro anche nelle regioni limitrofe al Ticino. Oggi le popolazioni più vicine sono situate a Nord sull'Altipiano settentrionale e occidentale e a Sud nella zona di Udine. La situazione è in evoluzione e potremmo presto avere delle sorprese. Anche il Picchio cenerino, molto raro in Ticino, sta estendendo il suo areale da Est e non tarderà ad arrivare in Ticino. Le uniche differenze cromatiche fra questa specie e il Picchio verde, descritto sul numero di aprile di *terzaetà*, sta nel rosso poco esteso sulla testa e nell'assenza del baffo/nero-rosso. Il Picchio tridattilo è localizzato nell'alta valle di Blenio ma molto difficile da osservare. Il modo migliore per imparare a distinguere i picchi aiutando così anche la ricerca ornitologica consiste nell'inviare fotografie per verifica a Ficedula, anche scattate con dispositivi mobili, o utilizzare l'applicazione Guarda-TI. Ulteriori informazioni e immagini sono disponibili su www.ficedula.ch



Del Picchio rosso mezzano esiste un'unica segnalazione in Ticino risalente alla metà dell'800. Si distingue da quello maggiore per alcuni caratteri distintivi: la fascia nera della nuca non è collegata al mustacchio, mentre i fianchi sono caratterizzati dalla presenza di striature verticali nere su sfondo rosso pallido e sfumato.



Quadrifogli solidali



Lo scorso anno, il nostro socio GianClaudio Lanini si è guadagnato gli onori della cronaca grazie a un'impresa davvero singolare: una vera e propria caccia metodica ai quadrifogli. Tutto è iniziato quasi per caso durante una passeggiata sul Piano di Magadino. Da quel primo fortunato ritrovamento è nata una missione durata diverse settimane, durante le quali GianClaudio è uscito ogni mattina e ogni pomeriggio con un obiettivo preciso: raccogliere il numero più alto di quadrifogli e pentafofli in un beve lasso di tempo. In realtà questa caccia al record si è subito trasformata in un gesto di solidarietà. Lanini ha infatti trasformato questi piccoli ritrovamenti in "quadrette" artigianali, che ha poi venduto per sostenere una nobile causa. Il ricavato di 1'000 franchi è stato donato all'Associazione Nepal per Te fondata da Arianna e Marco Gazzola per aiutare i bambini di quel Paese, terra che GianClaudio porta nel cuore da quando vi fece un trekking con la figlia Fabienne. Cercare queste rarità è quasi un'arte, un esercizio che richiede di allenare l'occhio a scovare un "quadrato" in un mare di triangoli verdi. Ci sarebbe da scriverne un piccolo manuale per aspiranti fortunati ma ci fermiamo qui, perché su questa edizione di *terzaetà* non abbiamo purtroppo lo spazio per addentrarci in questo curioso argomento. Rimandiamo volentieri l'appuntamento all'anno prossimo per svelare, tra aprile e giugno, qualche trucco su come e dove trovare "facilmente" i quadrifogli.

Nella foto il presidente dell'associazione Nepal per Te e GianClaudio Lanini durante la consegna dell'assegno. Lanini oggi è impegnato su nuovi fronti: dalla cura del Calendario delle corse in montagna 2026 alla scrittura creativa, che lo ha visto recentemente premiato per il suo volume sulle fontane del Gambarogno.

Al di là dell'aspetto ludico, Tutti in pista ha ribadito il valore sociale della danza come prezioso strumento di aggregazione.



Tutti in pista

Un pomeriggio all'insegna della musica, del movimento e, soprattutto, della convivialità. Martedì 24 marzo, la sala del Peppers&Cactus di Giubiasco ha tenuto a battesimo il debutto di "Tutti in pista", la nuova iniziativa cantonale dell'ATTE dedicata agli amanti del ballo. Oltre quaranta soci, giunti da ogni angolo del Cantone, hanno animato la pista al ritmo di valzer e mazurche, sprigionando un'energia e un entusiasmo davvero invidiabili. È stato emozionante constatare come la passione per la danza non conosca limiti generazionali: alcuni ballerini, con oltre 80 anni di età, hanno dimo-

strato una vitalità straordinaria, confermando come il movimento sia un pilastro fondamentale per una longevità attiva. L'ottima affluenza di questa prima edizione premia l'intuizione di Eros De Boni, presidente della Sezione Biasca e Valli, e del Consiglio dei presidenti, che hanno saputo elevare l'esperienza positiva dei pomeriggi danzanti locali a un importante appuntamento di respiro cantonale. Al di là dell'aspetto ludico, l'evento ha ribadito il valore sociale della danza come prezioso strumento di aggregazione. Ne è stata la prova la partecipazione di alcune coppie formatesi proprio ballando negli

anni passati: una testimonianza tangibile di quanto questi momenti siano essenziali per creare legami profondi, amicizie e, talvolta, nuove storie d'amore. A coronare l'evento, il ristorante ha offerto un'apericena particolarmente apprezzata, che ha permesso di proseguire il dialogo e la condivisione anche a tavola. Un sentito ringraziamento va alla direzione del ristorante per l'eccellente accoglienza, agli organizzatori per la cura profusa nella realizzazione dell'iniziativa e, naturalmente, a tutti i partecipanti che hanno reso questa giornata davvero indimenticabile.

Torneo di **s**copa

Il Centro Ciossetto di Sementina ha ospitato, lo scorso 30 aprile, il tradizionale Torneo cantonale ATTE di scopa. L'evento si è aperto con il saluto ufficiale di Giorgio Albertella, presidente del Gruppo Sementina, che ha dato il via a una competizione animata da tredici coppie di giocatori provenienti dalle regioni del Bellinzonese, di Biasca e Valli e del Mendrisiotto. La direzione tecnica e il regolare svolgimento delle partite sono stati garantiti dalla presenza dell'arbitro Fabio Cadei. La giornata è stata scandita da sfide avvincenti, intervallate da un momento con-

viviale particolarmente apprezzato grazie all'eccellente proposta culinaria curata con dedizione dallo staff di cucina.

Al termine di una serie di partite molto combattute, la vittoria è andata alla coppia formata da Ortensio Pezzi e Claudio Magni (Sezione Mendrisiotto e Basso Ceresio). Il secondo gradino del podio è stato conquistato da Gianpaolo Facchi e Gabriella Gerosa (Sezione Bellinzonese), seguiti al terzo e quarto posto rispettivamente dalle coppie composte da Raimondo Cereghetti e Gianfranco Fabbri (Sezione Mendrisiotto e Basso Ceresio) e

da Edda Guscio e Leda Totti (Sezione Biasca e Valli).

La perfetta riuscita della manifestazione è stata resa possibile grazie all'impegno sinergico di diverse componenti. Un sentito ringraziamento va: a tutti i partecipanti, per aver interpretato lo spirito della competizione con correttezza e sano agonismo, agli organizzatori, per la cura e la precisione nella gestione dell'evento e ai numerosi volontari, il cui instancabile supporto e spirito di servizio sono stati fondamentali per garantire l'accoglienza e il buon andamento della giornata.



Appuntamento sempre apprezzato, il Torneo di scopa cantonale dell'ATTE ha attirato l'attenzione del Quotidiano che gli ha dedicato un servizio andato in onda la sera del 30 aprile.

cronache sezioni & gruppi

BIASCA E VALLI

Assemblea ordinaria: note positive e nuove prospettive per la Sezione

Partecipanti numerosi e interessati all'assemblea della Sezione Biasca e Valli dell'ATTE tenutasi lo scorso 16 aprile alla Bibliomedia di Biasca. Erano presenti il segretario cantonale dell'ATTE Gianluca Casella, Pierre Spocci, presidente della sezione di Bellinzona, Egidio Beltrami, presidente di Lugano, Gerolamo Cocchi di GenerazionePiù e un rappresentante di Atgabbes. Questo a sottolineare la collaborazione, le sinergie che si intendono creare nell'ATTE per migliorare l'offerta al pubblico.

Dopo la lettura di una lettera del Consigliere di Stato Raffaele De Rosa, che ha portato il suo saluto e l'apprezzamento per quanto fatto dall'ATTE, Eros De Boni nella sua relazione ha focalizzato il suo discorso sull'uso oculato delle risorse che fa sì che la sezione possa presentare un bilancio



in cifre nere. Ciò permetterà di migliorare l'offerta a favore degli/delle utenti. Ha pure tenuto a concludere con fermezza che: «... non vogliamo tuttavia accumulare, vogliamo offrire!»

Ha poi messo l'accento sulla struttura dell'ATTE parlando di ruoli e responsabilità che agevolano il lavoro, rendono l'organizzazione più snella, efficiente ed efficace.

Durante tutto il pomeriggio un tema che è ritornato negli scambi e nelle relazioni è stato quello dell'apertura, cioè della collaborazione, del contatto con il territorio, con le sue culture, tradizioni, carattere! L'ATTE vuol essere una famiglia dove le varie sezioni sparse nel Cantone collaborano intensamente a favore del benessere della persona, alla stimolazione di una sua partecipazione attiva, alla sua inclusione, alla valorizzazione della sua identità! Si è convinti che ogni anziano, con la sua esperienza di vita, ha una sua narrazione, una sua proposta che lo può trasformare da persona che fruisce a persona che propone e diventa attiva nella comunità.

Nelle prospettive per il futuro il presidente ha pure evidenziato: la digitalizzazione, l'attrattività, la ricerca di nuovi volontari... e un obiettivo, dopo l'incremento dei soci che si è verificato: raggiungere quota 1'000 affiliati.

Gaby Rossetti, sempre precisa, puntuale, cifre alla mano, ha presentato i conti dei gruppi che danno complessivamente un utile d'esercizio sezionale di 23'072.05. Risultati nelle cifre nere quasi tutti i gruppi.

L'assemblea ha poi proceduto al rinnovo del mandato al comitato eleggendo nello stesso Petra Bontacchio di Giornico. Petra si occuperà del



coordinamento dei gruppi e della gestione della gestione informatica della sezione. Una forza vitale nuova che darà energia e un'ulteriore spinta all'attività dei gruppi e alla sua valorizzazione nonché ad una più profonda radicalizzazione dell'ATTE nel territorio.

In conclusione, i presenti hanno potuto apprezzare la relazione molto interessante di Daniele Dell'Agnola. Facendo riferimento alla sua attività di scrittore e di pedagogo ha portato il racconto dell'esperienza della scrittura di un suo libro imperniato sulla storia di Jolanda Giovanoli. Jolanda, una donna di ottant'anni di Stampa, ha affidato alla penna dello scrittore la sua storia. La storia di una donna semplice, una persona normale, come tutti noi. Al centro la narrazione come espressione e presa di coscienza dell'identità di ognuno che deve sentirsi unico e prezioso!

Gruppo Blenio-Riviera

Buon compleanno Lina!

Il 25 febbraio il coro del Gruppo ATTE Blenio-Riviera "RA FRODA", per festeggiare il compleanno della nostra Lina Vanzetta, 95 anni, ha presentato un'esibizione canora alla Casa Petronilla di Biasca.

Circondata dalla sua famiglia e dei suoi amici, è stata un'indimenticabile festa.

Ancora tanti auguri Lina.



BELLINZONESE

43a Assemblea annuale sezionale

Il 25 marzo scorso, presso il Centro diurno di Via Raggi 8 a Bellinzona, si è tenuta la 43a Assemblea della Sezione ATTE del Bellinzonese, un appuntamento fondamentale per tracciare bilanci e definire prospettive future. L'incontro è stato presieduto dal già presidente sezionale Roberto Malacrida, accolto con calore dai presenti.

Ospite d'eccezione Danilo Forini, direttore di Pro Infirmis Ticino e membro del Gran Consiglio. Nel suo intervento, Forini ha sottolineato come la disabilità interessi da vicino anche la terza e la quarta età, evidenziando il valore unico dell'ATTE: una componente civica e associativa che integra il lavoro dei professionisti. Ha inoltre toccato il tema della solitudine, definendola una sfida strutturale della società contemporanea che fragilizza le relazioni e incide pesantemente sui costi sanitari, suggerendo che soluzioni basate sul contatto umano potrebbero prevenire molte criticità.

Le relazioni di Rita Del Don (responsabile del Centro diurno) e dei presidenti dei gruppi lo-

cali – Giorgio Albertella (Sementina), Aldo Jorio (Arbedo-Castione) e Fabiana Rigamonti (Visagno-Claro) – hanno illustrato le numerose attività e i momenti conviviali proposti. È stato ribadito che tali successi sono possibili solo grazie all'impegno generoso dei volontari, anima pulsante dell'associazione.

L'assemblea ha segnato un importante avvicendamento: Fabiana Rigamonti ha passato il testimone della presidenza del gruppo Visagno-Claro a Daniela Spelgatti, alla quale sono andati i migliori auguri di buon lavoro.

Il presidente regionale Pierre Spocci, nella sua relazione annuale, ha posto l'accento sulla necessità di rafforzare la collaborazione tra i gruppi, le sezioni cantonali e le altre associazioni del territorio per migliorare l'offerta ai cittadini.

Nota dolente il bilancio 2025, chiusosi in deficit a causa della riduzione di parte dei sussidi cantonali cosa che purtroppo si ripeterà anche in futuro. Il disavanzo è stato coperto dalle riserve, ma la situazione finanziaria richiederà un monitoraggio attento. In chiusura, l'assemblea ha ufficializzato le dimissioni della segretaria Marlis Gianferrari e di Fabiana Rigamonti, nominando nel comitato regionale Daniela Spelgatti e Adriano Pelli.

Il presidente ha rivolto un sentito ringraziamento a Marlis Gianferrari, determinante per la ripartenza post-Covid, e a Fabiana Rigamonti per l'attività svolta. La giornata si è conclusa con un aperitivo conviviale tra i soci.

Gruppo Visagno-Claro Sbocciato un nuovo comitato

Da oltre vent'anni il Gruppo ATTE Visagno-Claro è un importante punto di riferimento per la comunità di Claro, offrendo momenti di incontro, condivisione e socialità che hanno contribuito a mantenere vivi i legami tra le persone.

Oggi, nel segno della continuità ma con uno sguardo rivolto al futuro, il gruppo si presenta con un nuovo comitato. Alla presidenza vi è Daniela Spelgatti, affiancata da Cecilia Alessi, Betty Bullo, Mariassunta Capoferri, Nadia Boffelli, Gaby Gottardi, Sonia Bolzan, Simona Gemetti e Ines Pedruzzi.

Il rinnovamento porta con sé entusiasmo e nuove idee. Il comitato è già al lavoro per proporre un programma vario e coinvolgente: conferenze, gite, incontri e momenti di socializzazione, insieme a nuove iniziative pensate per i soci e per tutta la comunità. Con questo spirito, deside-



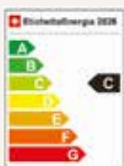
riamo continuare a creare occasioni di incontro e di partecipazione, rimanendo vicini ai nostri soci e al territorio. Vi aspettiamo con piacere alle prossime attività.

Nella foto, partendo dall'alto: Daniela Spelgatti (Presidente), Sonia Bolzan, Gaby Gottardi, Ines Pedruzzi, Simona Gemetti, Mariassunta Capoferri. Assenti: Betty Bullo, Cecilia Alessi, Nadia Boffelli

KONA. Hybrid.

Drive with a smile.

Premio stock fino a
CHF 7'000.-



Richiedi un'offerta.



Premio stock (esempio): KONA Hybrid (MY25) Vertex* 1.6 GDI Hybrid DCT6 2WD, consumo energetico (durante la guida): 4.8 l/100 km, emissioni di CO2 (durante la guida): 108 g/km, emissioni di CO2 (durante la guida) dalla produzione di carburante e/o elettricità: 22 g/km, categoria di efficienza energetica: C. Prezzo promozionale: CHF 38'900.-, Prezzo di listino: CHF 45'900.- (Premio stock: CHF 7'000.-). Il valore totale dello sconto (Premio stock) dipende dal modello e dal veicolo. Offerta valida da 01.04.2026 al 30.06.2026 e fino ad esaurimento scorte. Offerte valide solo per clienti privati presso i concessionari aderenti. Tutti gli importi IVA inclusa. Prezzi indicativi non vincolanti, soggetti a modifiche. L'offerta è valida esclusivamente sui veicoli in stock fino all'anno modello 2025 e non è cumulabile con il Power Leasing.

Garage Della Santa SA - Via F. Zorzi 43 / 6500 Bellinzona
Della Santa Automobili SA - Viale C. Olgiati 25 - 6512 Giubiasco

SOCI ATTE
Sconti speciali
Hyundai
da Della Santa
Automobili

**DELLA
SANTA**

dellasanta.hyundai.ch



LOCARNESE

Pranzo pasquale

Si è tenuto lo scorso 2 aprile al Centro diurno ATTE di Locarno il consueto pranzo di Pasqua. Oltre 50 i partecipanti che hanno approfittato del gustoso evento. Nella foto anche la brigata di cucina che è alla ricerca di un cuoco volon-

tario per aiutare il titolare nei pranzi più impegnativi (festività e ricorrenze). Maggiori informazioni scrivendo a locarnese@atte.ch oppure telefonando allo 091 751 28 27 tra le ore 14:00 e le ore 17:00 (giorni feriali).



LUGANESE

Oltre la solitudine: una rete di incontri in costante crescita

Mercoledì 25 marzo si è tenuta presso il Bistrot Vecchio Torchio a Viganello, alla presenza di una cinquantina di soci, l'Assemblea generale ordinaria della Sezione ATTE Luganese. Presidente del giorno è stato proposto e accettato all'unanimità Daniel Burckhardt.

La Sezione conta 4'000 soci con tendenza in crescita ed è composta da cinque gruppi: Alto Vedeggio (Monteceneri, Mezzovico-Vira, Torricella-Taverne e Isona), Breganzona, Capriasca, Origgio, Ponte Capriasca, Quartiere Val Colla Città di Lugano sede Comune di Capriasca, Collina d'Oro e Melide e tre centri diurni.

Il saluto di apertura dell'assemblea è stato affidato al presidente cantonale Giampaolo Ceregheggi, che ha portato il saluto del Consiglio direttivo dell'ATTE. Ha espresso sincero apprezzamento per tutti coloro che si impegnano nelle diverse attività e ha illustrato i vari servizi, sottolineando l'enorme e prezioso lavoro svolto con impegno e costanza dai volontari. Ha inoltre ricordato che l'ATTE ricopre un ruolo essenziale nel promuovere la prevenzione primaria e nel garantire il benessere psicofisico della persona anziana, un compito che non riguarda soltanto l'associazione, ma l'intera comunità.

Durante l'assemblea sono stati approvati all'unanimità il rapporto presidenziale, i rapporti dei presidenti dei gruppi settoriali dislocati sul

territorio, i direttori dei cori "Insema par cantà" più "Pensionati Lugano e Collina d'Oro" il responsabile dello sportello digitale, il presidente della compagnia dialettale "L'è mai trop tardi" e il coordinatore del servizio appoggio scolastico ai ragazzi delle scuole medie.

Il presidente Egidio Beltrami ha ricordato che tra gli obiettivi figuravano il consolidamento e, laddove possibile, l'ampliamento della gamma di eventi proposti, nonché la promozione dell'ATTE sul territorio, con il coinvolgimento di nuovi comuni e associazioni. I primi due traguardi sono stati raggiunti, mentre per il terzo i lavori sono tuttora in corso con esiti positivi. Alcune associazioni attive in diversi comuni del distretto hanno infatti manifestato interesse a valutare congiuntamente possibili forme di collaborazione. Si tratta di un segnale incoraggiante, che conferma come il lavoro svolto dall'associazione sia riconosciuto e apprezzato. Ha evidenziato come il volontariato rappresenti una risorsa fondamentale per l'intera collettività, in quanto favorisce la coesione sociale e rafforza i legami sul territorio. Ha inoltre ringraziato il personale del segretariato cantonale che si è sempre dimostrato pronto a collaborare con la Sezione.

Tutti i rapporti relativi all'anno appena trascorso hanno evidenziato come l'ATTE rappresenti un importante luogo d'incontro e di socializzazione, contribuendo a contrastare il senso di isolamento e di solitudine. Essa offre infatti a ogni

persona un'ampia scelta di possibilità di partecipare ad attività di carattere ricreativo, sociale e preventivo.

Le attività proposte da ogni sezione si possono brevemente riassumere in eventi culturali (variegata conferenza a tema, corsi UNI3...), appuntamenti a carattere gastronomico (pranzi e/o grigliate in comune, feste...), attività sportive, creative e ricreative per tutte le età, incontri nel segno della prevenzione con conferenze su tematiche legate alla salute e corsi di ginnastica, gite, escursioni e viaggi.

Proseguendo si è passato alla presentazione da parte della responsabile delle finanze dei conti d'esercizio e il bilancio per l'anno 2025 e il rapporto dei revisori che sono stati approvati all'unanimità.

Per concludere le nomine statutarie prevedevano due proposte, tutte approvate all'unanimità:

- dimissioni di Daniela Fassora e Paolo Bertossa
- ammissione di due nuovi membri di comitato: Trudi Lercher e Francesca Pusek

Al termine dell'assemblea, prima del ricco aperitivo offerto, è stato nuovamente ribadito il motto secondo cui non esiste un'età "da ATTE": chiunque è il benvenuto, a qualsiasi età. Con la tessera ATTE si apre un mondo di possibilità, in cui non c'è più spazio per la noia e la solitudine. Una panoramica costantemente aggiornata degli

eventi in programma è disponibile sul sito www.atte.ch/luganese, sulla rivista *terzaetà* e tramite la newsletter settimanale, alla quale è consigliato iscriversi poiché consente di rimanere informati e di partecipare anche a eventi organizzati all'ultimo momento.

“Cinq ghei da pü ma ross”, chiusa con successo la stagione

Altro ampio successo per la compagnia teatrale dialettale “L'è mai trop tardi” a Pura dove è stata rappresentata l'ultima recita della commedia “Cinq ghei da pü ma ross”.

Otto gli appuntamenti della stagione 2025/26: a Morcote, Breganzona, Croglio comune di Tresa, Paradiso, Arogno, Muralto e da ultimo a Pura.

Ovunque grande successo di pubblico e ovazioni più che meritate hanno premiato l'impegno profuso da attrici, attori, collaboratrici e collaboratori con piena soddisfazione dell'autore della commedia e regista Mario Ritter e dalla sua inossidabile partner la signora Andreina



Gabella-Foglia. Un sincero grazie vada alle sezioni ATTE e alle amministrazioni comunali che hanno accolto con entusiasmo e generosa collaborazione le nostre proposte teatrali. Non ci è possibile esprimerci ora sulla continuità o meno

della compagnia in futuro. Dipenderà dal riuscire a trovare un nuovo regista, dovendo Mario abbdicare per motivi di salute e nuove attrici ed attori in sostituzione dei partenti. Non mancheremo di tenervi informati.

Gruppo ATTE Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca, Quartiere Val Colla Città di Lugano, sede Comune di Capriasca **Il piacere di camminare in montagna**

Il gruppo, molto dinamico e attivo, organizza piacevoli escursioni giornaliere all'insegna della compagnia e della scoperta delle bellezze del territorio. Le uscite prevedono pranzi in capanne, rifugi oppure al sacco. Gli itinerari si sviluppano lungo sentieri escursionistici segnalati in bianco-rosso; è quindi richiesta, oltre alla necessaria attenzione e prudenza, una buona condizione fisica e un equipaggiamento adeguato.

Venerdì 24 aprile la scelta dell'escursione è caduta sulla splendida zona delle Centovalli, con partenza da Intragna in direzione di Rasa e rientro ad Intragna. Il percorso, lungo 11,40 km, è stato completato in circa 5 ore. L'uscita ha visto la partecipazione di un buon numero di escursionisti



nisti che hanno affrontato la “scarpinata” con entusiasmo; a detta di tutti, ne è valsa davvero la pena grazie ai magnifici paesaggi e alle suggestive vallate, alla sempre piacevole compagnia e alla splendida giornata favorita dal bel tempo. Un sentito grazie a Gianni per l'attenta conduzione del gruppo, a Ercole Pellanda per averci accompagnati e accolti nella sua pasticceria e al fotografo Michele per aver immortalato i momenti più belli della giornata.

Rasa, paesino idilliaco e ricco di storia situato nelle Centovalli (Ticino, Svizzera) a 900 m s.l.m., è un pittoresco villaggio noto per la sua storia di isolamento e rinascita. Originariamente situato più in basso a “Terra Vecchia”, il nucleo denominato allora Digesso, si è spostato nel XVII secolo nell'attuale ubicazione, vivendo un periodo di

prosperità grazie all'emigrazione a Livorno, con una popolazione alla fine del XVII di 200 abitanti fino a diventare un'oasi di tranquillità accessibile a piedi. Costruzione della funivia nel 1958. Spopolamento iniziato nel 1950, ultimo villaggio ticinese senz'auto.

Oggi frazione di Intragna, appartenne al Comune delle Centovalli fino al 1833 e da allora fino al 1863 al Comune di Palagnedra. Divenuto autonomo, arrivò a essere nel 1970 il comune meno popoloso della Svizzera col minimo storico di 12 abitanti. Nel 1972 era stato accorpato al comune di Intragna, il quale a sua volta nel 2009 è stato accorpato agli altri comuni soppressi di Borgnone e Palagnedra per formare l'odierno comune di Centovalli.



Gruppo Alto Veduggio

Visita al CMFG Arena

L'imponente costruzione sorta nel quartiere di Sigirino, comune di Monteceneri, proprio all'imbocco dell'Alta Valle del Veduggio, suscita da qualche mese – inutile negarlo – curiosità legittima anche tra noi anziani. Il nostro Comitato ha pensato di chiedere ospitalità e la direzione del Centro Misto per Formazione Giovani (CMFG) Arena ci ha accolti per una visita guidata. Già dalla presentazione abbiamo scoperto che quella struttura polifunzionale è destinata prioritariamente alla formazione dei giovani, ma anche all'intrattenimento, visto che costituisce un punto d'incontro aperto a tutti gli interessati della regione.

Il grande immobile si struttura su cinque livelli sovrapposti, quasi fosse un gigantesco gioco a incastro tridimensionale, pensato dagli architetti per dare spazio in maniera ordinata e organizzata ai differenti contenuti. La CMFG Arena non è solo destinata alla pratica degli sport: essa ospita

anche negozi, in gran parte a vocazione sportiva; un ostello capiente (44 camere 176 letti). Sono in allestimento: una nuova sede della Croce Verde, che potrà servire più celermente la comunità del nostro comprensorio; una sede della clinica Ars Medica, con un nuovo centro medico-riabilitativo. Abbiamo scoperto pure una sala giochi, molto ampia e ricca di sorprese; all'esterno è in allestimento un laghetto, che sarà destinato alla pesca sportiva.

Lo stabile – prefabbricato – realizzato interamente con fondi privati è stato assemblato (è il caso di dirlo), facendo capo a doti ingegneristiche di alto livello ed è dotato di ben 5'500 metri quadrati di pannelli solari, che servono la struttura. L'attenzione all'ecologia si vede nei dettagli: basti considerare che per la realizzazione di parte dei sostegni della ciclopista interna (che di per sé impressiona!) si è fatto capo anche a legno ricavato dai nostri boschi. Senza dimenticare che una parte importante del

materiale scavato in loco è servito per ottenere il cemento da costruzione.

I modernissimi impianti (interni ed esterni) sono dedicati a una moltitudine di attività sportive e permettono l'allenamento sia ai professionisti sia ai giovani. C'è una palestra di dimensioni notevoli; il ciclismo beneficia di un velodromo interno. La pista per l'hockey ha dimensioni omologate; anche il curling ha il suo spazio, visto che una pista è destinata espressamente a questo gioco. Non dimentichiamo una molteplicità di impianti specializzati, che consentono di simulare ed esercitare le basi di parecchi sport e pure di perfezionare la tecnica di base di qualsiasi atleta (in erba o professionista che sia). Insomma il pomeriggio ci ha veramente sorpresi, arricchiti e soddisfatti. Citiamo, per chiudere in dolcezza, l'ampio e accogliente ristorante interno alla CMFG Arena (fruibile da tutti) a cui siamo ricorsi per una merenda molto ricca e gradita dai partecipanti alla nostra giornata.



Gruppo Melide

Aspettando Pasqua

Lo scorso 2 aprile il Gruppo ATTE Melide ha organizzato per i soci la festa "Aspettando Pasqua" nella Sala Multiuso di Melide con una

numerosa partecipazione. C'è stata la riffa con bellissimi premi e la merenda con colomba pasquale. Ringraziamo tutti i partecipanti per l'ottima riuscita dell'evento.

MENDRISOTTO E BASSO CERESIO

Mendrisio, una città di storie

"Mendrisio, una città di storie" è il nome di un insieme di proposte culturali vicino alle persone e ai luoghi della vita quotidiana. La proposta, descritta sul sito www.atte.ch/museo-di-prossimita, si inserisce nel progetto interreg "Museo di prossimità", coordinato dall'ATTE tra il 2025 e il 2027 in Ticino e in Lombardia, con lo scopo di riscoprire i musei come spazi di cultura e di cura dei cittadini e della comunità.

Organizziamo visite guidate a diversi musei, con l'intento di far raccontare, scambiare opinioni, esprimere emozioni e, magari, scattare una foto da pubblicare sul sito <https://www.tim-tam.ch/it/home>. Vogliamo ora considerare un'intera città come spazio culturale, i suoi quartieri, i parchi, i musei, le strade e gli edifici: tutti luoghi da ri-scoprire. Questa prima sperimentazione, sviluppata insieme alla mediatrice culturale e storica dell'arte Stefania Fink, intende illuminare quegli angoli del paese che noi attraversiamo, spesso senza attenzione e che, forse, meritano il nostro interesse. Il Borgo

di Mendrisio, con le strade e le diverse architetture che ci parlano di personaggi del passato, le pitture e i graffiti di arte urbana, i musei e i parchi, sarà il primo spazio di sperimentazione cui faranno seguito altre proposte a Chiasso, nel Mendrisiotto e in Ticino. *E se visitare musei e spazi d'arte in compagnia di altre persone e accompagnati da mediatori facesse bene alla salute?* Molte ricerche hanno già fornito risposte

positive, raccomandando queste pratiche sociali e culturali come prevenzione del decadimento cognitivo, per mantenere viva la nostra mente. La riappropriazione della prossimità vuole favorire queste dinamiche virtuose, consolidando un senso d'appartenenza e di comunità, stimolando lo scambio di opinioni, dando voce a ricordi e sensazioni, attivando memorie e racconti personali. In questo senso diamo un rinnovato signi-

ficato ai musei e allo spazio urbano, luoghi del benessere individuale e della comunità. È questo lo scopo dell'ATTE.

Contatti: Giorgio Comi, gcomi@atte.ch

Nelle foto due esempi di visite guidate organizzate secondo i principi del Museo di prossimità, la prima si è tenuta proprio nel Sottoceneri alle Cave di Arzo..



Gruppo Chiasso

Il Cenacolo di Leonardo a Milano

Se dovessimo stilare una classifica tra le opere d'arte più importanti della storia umana, il Ce-

nacolo di Leonardo Da Vinci sarebbe nelle prime posizioni. Si tratta di uno dei capolavori della pittura mondiale. Un dipinto che, pure nella sua sto-

ria travagliata (o forse proprio per quella), richiama centinaia di migliaia di visitatori ogni anno. Nostra fortuna è che si trovi davvero a pochi passi da qui. Così, un drappello di una ventina di soci ATTE del Gruppo di Chiasso ha avuto nelle scorse settimane l'occasione di una visita all'opera vinciana, sotto la guida esperta di Valentina Binda della Karis Event di Balerna.

Per comprendere l'opera di Leonardo è necessario contestualizzarla in rapporto alla Basilica di Santa Maria delle Grazie e al convento domenicano che sono la cornice e la motivazione di quel dipinto. La chiesa ha nell'abside, attribuita a Bramante, il suo gioiello architettonico, senza trascurare comunque anche la bellezza del Chiostro delle Rane, che fornisce un accesso molto suggestivo all'edificio stesso.

Per quello che riguarda la visita alla sala del vecchio Refettorio, in cui il dipinto di Leonardo trova la sua collocazione originaria, occorre dire che sono oggi molte le misure di cautela imposte ai visitatori. Più che ad uno spazio sacro l'impressione è di accedere a un caveau bancario, ma la preservazione dell'opera (e il gran numero di richieste) obbliga a visite brevi e controllate. Brevi ma intense: l'effetto davanti a questo dipinto colossale è di grande impatto emotivo e di estrema soggezione.



SEZIONE BELLINZONESE

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

Attenzione: il centro diurno chiude il 28 giugno e riapre il 14 settembre. Saranno riproposti anche i corsi di ginnastica dolce, gioco degli scacchi, acquerello, acqua gym e brain gym (allena...mente). Gli aggiornamenti e le nuove proposte, saranno annunciati sulla bacheca del Centro, tramite la newsletter "l'agenda del territorio", pubblicati nel sito www.atte.ch/bellinzone e sui quotidiani.

Appuntamenti al Centro Diurno:

Yoga da seduti

Il lunedì dalle 10:00 alle 11:00 e il mercoledì dalle 17:00 alle 18:00, esercizi semplici per rimanere in forma, con Federica Dubbini del Centro Armonia. Iscrizioni: bellinzone@atte.ch, 091 826 19 20 (orari ufficio).

Pomeriggio in compagnia

Il lunedì e il 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. Presentarsi senza annunciarsi.

Canto spontaneo

Il martedì dalle 14:00 alle 16:00. Piacevole momento di canto con canzoni della tradizione popolare, sotto la guida di Pietro Bianchi, musicologo. Presentarsi senza annunciarsi.

Bridge

Il giovedì dalle 14:30 alle 17:00, imparare insieme a giocare, trucchi e regole di questo particolare gioco di carte in compagnia di un esperto. Incontri settimanali di due ore.
Per informazioni: Laszlo Tölgyes, nr 076 396 97 28.

Sportello digitale

Lunedì 14 e 28 settembre dalle 14:00 alle 16:00. Presentarsi senza annunciarsi
Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet. Sarà garantita la presenza di due volontari con competenze digitali complementari.

Thai Chi

A partire dal 16 settembre, il mercoledì dalle 09:15 alle 10:15 e/o dalle 10:30 alle 11:30; con il maestro Claudio Calanca.
Iscrizioni: bellinzone@atte.ch, 091 826 19 20 (orari ufficio).

Pranzo della domenica

Un piacevole momento conviviale da passare in ottima compagnia. I menu e le date verranno pubblicati nella prima newsletter di settembre. Ritrovo ore 11:30. Iscrizioni entro il lunedì precedente,

telefonando allo 091 826 19 20 (orari ufficio) o scrivendo a bellinzone@atte.ch indicando il proprio numero di cellulare.

Fuori sede

Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì alle ore 14:00, Castione, Bocciodromo Tenza. Per informazioni: Fiorenzo Guggiari, nr 079 345 78 30

Ginnastica in acqua

Giubiasco, piscina SM
Incontri settimanali il mercoledì: 1° gruppo: ore 14:30-15:15 - 2° gruppo ore 15:15-16:00. Monitrice: Claudia Tagliabue-Pedrinis.
Se interessati, chiedere disponibilità telefonando allo 091 826 19 20.

Gruppo L'incontro di Arbedo-Castione

Centro sociale, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14:00 alle 17:00. Quando c'è il pranzo dalle 12:00. Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su: <https://atte-arbedocastione.blogspot.com> e www.atte.ch/bellinzona
Inoltre per i partecipanti ai ritrovi del giovedì è a disposizione il programma mensile. Informazioni e iscrizioni per gli eventi durante i nostri ritrovi, oppure all'indirizzo e-mail: segreteria.attearbedocastione@gmail.com

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)

Attenzione: le attività al Centro saranno sospese per la pausa estiva fino al 22 settembre.

Grigliata

Martedì 16 giugno, con pomeriggio in musica e festa dei compleanni, ore 12:00

Gruppo Visagno-Claro

Presidente Daniela Spelgatti, tel. 079 488 65 42, dspelgatti@atte.ch, gruppo.visagnoclaro@atte.ch.

Attenzione: le attività verranno sospese dal 23 luglio al 30 agosto

Passeggiata con pranzo ai Monti di Saurù

Giovedì 11 o 18 giugno 2026

Ginnastica dolce con la musica

Ogni giovedì dal 2 al 23 luglio dalle 10:00 alle 11:00. Attività gratuita aperta a tutti

"Truffe agli anziani"

Mercoledì 30 settembre incontro sul tema delle truffe ai danni degli anziani in collaborazione con la Polizia Cantonale presso Atrio Scuole.

Conferenze

In autunno, conferenza sul tema "Invecchiare bene: come prevenire la demenza". Informazioni seguiranno.

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.

Centro diurno Faido

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

Attenzione: il centro rimarrà chiuso dall'11 giugno al 1. settembre

Pranzi e festa dei compleanni

Mercoledì 10 giugno (iscrizioni entro l'8 giugno) e 3 settembre (iscrizioni entro il 31 agosto). Le iscrizioni sono obbligatorie e vanno fatte a Silva (079 442 86 62). Il ritrovo è alle 12:00.

Tombola

Mercoledì 16 settembre dalle 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 19:00. Tel. 091 868 13 45
Per pranzi e manifestazioni diverse consultare anche il sito www.attebiascaevalli.ch

Mercatino dell'usato

Tutti i giorni dalle 15:00 alle 19:00. Mercatino per uomo donna bambino: vestiti stagionali, scarpe, articoli sportivi, giochi, accessori per anziani (deambulatori, stampelle, ...), tutto in buono stato e molti articoli nuovi a prezzi scontati.

Ginnastica dolce

Tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 11:00

Grigliata

Sabato 13 giugno

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

Attenzione: da metà giugno a metà settembre il Centro è chiuso per pausa estiva.

Nuoto

I corsi di acqua-gym/ nuoto 2026/2027 ricominceranno a ottobre 2026.

Gruppo Blenio-Riviera

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

Ballo liscio

L'attività al Bocciodromo Rodoni a Biasca viene sospesa per il periodo estivo. Riprenderà a ottobre.

Coro Ra Froda

Tutti i martedì, secondo il calendario scolastico, dalle ore 14:00 prove al Centro ATTE di Biasca.

Gita

Seconda metà di settembre, uscita in collaborazione con il Gruppo Leventina, programmi in allestimento, dettagli seguiranno.

Gruppo della Leventina

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

Pranzo dell'amicizia

Giovedì 9 luglio al centro ATTE Monte Pettine di Ambri. I dettagli seguiranno sulla locandina.

Conferenza

Giovedì 24 settembre, "Parco San Gottardo: un nuovo paesaggio del fondovalle e un ritorno alla natura con un parco produttivo multifunzionale", conferenza con Fabio Pedrina all'Infocentro di Airolo, ore 15:00.

Ballo liscio

Si riprende a ottobre

Coro Leventinella

Tutti i lunedì, seguendo il calendario scolastico, ore 14:00, al Centro ATTE di Faido.

SEZIONE LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B (al piano terra della Residenza PerSempres), 6600 Locarno, tel. 091 751 28 27, centroatte@bluewin.ch. Presidente. Fiamma Pelossi. 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: www.atte.ch/locarnese

Attenzione: il Centro rimarrà chiuso per la pausa estiva dal 16 giugno al 30 agosto.

Attività ricorrenti

LUNEDÌ: prove di canto del Coro Lago Maggiore

MARTEDÌ - 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.

VENERDÌ: al momento Rio Abierto e diario creativo

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.

Ogni primo giovedì del mese dalle 14:30 alle 16:00 qualcuno farà 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 giorno festivo la presentazione viene spostata al giovedì seguente.

Caffè Medical

Martedì 22 settembre

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

Attenzione: le attività verranno sospese a luglio e agosto per la pausa estiva.

Tombola

Giovedì 11 giugno, ore 14:00 Centro Rivamonte, Quartino

Grigliata

Giovedì 2 luglio

Gita

Giovedì 24 settembre, dettagli seguiranno

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 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: menù a CHF 15.50 (antipasto, primo, dessert acqua e caffè).

Sportello digitale

Lunedì 8 giugno, 7, 14, 21 e 28 settembre dalle 14:30 alle 16:30 presso il Centro Diurno, Via Beltramina 20a, Lugano
Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove

trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Per informazioni o adesioni di candidati volontari: luganese@atte.ch

Sportello digitale itinerante

Martedì 29 settembre, Centro diurno comunale di Bioggio. Segue orario preciso

Compagnia dialettale "L'è mai trop tardi"

Per informazioni o adesioni:

M. Ritter rima47@bluewin.ch

Coro Insema par cantà + Coro pensionati Lugano

Per informazioni o adesioni:

M. Valli 076 348 11 01, marco.valli@bluewin.ch,
A. Mazzolini 079 230 20 76, malella@bluewin.ch

Concerto Coro "Insema par Cantà"

Martedì 09 giugno dalle 15:00 alle 16:00, Fondazione Opera Caritas, Strada della Castellanza 98, 6968 Sonvico

Concerto Cori "Insema par Cantà" e Collina d'Oro

Martedì 16 giugno, seguirà orario. Centro diurno socioassistenziale, Via Beltramina 20a, Lugano

Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

Centro diurno comunale, Capidogno, Riviera, aperto l'ultimo giovedì del mese.

Iscrizioni pranzi (entro il venerdì precedente) a Pina Zurluh tel. 091 946 18 28. Iscrizioni uscite: Liliana Molteni tel. 091 946 24 24.

Festa sul Monte Tamaro per festeggiare i 40 anni del gruppo

Giovedì 3 settembre. Programma in allestimento.

Le locandine con i dettagli verranno esposte agli albo comunali e spedite via posta elettronica ai soci iscritti alla newsletter.

Gruppo di Breganzona

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

Breganzona estate

Venerdì 12 e sabato 13 giugno (contiamo sulle nostre Socie per le torte).

Passeggiate

Martedì 23 giugno, passeggiata al Monte Tamaro
Martedì 08 settembre, passeggiata di una giornata a Leggiuno.

I soci saranno informati di volta in volta tramite circolare.

Gruppo ATTE Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca, Quartiere Val Colla Città di Lugano, sede Comune di Capriasca

6950 Tesserete Telbrüi 9,
atte@capriascavalcolla.ch
Per informazioni o adesioni:
info@attecapriascavalcolla.ch

Attività a cadenza regolare:

Camminare in compagnia

Il giovedì mattina dalle 09:15 alle 11:00 fino al 18 giugno (attività sospesa durante le vacanze scolastiche).
Per maggiori informazioni telefonare alla monitorice responsabile Simona Eberli (076 393 40 86) oppure a Corrado Piattini (079 377 42 12)

Nordic walking

Il giovedì mattina dalle 09:15 alle 11:00 fino al 18 giugno (attività sospesa durante le vacanze scolastiche). Partecipazione gratuita, non occorre iscriversi. Per maggiori informazioni telefonare al monitorice Gianni Baffelli 079 544 65 08.

Ginnastica dolce "over 65"

Il lunedì dalle 14:15 alle 15:00 (attività sospesa durante le vacanze scolastiche). Info e iscrizioni: Romana Frigeri 076 444 09 32.

Ginnastica dolce estiva "over 65"

Ogni martedì dal 23 giugno al 25 agosto dalle 09:30 alle 10:15. Info e iscrizioni: Romana Frigeri 076 444 09 32

Tombola

Il giovedì, 14:30-16:30, Tesserete, Centro socioculturale, organizzata dall'Associazione Pom Rossin (attività sospesa durante le vacanze scolastiche).

Pranzo d'inizio estate

Venerdì 19 giugno con momento ricreativo. Programma e iscrizione a inizio giugno

Pranzi estivi in compagnia al Baraonda

Martedì 14 luglio dalle 11:30, presso la piscina di Tesserete. Iscrizioni entro l'8 luglio a Michele Canonica 079 223 87 64 micheleca@bluewin.ch.

ESCURSIONI

Il programma e gli itinerari seguono nel dettaglio sul sito: www.atte.ch

Capanna Monte Bar - Alpe di Rompiago

Venerdì 12 giugno. Partenza escursione: parcheggio barriera Rompiago. 11.50 km - Salita 440 m - Discesa 440 m - Marcia effettiva 3h 50'. Pranzo presso agriturismo Alpe di Rompiago.

Lago della Sella - Giubin - Laghetti degli Ovi

Venerdì 24 luglio. Partenza escursione: lago della Sella. 13,30 km - Salita 780 m - Discesa 780 m - Marcia effettiva 4h 30'. Pranzo al sacco.

Comolengo - Capanna Alpe Salei - Laghetto Salei

Venerdì 21 agosto. Partenza escursione: Comolengo. 9,70 km - Salita 840 m - Discesa 780 m - Marcia effettiva 5h 30'. Pranzo capanna Alpe Salei.

Agli iscritti verrà inviato il programma e l'itinerario di ogni escursione.

Responsabile escursioni:
Gianni Baffelli, 079 544 65 08,
gianni.baffelli@gmail.com
Sostituti: Corrado Piattini, 079 377 42 12
corrado_piattini@bluewin.ch
Michele Canonica, 079 223 87 64
micheleca@bluewin.ch

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.

Per info rivolgersi al segretario Sergio Garzoni (tel. 076 3292522 o e-mail: seo.garzoni@gmail.com)

Coro ATTE Collina d'Oro

Per info o adesioni: F. Masci 079 685 70 20
franco.masci@autoscuola2000.ch;
M. Olgiati 091 994 80 28

Concerto

Martedì 16 giugno, insieme al Coro Insema par Cantà. Seguirà orario. Centro diurno socioassistenziale, Via Beltramina 20a, Lugano

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.
Per informazioni o adesioni:
Trudy Lercher 076 565 20 96 g.lercher@bluemail.ch
Dori Fancello 091 235 42 18,
dori.fancello@gmail.com

Visita al Consolato svizzero di Milano

Giovedì 11 giugno

Festa di inizio estate con grigliata a Melide

Domenica 14 giugno dalle 11:30
Presso Sala Multiuso, via al Doyro 2, Melide
Iscrizioni entro lunedì 8 giugno a D. Fancello

Il programma potrà variare a seconda delle necessità.

SEZIONE MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Presidente Giorgio Comi, Via Industria 13, 6850 Mendrisio, tel: 076 556 73 70,
Iscrizioni a mendrisiotto@atte.ch oppure a Giorgio: 076 556 73 70. Seguiteci sull'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto www.atte.ch/mendrisiotto e su L'Informatore.

Visite guidate

Martedì 7 luglio, tutto il giorno, trasferta in autopostale a Cevio e visita del Museo di Valmaggia, nell'ambito del progetto Interreg MUSEO. Iscrizioni da inviare a Magda: magda.andina@hotmail.com o telefonare allo 079 474 96 48. Informazioni e programma di dettaglio su www.atte.ch/mendrisiotto.

Mercoledì 9 settembre, dalle 16:00 alle 17:30, visita guidata della mostra dedicata a Felice Varini" allestita al Museo d'Arte di Mendrisio, nell'ambito

del progetto interreg MUSEO. Iscrizioni a Magda magda.andina@hotmail.com o telefonare allo 079 474 96 48.

Gruppo ATTE Insieme

Sede di Castel San Pietro

Cooperando, Largo Bernasconi 5.
Informazioni e iscrizioni a Chiara Beltraminelli:
atte.insieme@gmail.com

Seguiteci sull'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto www.atte.ch/mendrisiotto e su L'Informatore.

Sede di Balerna

Spazio ex Posta, via San Gottardo 84.
Informazioni e iscrizioni a Mariella Zaramella:
mariella.zaramella@yahoo.it

Sportello digitale

Ogni giovedì fino al 25 giugno dalle 14:00 alle 16:00. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Gruppo di Chiasso

Sede via Gen. H. Guisan 17, 6830 Chiasso
Tel. 091 682 52 82 (segreteria telefonica)
Aperto durante gli eventi programmati.

Pranzi e cene dell'amicizia

Mercoledì 30 luglio: Cena Urani al Penz
Giovedì 27 agosto: grigliata alla Perfetta di Arzo

Burraco

Tutti i lunedì non festivi dalle 14:30, fino al 29 giugno. in sede

Tombola

Giovedì 18 giugno con Giro Pizza, in sede

Corso di yoga:

Tutti i lunedì non festivi, dalle 11:00 alle 12:00. Fino al 22 giugno.
Tutti i mercoledì non festivi dalle 9:20 alle 10:20 e dalle 10:30 alle 11:30. Fino al 10 giugno.

Sportello digitale

Venerdì 12 giugno, dalle 14:00 alle 16:00. In sede

Conferenze sulla salute

Martedì 16 giugno, ore 15:00, in sede

Uscite di gruppo

- 4-14 giugno: soggiorno balneare a Cervia
- Martedì 23 giugno: visita alla Villa del Grumello, Como
- 13-20 settembre: soggiorno termale ad Abano

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.

Attenzione: le attività sono sospese per la pausa estiva fino a settembre.

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

La Casa delle Generazioni è aperta con attività variate e con la presenza di diverse Associazioni. ATTE gestisce tre pomeriggi di incontro e gioco, il martedì, il mercoledì e il giovedì. La prima parte del mercoledì pomeriggio è dedicata alle prove del coro.

Coro

Il mercoledì pomeriggio, alla Casa delle Generazioni, tra le 14:30 e le 16:00, con il Maestro Claudio Pontiggia. Interessati possono contattare la signora Rosangela Ravelli all'indirizzo: carlo.ermínio.ravelli@gmail.com.

Pranzo d'estate

Mercoledì 10 giugno, Casa delle Generazioni con il Coro ATTE di Mendrisio. Iscrizione da inviare a Giorgio: gcomi@atte.ch.

Informazioni sul sito 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:

Pranzi del martedì

2, 16 giugno, 18 agosto, 1, 15 e 29 settembre

Pranzo estivo in compagnia

Venerdì 14 luglio con un magnifico piatto freddo di stagione

Pranzo a base di polenta e funghi porcini

Venerdì 11 settembre

Tombola

Giovedì 25 giugno, 27 agosto e 24 settembre

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

Burraco

Tutti i martedì

Incontri e conferenze

Date da stabilire

Mondiali di calcio

Tifiamo la Svizzera: sabato 13 giugno con cenetta, giovedì 18 giugno e mercoledì 24 giugno
Finale domenica 19 luglio

GARE DI BOCCE

- **a coppie con abbinamento a sorteggio**
Da lunedì 1 a venerdì 5 giugno

- **a terne con abbinamento a sorteggio**
Da lunedì 22 a venerdì 26 giugno
- **individuali maschile e femminile**
Da lunedì 6 luglio a venerdì 10 luglio
- **a coppie LEI LUI**
da lunedì 31 agosto a venerdì 4 settembre

Merenda al grotto

Martedì 21 luglio, meta da definire

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

Grigliata di fine estate

Metà settembre, data e luogo da stabilire.

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



Stannah

Soluzioni pratiche per scale scomode.

Da oltre 40 anni l'azienda familiare Stannah è sinonimo in Svizzera di soluzioni di mobilità su misura. Accompagniamo la nostra clientela dalla consulenza personalizzata all'assistenza post-vendita, contribuendo a migliorare l'indipendenza, sicurezza e qualità di vita nella vita quotidiana.

- Perché Stannah cambia la tua vita.



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



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.

LA VECCHIAIA

La vecchiaia è un evento terminale
può essere vissuta bene o male
ma sia nella una che nella altra sorte
obbliga molti a pensare alla morte
attutisce le dolorose pene precedenti
che per tanto tempo erano invadenti.
In attesa della falce che senza fretta
tutti noi avvolge nella sua stretta.
perdono di importanza il futuro e il passato
solo rimane il continuo presente
che si dissolverà nel niente.
Rimane un opprimente pensiero
perché la vita e la morte sono un mistero ?

Giorgio Romano

ESTÀA

G'ha n'aria stràca
'sti ram lúngn di scées.
L'è lüstro, da caldàna,
'l mè gudròn.
E smòrt
paar i muntàgn
sura 'l paés
parchè sténta a rivàa
stralüsc e trón.
Pö, tütt an bòtt,
l'è gris ul cél,
l'è scür.
Góra 'n para d'üséi
rasént a tèra.
Sbrüssiga ammò 'na lössura
sül mür.
E chi ca pò
dénta al so nì
sa sèra.
Grazie, Signur,
par n'acqua benedéta,
che tücc la fà soràa,
grand e pinìn.
Ca fà cuntént quaidün
parchè la néta
'sta brüga
profümàda d'üsmerin.

Margherita Manzoni



LA LISTA NERA DI HOLLYWOOD

Dal 5 al 15 agosto il Film Festival tornerà a trasformare Locarno in una capitale mondiale del cinema. In attesa che venga svelato il programma possiamo già segnalare il tema della Retrospectiva che quest'anno sarà dedicata al maccartismo nel mondo del cinema americano. "Red & Black" accompagnerà infatti gli spettatori alla scoperta di una delle pagine più drammatiche di Hollywood.

In molti ricorderanno gli anni della Guerra Fredda, quando negli Stati Uniti si scatenò una vera "caccia alle streghe" contro attori e registi accusati di essere vicini al comunismo. Fu un periodo difficile, in cui giganti come Charlie Chaplin o il coraggioso John Garfield videro le proprie carriere minacciate dalla censura. Il Festival proporrà oltre 40 film che raccontano la resistenza di questi artisti, costretti a volte a lavorare sotto falso nome pur di non rinunciare alla propria libertà. Tra grandi classici restaurati e vecchi cinegiornali, sarà l'occasione per rivivere la Hollywood di un tempo e riflettere su quanto sia prezioso, ancora oggi, il diritto di esprimere le proprie idee senza paura.

«Questa retrospettiva rappresenta uno sforzo critico e storico unico nel suo genere, capace di gettare nuova luce su uno dei periodi più oscuri della storia di Hollywood. — afferma il direttore artistico Giona Nazzaro — Il programma propone una nuova visione dei conflitti del tempo, offrendo una comprensione più approfondita dell'impatto della persecuzione politica. Grazie a un'ampia selezione di film e di rari materiali d'archivio, si delinea l'affresco di un momento cruciale della storia del cinema: una celebrazione di alcuni dei titoli più incisivi e memorabili mai realizzati a Hollywood.»

Il manifesto

Quest'anno il manifesto del Festival porta la firma della celebre artista Cindy Sherman. Attraverso il suo stile unico fatto di travestimenti e finzioni, la Sherman reinterpreta il leopardo, simbolo del Festival, riflettendo sul potere del cinema di creare identità.

Soluzione: 1. VERO. Il Sole emette tutte le frequenze della luce (bianco). L'atmosfera disperde la luce blu, lasciando percepire il resto dello spettro come giallo. 2. FALSO. Il pianeta più caldo è Venere, grazie a un effetto serra incontrollato causato dalla sua densa atmosfera di anidride carbonica. 3. FALSO. Il suono non può viaggiare nel vuoto: non ci sono molecole d'aria per trasmettere le onde sonore. 4. VERO. Venere è lentissimo: ruota su se stesso in 243 giorni terrestri, ma lecole d'aria per trasmettere le onde sonore. 5. VERO. È un uragano più grande della Terra stessa, osservato fin dai primi telescopi nel 1600. 6. VERO. L'estrema pressione atmosferica può cristallizzare il carbonio trasformandolo in diamanti che "cadono" verso il nucleo. 7. FALSO. Si allontana a causa dell'attrito delle maree: la Terra perde energia e spinge la Luna su un'orbita più esterna. 8. VERO. Saturno è composto principalmente di gas ed è meno denso dell'acqua. 9. FALSO. Solo Urano ha questa caratteristica unica. Nettuno ha un'inclinazione assiale simile a quella della Terra o di Marte

QUIZ - A TUTTO COSMO

Nove curiosità per mettere alla prova la vostra conoscenza dell'Universo

1. Il Sole è di colore bianco, ma appare giallo a noi sulla Terra a causa della nostra atmosfera.

Vero Falso

2. Per la sua vicinanza al Sole, Mercurio è il pianeta più caldo del sistema solare.

Vero Falso

3. Nello spazio aperto è possibile sentire il boato delle grandi esplosioni solari se si hanno strumenti abbastanza sensibili.

Vero Falso

4. Sul pianeta Venere, un singolo giorno (rotazione su se stesso) dura più di un intero anno (giro attorno al Sole).

Vero Falso

5. La Grande Macchia Rossa di Giove è in realtà una tempesta ciclonica che infuria da secoli.

Vero Falso

6. Gli scienziati ipotizzano che su giganti gassosi come Saturno e Nettuno possano avvenire piogge di veri e propri diamanti.

Vero Falso

7. Ogni anno che passa, la Luna si avvicina alla Terra di circa 3,8 centimetri.

Vero Falso

8. Se avessimo una vasca d'acqua abbastanza grande, il pianeta Saturno galleggerebbe.

Vero Falso

9. Urano e Nettuno sono gli unici due pianeti del sistema solare che ruotano "su un fianco", con l'asse quasi parallelo alla loro orbita

Vero Falso



AT-06

19° Concorso

per persone attive e creative oltre i 70 anni,
residenti in Svizzera e all'estero

*Scrivete, siete appassionati di ricerca, fate musica o componete?
Vi invitiamo a partecipare al nostro concorso.*

Non esitate a richiedere i nostri formulari di iscrizione:
www.terza-eta-creativa.ch / kreatalter@vontobel.com
Tel. +41 (0)58 283 50 05

Stiftung Kreatives Alter
Créativité au Troisième Âge
Terza Età Creativa



G.A.B.
CH-6501 Bellinzona

P.P./Journal
CH-6501 Bellinzona

LA POSTA 



Stare bene
insieme a
tutte le età.

 **atte**