



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

ANNO XXXIX - N.2 GIUGNO 2021



ATTE, DIVENTA SOCIO ANCHE TU!

Vai sul sito: www.atte.ch.

ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

Segretariato cantonale, Piazza Nosetto 4, 6501 Bellinzona,
Tel. 091 850 05 50, mail: atte@atte.ch.



Donne e conquiste, quando la storia è scritta fra i pollini

Nell'anno del 50esimo anniversario del suffragio femminile in Svizzera, sapevo che avrei dedicato un editoriale di *terzaetà* a una donna; quale e quando però, era difficile dirlo. A decidere per me, è stata un'altra ricorrenza: l'8 marzo, giorno in cui mi sono imbattuta per caso in Ruth, una scienziata ai più sconosciuta che "segui imperterrita la sua strada in un'epoca in cui questo non era ancora scontato", come sottolinea l'articolo dedicatole dalla redazione di *Meteosvizzera* in quell'occasione.

Ma chi è Ruth? E perché si è presa proprio l'editoriale di giugno? La colpa è dell'ambrosia e non quella mitica di cui si nutrivano gli antichi dèi greci, bensì la pianta infestante che da ormai decenni ci tormenta ogni estate. Su suolo svizzero l'ambrosia è documentata sin dal 1970 e ne dobbiamo la scoperta proprio a Ruth; a Ruth Maria Leuschner (1922-2013), una botanica con il pallino dei pollini, il cui spirito pionieristico gettò le basi dell'"*aerobiologia in Svizzera, ovvero la scienza che studia le particelle organiche – come granelli di polline, spore di funghi, batteri, virus e altro – presenti nell'atmosfera, le fonti che li producono, la loro diffusione e i loro effetti.*"

A quell'epoca la nostra Ruth andava già per i 50 ed aveva concluso i suoi studi in botanica solo da una manciata di anni, questo perché a quel tempo (erano gli anni '40) proseguire gli studi per una donna non era proprio scontato. Ben intenzionata a diventare un giorno una scienziata, dovette infatti risparmiare i soldi che le sarebbero serviti per studiare, lavorando come maestra di lavoro femminile. Fu solo nel 1958 che poté finalmente realizzare il suo sogno e dedicarsi alla botanica iscrivendosi all'Università di Basilea, istituto

dove sbocciò il suo interesse per i pollini. A giocare un ruolo fondamentale nella sua carriera fu poi l'Ospedale cantonale di quella stessa città: dal momento che le allergie ai pollini colpivano sempre più persone, il nosocomio le mise a disposizione un posto di lavoro e un apparecchio di misura, grazie al quale la nostra scienziata poté iniziare a esaminare la presenza del polline nell'aria; progetto che l'Istituto di botanica non volle sostenere perché più interessato ad un altro tipo di ricerca. Con le apparecchiature messele a disposizione Ruth Maria Leuschner non solo esaminò i pollini ma ne studiò anche il legame con le allergie, il raffreddore e i fenomeni meteorologici. Il suo lavoro la portò a rilevare nell'aria altre particelle organiche "*come la sabbia del Sahara e la polvere radioattiva dopo la catastrofe nucleare di Cernobyl nel 1986*". Riconosciuta a livello internazionale e tra i fondatori dell'International Association for Aerobiology, la Dr.ssa Leuschner contribuì con il suo operato a fare dell'aerobiologia "*una branca indipendente delle scienze naturali*" e fu, per oltre vent'anni, "*una delle prime e poche donne dell'odierno Ospedale universitario di Basilea a dirigere un gruppo di ricerca; riuscendo, in qualità di scienziata, a unire dermatologia, botanica e meteorologia*".

La sua è una storia di passione e determinazione che, come altre, è stata vissuta lontana dai grandi riflettori ma non per questo meno importante, anzi, forse proprio per questo ha qualcosa in più da insegnare alle nuove generazioni, a quelle nipoti e a quei nipoti la cui educazione, anche se solo indirettamente, ci riguarda ancora. Sta a noi raccontarla*.

Laura Mella

editoriale

*Per farsi un'idea della vita e della carriera della Dr.ssa Leuschner, qui solo accennate, val la pena leggere l'articolo a lei dedicato sul sito di *meteosvizzera*. Per accedere al testo basta inserire il nome della scienziata nella casella di ricerca in alto a destra. www.meteosvizzera.ch



Libertà di muoversi con noi!

HERAG AG è un'azienda svizzera a conduzione familiare che, da quasi 40 anni, aiuta i suoi clienti a mantenere l'autonomia di movimento garantendo comfort e sicurezza. Vanta inoltre un ottimo servizio di assistenza!

Stannah
In collaborazione con **HERAG**

HERAG AG
Via Arbostra 33
6963 Pregassona
sales@stannah.ch
www.stannah.ch

Lugano
T 091 210 72 49

Consulenza gratuita e senza impegno

www.stannah.ch

tagliare qui

Invio informazioni gratuite:

Nome TER/01

Cognome

Via

CAP / Città

Telefono

Compila il coupon e invialo a:
HERAG AG, Tramstrasse 46,
8707 Uetikon am See



Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XXXIX - N. 2 - Giugno 2021
Tiratura: 11.000 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

Giampaolo Cereghetti, Veronica Trevisan, Loris Fedele, Maria Grazia Buletti, Elena Cereghetti, Marisa Marzelli, Silvano Marioni, Giuseppe Valli, Claudio Guarda, Renato Agostinetti, Stefania Lorenzi, Frieda Lüscher, Emanuela Epiney-Colombo, Alessandro Zanolì, Susanna Castelletti, Bruno Bazzucchi

Comitato cantonale ATTE

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

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

Redazione e Salvioni arti grafiche SA

Stampa

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

In copertina: un tempo le caramelle, come lo zucchero, erano solo per i nobili. Le sue origini vanno cercate nelle barrette di zucchero di canna che nel XI secolo i Crociati riportarono dall'Oriente.

6



ATTUALITÀ ATTE

Si parla di UNI3, consuntivi e Museo della Memoria.

12



TECNOLOGIA

Cellulari, piccoli computer
Telegram: istruzioni per l'uso

22



ARTE

Le opere di Carlo Basilico custodite nel refettorio della Polus di Balerna, una pagina dimenticata di pittura civile.

Quegli interessi
per i quali non avete
mai avuto tempo?
No problem! Ci sono
i Corsi UNI3

16



SCIENZA

Donne di spicco nel campo dell'astronautica.

18



STORIA

La vita di Alma Bacciarini la prima ticinese a Berna.

20



TRADIZIONI

Le favole dei Grigioni, da libro a spettacolo teatrale.

26



MUSICA

La passione per la danza e il jazz di Cristiana Zenari.

34



SALUTE

Le patologie dell'anca, l'articolazione che regola l'equilibrio.

40



TEMPO LIBERO

Voglia di bicicletta? I consigli di un appassionato in pensione.

VITA DELL'ATTE

41 PROGRAMMA

42 LA PAROLA AI LETTORI

RUBRICHE

29 CINEMA

30 FRA LE PAGINE

32 PROTAGONISTI

VISTI DAI NIPOTI

33 VOX LEGIS

SATYRICON

43 PER DISTRARSI

COLLABORAZIONI

38 AVA EVA

39 ATIDU

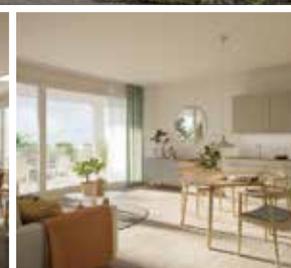
Centro abitativo e di cura
TERTIANUM
Cornaredo

- | Appartamenti protetti
- | Reparto cure
- | Nucleo Alzheimer
- | Ristorante Bistrò

OFFERTE E SCONTI PER OGNI PRIMA LOCAZIONE

Via Chiosso 9 · 6948 Porza · +41 (0)91 601 43 43
cornaredo@tertianum.ch · www.tertianum.ch

APERTURA
1° MAGGIO
2021



«I corsi online sono una cannonata!»

Dalle videoconferenze ai viaggi, le proposte virtuali dell'ATTE piacciono

di Laura Mella

Da cinque lustri la signora Caterina è una fedele frequentatrice dell'UNI3, l'Università della terza età. Questa passione l'ha maturata in Svizzera interna, dove si era trasferita per lavoro: «Quando sono rientrata in Ticino mi sono subito interessata a cosa il Cantone offriva in questo senso e ho sentito parlare dell'ATTE. Tornare dopo tanti anni dove si è nati, non è mai facile, mancano le relazioni. Grazie ai corsi dell'UNI3 ho potuto fare nuove amicizie e creare nuovi contatti», racconta Caterina che, durante la pandemia, ha continuato a seguire i corsi online. «All'inizio avevo un po' di ansia, perché temevo di non riuscire a usare il PC, invece mi sono dovuta ricredere. Ho chiesto aiuto alla signora che mi sistema sempre il laptop e imparare è stato facile. Del resto, mi piace la tecnologia. Chiaro, i corsi in presenza sono un'altra cosa, online viene a mancare la socialità. Per noi che abbiamo una certa età, un corso è un motivo per uscire. Di solito mi trovavo con un'amica, prendevamo uno spuntino e poi si andava insieme a seguire la lezione».

Di tutt'altro avviso è Elena, un'altra assidua frequentatrice dei corsi UNI3 che adora la modalità online: «Inizialmente temevo un po' per la tecnica, mia figlia mi diceva che sarebbe stato semplice ma era facile per lei dirlo! Invece ho imparato velocemente e posso dire che le videoconferenze sono una cannonata!», racconta soddisfatta la signora per poi aggiungere: «Sono davvero fantastiche e non solo per la situazione creata dal coronavirus ma anche per tutti quegli anziani che, per un motivo o per l'altro, non possono o non vogliono muoversi. E poi, diciamolo: chi te lo fa fare, in pieno inverno, di uscire al freddo, prendere magari due mezzi di trasporto, per arrivare alla data ora nel dato posto per seguire un corso?» Vista così, non posso darle torto. Le chiedo lo stesso se non c'è il rischio che poi uno non esca proprio: «Io ho un cane – mi risponde – devo uscire tutti i giorni, ma in realtà non è questo il punto. A me piace uscire, vado anche a fare la spesa da sola. Alla mia età (ha quasi 90 anni, ndr) è l'appuntamento in sé a darmi fastidio: il fatto di dovermi per forza spostare per seguire una conferenza che mi interessa. Insomma essere in luogo preciso a un'ora precisa. L'ho fatto per tantissimo tempo, ora non ne ho più voglia e la soluzione delle videoconferenze la trovo perfetta. Quindici minuti prima dell'inizio del corso, il mio telefono squilla per avvertirmi, a quel punto mi basta attraversare una stanza per essere all'appuntamento. Senza

contare che ci vado in pantofole. Cosa volere di più? È una grande libertà!» Una libertà che secondo Elena non ha limiti di età perché tutti possono imparare a usare questo tipo di tecnologia: «Ho un'amica che ha un tablet, l'ha ricevuto per regalo quando ha compiuto 100 anni! Adesso ne ha 108 e lo usa ancora!».

Scoprire oggi per viaggiare domani

In attesa di poter ritornare in piena attività, anche il Settore viaggi dell'ATTE, dal mese di marzo, propone delle visite virtuali che stanno riscuotendo un bel successo: «In questo periodo in cui non si può viaggiare perlomeno uno scorcio su qualche bel paese lo si può avere», sottolinea infatti Sonya. «Ci sono anche i documentari, vero; ma il viaggio virtuale è un'altra cosa perché è condiviso con altre persone e ne senti la presenza, anche se solo online. È bello vedere chi c'è, ritrovi anche persone con le quali hai già condiviso un viaggio e hai l'occasione di scambiare due chiacchiere». «Dov'è stata con l'ATTE?», le chiedo. «In Iran, un paese che mi affascina e dove mi piacerebbe andare», mi risponde. «Quando ho visto la proposta dell'ATTE mi sono detta: "beh dai, iniziamo così, chissà che poi, un domani, non riusciremo a visitarlo davvero"; e poi, dal momento che la guida era Mirto Genini, sapevo di andare sul sicuro. Lo conosco perché ho già fatto viaggi con lui e so che è sempre molto preparato. Anche in questa modalità è stato molto interessante, ha scelto delle belle immagini e ha parlato molto della storia senza però divagare troppo, cosa non evidente per lui! Mi è piaciuto. Chiaramente andarci di persona è un'altra cosa perché si sentono i profumi, si vedono i luoghi con i propri occhi, mentre in un viaggio virtuale lo sguardo è quello di qualcun altro. Però meglio di niente!» Spontaneamente le domando allora dove andrà una volta rientrata l'emergenza Covid: «Da qualsiasi parte!», esclama ridendo. «Dovevamo andare in Cornovaglia a inizio maggio, ma abbiamo rinunciato. Mi piacerebbe andare a vedere anche l'aurora boreale, un viaggio già rimandato per altri motivi... In realtà vanno bene tanti posti, l'importante è poter tornare a viaggiare, vedere luoghi nuovi e specialmente scoprire la natura.»

Dello stesso avviso è Sylvana che sogna di visitare l'Islanda, la Patagonia e le Galapagos. Quando sarà possibile viaggiare di nuovo, la prima meta sarà però il Lazio, un piccolo viaggio già programmato per marzo 2020 e posticipato a settembre 2021, pandemia permettendo.

Anche lei ha scoperto l'Iran insieme a Mirto Genini: «Abbiamo viaggiato virtualmente da Tabriz a Mashad, nel nord dell'Iran, terra in cui non ero mai stata», mi spiega per poi concludere: «Ho trovato molto interessante l'esperienza, anche se mi mancava il contatto con la gente del posto, gli odori e le sensazioni di un viaggio reale. A parte questo è una bella proposta e la consiglio perché ti permette di evadere, se non fisicamente almeno con la mente».

Corsi UNI3 o viaggi online, per non perdere i prossimi appuntamenti iscrivetevi alla nostra newsletter sul sito: www.atte.ch. Buon divertimento!

UNI3 - PROGRAMMA ESTIVO

INIZIO LEZIONI 14:30, DURATA CA. 90 MINUTI

Tra letteratura, micologia ed etologia, l'UNI3 non si ferma nemmeno d'estate!

Micologia, musica, etologia e un corso pluridisciplinare su Friedrich Dürrenmatt e Leonardo Sciascia a cento anni dalla nascita, sono queste le quattro proposte (quindici appuntamenti in totale) che l'UNI3 lancia alle socie e ai soci dell'ATTE e ad altri interessati per questa estate. Uscendo dalla consuetudine di sospendere i corsi durante il periodo estivo, l'UNI3 ha infatti deciso di proporre qualcosa anche nei mesi di giugno, luglio e agosto; un piccolo cambiamento che, introducendo temi quali la micologia e l'etologia, intende gettare le basi per corsi il cui svolgimento, in un fu-

turo, includeranno anche delle uscite sul territorio. Una novità nella novità che si spera possa essere proposta, in totale sicurezza, già l'autunno prossimo, magari proprio con il corso di micologia. In attesa che questa tipologia di proposte diventi realtà, vi invitiamo ad approfittare dei nostri appuntamenti estivi, ricordandovi che **per le iscrizioni ai corsi occorre riferirsi come di consueto al sito dell'ATTE (www.atte.ch)**, mentre **per ulteriori informazioni è possibile chiamare il numero telefonico 091 850 05 52** (Segretariato ATTE – Servizio UNI3).

GIUGNO - AGOSTO



MICOLOGIA

Ermes Balmelli, "Il mondo dei funghi: alla scoperta di questi particolari esseri viventi e della loro vita"

Martedì 8 e 15 giugno

MUSICA

Giovanni Galfetti, "A modo mio: ricordi, racconti, passioni e aneddoti di un rivoluzionario dell'anima, impenitente onnivoro musicale"

Giovedì 10 e 17, lunedì 21 giugno

ETOLOGIA

Marco Colombo, "AnimaliDaVicino"

Lunedì 5 luglio, "Ungulati: i re delle montagne"

Lunedì 12 luglio, "Il lupo appenninico: storia di un ritorno"

Lunedì 19 luglio, "I monti dell'orso"

Corso intero, 3 appuntamenti:

Soci CHF 50.00

Non soci CHF 80.00

Appuntamento singolo a scelta:

Soci CHF 20.00

Non soci CHF 40.00



DÜRRENMATT E SCIASCIA: CENTO ANNI DALLA NASCITA (corso pluridisciplinare)

Urs Dudli, "Il mondo di Friedrich Dürrenmatt"

Giovedì 24 giugno, 1° e 8 luglio

Maria Giuseppina Scanziani, "Leonardo Sciascia a cento anni dalla nascita"

Lunedì 9, 16 e 23 agosto

Guido Pedrojetta, "Friedrich Dürrenmatt e Leonardo Sciascia"

Lunedì 30 agosto

QUOTA D'ISCRIZIONE A TUTTO IL CORSO PLURIDISCIPLINARE:

- titolari tessera UNI3 (validità: 01.06 - 31.12. 2021) CHF 45.00
- soci CHF 70.00
- non soci CHF 110.00

QUOTA D'ISCRIZIONE AI SINGOLI CORSI:

- **Il mondo di Friedrich Dürrenmatt con U. Dudli**
Soci CHF 50.00 - Non soci CHF 80.00
- **Leonardo Sciascia a cento anni dalla nascita con M.G. Scanziani**
Soci CHF 50.00 - Non soci CHF 80.00
- **Friedrich Dürrenmatt e Leonardo Sciascia con G. Pedrojetta**
Soci CHF 20.00 - Non soci CHF 40.00

TESSERA UNI3 - ESTATE/AUTUNNO 2021

Solo per i soci ATTE, acquistabile al prezzo minimo di CHF 120.00. Valida dal 1° giugno al 31 dicembre 2021, consente di seguire tutte le proposte dell'UNI3, ad eccezione dei corsi pluridisciplinari. Questi ultimi possono essere seguiti interamente o, a seconda dell'interesse, iscrivendosi ai corsi desiderati.

Pietro Brentini
Sfida

Anzianità e medicina

Con illustrazioni di
Anatol Stefan Aebi



Formato 17 x 24 cm
Pagine 192
Prezzo CHF 25.–

Ordinazione:

Edizioni Tre Valli Sagl
Via Cantonale 47
6526 Prossito (Riviera)

091 863 19 19
info@3valli.com

NUOVA PUBBLICAZIONE

L'esistenza è transitoria. Qualsiasi forma di vita è destinata a finire. La vita umana è soggetta a dipendenza sia all'inizio, sia alla fine. L'esistenza si conclude di solito in periodi definiti come anzianità, vecchiaia e/o longevità. Questo esposto, tratto dal compendio di medicina geriatrica delle lezioni tenute a suo tempo alla scuola infermieristica cantonale di Bellinzona, descrive l'approccio multidisciplinare a questo periodo di dipendenza, definisce le dimensioni di medicina geriatrica modificata dalle singole cure mediche stabilite. L'invecchiamento attuale contrassegna il più grande mutamento demografico della società. L'approccio curativo diventa sempre più complesso nella coincidenza di declino organico e mentale con simultanee diverse malattie: la multimorbilità. L'insieme di diverse patologie assume sintomatologie atipiche definite in sindromi. Si distinguono le minacce acute che richiedono diagnostiche e approcci urgenti dalle malattie frequenti che necessitano interventi prioritari evitando una polipragmasia inefficiente. L'azione medico curativa deve tenere conto della psicosomatica particolare considerando l'affettività in un contesto di declino mentale e il confronto alla morte.

Criteri della diagnosi clinica di morbo di Alzheimer

1. Letture per la diagnosi clinica di probabile morbo di Alzheimer includono:

- assenza stabilità dell'anamnesi clinico e documentata dello MMSE (test mini-mentale) o esame simili e confermati da test neuropsicologici
- diagnosi a due o più anni dalla comparsa
- peggioramento progressivo della memoria o altre funzioni cognitive
- stato di coscienza intatto
- assenza tra i 60-90 anni, di solito dopo i 65
- assenza di affezioni sistemiche o altre malattie cerebrali che, a loro volta, potrebbero provocare un deterioramento delle funzioni mnestiche e cognitive.

2. La diagnosi di morbo di Alzheimer probabile è supportata da:

- deterioramento progressivo di funzioni cognitive come la parola (afasia), abilità motoriche (aprassia) e percettive (agnosia)
- deterioramento delle attività di vita quotidiana (ADL) e compromissione sbarrata
- anamnesi familiari di disturbi simili, particolarmente confermati da esami neuropsicologici
- risultati di puntazione lumbar normale, EEG normale o con alterazioni non specifiche come attività a onde lente e evidenza di atrofia cerebrale nella TAC, documentata da osservazioni seriali.

3. Probabile diagnosi di morbo di Alzheimer dopo esclusione di altre cause di demenza:

- piattaforma nel corso della progressione dell'affezione
- sintomi associati di depressione, insonnia, allucinazioni, eccitamenti irrisolti verbali, anemiosi o cliniche, turbo della sensibilità e perdita di peso
- altre sindromi neurologiche (qui sovrastate ad affezioni iatrogeniche) di disturbi motori, aumento del tono muscolare, minzione e disturbi del passo.

4. Caratteristiche che rendono improbabile la diagnosi di morbo di Alzheimer:

- insidioso insorgere, soprattutto
- sintomi neurologici facili come emiparesi, diminuzione della sensibilità, deficit del campo visivo e incoordinazioni durante il deambulamento
- sintomi di perdita di coscienza o turbe motoriche all'inizio dell'affezione.

5. Diagnosi clinica di morbo di Alzheimer possibile:

- fatta sulla base di sindrome demenziale in assenza di altre turbe neurologiche, psichiatriche e sistemiche sufficienti per provocare una demenza
- presenza di variazioni di debutto, presentazione e decorso.

Limitazione dell'autonomia

- incapacità di decisione autonoma e relativa capacità di azione.
- **status geriatrico**
- Oltre alle limitazioni fisiche anche quelle psichiche, rispettivamente dipendenza (Dementia) e stati confusionali) e compromissioni (come dipendenza da droghe o parali) portano a limitazioni in senso largo e limitazioni di autonomia.
- un'importante limitazione di autonomia è la povertà o la mancanza di mezzi materiali per realizzare la propria vita secondo le aspirazioni.

Contesto sociale centrale della politica dell'autonomia e la prevenzione della povertà nella vecchiaia.

- Una ferale limitazione sociale nell'autonomia è data dalla povertà di persone relative con le quali i contatti desiderati e abituali non sono più possibili. Questo destino è inevitabile. Che può mitigare con successo l'isolamento trova e sviluppa anche per questo strategie compensatorie.

6.6 Aiuto sociale

Ambientazioni sociali - Situazione attuale - Situazione futura.

Modelli di finanziamento

Epidemiologico: aumento demografico della popolazione anziana. La morbilità resta per ora nelle diverse categorie di sicurezza economica. Aumentano molto gli anziani, le future del colto del futuro, le insufficienze cerebrali (la demenza è la prima causa di dipendenza e di necessità di cure).

La diagnostica accurata non basta, sarebbe necessaria la più importante di quanto esercitato finora, anche nel grande settore medicamentoso: deve essere selezionata, le dove le conseguenze terapeutiche sono evidenti e riducono effettivamente la sofferenza e la dipendenza, il bene curativo, i costi. Devono essere definiti meglio e più accuratamente i criteri di dipendenza, l'aspettativa di vita. Più inclinata l'età più probabile sarà il bisogno di aiuto. L'aspettativa di vita in salute (HEALTHY LIFE EXPECTANCY) mostra grandi differenze da paese a paese.

Risorse, utilizzazione e gruppi in 5 categorie e combinazioni:

- Tollerata
- Mangiare
- Trasferire
- Mantenimento delle funzioni
- Mezzi ausiliari (letti per catartici, protesi ecc.)

La qualità della cura a domicilio dipende dalla presenza di genitori motivati e capaci. La limitazione fisica è sostituita da povertà e da cure costose.

Il numero di anziani aumenta, ed è ancora una piccola parte che necessita aiuto. Gli uomini accitano più delle donne malattie mentali. Le donne soffrono di più e più a lungo.

La famiglia nel 2030

Autismo delle generazioni viventi, di genitori viventi, più genitori di figli, aumento del numero di vita con i genitori, aumento del lavoro e nuovi figli, ma tutto pesa il problema dell'insufficiente controllo. La decurtazione del valore dato il mantenimento quale situazione portati a nuovi modelli e necessari attualmente ancora instabili.

Problema della tecnologia

L'assenza tende a ritardare, il circolo di azione si restringe, la tecnologia diventa, sempre più complessa, così come il problema di comunicazione. Il partner è sostituito dalla televisione. La riduzione locomotrice e la bassa comprensione meglio di quella pubblica di insufficienza cerebrale. La tecnologia è inevitabile ma dovrà e potrà essere adattata e orientata ai reali bisogni dell'autismo. L'approccio differenziale e sempre potrà essere molto rispettoso e salutare.

Compensazione

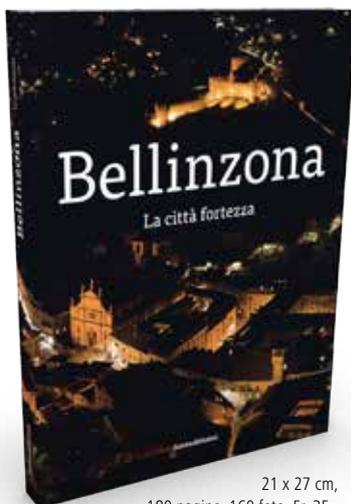
Una spesa, l'altra paga. Le cure di cura non dovranno più essere solo compito statale. La solidarietà comune dei parenti e conoscenti deve aumentare. Le cure di cura devono essere sempre più forme flessibili e non rigide. Una differenziazione a livello statale sarà necessaria già che troverà cura di cura cura di più.



Novità libraria

Bellinzona La città fortezza

Un libro che presenta Bellinzona grazie ad un mosaico di emozioni e ad una ricchezza di contrasti tra natura e storia



21 x 27 cm,
180 pagine, 160 foto, Fr. 35.-
Disponibile sia in italiano che in tedesco



Nelle pagine del libro "Bellinzona. La città fortezza" il racconto della storia è stato affidato agli storici, mentre i giorni nostri vengono presentati dagli obiettivi dei fotografi, i quali hanno scovato luoghi particolari, suggestivi, emozionanti che anche tanti bellinzonesi non conoscono: Buona lettura, anzi buona visione!

Ordinazione: Via Ghiringhelli 9 | 6500 Bellinzona | Tel. 091 821 11 11
SalvioniEdizioni libri@salvioni.ch | www.salvioni.ch

Aggiornamenti sulla situazione finanziaria dell'ATTE

Il numero di marzo 2021 di *terzaetà* ha presentato un "Rapporto finanziario sintetico per gli anni 2019, 2020 e 2021" redatto dal Segretario generale, Gian Luca Casella. Come si ricorderà, il preconsuntivo 2020, allestito con criteri assai prudentziali durante l'estate, ipotizzava una perdita molto rilevante di circa 280'000 Franchi. Oggi è per fortuna possibile correggere in senso positivo tali pessime previsioni con dati aggiornati e più precisi. A controlli contabili e amministrativi ultimati, il Segretario generale ha potuto sottoporre di recente all'Ufficio presidenziale la chiusura provvisoria per l'anno 2020, in questo momento sottoposta alla verifica del Revisore. Pur confermandosi una situazione finanziaria molto delicata, di fatto si registrano perdite inferiori di oltre la metà del previsto.

Una differenza tanto significativa tra ipotesi di preconsuntivo e consuntivo 2020, oltre che a una certa aleatorietà insita in ogni calcolo di stima, è da porre in relazione con la situazione di grande incertezza generata per molti mesi dall'emergenza sanitaria. In seguito al progressivo annullamento di gran parte delle attività programmate durante l'anno, si è verificato un calo repentino e rilevante delle entrate (in particolare per il Servizio dei viaggi e soggiorni, ma non solo), a fronte invece di spese correnti rimaste pressoché immutate se non accresciute dalla necessità di escogitare soluzioni per non perdere i contatti con le socie e i soci. Il quadro che si andava tracciando ancora nel secondo semestre era tutt'altro che tranquillizzante e lasciava addirittura presagire altri possibili peggioramenti. Nonostante ciò, come si è avuta occasione di riferire in precedenti numeri della rivista, molteplici sono state le iniziative sviluppate: dall'apertura del "numero verde" per fare conversazione, alle edizioni speciali della rivista, alla moltitudine dei corsi *online* organizzati dall'UNI3, ai video-incontri mattutini dedicati alle competenze digitali, a viaggi e visite virtuali; senza scordare la pubblicazione della raccolta di poesie *Figure d'antenati* di Fabio Pusterla, per il 40° dell'ATTE, e la distribuzione nelle Case per anziani ticinesi di due DVD sul Monte Generoso con poesie di Pino Bernasconi.

Grazie anche all'impegno messo in campo per restare vicini a tutti gli affiliati, sul finire dell'anno si sono registrate alcune donazioni non previste, che hanno contribuito a rendere meno impressionanti le perdite. Giocano inoltre un ruolo in questa situazione particolare, contribuendo a migliorare il risultato annuale rispetto alle previsioni più pessimistiche, altri due fattori: la riduzione delle spese di sostituzione dei vecchi apparecchi del "Telesoccorso", a causa anche di una certa fluttuazione degli utenti, e un relativo calo dei costi amministrativi del Segretariato, da mettere in relazione sia col rallentamento delle attività d'ufficio dovuto alla crisi sanitaria sia con alcuni processi di riorganizzazione decisi dall'Ufficio presidenziale e approvati dal Comitato cantonale.

Il saldo negativo di circa 120'000 Fr. registrato a fine 2020 non può comunque essere sottovalutato, a maggior ragione se si considera che il preventivo 2021 fa stato ancora di una perdita significativa di ben 135'000 Fr. La situazione finanziaria



ria dell'ATTE resta insomma preoccupante e impone lo studio di misure adeguate, sulle quali l'Ufficio presidenziale sta lavorando in collaborazione col Segretario generale, con l'obiettivo di sottoporre entro breve delle proposte operative al Comitato cantonale.

Nel frattempo – grazie all'avanzare della campagna vaccinale riservata in prima istanza agli anziani (seppure i ritmi siano rallentati dalle forniture non sempre regolari di vaccini) – alcune iniziative abitualmente promosse dalla nostra Associazione potranno pian piano riprendere, anche se la situazione è lontana dall'essere prossima alla cosiddetta "normalità". L'Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del DSS, d'intesa con l'Ufficio del Medico cantonale, ha espresso parere favorevole alla progressiva ripresa delle attività anche nei Centri diurni ricreativi, almeno in quelli che possono usufruire di spazi all'aperto, a condizione che si accolga un numero limitato di utenti e vengano applicati con scrupolo i protocolli di sicurezza allestiti dal Segretariato cantonale. Nel caso in cui intervenissero nelle prossime settimane altri allentamenti delle misure restrittive in vigore per disposizione delle Autorità federali e cantonali, si valuteranno con cura tutte le possibilità di ripristinare il ritorno in sicurezza a incontri non solo in prevalenza "virtuali". Per il momento, ben sapendo che l'evoluzione della pandemia comporterà ancora preoccupazioni, difficoltà e sacrifici per tutti, e, in particolare, la necessità di essere rigorosi e prudenti nel rispetto delle regole di comportamento, incominciamo a cogliere in questi piccoli primi segnali una nuova prospettiva, cui guardare con fiducia e ottimismo.

L'Ufficio presidenziale dell'ATTE (G. Cereghetti, A. Andreazzi, L. Barro, G. Lafranchi, R. Malacrida, A. Pagliarini, A. Ranzi)



Il Museo della Memoria, un progetto sul passato orientato al futuro

Dalla sua fondazione nel 1980, l'ATTE si è distinta come un'associazione attivamente inserita nella società e aperta all'incontro tra generazioni.

A Elio Venturelli, diventato presidente della Commissione sociale, venne naturale proporre e sviluppare dei progetti intergenerazionali che favorissero la relazione e lo scambio di esperienze tra anziani e giovani. L'invito fu raccolto dalle scuole e questo sollecitò i bambini, ad esempio, a scoprire i giochi che facevano da piccoli i loro nonni; oppure le leggende del villaggio, i proverbi popolari e altro ancora.

Lo sviluppo dell'informatica, di sempre più facile utilizzo e alla portata anche dei non addetti ai lavori, portò all'idea di trasferire su un sito web i materiali raccolti fino a quel momento solo su quaderni o opuscoli. Partì anche la ricerca di testimonianze dal vivo di persone che avessero vissuto un'epoca ormai terminata, quella per intenderci che andava dagli anni Trenta agli anni Ottanta del Novecento. Era nato il Museo della Memoria della Svizzera italiana (MdM).

La Commissione sociale, presieduta da Elio Venturelli, capì subito quanto era grande la potenzialità del MdM. Facendo appello ai soci ATTE e grazie al passaparola, in poco tempo si costituirono dei gruppi regionali, chiamati Antenne, che cominciarono a raccogliere notizie storiche, a fare interviste, a classificare articoli e fotografie indipendentemente dai lavori nelle scuole. In pochissimo tempo, la documentazione raccolta diventò importante sia quantitativamente, sia qualitativamente e fu quindi deciso di programmare un nuovo sito, l'attuale, più funzionale e più interattivo. In tre anni, dal 2016 al 2019, il materiale caricato ha raggiunto quasi 500 articoli: video, foto, audio, scritti, presentazione di libri, articoli di giornale, ecc. Purtroppo per vari motivi tecnici e di altra natura, che non vogliamo affrontare in questo articolo, il sito del MdM ha cominciato ad avere problemi. Poi la partenza di Elio Venturelli, vero padre del MdM, e di alcuni volontari che lo affiancavano ha messo il comitato ATTE di fronte alla domanda "cosa fare?".

Sono state valutate varie ipotesi da parte di un gruppo di coordinamento formato da Adriana Parola Sassi, Maria Grazia Bonazzetti Pelli, Marco Rossi e Franco Ruinelli.

Quella che alla fine ha prevalso, appoggiata anche dal Comitato ATTE, è stata di utilizzare la piattaforma della Fondazione del Patrimonio Culturale RSI: lanostraStoria.ch. Fondazione che ha come obiettivo: "la promozione di progetti volti alla cura ed alla conservazione del patrimonio audiovisivo RSI (attraverso la digitalizzazione dei documenti ancora su supporto analogico e su

pellicola), e la promozione di progetti specifici atti a migliorarne l'accessibilità e la consultazione gratuita da parte del grande pubblico. La fondazione s'impegna a tutelare e a valorizzare un patrimonio archivistico che, in quanto bene collettivo, è la testimonianza nel tempo della cultura e della storia di una società e del suo territorio."

Obiettivi che molto si avvicinano a quelli che sono alla base della costituzione del MdM.

Il Gruppo di Coordinamento, nel frattempo ampliatisi con l'arrivo dell'ingegnere informatico Roberto Knijnenburg, affiancato da Silvano Marioni, informatico e membro del Comitato ATTE, ha iniziato a rimettere in ordine tutto il contenuto del sito del MdM. La prima decisione è stata quella di creare un inventario completo e aggiornato del materiale e trovare un "luogo" protetto dove archiviare in sicurezza la grande quantità di dati raccolti. L'inventario ora esiste ed anche l'archiviazione è stata resa possibile grazie al sostegno della ditta Moresi, che gentilmente ha messo a disposizione gratuitamente l'infrastruttura per salvare in maniera sicura la nostra preziosa documentazione digitale. Il gruppo ha pure riorganizzato tutti i contenuti, dando così inizio al loro trasferimento sul sito <https://lanostrastoria.ch>. Oltre alla presentazione su lanostrastoria.ch i contributi vengono pubblicati sui principali canali social: Telegram (MDM-ATTE), Facebook e Instagram. Tutti possono accedervi gratuitamente e abbonarsi al Museo della Memoria.

Al momento della stesura di questo articolo i documenti caricati erano 469 suddivisi in 59 dossier, che rappresentano circa il 45% del materiale contenuto nell'attuale MdM.

Ci vorrà del tempo affinché si riesca a portare su lanostrastoria.ch tutto quanto è presente sull'attuale MdM. Questo consentirà agli utenti di scoprire con calma nuove storie o curiosità man mano che verranno pubblicate.

I vantaggi di questa soluzione sono molteplici. Anzitutto, i documenti di proprietà della RSI e della SSR possono essere messi in relazione con materiali caricati da altri utenti per poi ritrovarli utilizzando i #tag. Ad esempio, con il tag #carnevale si possono vedere documenti, filmati e foto sia della RSI, sia del MdM dell'ATTE, sia dell'Archivio della memoria di Stabio, sia del Centro di dialettologia e di etnografia cantonale, ma anche di membri privati.

Per garantire però il futuro del MdM, sarà indispensabile reperire e coinvolgere altri volontari che possano raccogliere nuove interviste e testimonianze, scovare fotografie e documenti da condividere sulla piattaforma de lanostrastoria.ch, non prima di averle digitalizzate e messe al sicuro sul server d'archiviazione della ditta Moresi. Ci appelliamo a chi vuole collaborare con il MdM a scrivere a info@museodellamemoria.ch, o a chiamare la segreteria dell'ATTE.

Il Gruppo di coordinamento.



attualità ATTE

*Immagini:
a sinistra una foto del 1950 della Confiserie Saipa a Lugano scattata da Vincenzo Vicari e messa a disposizione dall'archivio storico della città. A destra tre foto del 1888 (il tunnel del Gottardo, la stazione di Bellinzona e Faido) messe a disposizione dal Museo J. Paul Getty ed elaborate da Roberto Knijnenburg®.*

Cellulari: piccoli computer a soli 100 franchi!

di Silvano Marioni

Non avete un cellulare o ne avete uno vecchio con i tasti? Questo articolo fa al caso vostro: oggi per un centinaio di franchi è possibile acquistare un telefonino di ultima generazione che, oltre a telefonare, offre una serie di funzioni interessanti e a volte impensabili.

Va precisato che questi cellulari economici – nello specifico NOKIA 2.4, WIKO Y81, XIAOMI Redmi 9A – fanno capo al sistema operativo Android, a differenza dei più costosi cellulari iPhone di Apple.

Il telefonino e le applicazioni (app)

Il cellulare è un piccolo computer su cui sono installate delle applicazioni (app), che si identificano con le icone presenti sullo schermo tattile. Ci sono app già preinstallate e altre che possiamo aggiungere in seguito, ottenendo così un apparecchio personalizzato secondo le nostre necessità. Conviene cominciare ad impratichirsi con alcune delle app che troviamo già installate.

La prima app da imparare ad usare è quella per telefonare, che utilizza i dati delle persone memorizzati nella rubrica dei contatti. Tra le altre app facili da usare ci sono l'apparecchio fotografico, la calcolatrice, l'orologio con la sveglia, il calendario dove possiamo memorizzare gli appuntamenti, la mappa con le indicazioni stradali, Google e Chrome per cercare le informazioni e navigare in internet.

Alcune app richiedono un collegamento internet che può essere stabilito sia collegandosi a una rete wi-fi, o direttamente con il collegamento telefonico. Oggi quasi tutti i contratti telefonici comprendono questa seconda possibilità, permettendoci quindi di usare internet senza un abbonamento dedicato.

Dopo aver imparato ad usare queste app di base possiamo cominciare ad installarne delle nuove utilizzando l'**app Play Store** che ci aiuta a trovare, tra le molte disponibili, quelle che ci possono interessare. Ci sono alcune app gratuite che vale la pena scaricare e imparare ad usare.

È senz'altro utile un'app di messaggi istantanei come ad esempio WhatsApp o **Telegram** (vedi articolo a lato) che ci permette di inviare foto, filmati o messaggi vocali così come di telefonare o fare videochiamate sfruttando la rete internet, cosa utile soprattutto all'estero dove il collegamento telefonico è più costoso.

L'app **Wikipedia**, l'enciclopedia su internet, permette di informarci e approfondire argomenti tecnici, scientifici e culturali tra i più disparati, con informazioni affidabili, perché verificate da esperti. Con l'app **Youtube** possiamo accedere a un universo enorme di filmati registrati o in streaming come video musicali, cortometraggi, concerti, video didattici, funzioni religiose e altro ancora.



Se vogliamo seguire le numerose videoconferenze proposte in questo periodo, tra cui quelle dei corsi dell'UNIB o dei viaggi virtuali dell'ATTE, basta installare l'app **Zoom**.

Le varie app dei media locali (Corriere del Ticino, La Regione, TicinoOnline, Ticinonews, RSI, ecc.) ci permettono di avere rapidamente le notizie di attualità della nostra regione.

Naturalmente l'elenco delle app potrebbe essere molto più lungo se consideriamo anche quelle proposte dalle aziende. Istituti finanziari, casse malati, supermercati, aziende di trasporto, assicurazioni e altri mettono a disposizione questi strumenti per comunicare in un modo nuovo con i loro clienti.

Sicurezza

È ovvio domandarsi chi paga tutte le prestazioni di queste app. Quando non vengono messe a disposizione dalle aziende per un migliore servizio al pubblico, spesso funzionano proponendo della pubblicità o in alcuni casi raccolgono i nostri dati per utilizzarli a scopo commerciale come si può leggere nell'articolo sulla privacy sul numero di aprile 2020 di *terzaetà* (pag. 40). È importante fare un avvertimento anche riguardo alla sicurezza. Come nel mondo reale anche nel mondo digitale possiamo imbatterci in malfattori che cercano di imbrogliare e commettere delle truffe. A questo proposito, oltre al suggerimento di non comunicare mai a sconosciuti i nostri dati (personali, finanziari, carta di credito, ecc.) e ignorare ogni messaggio che sembra sospetto, vale la pena approfondire l'argomento nell'articolo sul numero di marzo 2021 di *terzaetà* (pag. 18). Con un comportamento prudente, una saggia diffidenza e un po' di buon senso non c'è nulla da temere.

In questo periodo di distanza sociale l'ATTE ha sperimentato con successo dei nuovi modi di comunicazione tecnologica che potremo continuare ad usare anche quando saremo tornati alla normalità. L'Associazione vuole infatti promuovere e contribuire alla diffusione dell'uso delle tecnologie digitali nella terza età, sia per migliorare e aumentare i contatti con i suoi soci, sia per dare agli stessi tutti quegli strumenti divenuti ormai indispensabili per muoversi agevolmente nella società di oggi.

Il cellulare è come un piccolo computer su cui sono installate delle applicazioni (app), che si identificano con le icone presenti sullo schermo tattile. Alcuni modelli che potete comperare per un centinaio di franchi: NOKIA 2.4 WIKO Y81 XIAOMI Redmi 9A.



L'ATTE sempre più social: ora la trovate anche su Telegram

di Silvano Marioni

L'ATTE intende comunicare in modo digitale con il maggior numero di soci per informarli con più immediatezza sulle attività dell'Associazione, per questo ha aggiunto agli organi d'informazione digitali – Facebook e Newsletter – anche Telegram, un programma semplice e intuitivo da usare con il telefonino. Telegram è un'applicazione di messaggistica istantanea usata da più di 500 milioni di persone che può funzionare in contemporanea su cellulare, tablet e computer. Analogamente

ad altre applicazioni simili, come ad esempio WhatsApp, permette di inviare, oltre ai messaggi, anche foto, filmati, messaggi vocali e di fare telefonate e videochiamate sfruttando la rete internet. Pur avendo numerose funzionalità, Telegram è comunque un'applicazione semplice da usare, sicura nella comunicazione e soprattutto attenta alla privacy delle persone. Infatti, contrariamente a WhatsApp, che condivide molte nostre informazioni con Facebook, Telegram non è legata a

nessun'altra azienda e non segue una politica di raccolta dati.

Una caratteristica di Telegram sono i canali, strumento attualmente impiegato dall'ATTE per pubblicare le informazioni sulle proprie attività. Per restare aggiornati occorre dunque scaricare l'applicazione e poi unirsi al canale [associazioneATTE](#). Come fare? Di seguito trovate le istruzioni per installarla mentre maggiori informazioni si possono trovare sul nostro sito alla pagina: [www.atte.ch/telegram](#).

COME INSTALLARE TELEGRAM

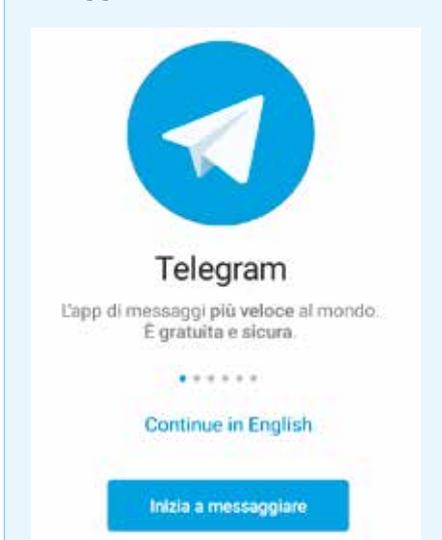
Scaricare e installare l'app Telegram secondo il tipo di cellulare:

- se avete un cellulare Android aprite Play Store e cerca l'app Telegram
- se avete un cellulare iPhone aprite App Store e cerca l'app Telegram Messenger

1. Premete sul pulsante "Installa" e al termine dell'installazione premete sul pulsante "Apri"



2. Premete sul pulsante "Inizia a messaggiare"



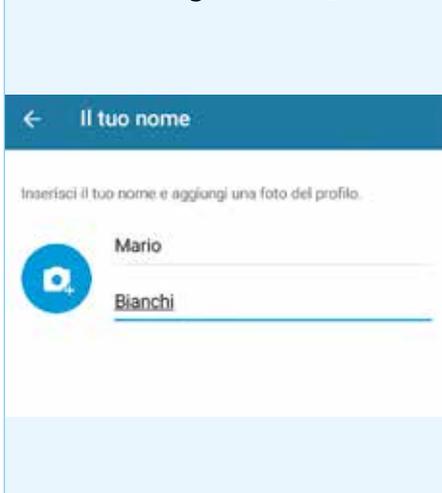
3. Inserite il prefisso internazionale del vostro numero di cellulare



4. Inserite il codice di conferma che riceverete via SMS (Dopo 3 minuti Telegram comunicherà i codici con una chiamata telefonica)



5. Inserite il nome (obbligatorio) e cognome. (Possono anche non essere nome e cognome reali)



6. Se l'app Telegram chiede di accedere ai contatti o al microfono o alla fotocamera premete sul pulsante "CONSENTI"



Una volta terminata l'installazione potrete iniziare a scrivere il primo messaggio di Telegram premendo sull'icona con la matita (in basso a destra sui cellulari Android, in alto a destra sui cellulari iPhone).



Fratture dell'anziano, un polo specializzato alla Moncucco

a cura del Servizio comunicazione della Moncucco

Nel 2020 la Clinica Luganese Moncucco ha annunciato la certificazione del proprio Centro di traumatologia quale polo specializzato per il trattamento delle fratture dell'anziano; un importante riconoscimento raggiunto grazie al grande lavoro svolto dal dottor Duri Gianom – da maggio dello scorso anno Primario di traumatologia – e il suo team. Di questo traguardo e di ciò che significa per la Clinica e per i suoi pazienti, ne abbiamo discusso con i dottori Duri Gianom, Pio Eugenio Fontana e Romano Mauri.



Dr. med. Duri Gianom, Specialista in chirurgia generale, traumatologia e chirurgia viscerale e Primario di traumatologia



Dr. med. Pio Eugenio Fontana, Specialista in geriatria e medicina interna generale Medico responsabile del Reparto di degenza di geriatria



Dr. med. Romano Mauri, Specialista in medicina intensiva, anesthesiologia e medico d'urgenza Primario Area Critica (anestesia, cure intense, pronto soccorso)

Dr. Gianom, cosa si intende per trauma e traumatologia, che tipo di infortuni o lesioni si curano nel vostro Centro presso la Clinica Luganese Moncucco?

La traumatologia è una branca della medicina che si occupa delle lesioni dovute a traumi. Si tratta di eventi violenti come cadute, incidenti stradali, ustioni, ecc. la cui forza danneggia i tessuti perché ne supera il limite di resistenza. Nei casi più gravi oltre ai danni locali vengono compromesse le condizioni generali, per cui si parla di malattia traumatica. Il traumatologo è un chirurgo che è particolarmente formato per gestire le diverse forme di traumi che comprendono non solo le fratture, ma anche le lesioni dei tessuti molli, dei tendini, dei muscoli, degli organi interni e del cervello. **La resistenza fisica nei pazienti anziani spesso è ridotta a causa di diverse malattie croniche** – come ad esempio il diabete mellito, l'ipertonia arteriosa, una cardiopatia, una pneumopatia, la demenza, ecc. – **che si aggiungono al trauma locale.** Questo elemento fa degli anziani un gruppo particolare con esigenze specifiche di cui tener conto.

Che cos'è esattamente l'ente CERTIQ Zertifizierungsdienstleistungen GmbH e perché la Clinica Moncucco ha voluto puntare a quel modello per essere certificata quale Centro di Traumatologia (AltersTraumaZentrum DGU®)?

In Germania la cultura di certificare un reparto o una specialità è molto più diffuso che nelle regioni di origine latina, questo per ragioni legate soprattutto alle esigenze di un sistema sanitario

diverso. Nonostante in Svizzera queste certificazioni non siano richieste, **la nostra struttura desiderava creare un polo di eccellenza e di elevata qualità.** L'idea quindi di "guardare" alla vicina Germania, pioniera in materia, è stata quasi naturale. Fino ad oggi sono circa 100 i centri ospedalieri che hanno ottenuto questo certificato, 4 dei quali si trovano in Svizzera (Zurigo, Basilea, Lucerna e ora la nostra Moncucco).

Il motivo che ci ha spinti in questa direzione va cercato nella demografia del nostro territorio: oggi nelle Cliniche e negli ospedali acuti circa il 50% dei pazienti sono anziani. Questa cifra, nei prossimi anni, è destinata ad aumentare ancora; ciò significa che sempre più spesso i traumatologi si occuperanno di questo gruppo di pazienti particolare. Visto che il reparto di geriatria della Moncucco è sempre stato uno dei più importanti in Ticino e in Svizzera, **il "matrimonio" tra geriatria e traumatologia – in termini tecnici, definito come Ortogeriatrics – è stata una conseguenza naturale.**

Dr. Fontana, l'approccio pluridisciplinare è un vostro pilastro, perché è importante questa differenziazione nel trattamento dei pazienti che hanno subito un infortunio?

Il paziente anziano fragile, di cui si occupa la geriatria, è caratterizzato dalla contemporanea presenza di più problemi di salute e di ridotte riserve, a livello fisico e psichico, che lo rendono molto più vulnerabile in caso di "evento acuto", inteso come una malattia o delle conseguenze di un trauma.

In caso di una frattura come quella dell'anca, per esempio, è molto più grande il rischio di un de-

corso sfavorevole, che porta all'invalidità o persino alla morte. La persona anziana e fragile necessita, quindi, di una presa a carico immediata, competente e mirata da parte di una squadra di medici e paramedici appositamente formati ed organizzati, che lo seguano in modo multidisciplinare e coordinato, dal momento del suo arrivo in Pronto soccorso sino alla dimissione.

Quali vantaggi comporta questa pluridisciplinarietà adottata alla Moncucco?

Vari studi scientifici e molti anni di esperienza sul campo hanno dimostrato che gli ospedali che hanno attivato dei programmi di Ortogeriatria sono in grado di curare in modo molto più efficiente ed efficace i pazienti anziani fragili con fratture, con risultati decisamente migliori a livello dell'autonomia funzionale, della mortalità, della durata del ricovero e dei costi delle cure.

In particolare, grazie alla stretta collaborazione di specialisti con competenze complementari, gli ammalati sviluppano meno complicazioni di ogni tipo e godono di una presa a carico operatoria, post-operatoria e riabilitativa più rapida ed adatta ai loro bisogni. I vantaggi possono essere così riassunti:

- accesso più rapido all'operazione;
- durata d'ospedalizzazione più breve;
- meno complicazioni post-operatorie;
- minore mortalità post-operatoria;
- migliore diagnosi e cura della polimorbilità (anemia, malnutrizione, osteoporosi, demenza, farmaci inadeguati, ecc.)

Dr. Gianom, quante e quali figure professionali sono coinvolte nella presa a carico del paziente?

Il paziente, durante il suo percorso in Clinica, viene in contatto con circa 15 professionisti diversi, che si occupano direttamente del paziente. In Pronto soccorso ci sono il medico e l'infermiere; in Sala operatoria ci sono il chirurgo, il suo assistente, l'infermiere specializzato, l'anestesista, l'infermiere di sala risveglio; nel reparto di degenza ci sono 3 infermieri organizzati sulle 24 ore, i fisioterapisti e molte altre figure specialistiche. Si tratta dunque di un percorso con un'elevata necessità di coordinamento e interazione. Grazie all'esistenza del Centro per il trattamento delle fratture dell'anziano, ognuno conosce alla perfezione il suo ruolo e sa esattamente come e quando deve intervenire.

Dr. Fontana, da un punto di vista dei costi questo tipo di approccio non è più oneroso? La cassa malati li copre?

Sappiamo che, in generale, il costo globale di un paziente con frattura dell'anca (dal momento dell'arrivo in Pronto soccorso alla fine della riabilitazione od al trasferimento in Casa per anziani) è molto elevato e può superare facilmente i 50'000. - CHF per caso. I programmi di Ortogeriatria ospedaliera si sono dimostrati efficaci

nel **ridurre i costi e migliorare i risultati**, con un bilancio costo/beneficio molto favorevole. **L'assicurazione malattia copre tanto i costi delle cure ospedaliere che quelle riabilitative dopo la dimissione.**

Dr. Gianom, traumatologia e chirurgia spesso vanno di pari passo: cosa possiamo fare oggi, dentro e fuori la sala operatoria, che molti anni fa era impensabile?

Gli sviluppi tecnici e in particolare anche gli sviluppi sull'anestesia e cure intense ci offrono oggi la possibilità di fare tanto. L'atteggiamento verso le fratture oggi spesso è più "attivo", che vuol dire stabilizzare la frattura permettendo al paziente una rapida ripresa, evitando lunghe immobilità e degenze ospedaliere.

Una riabilitazione è infatti possibile solo se il paziente riesce a muovere l'estremità rotta. Ma non tutto quello che è fattibile, è anche ragionevole. E trovare un equilibrio è difficile. Spesso noi chirurghi non vediamo le sofferenze dei pazienti nel percorso post-operatorio. Il dialogo e il confronto con i geriatri che seguono i pazienti spesso per lungo tempo è molto importante perché ci aiuta a riflettere sul nostro agire e sulle sue possibili conseguenze.

Dr. Mauri, coinvolgendo molte figure professionali, non c'è il rischio che l'iter si allunghi?

Questo pericolo è scongiurato proprio da una presa a carico predefinita e fatta in contemporanea con tutti gli specialisti coinvolti, così da **avere da subito, fin dall'inizio, il percorso diagnostico e terapeutico completo da attuare.**

La nostra Clinica in questi ultimi anni si è dotata di un'Area Critica che coordina tre settori fondamentali nell'urgenza: Il Pronto soccorso, l'anestesia e le Cure intense. Questo concetto innovativo permette di accogliere il malato urgente e predisporre un percorso di medicina acuta senza ostacoli offrendo inoltre una cura estremamente personalizzata e adattata al malato nella sua globalità. Il percorso per l'ottenimento del certificato di eccellenza nella cura del malato anziano traumatizzato ha amplificato ancora di più la nostra attenzione sulla creazione di percorsi adattati alla patologia ed alla fragilità fisiologica del paziente nella fascia d'età geriatrica.

Tornando alla certificazione: Dr. Gianom, cosa significa per voi l'aver raggiunto questo traguardo?

Per la nostra Clinica ottenere questa certificazione è stato un grande onore ma anche un importante "onere" in termini di organizzazione e di risorse impiegate nel progetto. Un simile sforzo è rappresentativo dell'impegno che prendiamo nei confronti dei nostri pazienti. Perché quello che facciamo, lo facciamo al meglio delle possibilità e nella garanzia dei più alti standard qualitativi e di sicurezza, con un'alta attenzione al contenimento dei costi delle cure.

«Per la nostra Clinica ottenere questa certificazione è stato un grande onore ma anche un importante "onere" in termini di organizzazione e di risorse impiegate nel progetto.

Un simile sforzo è rappresentativo dell'impegno che prendiamo nei confronti dei nostri pazienti. Perché quello che facciamo, lo facciamo al meglio delle possibilità e nella garanzia dei più alti standard qualitativi e di sicurezza, con un'alta attenzione al contenimento dei costi delle cure.»

(Dr. med. Duri Gianom)

Pronto soccorso:

ad esclusione di traumi molto gravi, il Pronto soccorso della Clinica Luganese Moncucco è aperto 24 ore su 24 tutti i giorni, per tutti i generi di trauma.

Tel: + 41 91 960 85 60

Polo per il trattamento delle fratture dell'anziano: Studio medico del

Dr. Duri Gianom

Tel: +41 960 87 00

Maggiori informazioni sulla clinica e i suoi servizi si trovano sul sito: www.moncucco.ch.

Donne di successo nei programmi spaziali

di Loris Fedele

In quest'anno 2021 si celebra in Svizzera il cinquantesimo del diritto di voto e di eleggibilità accordato alle donne. Il decreto federale accettato dal popolo è datato 7 febbraio 1971 ma la celebrazione ufficiale organizzata dalla Confederazione, complice la pandemia, avrà luogo a Berna il 2 settembre 2021 a Palazzo Federale. Inoltre varie organizzazioni femminili celebreranno l'evento il primo agosto sul praticello del Grütli. Dopo l'importante passo del 1971 nel 1996 si introdusse la legge sulla parità dei sessi che sanciva, per lavori equivalenti, lo stesso salario per uomini e donne. Non ci siamo ancora, tanto è vero che nel 2020 la Confederazione ha sentito la necessità di fissare per le imprese che hanno almeno 200 dipendenti obblighi di verifiche da sottoporre a un organismo indipendente. Per le grandi imprese quotate in borsa e con sede in Svizzera si richiede invece una rappresentanza femminile tra il 20 e il 30% negli organi dirigenziali. Un altro passo avanti.

Giova ricordare che, parità salariale a parte, il rendimento delle donne sul lavoro non è mai stato secondo a quello maschile. Le donne che hanno voluto, ma soprattutto potuto, impegnarsi in discipline considerate prerogativa degli uomini hanno spesso dimostrato capacità eccellenti a tutti i livelli. Nel giovane campo dell'astronautica in tempi recenti si è cercato di sottolineare i meriti delle donne, forse anche per invogliare le giovani a intraprendere studi scientifici nel settore e per spingerle a candidarsi nei vari programmi che ogni anno si arricchiscono di nuove tematiche. Proprio l'8 marzo di questo anno, in occasione della Giornata internazionale della donna, l'Agenzia spaziale europea (ESA) ha voluto segnalare il nome di cinque donne che ricoprono ruoli chiave all'interno dell'Agenzia per mostrare che, indipendentemente dal genere, si può accedere a posti importanti. La prima citata è Ilaria Roma (foto 1), ingegnere, "Capo della sezione Sistemi e progettazione simultanea" del Centro europeo per la ricerca e la tecnologia spaziale (ESTEC) di Noordwijk in Olanda, una delle grandi sedi dell'ESA. Ilaria è l'orgoglio del suo paese, Ceccano, nel Lazio, a Sud-Est di Roma. "Fusse che fusse la vorta bbona" diceva tanti anni fa un personaggio televisivo burlesco di Ceccano, con una frase tormentone. Per Ilaria Roma, "la volta buona", è stata quella che l'ha portata all'ESTEC dove, a 40 anni, ha potuto realizzare il suo sogno. La struttura di progettazione di cui fa parte è al servizio della produzione di satelliti e veicoli spaziali. L'idea di base è di automatizzare processi ripetitivi dove non è necessaria l'intelligenza umana, ma dove concorrono digitalizzazione, realtà virtuale e aumentata, sensori incorporati, il tutto con lo scopo di tagliare costi e tempi di realizzazione di un prodotto. Gli studi di fattibilità

sviluppati dal team spesso si trasformano in vere missioni spaziali. Ilaria dirige uno di questi gruppi, che di volta in volta raggruppano simultaneamente in un locale ad hoc tutti gli esperti che servono allo scopo, in presenza e tramite collegamento virtuale. La riunione si tiene due volte alla settimana e dura circa quattro ore. A seconda dell'oggetto di studio può raggruppare da 25 a 35 esperti. Nelle sedute si lanciano progetti, si analizzano le problematiche e le implicazioni di ogni realizzazione, le strategie, la comunicazione, in un incontro-scontro di idee teso a trovare le soluzioni ottimali. Ogni progetto è discusso dalle 4 alle 8 settimane. Alla fine o lo si abbandona o lo si fa partire. Ilaria ha partecipato tra l'altro alla preparazione della missione ExoMars per l'esplorazione robotica del pianeta Marte.

La seconda donna menzionata dall'ESA è Nityaporn Sirikan (foto 2), anche lei ingegnere, che con la sua squadra sviluppa e collauda servizi di sistemi di navigazione satellitare del programma europeo Galileo, il corrispettivo del GPS americano. In quest'ambito sta effettuando ricerche e integrazione di navigazione satellitare con tecnologie non-spaziali e tecniche complementari di posizionamento e comunicazione.

La terza è Elsa Montagnon (Foto 3), ingegnere aeronautico all'ESA dal 1999. Nonostante l'impegno di madre di famiglia dal 2007 è "Capo unità delle Operazioni della missione Bepi Colombo" che sta portando una sonda in viaggio verso Mercurio, il pianeta più vicino al Sole. Si tratta di una delle missioni più audaci mai realizzate dall'ESA ma per Elsa, responsabile operativa della navicella, "il fallimento non è un'opzione".

Quando qualcuno pensa alle imprese spaziali di solito pensa ai razzi, agli astronauti e alle tecnologie di punta. Ebbene, a monte di tutto ciò ci sono soprattutto grandi squadre di tecnici e scienziati. Fra le persone che per l'Europa stanno lavorando al lancio dei razzi, il punto di partenza di tutte le missioni, l'ESA ha voluto segnalare Lucia Linares (foto 4). Come "Responsabile della Strategia e dei Lanci" sta curando la preparazione del grande razzo Ariane 6 e del piccolo Vega-C, che lancerà, possibilmente fra un paio d'anni, lo Space Rider, un grande laboratorio robotico automatico riutilizzabile, in grado di restare in orbita per missioni senza equipaggio fino a due mesi.

La quinta donna citata è Elodie Viau (foto 5), dal settembre 2020 "Direttrice delle Telecomunicazioni e Applicazioni integrate" dell'ESA. La giovane francese proveniva da un'esperienza di 12 anni con funzioni dirigenziali nella SES, società lussemburghese leader nel campo delle telecomunicazioni terrestri e satellitari, che gestisce 70 satelliti tra cui quelli per la famosa Astra TV. Mentre il 5G non è ancora stato completamente distribuito in Europa lei sta già lavorando al prossimo 6G.

5 donne di spicco all'ESA



1. Ilaria Roma



2. Nityaporn Sirikan



3. Elsa Montagnon



4. Lucia Linares



5. Elodie Viau



In alto a sinistra, un momento della cerimonia d'inaugurazione della "Hidden Figures Way" tenutasi il 12 giugno del 2019. La strada è un omaggio a tutte le donne che hanno dedicato la loro vita al programma spaziale degli Stati Uniti contribuendo allo stesso tempo alla lotta per i diritti e l'uguaglianza. Tra queste vengono ricordate in particolare Katherine Johnson, Dorothy Vaughan e Mary Jackson alle quali Margot Lee Shetterly ha dedicato il libro "Hidden Figures" ("Il diritto di contare"). In alto a destra: Mary Jackson, la prima ingegnere

afroamericana della NASA. Il suo contributo fu fondamentale anche per raggiungere il traguardo storico dell'allunaggio. Sotto a sinistra: Christine Darden, la prima donna afroamericana ad essere promossa nel Senior Executive Service per il suo lavoro di ricerca sul volo supersonico e il boom sonico; a destra Katherine Johnson mentre viene premiata in occasione del ricevimento per onorare i membri della divisione segregata West Area Computers del Langley Research Center, il primo dicembre del 2016. (Foto: © NASA)

"IL DIRITTO DI CONTARE"

L'Agenzia spaziale europea ha segnalato cinque donne di successo che meritano di essere conosciute, come avrebbero meritato di essere conosciute prima (ma ci sono voluti decine di anni, un libro e un film per saperlo) le professioniste afroamericane che aiutarono la NASA a mandare il primo americano in orbita nello spazio e sulla Luna. Il grande pubblico le ha scoperte vedendo un film statunitense del 2016, "Il diritto di contare" (Hidden Figures), tratto da un libro che racconta la

storia di Katherine Johnson, Dorothy Vaughan e Mary Jackson, tutte matematiche che lavoravano nel principale Centro di calcolo dell'Agenzia spaziale americana. Nel 1961 i russi erano riusciti a mandare il primo uomo nello spazio (Yuri Gagarin, quest'anno in aprile si è celebrato il sessantesimo anniversario di quel volo). Dopo quello smacco gli USA cercavano il riscatto. Le tre donne ebbero un ruolo fondamentale nella riuscita americana: in particolare la Johnson che, da grandissima matematica, da sola e in tempi re-

cord verificò e corresse i parametri di rientro per la capsula di John Glenn, in orbita nel 1962, che erano stati calcolati con il primo computer del Centro. Katherine avrebbe poi calcolato anche le traiettorie per le missioni lunari Apollo 11 e Apollo 13. Erano gli anni '60 ma solo nel 2015, dopo l'uscita del libro che la ricordava, a 97 anni Katherine Johnson ottenne da Barack Obama una alta onorificenza e le venne intitolato un importante centro di ricerca della NASA. È morta a quasi 102 anni nel 2020.

La prima ticinese a Berna

Alma Bacciarini, una donna che attraversò le vicissitudini e le conquiste del Novecento.

di Susanna Castelletti*

Nel centenario della nascita, pubblichiamo lo studio biografico dedicato a Alma Bacciarini (1921-2007) per gentile concessione dell'Associazione Archivi Riuniti delle Donne Ticino (www.archividonneticino.ch)**.

Alma Bacciarini nacque il 30 marzo 1921 a Cabbio in una famiglia di antiche tradizioni liberali. Il padre, morto quando la figlia aveva solo 12 anni, fu per circa trent'anni il sindaco del paese così come il fondatore della filarmonica liberale dello stesso comune.

Dopo le scuole elementari nel paese natio, Alma frequentò il ginnasio a Biasca, la scuola Magistrale a Locarno e, per finire, intraprese a partire dal 1939, gli studi universitari presso gli atenei di Ginevra, e in seguito di Zurigo. Nel 1943 conseguì un diploma in letteratura italiana e francese con una tesi sullo scrittore e critico letterario italiano Alfredo Panzini. Terminati gli studi rientrò in Ticino; dal 1945 lavorò come insegnante presso il ginnasio di Biasca e di Bellinzona e pure presso la Scuola Arti e Mestieri del capoluogo cantonale.

Insegnante e opinionista

Parallelamente alla professione di insegnante, Alma Bacciarini si dimostrò subito attiva su più fronti ed in particolare quello culturale, quello politico e quello relativo alla parità dei diritti tra uomo e donna. Mantenendo viva una passione sbocciata nel corso degli anni universitari, tornata in Ticino, pubblicò, con una certa regolarità, articoli inerenti a questioni politiche e di costume su numerose testate cantonali. Va pertanto sottolineato come, proprio per celebrare questo suo impegno, nel 1998 venne pubblicato il libro *Un Bilancio contenente tutti i suoi interventi pubblicati su "Il Dovero" e "La Regione Ticino"* tra il 1980 e il 1998. Alma Bacciarini collaborò pure in parecchie occasioni con la Radio e Televisione della Svizzera Italiana e in particolare contribuì alla trasmissione *Per la Donna* condotta dal 1955 al 1973 da Iva Cantoreggi (1913-2005) che, per numerosi anni si rivelò essere un vero e proprio forum di discussione "tra donne e uomini, tra giovani e anziani, tra fautori della parità e oppositori".

I diritti femminili e la politica

Seguendo le orme paterne, Alma si dedicò inoltre anima e corpo all'impegno politico all'interno del partito liberale. Anche in questo caso si trattò di una passione nata nel corso degli studi universitari quando la Bacciarini decise di impegnarsi in prima linea per l'ottenimento dei diritti politici



femminili. Divenne pertanto componente attiva dell'Associazione Ticinese per il Voto alla Donna e, dal 1954 al 1963, fu vicepresidente dell'Associazione Svizzera per il Suffragio femminile. Una volta ottenuti concretamente il diritto di voto e di eleggibilità, sia a livello cantonale sia a livello federale, essa concentrò il suo impegno nella politica ufficiale ricoprendovi numerose cariche via via più prestigiose. Tra il 1972 e il 1980 assunse il ruolo di consigliera comunale a Breganzona e, nel 1974, fu tra le prime donne nel Cantone a ricoprire la funzione di prima cittadina. Dal 1975 entrò a far parte della Direttiva cantonale del partito e dallo stesso anno fino al 1991, per quattro legislature, occupò un seggio in Gran Consiglio. Alma Bacciarini fu inoltre la prima donna ticinese a sedere in Consiglio Nazionale a Berna: occupò questa carica dal 1979 al 1983 e prese immediatamente parte ai lavori di tre commissioni tra le quali spicca quella incaricata di analizzare l'iniziativa in favore dell'uguaglianza tra uomo e donna. Nei suoi anni di politica federale si distinse anche per il grande impegno profuso nella valorizzazione della lingua italiana: tra i suoi atti parlamentari si possono citare a titolo di esempio quello del 1980 *per l'aiuto finanziario della Confederazione al Cantone per la difesa della cultura di lingua italiana* e quello del 1981 *per la promozione a posti chiave di funzionari di lingua italiana* e pure quello del 1982 con il quale si richiedeva di inserire l'italiano *quale lingua obbligatoria di maturità federale*.

Nel 1983 in occasione delle nuove elezioni non ripresentò però la sua candidatura a causa di dissensi con il proprio partito di appartenenza che aveva deciso di appoggiare un altro candidato. La stessa Bacciarini commentò così questa decisione: «*Se una delusione c'è stata, forse è venuta dal mio partito, che avendo avuto l'occasione di eleggere a Berna la prima donna ticinese non ha saputo o non ha voluto sfruttare politicamente questo avvenimento*».

Anche dopo aver abbandonato le cariche ufficiali nel 1991, scelta motivata dalla convinzione che, per lasciare spazio ai giovani e alle donne fosse fondamentale non abbarbicarsi alle cariche poli-

*storica

**Lo studio biografico è stato realizzato nel 2016, nell'ambito del progetto *Tracce di donne – Biografie femminili ticinesi del XIX e XX secolo*. Fonti e bibliografia sono consultabili sul sito internet www.archividonneticino.ch/ (sezione *Tracce di donne*).

tiche, continuò infatti ad occuparsene attivamente esprimendo con una certa regolarità la propria opinione sia sui quotidiani che all'interno del proprio partito.

L'impegno culturale

Alma Bacciarini, nel corso della sua vita, svolse un ruolo attivo all'interno di numerose associazioni. Fu per esempio tra i membri fondatori dell'Associazione Carlo Cattaneo, presiedette il Lyceum della Svizzera Italiana e quello svizzero e occupò la carica di vicepresidente presso il Lyceum Internazionale. Fu la fondatrice e la vice presidente dell'Associazione Pro Valle di Muggio (attraverso la quale promosse la creazione del Museo Etnografico della Valle di Muggio), presiedette l'Associazione Archeologica Ticinese e l'Associazione Svizzera Pro Venezia, fu membro del consiglio di fondazione dell'Istituto svizzero di Roma e socia dell'Associazione ticinese per la protezione dell'ambiente. Fu inoltre delegata onoraria della Accademia della cucina italiana e cofondatrice della delegazione Ticino e collaborò con svariate organizzazioni attive in ambito culturale. Non da ultimo, sempre in ambito culturale, si batté anche a livello parlamentare per l'istituzione di un ateneo in Ticino (oggi Università della Svizzera Italiana). Proprio per celebrare il suo impegno in questo campo nel corso della sua vita Alma Bacciarini ricevette importanti riconoscimenti come, per esempio, la carica di Commendatore della Repubblica Italiana e l'Ambrogino d'oro ottenuto nel 1988 dal Comune di Milano.

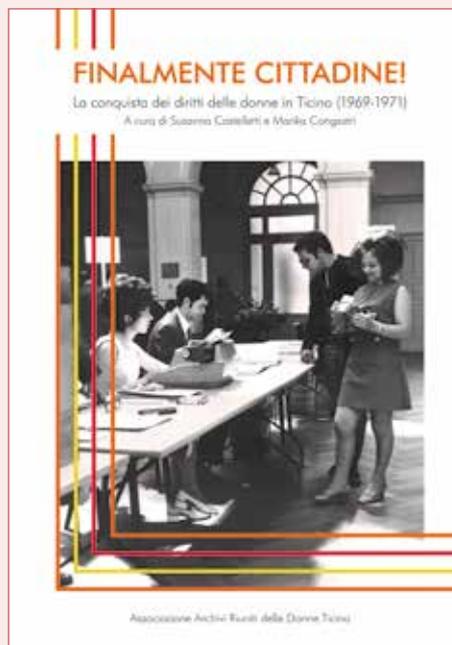
La promozione della parità dei sessi

Tutta la storia e l'attività della Bacciarini sono inoltre soprattutto impregnate sulla promozione della parità tra i sessi, ambito questo che l'ha vista costantemente attiva e impegnata. Come già affermato, l'impegno in questo campo risale agli anni universitari e alla presa di coscienza dell'ingiusta esclusione delle donne dall'ambito politico. Dopo essersi quindi impegnata per l'ottenimento della parità, almeno sulla carta, essa sostenne per tutta la vita che, a parità di intelligenza e preparazione, uomini e donne sono uguali e che per questo la società deve diffondere modelli di collaborazione e non di predominanza di un sesso sull'altro. Per poter diffondere i suoi ideali di parità, oltre a trattare questa tematica sulla stampa, essa si impegnò in prima linea in numerose associazioni femminili. Infatti fondò e presiedette l'Associazione Svizzera delle Donne attive professionalmente, fu tra le socie fondatrici dell'Associazioni Consumatrici della Svizzera Italiana, dal 1976 fu membro attivo della Commissione federale per le questioni femminili (di cui fu vice-presidente dal 1987 al 1991) e dal 1989 al 1992 presiedette la Federazione Ticinese delle Società femminili. Durante questo suo mandato si distinse in modo particolare per aver promosso la traduzione (curata da Iva Cantoreggi) e la pubblicazione in lingua italiana del volume di Lotti Ruckstuhl *Il suffragio femminile in Svizzera* perseguendo il suo desiderio di far conoscere im-

portanti, ma spesso sottovalutati, avvenimenti di storia locale alle nuove generazioni e di renderle attente sulle questioni inerenti la parità.

Un esempio di costanza

Alma Bacciarini morì, all'età di 85 anni, il 23 gennaio 2007: nel corso della sua vita si dimostrò una donna impegnata su molteplici fronti, ma in modo particolare il suo impegno fu rivolto con dedizione alla difesa delle minoranze o degli elementi sfavoriti. Proprio per questo la maggior parte delle sue battaglie si rivelò particolarmente ardua, in molti casi non favorì la sua popolarità e richiese innumerevoli energie. Quello che è certo è che in Ticino e in Svizzera Alma Bacciarini ha lasciato un segno importante e ha fornito un esempio lampante di come con la costanza e con la determinazione anche gli ostacoli più grandi e le discriminazioni possono essere abbattuti.



L'Associazione Archivi Riuniti delle Donne Ticino (AARDT) ha pubblicato il volume **FINALMENTE CITTADINE! La conquista dei diritti delle donne in Ticino (1969-1971)**, a cura di Susanna Castellati e Marika Congestrì. Un'opera di ricerca e di analisi storica e storiografica realizzata grazie a un gruppo di ricercatrici e ricercatori attivi sul territorio cantonale e nazionale che hanno potuto attingere a fonti del patrimonio archivistico, documentario e biografico conservato presso l'AARDT e proporre chiavi di lettura inedite riguardanti la storia del suffragio femminile in Ticino. Di più su www.archividonneticino.ch/i-quaderni/.
Ordinazione (CHF 38.- + spese di spedizione): archivi@archividonneticino.ch - AARDT, Via S. Salvatore 3, 6900 Massagno; tel. 091 648 10 43 (martedì).

Un'estate "favolosa", in compagnia di salvanchi, folletti e fate dei boschi grigionesi

di Veronica Trevisan

Dopo un periodo difficile per il mondo dell'arte e della cultura, per via della pandemia, una bella iniziativa teatrale merita di tornare ad essere proposta al pubblico.

Il giovane pastore Pietro apprezzava molto la bellezza delle montagne e il profumo dei fiori, ma aveva anche una passione spiccata per la buona lettura, gli enigmi e i problemi da risolvere. Grazie alla sua arguzia, riuscì a ottenere in moglie la figlia del console, ponendole degli indovinelli ai quali lei, pur essendo una ragazza colta e abituata a ragionamenti complessi, proprio non era riuscita a rispondere. E per questo che alla fine il console dovette convenire che "contadini, montanini, scarpe grosse e cervelli fini". Che sia così, ce lo racconta l'omonima fiaba contenuta nel bellissimo libro di L. Rubini Messerli "Tre ore a andare, tre ore a stare, tre ore a tornare (2013)", una raccolta di fiabe e leggende dei Grigioni. Certo, a giudicare dalle creature nelle quali ai pastori capitava di imbattersi, scorrendo i bellissimi racconti del libro, bisognava avere un cervello molto fino per evitare spiacevoli conseguenze: dai salvanchi, sorta di giganti che vivevano, secondo la leggenda, in caverne vicino a Poschiavo, alla Murgäna, creatura acquatica che popolava i torrenti di montagna, diabolica parente della più nota Morgana della leggenda arturiana e protagonista della storia *La Murgäna*.

Gran parte delle narrazioni contenute nel libro di L. Rubini Messerli deriva da materiale che un tempo era tramandato oralmente e che solo dalla seconda metà dell'Ottocento si è iniziato a recuperare e a trascrivere. Si tratta di storie, dunque, che è bello leggere da soli a lume di candela ma che è molto più entusiasmante fruire insieme ad altre persone, emozionandosi e calandosi con la fantasia in atmosfere sospese fra questo mondo e quello dell'altrove, dell'inconscio e del sogno. Infatti, queste storie sono fatte per essere ascoltate e anche rappresentate, più che lette in solitudine. Per questo, è particolarmente felice l'operazione ideata dall'attrice Maria Augusta Balla, la quale ne ha selezionate alcune e, qualche tempo fa, ha deciso di proporle al pubblico, opportunamente adattate, in una modalità che prevedeva l'integrazione fra la parte narrata e interpretata e la musica.

È nato così lo spettacolo *Tré ór a naa, tré ór a staa, tré ór a vignii*, che ha toccato fra il 2018 e il 2019 diverse località dei Grigioni, nei luoghi dell'originaria ambientazione delle leggende del libro, da Poschiavo a Coira e che ha riscosso molto apprezzamento.

Si tratta di un'operazione culturale molto interessante. Oggi però, nel 2021, ci chiediamo se lo

spettacolo si possa ancora vedere, data la difficile situazione generale che si è creata con la pandemia. Una situazione che ha messo particolarmente in crisi il settore artistico e culturale.

«*Il progetto* – spiega Maria Augusta Balla – *in teoria è ancora attivo. Due spettacoli erano previsti nel 2020 a Coira e a Poschiavo. Entrambi sono stati annullati a causa del Covid. Lo spettacolo di Poschiavo è stato riprogrammato più volte ma purtroppo anche la data prevista per il 9 aprile 2021 è stata annullata, ed è la terza volta. Insieme ai referenti della Pro Grigioni, stiamo cercando di capire come fare per recuperarla. Non è l'unico progetto in stand by, per via della situazione che viviamo da un anno a questa parte e che ha costretto molti artisti a reinventarsi delle modalità nuove per proporre la loro attività. Alcuni colleghi si sono orientati sullo streaming. A volte funziona (penso al bellissimo e intimo spettacolo "Il quotidiano innamoramento" della poetessa e attrice Mariangela Gualtieri: 45 minuti da sola sul palcoscenico a leggere le sue poesie), ma a me pare che questa soluzione non renda bene lo spirito della rappresentazione, della performance, che invece si nutre del rapporto diretto con il pubblico, della percezione delle emozioni delle persone. Lo streaming non è funzionale, forse funziona per la musica, ma per il teatro è più difficile, a mio avviso. Ciò è ancora più vero per uno spettacolo come il mio, dove sul palco c'è solo un narratore e un musicista.»*

Quindi a che cosa avete pensato?

«Anche noi stiamo valutando se non sia il caso di pensare lo spettacolo in una forma diversa da quella dal vivo, che al momento non è possibile. Stiamo considerando diverse strade e possibilità, dal video all'audio. Non posso raccontare di più al momento, ma è certo che il nostro spettacolo di racconti e leggende avrà un seguito.»

Facciamo un passo indietro. Come è nata l'idea di questo spettacolo?

«Il progetto è nato nel 2018, su stimolo di un'insegnante di un liceo di Friburgo, città dove vivo e lavoro, collaborando con diverse realtà teatrali fra cui Production d'Avril e les Diptik (per maggiori informazioni v. www.augustaballa.com n.d. r.). La prima volta l'abbiamo organizzato in occasione della Settimana della Svizzera Italiana, in collaborazione con l'Università della Svizzera Italiana e i licei friburghesi (Collège St-Michel, Collège de Gambach, Collège Ste-Croix, Collège du Sud e Gymnase intercantonal de la Broye), e con il sostegno dell'Ufficio federale della cultura e del Canton Friburgo, il Liceo cantonale di Locarno e il DECS.»



Nata e cresciuta a Torino, oggi Maria Augusta Balla vive e lavora a Friburgo. L'ultimo suo lavoro in ambito teatrale è lo spettacolo "Tré ór a naa, tré ór a staa, tré ór a vignii", basato sulla raccolta di fiabe e leggende grigionesi di L. Rubini Messerli "Tre ore a andare, tre ore a stare, tre ore a tornare" edito nel 2013.

Come è avvenuta la scelta delle fiabe e come sono state proposte?

«Per prima cosa ho letto l'intero libro. Poi ho scelto delle fiabe che trovavo particolarmente interessanti, perché diverse fra loro e anche più adattabili ad una lettura per il pubblico. *Pizzo Uccello* e *Pan di Zuccherò*, *Scarpe grosse e cervelli fini*, *I salvanchi del Sassalbo*, *La curiosità punita*, *I segnali della morte*, *La Murgäna*. Le fiabe sono state adattate ma non snaturate. In un caso, con *I segnali della morte*, mi sono sentita di modificarne il finale, inserendo il finale di un'altra storia che a mio avviso andava benissimo. Le ho in seguito tradotte tutte in francese, per le rappresentazioni a Friburgo, destinate ai ragazzi dei collège.»

Si tratta di una operazione piuttosto naturale: nel processo di trasmissione delle fiabe, queste, passando di bocca in bocca, da un narratore all'altro (ciascuno con la propria sensibilità, tecnica narrativa e creatività), da un luogo all'altro, da un periodo storico a un altro, subiscono numerose modifiche. Sono testimonianze preziose per i folkloristi, che dallo studio delle varianti di una stessa fiaba o leggenda possono approfondire l'evoluzione storica e geografica ma anche dedurre particolari della vita sociale e culturale del contesto in cui sono di volta in volta narrate. «*Infatti, quel mondo fantastico e leggendario mi era in qualche modo familiare, perché era lo stesso che animava anche le campagne della mia terra d'origine (il Piemonte). Anche lì, sono numerose le storie che raccontano di streghe delle montagne (le Masche) o di esseri acquatici misteriosi e infidi, pronti a ghermire nei loro artigli bambini che si avvicinano incautamente alle rive dei fiumi e dei torrenti. Ma anche di folletti che tirano le code alle mucche o che rovesciano o rubano il latte di notte, mentre i contadini dormono.*»

Come hai fatto per rappresentarle?

«Tecnicamente si tratta di letture interpretate. In scena ho un leggio e un microfono, e vocalmente passo dalla voce narrante all'interpretazione dei diversi personaggi che appaiono nei racconti. Finora lo spettacolo è stato proposto in sale tea-

trali o sale conferenze, ma secondo me l'ambientazione ideale sarebbe la scenografia naturale, che so, grotte, montagne, prati, boschi.»

E la musica?

«La musica non è un semplice accompagnamento ma parte stessa della narrazione. Per questo, ho collaborato con Simone Campa, musicista polistrumentista e suonoterapeuta, con alle spalle una solida esperienza in progetti artistici di Commedia dell'Arte in chiave musicale, teatro di strada e parate carnavalesche. Per le nostre fiabe abbiamo usato numerosi strumenti, dall'organetto, alla chitarra, ai metallofoni, perfino conchiglie e didgeridoo. Ad esempio le conchiglie sfregate fra loro danno l'idea del suono dell'acqua ne *La Murgäna*. Per *Scarpe grosse e cervelli fini*, un organetto accompagna le vicissitudini di Pietro. Ne *I segnali della morte* un tamburo a cornice riproduce colpi ritmati che rimandano ad una presenza inquietante.»

Che tipo di pubblico avevi e come ha recepito la tua proposta?

«Il pubblico era eterogeneo, c'erano adulti, ragazzi del liceo, famiglie. Per Friburgo, come ti dicevo, erano in primo luogo gli studenti dei quattro collège. In seguito siamo venuti a Coira e nel Moesano. Saremmo dovuti venire anche in Bregaglia e Poschiavo e poi di nuovo a Coira ma tutto si è interrotto per via del Covid. Sono rimasta molto colpita dal livello di interesse e anche di partecipazione. Ho visto delle reazioni molto diverse fra loro, dall'entusiasmo alla commozione.»

Ulteriore conferma che raccontare e ascoltare fiabe è un'attività profondamente importante per l'essere umano e che, nonostante il passare del tempo, esse conservano intatto il loro potere di fascinazione. Anche in Ticino, è noto, sono diverse le iniziative - e di qualità - che ripropongono al pubblico testi della narrativa popolare, dalle fiabe alle leggende.

Per quanto riguarda lo spettacolo di Maria Augusta Balla, non resta che sperare di poterlo presto vedere, magari in un meraviglioso scenario grigionese, con l'estate alle porte.

“Certo, a giudicare dalle creature nelle quali ai pastori capitava di imbattersi, scorrendo i bellissimi racconti del libro *Tre ore ad andare, tre ore a stare, tre ore a tornare*, bisognava avere un cervello molto fino per evitare spiacevoli conseguenze: dai salvanchi, sorta di giganti che vivevano, secondo la leggenda, in caverne vicino a Poschiavo, alla Murgäna, creatura acquatica che popolava i torrenti di montagna, diabolica parente della più nota Morgana della leggenda arturiana e protagonista della storia *La Murgäna*.”





Una pagina dimenticata di pittura civile

Le opere di Carlo Basilico alla Polus di Balerna

di Claudio Guarda

Quando nel 1942, con sorprendente lungimiranza, Hans Staub, direttore del Consiglio di Amministrazione della Polus, diede avvio ai lavori di ristrutturazione della fabbrica di tabacchi per creare pure un locale-mensa destinato al personale della ditta che contava allora più di duecento operai, quasi tutte donne, è assai probabile che abbia studiato con il pittore Carlo Basilico (1895-1966) le decorazioni più convenienti per quello spazio. Si trattava di trasformare uno stanzone in un locale accogliente con interventi pittorici che, oltre che belli per l'occhio, fossero anche stimolanti per la mente.

Nacque così, tra il 1942 e il 1945, il ciclo di pitture che ancora oggi si può ammirare nell'ex-refettorio della ditta a Balerna, consistente sostanzialmente in due nuclei di dipinti: 12 ampie pitture murali monocrome, tra una finestra e l'altra, raffiguranti scorci del Mendrisiotto e due grandi dipinti su tavola, narrativi e dai colori vivi, posti su una delle pareti corte. Stando alla lettura che se ne è fatta finora, vi si illustravano i luoghi di provenienza delle sigaraie e due momenti della lavorazione del tabacco: quando lo si raccoglie e lavora in masseria e, poi, all'interno della fabbrica. In realtà, sulla parte corta opposta, di fronte a quei due dipinti, stessi colori e stesso formato, ce n'è anche un terzo che nulla ha a che vedere con lavorazione del tabacco e che sembra confluito lì per caso, ragion per cui è rimasto completamente ignorato: si tratta de *La festa del*

I di agosto, celebrazione del Natale della Patria. La presenza di quel dipinto anomalo, unitamente a tutta una serie di indizi disseminati un po' ovunque, anche nelle pitture murali, è stata la molla che ha fatto pensare alla possibilità di altri messaggi passanti sotto la superficie della pittura. È evidente, per esempio, che in quelle pitture l'artista si serve del paesaggio per sottolineare, con discrezione e continuità, non solo le caratteristiche orografiche dei suoi dossi e della sua vegetazione tipicamente subalpina ma anche, e soprattutto, l'identità culturale della sua gente della quale mette in evidenza le radici manifestamente lombarde e cattoliche: dalla tradizione costruttiva e architettonica di chiese e masserie alla fitta presenza di edifici sacri e oratori, agli usi e costumi di una popolazione e di una regione che si distingue dall'altra Svizzera perfino nel modo di vestire. Accanto al portato del suo passato, il pittore evidenzia però anche le avvisaglie di un presente caratterizzato da una modernizzazione incipiente destinata a futuro sviluppo. Più che la bellezza del paesaggio gli interessa la dinamica che si muove al suo interno: nel confronto, per esempio, tra il vecchio ponte della Val di Muggio, tozzo ed in solida pietra, e quello recente, molto più leggero e slanciato, di Castel San Pietro, in cemento armato e putrelle di ferro. O ancora tra il lento incedere del carro trainato da buoi per rapporto al treno, posto subito dopo, che sfreccia sotto un bel cavalcavia e si avvia ad entrare in galleria. Tra-

Fondata nel 1912, la Polus di Balerna fu fino al 1992 una fabbrica di tabacco. Nell'arco degli anni, dopo numerosi interventi di ristrutturazione, la Polus è diventata una struttura polivalente che ospita all'interno dei suoi spazi 30 aziende. L'ultimo intervento risale al 2008 e riguardò la valorizzazione del locale un tempo destinato a refettorio per le sigaraie e le altre maestranze, ora locale multiuso denominato "Sala Carlo Basilico" in onore dell'artista che la decorò.

dizione e modernità vengono insomma sottilmente messi in contrappunto dialettico tra loro. Proprio la modernizzazione del Paese è il tema più direttamente affrontato nei due grandi dipinti sulla lavorazione del tabacco (vedi pagina seguente). Fin dal medioevo, infatti, la corte è l'emblema della vita contadina: un'entità ristretta, chiusa, molto poco mobile e autosufficiente dove le generazioni si susseguono uguali lungo i secoli. Qui i contadini non stanno però facendo filze di pannocchie o di cipolle come si usava un tempo; stanno lavorando a un prodotto nuovo che viene da molto lontano in grado di sostituire con vantaggio i campi seminati a granoturco o a segale. Per non dire di quella giovane donna, con tanto di permanente e vestiti dal taglio assolutamente moderno, che sta uscendo di casa per recarsi in città, dove forse già lavora come impiegata d'ufficio. Con il secondo dipinto alla staticità della corte subentra la mobilità dell'industria manifatturiera che per svilupparsi ha bisogno di infrastrutture, di strade ferrate e di ponti, di importazioni e scambi anche internazionali: come dimostra quella nave sull'orizzonte lontano che ha appena lasciato nel porto di Genova grossi barili contenenti pregiate foglie di tabacco americano da mascolare a quelle indigene. Basilico delinea in questo modo un contesto socio-economico in movimento che dall'ambito strettamente locale si allarga idealmente all'intero Cantone (non per nulla alza progressivamente i rilievi montani retrostanti) e che dovrebbe essere in grado di offrire nuove e più sicure prospettive di crescita sociale: non solo grazie alla integrazione delle attività primarie nel secondario e terziario, ma anche alla educazione e formazione delle giovani leve.

In effetti all'interno dell'intero ciclo emerge chiarissima anche un'ulteriore problematica di assoluta importanza: il ruolo fondante dell'educazione cui il pittore dedica uno spazio apposito

in ognuno dei tre grandi dipinti: il padre che spiega alla bambina cosa avviene sull'aia; la capo operaia che insegna alla giovane tempi e modi del lavoro ed infine il ruolo predominante affidato ai bambini nel terzo dipinto. Il tema è quello dell'educazione delle giovani generazioni a valori e principi di fondamentale rilevanza ai fini di un armonico vivere civile e sociale: in particolare la centralità della famiglia e del collettivo, la moralità del lavoro e, infine, i valori incarnati nell'idea di patria-nazione.

Perché l'ultimo grande dipinto ci porta proprio lì, con passaggio dalla realtà socio-economica di un cantone tra ruralità e industria, a quella inerente la politica nazionale ed i rapporti con la madre patria Svizzera in un momento particolarmente tribolato della sua storia e nel pieno del secondo conflitto mondiale. Tanto che l'immagine festosa dei falò che la notte del 1° agosto punteggiano le montagne, si mescola a questo punto con quella dei lontani avamposti militari o dei fortini del "ridotto nazionale" voluto dal generale Guisan come strategia difensiva all'interno della regione alpina. Ecco allora che Basilico, dopo aver descritto le radici identitarie del popolo ticinese, proietta sullo schermo della sua pittura le buone ragioni, anzi la necessità, specie in una situazione molto critica come quella, di un consapevole e decisivo atto di identificazione politica e morale con i valori rappresentati dalla Svizzera: un Paese con altri idiomi, storia e cultura rispetto a quelli italici, ma plurilingue e pluriculturale, fermo difensore della democrazia diretta e della neutralità in netta contrapposizione con le politiche degli stati totalitaristici che premevano alle sue frontiere.

Per meglio comprendere tutto questo occorre per un verso risalire agli anni successivi alla prima guerra mondiale quando in Ticino divennero cruciali talune questioni che si protrassero poi fin dentro gli anni '50: il "problema identi-

La presenza apparentemente anomala del dipinto "La festa del 1° di agosto", unitamente a tutta una serie di indizi disseminati un po' ovunque, anche nelle pitture murali, è stata la molla che ha fatto pensare alla possibilità di altri messaggi passanti sotto la superficie della pittura. È evidente, per esempio, che in quelle pitture l'artista si serve del paesaggio per sottolineare, con discrezione e continuità, non solo le caratteristiche orografiche dei suoi dossi e della sua vegetazione tipicamente subalpina ma anche, e soprattutto, l'identità culturale della sua gente della quale mette in evidenza le radici manifestamente lombarde e cattoliche.

*Sopra il refettorio della Polus. Sotto: il dipinto di Carlo Basilico "La festa del 1° di agosto".
Foto © Polus*





Sopra due dei tre dipinti di Carlo Basilio presenti nel refettorio della Polus. Tema delle due opere la lavorazione del tabacco. Foto © Polus

tario" di un cantone svizzero-italiano chiuso tra due frontiere che col tempo si erano fatte sempre più problematiche: a Sud, con "la grande madre Italia" come la chiamava Francesco Chiesa, a causa del progressivo aggravarsi della situazione politica italiana e del crescente isolamento della Svizzera sul piano internazionale; a Nord, per via della percezione sempre più diffusa e mal sopportata di una "tedeschizzazione del Ticino", a discapito dell'identità culturale del Cantone. Si trattava insomma di veder riconosciuta e sostenuta l'italianità del Ticino così da riuscire a conciliare italianità ed elvetica. L'altra problematica, che riguardava l'intera nazione, concerneva la "difesa spirituale" del Paese di fronte alle mire espansionistiche dei sistemi totalitari: un movimento politico-culturale nato per tutelare e rafforzare i valori della Svizzera, tra i pochi paesi

ancora democratici e liberali, ma che fu presto costretta a occuparsi anche della "difesa militare" del suolo patrio, mediante la mobilitazione di un intero popolo e l'adesione ai valori incarnati dalla bandiera svizzera.

In Ticino tanto la questione identitaria quanto la difesa spirituale della patria dettero origine a un processo laborioso e complesso, cui contribuirono non solo uomini politici, ma anche intellettuali ed artisti. In proposito Francesco Chiesa, fin dal 1913, su "La Voce" aveva posto una domanda provocatoria e intrigante: «*Molti uomini insieme non bastano a fare un popolo... Perché dalla vicinanza di molte anime sorga un'anima, è necessario che, pur essendo diverse e avverse, siano concordi in qualche cosa, in parecchie cose, anzi. Una moltitudine acquista il diritto di chiamarsi popolo solo quando possiede una coscienza sufficiente*





della sua unità e della sua continuità. Ebbene, possiamo noi affermare che tale coscienza sia stata e sia nelle popolazioni ticinesi?».

I dipinti di Basilico sembrano voler essere una risposta a tale domanda. Lungi dall'essere un intervento prettamente decorativo, sotto il pelo della descrizione e della narrazione, egli sviluppa una complessa ma anche unitaria riflessione per immagini, che a partire da una contestualizzazione geografica e socioeconomica locale, si allarga alle problematiche culturali ed economiche di un cantone tra ruralità e nascente industria, e si amplifica infine a considerare i rapporti con la madre patria Svizzera in un momento particolarmente drammatico della storia svizzera ed europea. Integrando così l'ieri e l'oggi, la cultura materiale di un popolo con quella immateriale dei valori dello spirito, la sua identità storica ma

anche il suo presente e le trasformazioni in atto, in grado di schiudere nuovi orizzonti. Non è più solo una faccenda economica o lavorativa: è anche una questione di scelte morali e di valori in cui specchiarsi e identificarsi. Nel complesso il ciclo realizzato per la Polus suona quindi come una dichiarazione identitaria, politica e morale, proiettata nel futuro. Per queste ragioni egli è certamente colui, tra gli artisti, che con le sue pitture ha saputo meglio interpretare una realtà mobile, in un momento di non facile trapasso per il Paese, che richiedeva un atto di consapevole assunzione di responsabilità corroborato da stimolanti suggerimenti sul piano sociale ed educativo. Un intervento artistico di rilevante valore storico-culturale per rapporto agli anni in cui fu eseguito, e che al suo interno continua a proporre tematiche ancor oggi di grande attualità.

La modernizzazione del Paese è il tema più direttamente affrontato nei due grandi dipinti sulla lavorazione del tabacco. Nella corte, luogo simbolo della vita contadina sin dal Medioevo, i contadini non stanno infatti facendo filze di pannocchie o di cipolle come si usava un tempo; stanno lavorando a un prodotto nuovo che viene da molto lontano in grado di sostituire con vantaggio i campi seminati a granoturco o a segale.



A lato, quattro delle dodici pitture murali monocrome di Carlo Basilico che si trovano nel refettorio della Polus. A pag. 28: la chiesa di S. Antonio a Obino e una vista della valle di Muggio con Bruzella. A pag. 29: il ponte di Castel San Pietro e l'Eremo di S. Nicolao. Foto © Polus

Rapsodia in rosso-blu - Ritratti di appassionati di jazz

Cristiana Zenari, una musica fatta di ritmo e di voce

di Alessandro Zanoli

Tenevo molto a continuare questa serie di ritratti di appassionati di jazz offrendo il profilo di una donna. E la prima jazz-girl a venirmi in mente è stata Cristiana Zenari. Danzatrice, coreografa, terapeuta la sua intensa attività è ben nota nel nostro cantone e ha costituito un punto di riferimento, umano ed artistico, per moltissimi allievi, spettatori e colleghi professionisti. Chi scrive queste righe l'ha avuta, inoltre, come apprezzata compagna di ascolto durante numerosi concerti jazz. Citando un discutibile luogo comune espresso da Paolo Conte, si sarebbe tentati di affermare che «*le donne non amano il jazz*», ma la frase è più che altro una provocazione (ne parliamo più sotto).

Con Cristiana infatti il concetto è stato smentito: le occhiate di approvazione, i commenti sottovoce sull'interpretazione di un particolare brano, magari il confronto con altre più celebri versioni conosciute, l'entusiasmo di una partecipazione forte e sentita nei confronti di una scelta stilistica, insomma tutti quei segnali psico-fisiologici che l'appassionato di jazz ben conosce e volentieri condivide, ce li siamo scambiati spesso. Inevitabile quindi l'idea di coinvolgerla in questa rassegna, invito che lei ha accettato volentieri. «*Ho incominciato ad avvicinarmi al jazz da bambina*» ci racconta. «Il primo ricordo che ne ho è la voce di Ella Fitzgerald. A casa i miei genitori, sia mamma che papà, ascoltavano jazz e questa la ritengo già la prima fortuna: è così importante sapere che il jazz esiste!».

Già questa è una riflessione che colpisce. Zenari continua: «*Ho sempre pensato che i punti di svolta nella mia vita siano state da un lato la voce di Ella, dall'altro il brano 'Pata Pata' di Miriam Makeba. Mi hanno fatto conoscere la potenza della vocalità, collegata naturalmente al movimento, alla danza. Non va dimenticato anzi che jazz e danza sono stati per lungo tempo elementi fortemente uniti. Basta guardare la scena di 'Hellzapoppin' in cui i neri suonano e ballano lo Jitterbug. È stata una rivoluzione molto importante quella portata dal jazz nella storia della cultura, tanto che grandi compositori classici come Stravinsky se ne sono accorti da subito...*». A corollario di questa ineccepibile analisi storico musicale, va detto che una delle specializzazioni e delle passioni profonde della sua arte è la danza africana. Da qui la chiave di lettura anche «*corporea*» della musica jazz.

«*D'altro canto*» precisa «*per il me il jazz implica necessariamente anche il jazz vocale. Per anni ho avuto in casa spartiti jazzistici e mi sono divertita a cantare le ballad più famose. Cantare è una mia gioiosa passione. Ha tra l'alto una*

componente importante che influenza la mia professione di danzatrice. Quando devo spiegare alcune sequenze di movimenti alle mie allieve e agli allievi, lo faccio con delle onomatopee vocali, così come facevano gli 'scatter' nel jazz, perché il suono delle sillabe ritmate è quello del rumore dei piedi che battono sul pavimento. Del resto, anche, i suonatori di percussioni indiani imparano a cantare le sillabe che descrivono la loro musica, prima di mettersi a suonarle. Questo mi fa pensare oltretutto che una delle caratteristiche fondamentali del jazz è stata la sua potenza ritmica, sicuramente più importante rispetto a quella di molte altre forme musicali».

La passione per il ritmo di Cristiana è in qualche modo anche un retaggio familiare: «*Mio padre era batterista: ricordo una sua divertente gag in cui, ascoltando un pezzo di Gene Krupa e cercando di imitarlo, si chiedeva sempre dov'era la sua terza mano, tanto quello suonava veloce. Il jazz ascoltato in casa era essenzialmente musica dell'era swing, Lionel Hampton, Glenn Miller, Ellington. Io poi ho vissuto in gioventù il periodo degli anni '70 in cui il jazz era molto popolare tra noi ragazzi. In questo contesto Estival Jazz è stato per noi importantissimo e incredibile: avevamo la possibilità di ascoltare i più grandi di tutti, qui, a casa nostra. Ricordo l'enorme emozione per il concerto di Archie Shepp a Trevano, e poi quelli di tutti gli altri grandi, Art Blakey, Keith Jarrett, Chick Corea, Sonny Rollins, Petrucciani, Sun Ra... L'unico che rimpiango di non aver mai visto è stato Charles Mingus, anche se ho poi potuto ascoltare varie volte la sua Dynasty».*

E qui la testimonianza di Cristiana Zenari si fa più ampia, e sicuramente condivisa, oltre che da chi scrive, anche da molti nostri coetanei: «*Era la musica dell'epoca e sono contenta che mi abbia insegnato a capire in particolare gli aspetti sociali e culturali legati a quella musica. Tutta la questione della discriminazione razziale, tutti i valori della cultura afroamericana ci sono arrivati in quel modo di prima mano, li abbiamo potuti conoscere direttamente da coloro che li mettevano al centro della loro espressione musicale: gente come gli Art Ensemble of Chicago, ad esempio. Ogni tanto ne parlo con mio figlio, che da qualche tempo sta iniziando ad ascoltare jazz, e mi rendo conto che quella musica per i suoi contenuti di protesta razziale era assolutamente analoga a quella che caratterizza la musica dei rapper di oggi. È una richiesta di attenzione e una rivendicazione di valore della cultura nera e minoritaria».*

Per scoprire come Cristiana può aiutarvi a entrare nel ritmo, a esprimervi danzando e a migliorare la vostra postura, contattatela all'indirizzo: movimenta@bluewin.ch.



La sua passione per la cultura africana è nata quando Cristiana era piccolissima, e con il passare degli anni è diventata una parte rilevante della sua professione.

«Noi l'avevamo perfettamente compresa e faceva parte del nostro clima culturale. Ricordo che il giorno del mio ultimo esame di maturità io mi ero presentata davanti all'esperto con zaino e sacco a pelo. Al termine dell'esame lui mi aveva lodato e mi aveva esortato a continuare la mia ricerca per farne una pubblicazione: io mi ero alzata, avevo preso su il mio bagaglio e gli avevo detto "Sì, forse lo farò. Ma adesso devo partire per il festival di free jazz di Pisa...". Là c'erano Anthony Braxton, Derek Bailey: per me era un sogno da realizzare».

Ma torniamo all'inizio di questo articolo: «C'è una cosa che mi dà fastidio, è proprio il verso della canzone di Paolo Conte che dice esattamente "le donne odiavano il jazz". Mi sembra un'opinione un po' superficiale e comunque non veritiera, perché ai concerti jazz di donne ce ne sono sempre molte. Adoro Paolo Conte, ma in questo caso mi dissocio e mi chiedo se forse non sia stato lui a non essere in grado di accogliere o incontrare le donne nel suo mondo jazz».

E cos'è il jazz, quindi per Cristiana Zenari? «Il jazz è un movimento culturale in costante fermento, che non si lascia fermare, che è sempre in evoluzione. L'evoluzione è anzi la sua costante. La cosa che trovo molto bella del jazz è che è immerso in un flusso che comprende sempre il suo passato e lo rielabora e quindi proprio da quel radicarsi nella sua tradizione produce dei mutamenti che lo portano avanti, verso il futuro. Non è uno stile "fermo" e se oggi certe sue forme ci sembrano strane è perché non siamo pronti noi a riceverlo. Se oggi taluni ritengono il jazz morto (lo stesso Paolo Conte, tra l'altro, ndr), magari è perché non colgono e recepiscono il suo mutamento in corso d'opera. È mantenendo il contatto, rimanendo liberi da attaccamenti al passato e pregiudizi, che potremo continuare a vivere questo suo connotato movimento evolutivo».

Se comunque volessimo proporre alle donne una via di avvicinamento al jazz, cosa proporre? «Un modo per avvicinare le donne al jazz?» riflette Cristiana Zenari. «Magari passando per esperienze musicali mediate e più abbordabili: penso a Jony Mitchell e alla sua versione di 'Good By Pork Pie Hat' di Mingus. Il pezzo diventa una canzone molto dolce». E qui Cristiana Zenari si mette a cantare «When Charlie speaks of Lester, you know someone great has gone...». La gente attorno a noi, sul muretto di fronte al lago, al Parco Ciani di Lugano, si volta a guardare. La forza del jazz si libera nell'aria di primavera e ci conferma la sua carica magnetica: Cristiana Zenari la porta con sé e la condivide con noi.

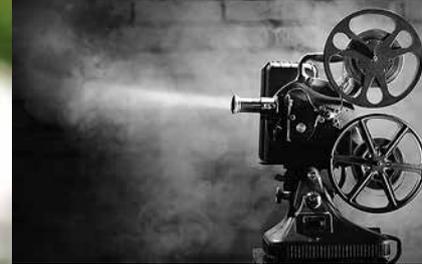


naturalmente.
sosteniamo la cultura



Immagine Varanti Visual Communication, © AIL SA

ail



Il cinema non sarà mai più come prima?

di Marisa Marzelli

L'anno scorso nelle sale cinematografiche svizzere le proiezioni si sono dimezzate e gli ingressi sono calati di due terzi (fonte Keystone-ATS). Ne hanno un po' approfittato i titoli svizzeri, in assenza di importanti film americani, ma non è molto consolante. Quest'anno, quando si è cominciato a riaprire l'avvio è stato stentato. Manca la materia prima: i titoli di grande richiamo.

Il pubblico in parte si è stancato dello streaming casalingo (e del resto non ci si può abbonare a tutte le principali piattaforme) ma non è ancora ben chiaro se il cinema com'era sino all'irruzione della pandemia, dal punto di vista della realizzazione industriale e della creazione artistica – che s'influenzano reciprocamente –, sarà ancora lo stesso o muterà drasticamente.

L'industria di Hollywood, abituata ad anteprime promozionali in giro per il mondo, con divi e ricevimenti, frutto di investimenti pubblicitari milionari (ricordate l'aberrante consuetudine di misurare il successo di un blockbuster in base ai soli incassi del primo weekend d'uscita?); abituata all'incontro personale tra dirigenti di continenti diversi per concludere affari; abituata ad uffici megagalattici e spese di rappresentanza come dimostrazione di status symbol, sta ripensando le sue strategie. Il colpo è stato durissimo. Film dai probabili incassi record giacciono ancora nei magazzini da oltre un anno perché proiettarli sulle sole piattaforme online non conviene (anche l'uscita dell'ultimo 007 *No Time to Die* ha subito l'ennesimo rinvio, a fine settembre o inizio ottobre). E se ci sono ancora tanti soldi da riscuotere è problematico avviare nuove produzioni.

Insomma, l'industria dell'intrattenimento e fabbrica dei sogni si è inceppata. Pensiamo solo all'aspetto immobiliare. Se una Major può far lavorare i suoi dipendenti, o parte di loro, da remoto, cioè da casa, non servono più grandi uffici in centro, ci si può ridimensionare in periferia,

incrementare le riunioni via Zoom. C'è chi calcola che la capacità di determinati spazi di lavoro potrebbe ridursi persino del 50%. Un discorso simile vale per i viaggi di lavoro e relativi soggiorni in albergo. Inoltre, se determinate precauzioni sanitarie dovessero restare nel tempo, ci sarebbe poi l'enorme problema delle assicurazioni sui set. È evidente che i tanti problemi economici finiscono per influire non poco sull'aspetto creativo del film, che è per eccellenza un prodotto collettivo. Cercare di controllare gli imprevisti porta a semplificare le storie e il modo in cui vengono narrate.

Si dirà che è un problema per le Major, che devono avere grandi incassi per far fronte a ingenti costi. Ma la necessità di reperire fondi è anche più acuta nelle medie e i piccole produzioni, i cosiddetti indipendenti, quel cinema *indie* apprezzato qualitativamente però spesso in bolletta. Se i piccoli produttori non sono continuamente dinamici, non si spostano per incontrare e convincere di persona possibili finanziatori, i capitali necessari non arrivano.

Il crowdfunding (finanziamento collettivo per realizzare film) funziona solo in casi particolari, di coinvolgimento ideale o ideologico di singoli o piccoli gruppi, ma in genere i potenziali spettatori non hanno nessuna intenzione di trasformarsi in co-finanziatori. Soprattutto nei Paesi europei, servirebbero maggiore attenzione ed intervento degli Stati, già pressati da altri settori, pure in crisi, della società.

Se tutta l'industria dello spettacolo è confrontata con nuovi scenari preoccupanti, in particolare lo è il cinema, cioè l'arte/industria forse ancora oggi più popolare, ma di sicuro la più costosa. Il drastico crollo degli ascolti all'ultima edizione degli Oscar (meno 58% di spettatori rispetto all'edizione 2020, l'audience più bassa di sempre) è più di un campanello d'allarme.

cinema



Ricordando Ketty Fusco

Redazione

Lo scorso febbraio è venuta a mancare Ketty Fusco, uno dei volti più noti della scena teatrale ticinese che, al talento di attrice, ha affiancato con successo quello di narratrice e poetessa. Nata a Napoli nel 1926, Ketty Fusco è stata insignita del premio *Sipario alla carriera* nel 1987, dell'*Anello Hans Reinhart* nel 1994 e del premio *Term Bell* della regione romancia nel 2008. Ha pubblicato raccolte di poesie e racconti, tra cui numerosi testi per l'infanzia come *"Arco e Baleno sulle orme di Ulisse"*, pubblicato nel 2007 dalle Edizioni Ulivo.

La vogliamo ricordare su *terzaetà* andando a ripescare negli archivi della rivista un frammento di intervista fatta, nel 2013, da Mariella Delfanti, direttrice del periodico a quel tempo, il cui contenuto resta ancora d'attualità. «*Io sono stata una nonna giovane e molto vicina ai miei nipoti*», aveva risposto Ketty Fusco alla domanda su come vivesse il suo essere nonna. «*Adesso coi miei pronipoti che abitano lontano, ogni volta che ci incontriamo, dobbiamo reimparare ad amarci, riabituarci alla vicinanza. Con loro ho un rapporto giocoso, di alleanza, quasi un risentirsi bambini. Così, in una giornata, riesco ad essere bambina e vecchia, una... vecchia bambina. Ma quando ho smesso di lavorare, anche per me si è aperto un vuoto. L'Associazione Ticinese Terza Età ha riempito questo vuoto. È un'organizzazione stupenda che si può definire un faro per le persone che stanno per uscire dalla vita attiva. Ho iniziato a tenere corsi di teatro all'UNIB, che ho portato avanti per più di dieci anni e poi nel 2002 ho cominciato a lavorare per questa rivista e continuo tuttora. Io ho dato qualcosa a Terzaetà ma Terzaetà ha dato moltissimo anche a me*».

Dai nostri archivi abbiamo voluto anche ripescare l'ultimo articolo scritto da Ketty Fusco per "Libri", la rubrica che curò per noi dal 2002 al 2014. Caso vuole che uno dei romanzi da lei recensiti in quell'occasione fosse *"La Svizzera, teatro del mondo"* di Friedrich Dürrenmatt (Armando Dadò Editore), autore del quale quest'anno si celebrano i 100 anni dalla nascita. «*Chi vuole sorridere, ridere, pensare anche in ironica chiave critica sulle piccole e grandi 'debolezze' elvetiche, legga questo libro di Friedrich Dürrenmatt, l'acuto, satirico scrittore, pensatore, drammaturgo, famoso in tutto il mondo soprattutto per lo stupendo dramma 'La visita della vecchia signora', una storia forte, crudele, ma con un sottofondo poetico, tale da sommuovere sia negli interpreti sia negli spettatori una ondata di pietas, ahimé tardiva. Un fustigatore dunque, questo svizzero così sferzante attraverso ogni sua opera, tanto da non vederne talvolta lodare "ad plenum" la bellezza della scrittura, elegante e di sofferta, efficace semplicità, che Mattia Mantovani, da scrittore egli stesso, ha saputo degnamente tradurre in italiano.*»

fra le pagine



a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

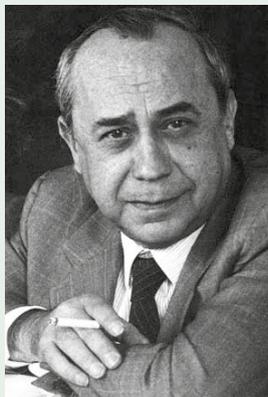
lettura e rilettura, chiedendoci se valga la pena di prendersi il tempo per rileggere un romanzo, una raccolta poetica, un'opera, un autore. Il buon lettore non si pone nemmeno la domanda: dagli scritti di varia natura e di ogni epoca trae sempre un insegnamento e sa pure che la rilettura ha un suo senso. Tuttavia si vorrebbero proporre almeno tre buoni motivi per farlo. Innanzitutto perché un testo, a maggior ragione se definito un classico, "è un libro che non ha mai finito di dire quel che ha da dire" (I. Calvino, Perché leggere i classici). In secondo luogo perché il nostro approccio al libro varia nel tempo e questo ci permette di scoprire nuovi aspetti dell'opera, che per definizione è polisemica. Infine, perché il bisogno di imparare e progredire è connaturato all'uomo e i classici sono fonte di arricchimento lungo tutta la vita. Significativa al riguardo la seguente citazione: «*Mentre veniva preparata la cicuta, Socrate stava imparando un'aria sul flauto. "A cosa ti servirà?" gli fu chiesto. "A sapere quest'aria prima di morire"*» (E.M. Cioran). Ma se proprio si volesse ancora aggiungere qualcosa, si potrebbe semplicemente affermare, sempre con Calvino, che "leggere i libri è meglio che non leggere i libri" (ib.).





Dante Alighieri
(1265 - 1321)

Nel 700° della morte (avvenuta nel settembre del 1321), si vuole ricordare anche nella nostra rubrica **Dante Alighieri**, il padre della lingua italiana e della nostra letteratura (a cui l'Uni3 ha dedicato un corso pluridisciplinare). Il Poeta per antonomasia, che tutti avvicinano sui banchi di scuola, resta nella memoria con i suoi versi, alcuni memorabili e spesso citati, come per esempio l'*incipit* della **Divina Commedia**. Chi ha potuto conoscere un poco quest'opera sa che in essa vi è un messaggio universale, valido dunque anche per noi pur così lontani dal mondo medievale. Per muoverci nel suo universo ricco e fortemente simbolico, dobbiamo a volte essere guidati per poter capire il testo e per cogliere la complessità del suo pensiero, per fare nostre le occasioni di riflessione sul mondo reale e quello escatologico, sulla natura e sulle passioni dell'uomo, sul rapporto con la cultura e in particolare con la letteratura, sulla relazione tra etica e politica, insomma sulla vita nella sua complessità. Non ci si deve dunque stupire se, al di là dell'occasione per cui quest'anno lo si celebra, Dante continua a essere letto e proposto anche al grande pubblico, e neppure finisce (né mai finirà) di suscitare l'interesse dei critici letterari. Di fronte alla *Divina Commedia* si intuiscono appieno il significato dell'aggettivo "classico" con cui definiamo libro e autore e il senso della rilettura. Non basta infatti una sola lettura, perché di un classico si può sempre dire che "ogni rilettura è una lettura di scoperta come la prima" (Calvino, op.cit.).



Leonardo Sciascia
(1921 - 1989)

Proporre la lettura di **Leonardo Sciascia** nel centenario della sua nascita significa avvicinare o riavvicinare uno scrittore che ha lasciato la sua impronta intellettuale sulla seconda metà del Novecento italiano. Vuol dire soprattutto incontrare un uomo che ha vissuto l'impegno civile in ogni suo scritto e azione. In particolare si intende qui richiamare la funzione di denuncia sociale affidata ai suoi gialli, nei quali – partendo da fatti di cronaca – egli mette a nudo i legami e l'omertà tra popolazione e mafia. In un periodo in cui ancora non erano note come ora l'organizzazione e le ramificazioni della società mafiosa, Sciascia ne svela la presenza nefasta e i meccanismi criminali, ricorrendo a un genere letterario che in questo modo viene rinnovato. Nella sua produzione è centrale il tema della giustizia, che passa attraverso la ricerca inflessibile della verità come in **Il giorno della civetta** (1961), **A ciascuno il suo** (1966), **La scomparsa di Majorana** (1975) per citarne solo alcuni. Seppur nella forma apparentemente "leggera" del giallo, nelle sue pagine – che hanno ancora molto da dire – si parla di politica, del diritto, del rapporto tra scienza e potere, cioè di temi che continuano a sollevare interrogativi e a suscitare dibattito.



Friedrich Dürrenmatt
(1921 - 1990)

La vita di **Friedrich Dürrenmatt**, di cui pure ricorre il centenario della nascita, si distingue per l'impegno civile, che permea tutta la sua produzione letteraria e saggistica. Figura di spicco nel panorama culturale elvetico (al pari di Sciascia in quello italiano), egli non esita a intervenire nel dibattito politico, assumendo posizioni fortemente critiche anche nei confronti dell'autorità. Alla letteratura egli affida il compito di indagare la realtà per smascherare ogni forma di ipocrisia, di stortura ideologica, di conformismo e per far nascere o mantenere vivo lo spirito critico di ogni individuo. Richiamiamo alla memoria alcuni romanzi fra i più noti: **Il giudice e il suo boia** (1951), **Il sospetto** (1952), **La panne** (1956), **La promessa** (1958); si tratta di romanzi polizieschi in cui di fatto il tema centrale risulta essere il concetto stesso di giustizia. Fra le numerose opere teatrali si ricorda soltanto **La visita della vecchia signora** (1956), dramma in cui l'autore pone la questione dell'origine della moralità e sviluppa i temi della corruzione, del potere del denaro, della colpa individuale e collettiva. Qualunque sia il genere scelto, Dürrenmatt lo piega all'analisi impietosa della società, in cui alla fine sembra dominare solo il Caso, che rende vano ogni tentativo di scoperta del vero.

Georges Python, il "secondo fondatore" di Friburgo

di Franco Celio

A scuola abbiamo imparato tutti che la città di Friburgo fu fondata dagli Zähringen nel 1157, poco prima di Berna. Oggi vogliamo però soffermarci sulla personalità di Georges Python (1856-1927), considerato il fondatore del Cantone moderno. Nato a Pontarlan, nella Broye, da famiglia contadina, dopo le scuole dell'obbligo studia legge all'École de Droit dove ottiene la patente di avvocato. Grazie all'appoggio di Mons. Schorderet, canonico della cattedrale, nel 1879 diventa presidente della Società degli studenti svizzeri, associazione di giovani cattolici. Professore alla citata École de Droit dal 1883 all'86, nello stesso anno è eletto in Gran Consiglio e, poco dopo, in Consiglio di Stato, conservando ambedue i mandati fino al 1921. Parallelamente è pure membro del Consiglio Nazionale (dove si batterà per i collegamenti ferroviari del suo Cantone). Più tardi sarà eletto al Consiglio degli Stati, dove parteciperà all'elaborazione della Legge sull'Assicurazione malattia ed elabora un progetto che avrebbe comportato l'elezione popolare del Consiglio federale. Come consigliere di Stato gli è affidato il Dipartimento della Pubblica Educazione. In tale veste nel 1900 si fa promotore di una Scuola di agricoltura, specializzata in casearia e nel 1903 di un Technicum. Nel 1904 rende obbligatori per le ragazze i Corsi di economia domestica e l'anno dopo istituisce una Scuola femminile Superiore di Commercio, mentre nel 1909, crea un Liceo femminile. Infine, nel 1913 istituisce una Scuola per infermieri. Ma l'istituzione a cui il nome di Georges Python resta più legato è l'Università di Friburgo. Perseguendo gli ideali della "République chrétienne" in chiave cattolica, egli, già nel 1889, promuove la trasformazione in università della vecchia École de Droit, per favorire l'irradiamento internazionale di Friburgo come cittadella del cattolicesimo. A lunga scadenza, spera anche di promuovere lo sviluppo economico del Cantone. A tal fine, la Facoltà di diritto sarà seguita da una di lettere, poi da una di scienze, infine da una di medicina che porterà alla creazione dell'Ospedale cantonale. Per concorrere al finanziamento dell'università, Python fa acquistare dallo Stato la "Société des Eaux et Forêts". Provvede pure alla fondazione della Banca Cantonale. L'intreccio di affari e una serie di conflitti anche nel suo stesso partito conservatore porta negli anni '20 al suo declino, in favore dell'"astro nascente" Jean-Marie Musy, che sarà a lungo consigliere federale. Sul piano cantonale favorì un'economia tradizionale, basata sull'agricoltura, ritardando lo sviluppo industriale per timore del socialismo che ne sarebbe seguito. Python muore nel 1927, ancora in carica, dopo 41 anni di presenza nel governo del suo Cantone. Suo figlio José sarà anch'egli consigliere di Stato dal 1951 al '66.

Bambini e anziani, un nuovo sguardo sulle colonie estive?

di Ilario Lodi*

L'esperienza di chi non è più giovanissimo e che in questi tempi è stata messa a beneficio dei più giovani, si è dimostrata essere davvero molto preziosa. Lo abbiamo visto in molte occasioni e non occorre ulteriormente ribadirlo. Un aspetto sul quale, però, forse vale la pena di ritornare è quello legato al bisogno (alla necessità) di stare insieme. I nipoti e i nonni hanno avuto poche occasioni di potersi vedere, incontrare, abbracciare e stringersi affettuosamente. Dalle parziali limitazioni della libertà individuale (che vanno tutte a beneficio della libertà collettiva, occorre sottolinearlo) abbiamo appreso quanto sia importante poter condividere, non solo saltuariamente, non solo virtualmente ma anche concretamente e in modo continuato l'incontro con l'altro. Una relazione che non è possibile non solo mantenere viva, ma neppure stabilire se tali occasioni sono solo sporadiche, circoscritte nel tempo e magari addirittura brevi. E qui vengo al dunque: quali saranno, nelle prossime settimane, le opportunità che i giovani e i meno giovani avranno di poter stare insieme? Pensiamo al periodo delle vacanze estive: in che modo poter costruire e condividere un incontro di questo tipo? Le occasioni non sono poche; faccio un solo esempio: le colonie di vacanza residenziali. Ci sono delle iniziative organizzate e gestite da dei giovani per dei bambini; momenti di vacanza residenziale, dove "si sta via da casa" per due o addirittura tre settimane. Il bisogno di contatto, di relazione e di esperienza comune che i bambini e i giovani hanno in queste occasioni è – soprattutto in questo periodo storico – assolutamente da assecondare. Quale circostanza migliore, allora, per stabilire tra questi bambini (in colonia) e alcuni anziani (magari residenti in una struttura di accoglienza) una relazione che non sia solo "una visita" ma la costruzione di un percorso comune? È ovvio che i bisogni sono differenti, ma è davvero così difficile approfittare delle attività organizzate in una colonia estiva di vacanza residenziale per stabilire una relazione non sporadica ma duratura con un gruppo di anziani e dar vita in questo modo a un'esperienza comune da cui tutti trarrebbero beneficio? Io credo di no e invito chi lo può fare a pensare ad un esercizio di tal genere, importante sia per i nonni che per i nipoti.

*Direttore Pro Juventute Regione Svizzera italiana

Infortunio in bicicletta?

di Emanuela Colombo Epiney, avvocato

Che cosa è un infortunio? La nozione comunemente compresa nel linguaggio corrente non equivale sempre a quella definita dalla legge e non di rado gli assicuratori infortuni e gli assicuratori malattia si rinviavano la responsabilità di indennizzare la persona che è rimasta lesa nella sua salute. Ne è un buon esempio il caso del ciclista feritosi su una strada di montagna dissestata.

Il signor C è un ciclista molto sportivo, che compie dalle due alle tre uscite settimanali in mountain bike. Nel mese di maggio del 2017, mentre percorreva in sella alla sua mountain bike una strada di montagna asfaltata nel Canton Ticino, ha preso una buca lunga circa 50 cm e profonda circa 15 cm e ha subito un trauma interno a causa del sobbalzo e del conseguente impatto con il sellino. L'evento è stato annunciato all'assicuratore infortuni, che ha respinto ogni indennità, sostenendo che non si trattava di un infortunio ai sensi di legge. Il tribunale cantonale delle assicurazioni ha riconosciuto l'esistenza di un infortunio e ha rinviato gli atti all'assicuratore per una nuova decisione. Per i giudici cantonali la presenza di una buca su una strada asfaltata era inusuale nel nostro Paese. L'assicuratore si è però rivolto con successo al Tribunale federale. Nella sua sentenza del 17 febbraio 2021 (8C_534/2020), l'Alta Corte ha negato l'esistenza di un infortunio, vale a dire di un fattore causale esterno straordinario. I giudici federali hanno ricordato che per essere straordinario il fattore esterno causale deve eccedere il quadro degli eventi e delle situazioni considerati quotidiani o usuali. In questo ambito il Tribunale federale ha già stabilito che non era da considerare un infortunio il danno alla salute provocato dal passaggio sopra un dosso dissuasore di velocità, da una frenata di emergenza di un'automobile senza collisione oppure da un esercizio sportivo non riuscito. Il signor C era passato con una bicicletta ammortizzata in una buca di circa 15 cm di profondità e tale evento non era un fattore esterno straordinario. La strada di montagna era sì asfaltata, ma aveva un numero di cunette su tutto il tracciato che rendeva "ampiamente prevedibile" la presenza di dossi, buche e irregolarità. Del resto, come esposto dal ciclista, la strada era stata completamente risanata poche settimane dopo l'evento dannoso. Non era quindi rilevante la circostanza che il ciclista non si fosse accorto della buca e che la strada fosse asfaltata. In conclusione, secondo i giudici federali il trauma interno subito dal signor C non poteva essere considerato un infortunio e posto a carico dell'assicuratore infortuni. Le conseguenze sono dunque rimaste a carico dell'assicuratore malattia.

I Ciao Ciao

L'ago d'Ago

Di primo acchito avrete pensato alla razza di un cane, cioè il chow chow.

Niente di tutto questo, io mi riferisco al genere umano quindi a quelle persone, perlopiù giovani, che, pur non conoscendoti, ti salutano come fossimo amiconi da anni.

Vi è mai capitato in un bar di essere accolti da un "ciao"? A me sì. Sono entrato per un caffè, ho cercato un tavolino libero e mi son messo a leggere un giornale. Arriva una ragazza piccolina (a naso alta uno e cinquanta, non di più):

«Ciao»

«Buongiorno» (dico io) Non ho perso quel maledetto vizio d'insegnare (anche l'educazione)

«Cosa ti porto?»

«Mi porti un caffè, per favore!»

«Come lo vuoi?»

«Me lo faccia liscio, grazie»

Mi son rivisto bambino, quando ti perdonavano se davi del "tu" a tutti. Con la differenza che questa, pur essendo cresciuta poco, non era comunque una bambina. Uscendo mi son preso una soddisfazione:

«Ciao a tutti»

poi, rivolto a lei: «Ciao ciao».

Un altro giorno sono entrato in un negozio di scarpe. Mi si avvicina un giovane tatuato sulle braccia, sul petto che s'intravedeva, sulle guance, sulla fronte e immagino su tutto il corpo (è legittimo, chi non si tatua al giorno d'oggi?) e con un pezzo di ferraglia che gli pendeva dal naso.

«Ciao, cosa cerchi?»

«Buongiorno a lei. Ho bisogno di un paio di scarpe da montagna»

«Che numero porti?»

«Non mi ricordo, faccia lei»

«Così ad occhio mi pare un quarantatré, scia che te lo misuro»

«Com'è gentile, lei»

«Hai già visto qualcosa che ti piace?»

«Vossignoria, lei sa che mi piacciono questi?»

«Ti capisco, come ti capisco! Sei proprio un buongustaio»

«Anche lei»

«Perché mi dici "lei", non son mica una donna io...»

«No, intendevo la cassiera»

«Hai ragione te, lei è proprio così».

Finalmente ho capito di aver perso non solo una battaglia, ma tutta la guerra.

L'anca: l'articolazione che regola l'equilibrio

Quali le patologie più frequenti? Come mantenerla in salute?

di Stefania Lorenzi

L'anca è la seconda più grande articolazione del corpo umano. In condizioni normali, compie 1.5 milioni di movimenti ogni anno, sostenendo il nostro peso quando camminiamo o anche solo quando stiamo in piedi. È quindi tra le articolazioni più sollecitate giornalmente.

Perché insorgono dolori all'anca? Quando rivolgersi al medico? Come mantenere quest'articolazione sana? Lo chiediamo al Dr. med. Numa Masina, specializzato in reumatologia.

Com'è strutturata l'anca e qual è la sua funzione?

L'articolazione dell'anca si trova nella regione inguinale, è il collegamento tra il femore (l'osso della coscia) e l'acetabolo (l'incavo dell'osso iliaco del bacino). È un'articolazione molto mobile, grazie all'incastro perfetto di una superficie articolare a forma di palla sferica (testa del femore) in un'altra concava sferica (acetabolo dell'osso iliaco). Queste due superfici sono tenute insieme dalla capsula articolare, struttura di tessuto connettivo fibroso denso che produce il liquido sinoviale, sostanza che lubrifica e nutre l'articolazione. Fanno inoltre parte dell'anca i legamenti posizionati sia sulla superficie esterna che su quella interna della capsula articolare che contribuiscono a dare forza, protezione e stabilità all'anca stessa. Ultimi ma non per importanza i muscoli nelle vicinanze dell'anca, fondamentali per i suoi movimenti e stabilità. L'anca sostiene il

peso della parte superiore del nostro corpo, scaricandolo sugli arti inferiori e aiutandoci a mantenere l'equilibrio quando siamo in piedi. Grazie ai muscoli che la circondano, permette di muovere il femore in diverse direzioni: fletterlo, estenderlo, rotarlo internamente ed esternamente, agevolando il movimento delle gambe.

Quando le persone dicono di avvertire dolori all'anca, nella maggior parte dei casi sono riconducibili non all'articolazione in sé ma alle parti molli che la circondano. In questo caso, parliamo di disturbi alla regione peritrocanterica o periartrite dell'anca. I sintomi più frequenti sono la rigidità al mattino che può durare da alcuni minuti fino a diverse ore; fitte nella regione inguinale che aumenta in caso di sforzo; dolore inguinale quando si inizia un movimento.

Quando occorre consultare un medico? Vi sono esami previsti?

Quando i dolori all'anca limitano la vita quotidiana è meglio rivolgersi al medico, così come in presenza di febbre, senso generale di spossatezza o palpitazioni. Durante la visita, il medico cercherà di capire dove è esattamente localizzato il dolore, quanto è intenso, da quanto persiste, se è cambiato nel corso del tempo e altre informazioni per definirne causa e trattamento. Anche la postura, l'andatura e lo stato muscolare del paziente aiuteranno a delineare il quadro della situazione.

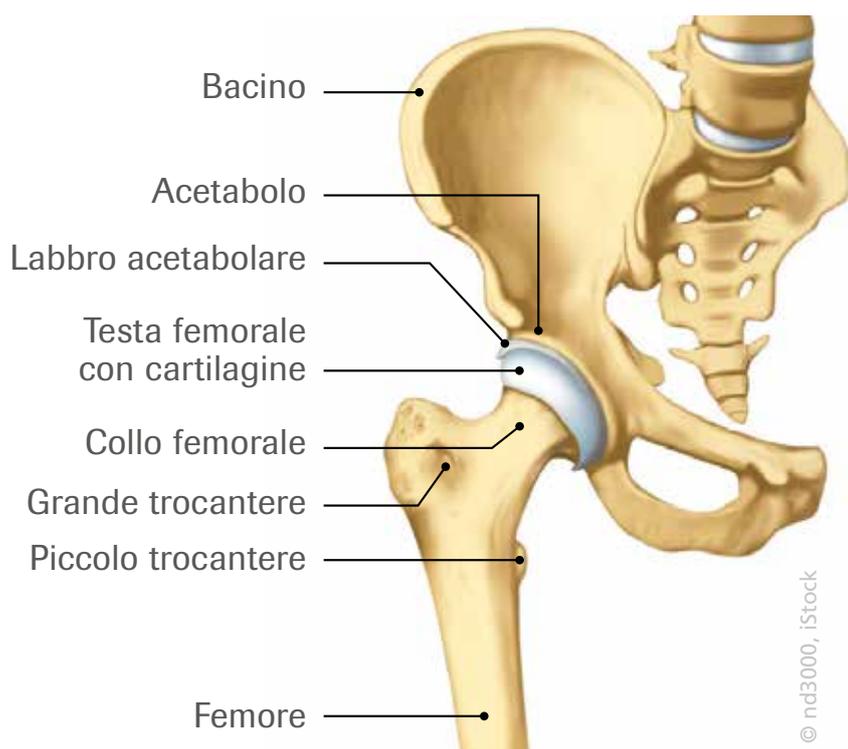
Con il medico viene stabilita la necessità o meno di ulteriori esami a cui sottoporsi: l'ecografia evidenzia lesioni a tendini, muscoli e borse sinoviali durante il movimento o versamento articolare; la radiografia viene prescritta se si sospettano lesioni o anomalie ossee; la risonanza magnetica tomografica (RMT o MRI) visualizza con precisione le parti molli e le articolazioni. Raramente è necessario esaminare l'interno dell'articolazione in artroscopia con una piccola sonda. Gli esami del sangue invece evidenziano la presenza di patologie articolari infiammatorie o metaboliche.

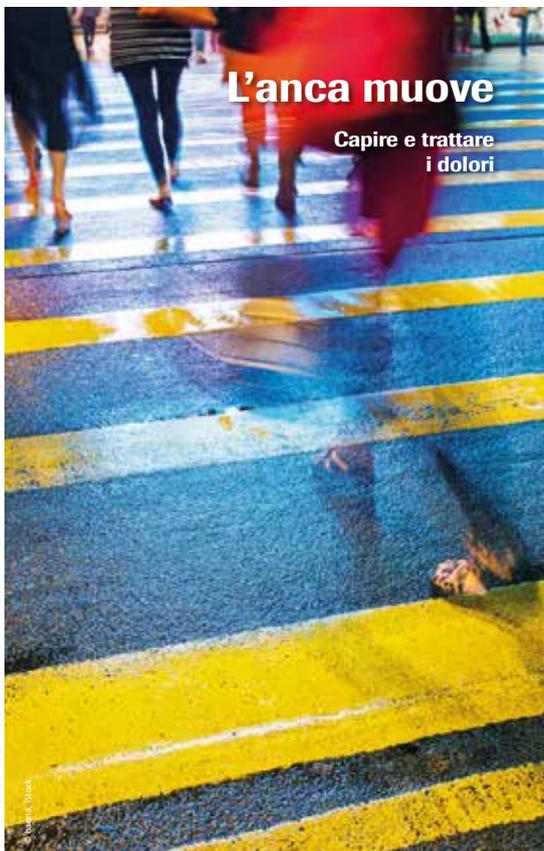
Quali patologie possono interessare l'anca?

Il dolore all'anca può essere riconducibile a varie cause: un trauma o una lesione dovuta ad uso eccessivo; in caso di dolore a livello inguinale potrebbe trattarsi di una contrattura, una lussazione, un'osteoartrosi o coxartrosi. Un dolore che esordisce rapidamente potrebbe indicare un'artrite infiammatoria (coxite). Nei pazienti anziani, molto frequente è la frattura a carico dell'anca, in particolare tra coloro che soffrono di osteoporosi. La coxartrosi è tra le patologie all'anca più frequenti. Essa porta ad un lento consumo della



Dr. med. Numa Masina, specializzato in reumatologia.





L'anca muove

Capire e trattare
i dolori

Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



Mezzi ausiliari 2021/22

Piccoli aiuti
per grandi risultati



Difficoltà nell'infilarsi calze o scarpe? Nell'afferrare oggetti caduti a terra o in alto? Pratici mezzi ausiliari vengono in aiuto evitando ulteriori sforzi e dolori!

Il catalogo è sfogliabile sul sito reumatismo.ch (shop) o può essere ordinato presso il segretariato LTCR: T. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch e ricevuto gratuitamente a casa. Allo stesso modo potete consultare online o ricevere a casa gratuitamente l'opuscolo "L'anca muove!".

cartilagine articolare, la cui funzione ammortizzante si riduce, aumentando la pressione sulle ossa circostanti. La riduzione della cartilagine comporta attrito tra le ossa quando ci si muove e da qui derivano i dolori. In caso di coxartrosi non bisogna stare troppo fermi! Il movimento delle articolazioni porta alla produzione del liquido sinoviale, sostanza nutritiva della cartilagine. È suggerita un'attività motoria che non carichi eccessivamente le articolazioni (passeggiate, ginnastica in acqua, bicicletta). Anche indossare scarpe con una buona ammortizzazione aiuta. Tra i rimedi farmacologici sono consigliati gli analgesici e i FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei); in stadio iniziale e intermedio iniezioni di acido ialuronico (è una componente della cartilagine e se iniettato lubrifica l'articolazione) o una terapia PRP (nell'articolazione viene iniettato sangue del paziente arricchito di piastrine, che hanno una funzione antinfiammatoria e stimolante). In stadio avanzato possono essere opportune iniezioni di cortisone, principio attivo contro le infiammazioni il cui effetto dura per qualche settimana/mese. Quando i dolori sono troppo forti o invalidanti, va considerato l'inserimento di una protesi, il cui tasso di successo è molto elevato. Sedute di fisioterapia possono definire un programma individuale di esercizi per rafforzare l'anca e migliorarne la mobilità, contrastando i problemi nella regione coxo-lombo-pelvica. L'anca può essere soggetta non solo ad usura ma anche ad infiammazioni (si parla di coxite). Nella maggior parte dei casi, le infiammazioni derivano da un'artrosi attivata o da un disturbo del sistema immunitario. Esami del sangue evidenziano la presenza delle infiammazioni.

Anca ed equilibrio: quanto è alto il rischio di frattura all'anca nella persona anziana? Come prevenirlo?

Oltre all'usura e alle infiammazioni, un altro fattore di rischio per l'anca sono le cadute. Una persona su tre con più di 65 anni cade ogni anno. Il 90% delle fratture all'anca è causato da una caduta, che nella maggior parte dei casi avviene in casa. Piccoli accorgimenti e interventi nella propria abitazione possono contenere il rischio caduta: eliminare i tappeti o fissarli a terra; applicare strisce antiscivolo sui gradini delle scale; mantenere gli spazi di passaggio privi di intralci e ben illuminati; rendere facilmente accessibili gli utensili in cucina ed evitare di prendere oggetti posizionati troppo in alto; usare calzature con suola antiscivolo.

Ultimo suggerimento per mantenere le nostre articolazioni sane nel tempo?

Come tutte le articolazioni, anche quella dell'anca ha bisogno di movimento fisico. Meno ci si muove, meno liquido sinoviale viene prodotto, meno lubrificata sarà l'articolazione e meno sarà nutrita la cartilagine. Di conseguenza la cartilagine si riduce causando l'attrito tra le ossa e arrivando alla sua degenerazione.

Piccoli suggerimenti per tutti sono: camminare; eseguire semplici esercizi di distensione e potenziamento dei muscoli dell'anca preservando l'articolazione da possibili danni; evitare di stare per troppo tempo seduti o in piedi, inserendo delle pause di movimento di tanto in tanto; non sovraccaricare troppo le articolazioni ed eventualmente considerare dei mezzi ausiliari per facilitare le azioni di ogni giorno.



RESIDENZA MARTINA

RIVA SAN VITALE

La migliore alternativa alla propria casa



La Residenza Martina, progettata dall'Architetto Mario Botta, sorge a Riva San Vitale in una posizione privilegiata ai piedi del Monte San Giorgio e del Monte Generoso con il suo meraviglioso "Fiore di Pietra", a soli 100 metri dalla riva del Lago Ceresio. Si compone di 8 appartamenti da 1 ½ locali (da 32 mq) e 30 appartamenti da 2 ½ locali (da 61 mq), tutti rivolti a Sud, privi di barriere architettoniche, con terrazzo o giardino privato. A disposizione degli ospiti un giardino comune e una sala per le attività sociali.

Progettata pensando alle esigenze delle persone della terza e quarta età, la Residenza offre una soluzione abitativa intermedia dove, in collaborazione con l'Associazione per l'Assistenza e la Cura a Domicilio del Mendrisiotto e Pro Senectute Ticino e Moesano, è attivo un operatore qualificato (Custode Sociale), al quale compete l'erogazione e il coordinamento di prestazioni di cura e di assistenza, prevenzione e socializzazione.

La Residenza Martina di Riva San Vitale è il luogo dove ogni persona potrà organizzare la propria giornata come meglio crede, ritirandosi nell'intimità del proprio alloggio o, se preferisce, usufruire dei locali comuni, dei servizi offerti e della compagnia degli altri residenti.

Residenza Martina
Via dell'Indipendenza 10, 6826 Riva San Vitale
Tel. 091 648 11 22 / 88 - Cell. 079 778 03 19
www.residenzamartina.ch
info@residenzamartina.ch

Tarchini Residential Real Estate SA
Centro Galleria 3
6928 Manno
Tel. 091 610 81 11
www.tarchinigroup.com

In collaborazione con:



**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

«Oggi il Servizio offre cure specialistiche di alto livello»

di Laura Mella

Sono passati poco più di vent'anni dall'entrata in vigore in Svizzera della Legge sull'assistenza e cura a domicilio e dalla nascita dell'Associazione Spitex Svizzera. Oggi in Ticino sono presenti sei Servizi di assistenza e cura a domicilio di interesse pubblico (SACD) che seguono circa 9mila utenti all'anno grazie al lavoro di un migliaio di collaboratori. Si tratta di **Spitex Tre Valli** per la Riviera, Valle di Blenio e Leventina, **ABAD**-assistenza e cura a domicilio del Bellinzonese, **ALVAD**-associazione Locarnese e Valmaggese di assistenza e cura a domicilio (con la sua affiliata di Cevio), **SCuDo**-servizio di assistenza e cura a domicilio del Luganese, **MAGGIO** per il comprensorio del Malcantone e Veduggio e **ACD**-associazione assistenza e cura a domicilio del Mendrisiotto e basso Ceresio. Nel corso delle prossime edizioni di *Terzaetà* avremo modo di presentarli uno a uno nel dettaglio. In questa sede abbiamo voluto sottolineare con Stefano Motta, coordinatore della Conferenza dei servizi di assistenza e cura a domicilio in Ticino, com'è cambiato negli anni questo servizio, cosa offre oggi e quali sono le sfide future.

«In Ticino, come anche in Svizzera, ci sono stati due grossi assi di sviluppo – spiega il nostro interlocutore – Il primo riguarda la quantità di utenti che usufruiscono delle cure a domicilio e il numero di prestazioni erogate. L'aumento quantitativo è stato esponenziale e non accenna a diminuire, come conseguenza di una precisa scelta di politica sanitaria che limita il più possibile i ricoveri in struttura, ma anche come espresso desiderio dei cittadini, che preferiscono restare a casa anche quando il loro grado di autonomia diminuisce.

Il secondo riguarda le prestazioni offerte, sempre più specialistiche e di qualità, come ad esempio nelle cure geriatriche, palliative, oncologiche o psichiatriche. Portiamo le cure di livello ospedaliero al domicilio dell'utente. Le sfide future sono quelle di proseguire in questo sviluppo,

adeguandosi ad un contesto in continuo cambiamento, cercando di anticipare i problemi e le soluzioni.»

C'è un luogo comune sul lavoro svolto dai SACD che andrebbe sfatato?

Andrebbe ancora cambiata l'immagine che taluni hanno di noi, dovuta alla scarsa conoscenza di quello che siamo diventati. Si pensa ancora ad un tipo di cura assistenziale (aiuto nelle faccende domestiche) e generica mentre ci siamo sempre più specializzati nei vari ambiti clinici e offriamo cure specialistiche di alto livello. E l'evoluzione continua! In pochi anni abbiamo infatti sviluppato progetti come quello della collaborazione con l'Associazione no profit Opera Prima per quanto riguarda l'economia domestica, oppure si stanno sviluppando dei progetti pilota per mettere a disposizione delle collaboratrici familiari, conosciute come badanti, per alcune ore al giorno. Altri progetti sono legati alle cure psichiatriche o a misure di sostegno a familiari curanti. Insomma, non abbiamo modo di annoiarci.

Le persone si rivolgono facilmente ai SACD o in genere tendono a temporeggiare? Quale consiglio dare a chi è indeciso?

Chiedere aiuto è sempre un passo difficile da fare, ma se ben consigliati dal medico e dai familiari, questa titubanza iniziale passa velocemente. Del resto senza i nostri aiuti molte persone non potrebbero rimanere a casa da sole e questa è chiaramente una leva motivazionale molto valida. Il consiglio è sostanzialmente uno: non aver vergogna di chiedere un sostegno, meglio farsi aiutare e vivere con più serenità, piuttosto che lasciare andare le cose, con il rischio poi di peggiorarle irrimediabilmente.

In Ticino e in Svizzera tedesca Spitex (contrazione di Spital externe, ospedale esterno) è il termine che di solito

si usa per parlare dei Servizi di assistenza e cura a domicilio. Non tutti gli Spitex però sono di interesse pubblico, quindi no profit. Come orientarsi?

In Ticino la Legge sull'assistenza e cura a domicilio definisce i sei servizi di interesse pubblico, suddivisi regionalmente e che hanno la forma giuridica dell'associazione. I soci sono essenzialmente i comuni del comprensorio. Quindi rivolgersi a noi significa avere una certa sicurezza di qualità, di equità e di economicità. Bisogna rendersi conto che il mercato delle cure a domicilio è diventato molto allettante, proprio perché è in continua espansione. Assistiamo quindi alla nascita di una miriade di servizi commerciali, non tutti sempre all'altezza del compito. Il consiglio è sempre lo stesso: cercare di approfondire la ricerca, senza fermarsi agli annunci pubblicitari o a quanto si trova in internet.

Maggiori informazioni sugli Spitex di servizio pubblico le trovate sul sito: www.sacd.ti.ch. Una ricerca puntuale può essere effettuata cliccando su: Spitex nel vostro comune.

NUMERI UTILI

Spitex Tre Valli

+41 91 873 00 90

ABAD

+41 91 821 50 30

ALVAD

+41 91 756 22 70

SCuDo

+41 91 973 18 10

MAGGIO

+41 91 610 16 50

ACD

+41 91 640 30 60



L'accesso alle direttive del paziente

La Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanza offre la possibilità di segnalare l'esistenza, il contenuto e il luogo di deposito delle direttive del paziente.

di Frieda Lüscher*

Dal 2013 l'art. 371B del Codice Civile prevede che "L'autore delle direttive del paziente può farne registrare la costituzione sulla tessera di assicurato con la menzione del luogo dove sono depositate", ma il Consiglio federale non ha finora emanato le disposizioni a tal fine. Di conseguenza, a tutt'oggi, l'esistenza e il luogo di deposito delle direttive del paziente non possono essere inseriti nel chip della tessera d'assicurazione malattia e non esiste un sistema uniforme per accedere a queste importanti informazioni in caso di necessità. Molte organizzazioni offrono la possibilità di depositare le direttive del paziente presso di loro e di indicarlo tramite tessere che si portano sempre con sé.

Tuttavia, la domanda che mi pongo, particolarmente come persona che vive da sola, è come posso garantire, anche e soprattutto in caso di emergenza, che gli intervenienti siano informati il più rapidamente possibile dell'esistenza e dell'ubicazione di queste direttive. Questo, in ultima analisi, per evitare che vengano adottate misure mediche che non rispondono alla volontà esplicita del paziente

Anche a causa dell'attuale pandemia, negli ultimi mesi ho cercato una risposta a questa domanda. Senza entrare ora negli dettagli, il risultato purtroppo è molto modesto e riflette il problema di base menzionato all'inizio. Il Parlamento e tutte le altre parti interessate dovranno trovare al più presto risposte a queste e a molte altre questioni in sospeso relative alle direttive del paziente. Comunque, nel corso di queste ricerche, ho trovato un'informazione molto im-

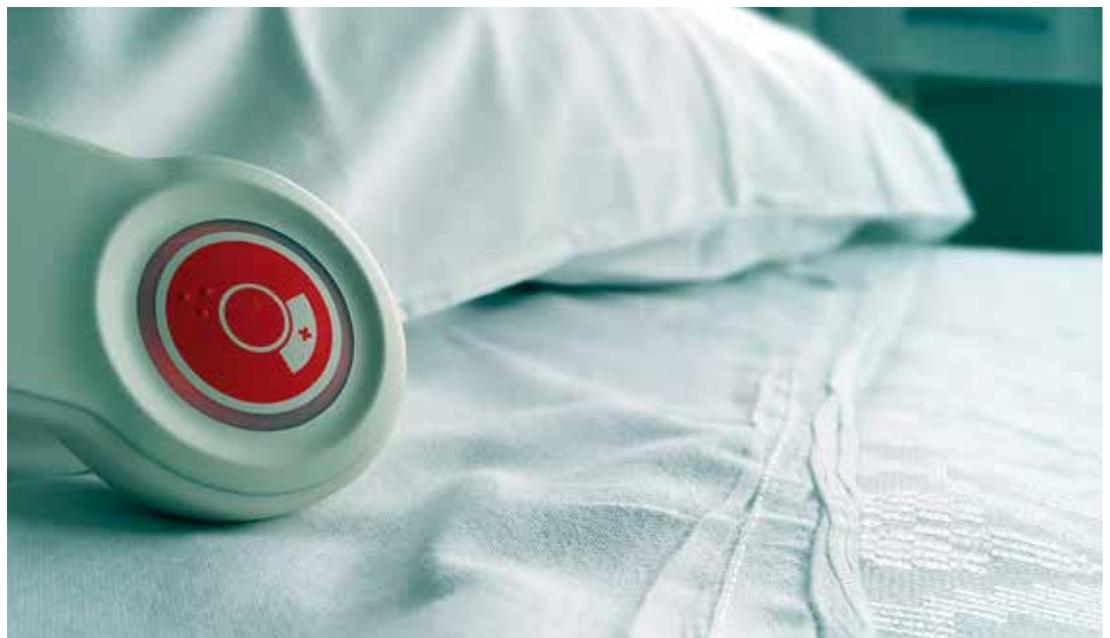
portante che vorrei condividere: la Federazione Cantonale Ticinese Servizi Autoambulanza (FCTSA) offre la possibilità di segnalare l'esistenza, il contenuto e il luogo di deposito delle direttive del paziente. Questi dati vengono poi inseriti nel sistema informativo della Centrale Ticino Soccorso 144 e d'ora in poi, appariranno automaticamente nel loro sistema ad ogni intervento d'emergenza via 144, non appena il nome della persona soccorsa sarà inserito. Tale servizio funziona in tutto il Cantone Ticino.

Come fare? È necessario presentare le direttive del paziente (scritte a mano e firmate) allo sportello del servizio di emergenza competente (secondo il luogo di residenza):

- Tre Valli Soccorso
- Croce Verde Bellinzona
- Servizio Ambulanza del Moesano
- SALVA – Servizio Ambulanza Locarnese e Valli
- Croce Verde Lugano
- SAM - Servizio Autoambulanza del Mendrisiotto
- REGA

Questi servizi trasmettono poi le informazioni alla persona responsabile presso la Centrale Ticino Soccorso 144, che confermerà l'iscrizione.

Ho provato questa offerta. La signora alla ricezione di SALVA a Locarno era ben informata e già una settimana dopo, un medico del 144 ha confermato per telefono l'inserimento dei miei dati. (In più, questo servizio è gratuito!)



*Questo articolo riprende gran parte del testo scritto da Frieda Lüscher per la Newsletter di dicembre 2020 del Movimento AvaEva.

Tinnito: l'approccio è importante

di Maria Grazia Buletti

È comune la frustrazione di molti pazienti che soffrono di acufene (o tinnito) quando si rivolgono al medico che, secondo il modello scelto di assicurazione sanitaria, in prima battuta è spesso quello di famiglia. «Eppure proprio questo primo contatto è tanto importante quanto purtroppo spesso lacunoso e genera ancor più sofferenza perché spesso chi ne soffre non si sente preso in considerazione seriamente», racconta Cinzia Santo di ATiDU. Le fa eco il professor Tobias Kleinjung (responsabile della clinica ORL dell'Ospedale universitario di Zurigo) che al 60° congresso medico virtuale di Davos ha sottolineato quanto sia essenziale «un approccio caratterizzato da empatia e sensibilità da parte del medico», senza dimenticare i pochi segnali d'allarme: «Chi ne soffre considera il tinnito piuttosto come un fastidio, non una vera e propria malattia che nel tempo, tuttavia, può diventare un fardello».

Tutto confermato da Bruno, del Gruppo tinnito aderente ad ATiDU, che racconta la propria esperienza: «Confermo la delicata questione della comunicazione fra il medico e un neo portatore di questo sintomo, soprattutto nei primi approcci; parlo per esperienza diretta, pure confermata da innumerevoli testimonianze lette e raccolte». Dice che tutti sentono, come una costante, le solite frasi ridondanti: "Non ci sono terapie, se ne andrà da solo, bisogna convivere...". «Eppure convivere con l'acufene (soggettivo o oggettivo secondo la sorgente sonora interna o esterna responsabile del fenomeno) può arrivare a una sofferenza tale da comportare anche tendenze suicide latenti», afferma il professor Kleinjung.

I "segnali d'allarme" vanno interpretati in presenza di comorbidità psichiatrica (più patologie diverse): «Ad esempio problemi di sonno, ansia o depressione che andrebbe chiarita e curata da uno specialista». Sono aspetti correlati all'acufene, da considerare parallelamente al dolore cronico secondo il principio: "Il dolore è ciò che dice il paziente ed esiste quando lui lo sostiene". Il tinnito ha dunque una sorta di "carattere fantasma" che spesso ne rende difficile la gestione, sia per chi ne soffre che per il curante, ma che proprio per questo va approcciato con estrema delicatezza e attenzione secondo il setting generale indicato dal professore: «Il medico di famiglia deve rassicurare il paziente e spiegare di non allarmarsi, perché nella gran parte dei casi si possono escludere cause serie o pericolose; va pure considerata un'eventuale iniziale o avanzata ipoacusia che merita un esame dell'udito e le relative decisioni terapeutiche del caso: apparecchi acustici, cura farmacologica, sostegno psicologico laddove necessario, coadiuvati dalla corretta autogestione».

Contatti & Info: info@atidu.ch

Condividere l'esperienza

di Bruno Bazzucchi

Una mattina di un paio d'anni fa mi sono svegliato con un ospite inatteso e indesiderato. Era lì, tanto simile a quella sensazione che si ha al ritorno da un concerto, ma misteriosamente perdurante. Oggi ne parlo serenamente, e questo per molti motivi che vale la pena di conoscere per chi invece ne fosse in questo momento spaventato e sconcolato. Purtroppo le persone soggette a questo sintomo (il tinnito o acufene), nella fase iniziale del disturbo, non vengono approcciate nella maggior parte dei casi in modo corretto. Sarebbero infatti molte le cose da dire ad un paziente in quell'occasione. Ad esempio riguardo alle sorprendenti capacità del cervello in quanto a plasticità e risoluzione dei problemi nel tempo. Riguardo alla mia storia, ma anche a tante altre che ho sentito, non ho dubbi su due cose: che il momento più difficile siano le prime settimane, e che in quel periodo sia fondamentale trovare quelle rassicurazioni e informazioni rilevanti che accelerano l'uscita da un momento spiacevole. Ed è proprio con questa convinzione che mi sono messo a disposizione dell'associazione ATiDU nel caso fosse necessaria la mia testimonianza e ciò che ho scoperto e verificato sul tinnito, a favore di chi lo ha conosciuto da poco e ne è comprensibilmente allarmato.



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!



L'elogio della bicicletta

di Giuseppe Valli

È il momento della bicicletta, così concupita al punto che acquistarne una non è semplice. Il ciclista di fiducia mi racconta di come sia in ritardo con le consegne perché, complice la pandemia, le bici gli vengono consegnate col contagocce malgrado la lista d'attesa! Pure io ho dovuto constatare quanto sia effettivamente così. L'amata Kettler nera che mi è stata sciaguratamente rubata davanti a casa non l'ho mai più rivista e mi sono dovuto raccomandare per trovarne una nuova. C'era un unico pezzo disponibile. Prendere o lasciare. Prendere ovviamente. Impensabile stare senza pedalare. Altre astinenze sono sopportabili, questa proprio no. La bici è un mezzo di trasporto dolce, ecologico, performante. E soprattutto di lunga durata. Ci si affeziona e diventa parte integrante del nostro vivere. Ho sempre visto mio padre con la stessa bicicletta che gli è sopravvissuta. L'ha usata per almeno cinquant'anni. Quale altro mezzo di trasporto ha tale umile longevità? La bici è compagna fidata che non avrà mai le rughe, quindi al momento dell'acquisto non è il caso di andare al risparmio. Avrà a disposizione decenni per ammortizzarsi, a condizione che non vi venga rubata! Parlo per esperienza! Due furti in tre anni! Qualche dritta frutto di lunga militanza sui pedali.

Acquisto: da ciclista fidato presente sul territorio da tempo. Vuol dire che per ogni esigenza potete fare affidamento su di lui. Diventerà il medico di fiducia della bici. Cambio performante e di ultima generazione: sentire che manovrate con sicurezza i rapporti, che non ci sono stridii di catena e ingranaggi, che le marce più adatte entrano con dolcezza è la prima tappa del piacere.

Peso: ovviamente la bici leggera fa gola di più. Meno chili da spostare in salita. Qui non è necessaria la bici da corsa, di cui i patiti contano i grammi, ma stare bassi di chili di telaio in un'area come la nostra che non è il Ferrarese è una buona base di partenza.

Freni: al top. Oggi la tendenza è montare quelli a disco, ma a me dispiace rinunciare a quelli convenzionali, molto più economici e leggeri che mai hanno tradito. In ogni caso bisogna essere sempre pronti per una frenata improvvisa perché su strada le sorprese sono sempre dietro l'angolo.

Copertoni: con la protezione dalle forature. I migliori hanno un rivestimento in kevlar che sfida i chiodi! Non solo: un rivestimento fluorescente garantisce sicurezza a scarsità di luce.

Fanaleria: mai senza luci ovviamente. Se per ragioni di peso non vi hanno montato la dinamo, oggi sono benvenute luci anteriori e posteriori



che si ricaricano al computer. Sono leggerissime e funzionano sempre, ma mai partire mai se la ricarica non è stata completata.

Sella: tema delicato, soprattutto per il genere maschile. Deve essere antiprostata, con il buco in mezzo. Lo sfregamento continuo non è francamente l'ideale. Mi sono informato dalla mia urologa di fiducia all'ospedale di Mendrisio e mi ha comunicato di pedalare tranquillo. Con questo viatico pedalo sereno! Sempre in tema, tenere ben presente una massima di Ernesto Colnago, il più grande costruttore di bici da corsa: la bici si guida col culo!

Specchietto retrovisore: costa pochi franchi, ma è un accessorio salvavita. Vedere chi sta dietro aumenta enormemente la sicurezza.

Casco: inserito quasi a fine lista volutamente, in modo che resti impresso. Pedalare senza casco è da irresponsabili, anzi da idioti. Bastano pochi metri per un trauma cranico! Malgrado tutto la bici ha una quota di rischio ineludibile. Massimo pericolo le rotonde. Non ho ricette definitive, se non quella di mostrarsi sicuri e stare nel bel mezzo della carreggiata. Mai schiacciarsi ai bordi della strada ciò che invoglia l'automobilista a sorpassare sfiorandovi. E indossare sempre tessuti vistosi!

Acqua continua: in bici ci si sente sempre giovani, ma attenzione, meglio dimenticare l'ansia da prestazione e fermarsi per tempo quando si è affaticati. Soprattutto idratarsi sempre, specie se vi sono tratti in salita in cui lo sforzo cardiovascolare si fa duro. Bere sistematicamente, almeno ½ litro ogni ora di sforzo, un litro ancora meglio! *Acqua continua* deve essere lo slogan per il ciclista di ogni età!

Bici elettrica: adesso è il suo momento. Non esitate. È il migliore degli investimenti possibili. Aumenta il raggio di percorrenza, rende salite altrimenti inaccessibili a portata di pedale, permette di presentarsi a qualcuno senza tracce di sudore, perfetta dunque per lavoro o appuntamento formale, allena apparato cardiovascolare modulando lo sforzo, agevola il budget familiare perché minimizza l'uso dell'auto unicamente per grandi eventi. Anzi, a dire il vero, si può quasi rinunciare! Concludendo, non una ma due bici, con motore e senza motore. Garantito che si risparmia. Senza dimenticare che è pure perfetta per una vacanza.



Il cuore di Giuseppe Valli batte per la sua mitica Total black, che qui vediamo immortalata a Capolago. Il disegno in alto a destra è invece di Orio Galli e compare come foto di copertina nel libro di Giuseppe Valli "Pedalar per fiumi", edizioni Fontana.

attività possibili all'aperto

SEZIONE REGIONALE DEL BELLINZONESE

Centro diurno, Via Raggi 8, 6500 Bellinzona, 091 826 19 20, aperto tutti i pomeriggi dalla domenica al venerdì. www.attebellinzonese.ch

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, c/o Nuovo Centro Civico, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14.00 alle 17.00. Quando c'è il pranzo dalle 11.30. Corrispondenza: Gruppo ATTE "L'Incontro", 6517 Arbedo. Sito: <https://atte-arbedocastione.blogspot.com>. Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni 091 829 33 55, Paola Piu 091 829 10 05

Gruppo di Sementina

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

Gruppo Visagno-Claro

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

SEZIONE REGIONALE DI BIASCA E VALLI

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

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17:00 Verranno proposte attività varie. Fine settimana: secondo programma.

Centro diurno Faido

Casa San Giuseppe, 6760 Faido, 078 668 04 34, aperto il mercoledì dalle 14.00. Responsabile: Silva D'Odorico 091 866 11 38.

Centro diurno Ticino, Piotta

Via di Mezzo 18, 6776 Piotta, 091 868 13 45, apertura da lunedì a sabato dalle 14.30 alle 19.00. Responsabile: Lucio Barro 091 868 18 21. Per pranzi e manifestazioni diverse consultare il sito: www.attebiascaevalli.ch

Centro diurno Olivone

Presso Sala patriziale. Coordinatrice: Sonia Fusaro, 079 651 03 31

Gruppo Blenio-Riviera

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

Gruppo della Leventina

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

SEZIONE REGIONALE DEL LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B, 6600 Locarno. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 17.00.

Gruppo del Gambarogno

Segretario: Augusto Benzoni, 079 223 84 04, Marilena Rollini, 091 858 12 76. Informazioni sulle passeggiate Ivano Lafranchi, 091 795 30 55 - 079 723 53 63.

Gruppo della Vallemaggia

Iscrizioni: Marco Montemari 079 323 41 17

SEZIONE REGIONALE DEL LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano, 091 972 14 72 www.lugano.atte.ch, info@atteluganese.ch Presidente Achille Ranzi

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

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

Gruppo Alto Vedeggio compreso Taverne-Torricella

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

Gruppo di Breganzona

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

Come già avventuro lo scorso anno, con la bella stagione i Centri ricreativi dotati di spazi all'aperto hanno potuto riprendere le attività sebbene per un numero limitato di utenti. Alcuni lo hanno già fatto. Anche nelle Sezioni, alcuni gruppi si sono attivati per proporre degli appuntamenti alle socie e ai soci. Per saperne di più rivolgetevi direttamente al responsabile del vostro gruppo. Per restare sempre aggiornati potete anche iscrivervi alla nostra newsletter sul sito dell'ATTE: www.atte.ch.

Gruppo della Capriasca e Valcolla

Casella postale 310, 6950 Tesserete, 079 432 28 39, atte.capriasca@bluewin.ch

Gruppo della Collina d'Oro

(compreso Grancia, Sorengo e Carabietta) Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, 091 994 97 17.

Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 18.00. Iscrizioni: Centro diurno: 091 994 97 17, Amilcare Franchini 079 337 20 24.

Gruppo di Melide

Sala multiuso comunale, Via Doyro 2, 6815 Melide, aperto di regola il giovedì pomeriggio. Iscrizioni: Aldo Albisetti, 091 649 96 12.

SEZIONE REGIONALE DEL MENDRISIOTTO

c/o Angelo Pagliarini, Via Mt. Generoso 14, 6874 Castel S. Pietro, 091 683 25 94, www.mendrisio.atte.ch

Gruppo Caslaccio

Centro diurno ATTE Caslaccio "del Pepo", Via Nebione 6, 6874 Castel S. Pietro, 091 682 16 71. Aperto da lunedì a venerdì dalle 14.00 alle 17.00, sabato e festivi apertura concomitante con eventi.

Gruppo di Chiasso

Centro diurno, via Guisan 17, 6830 Chiasso, 091 682 52 82 (segreteria telefonica). Aperto lunedì e giovedì dalle 14.30 alle 16.30. Iscrizioni: atte.chiasso@bluewin.ch, Roberto 091 683 64 67

Gruppo di Maroggia (compreso Arogno, Melano e Rovio)

Centro diurno, c/o Casa comunale, Viale Stazione 6, Maroggia, 079 725 42 46. Informazioni e iscrizioni: al segretario Maurizio Lancini 079 725 42 46. Iscrizioni pranzi mensili: al cassiere Gianmario Bernasconi 091 649 61 76.

Gruppo di Mendrisio

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

Gruppo del Monte San Giorgio

Punto di ritrovo: Sala multiuso Besazio, Via Bustelli 2, 6863 Besazio. Aperto mercoledì pomeriggio, solo quando c'è un evento. Per visite, gite e cuciniamo per voi Iscrizioni e informazioni: Antonietta Rossi 091 646 91 32 o 076 395 91 32, antoniettarossi34@gmail.com Sito: mendrisio.atte.ch

Gruppo di Novazzano

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

Gruppo Valle di Muggio

Iscrizioni: Miti 091 683 17 53, alle responsabili locali o al presidente Giovanni Ambrogini 079 950 50 90 Bruzella: Rosetta 091 684 12 00 Cabbio, Susy 091 684 18 84 Caneggio: Yvette 091 684 11 57.



Sezione Biasca e Valli Gruppo Leventina

In ricordo di Carmen Sibilina

Domenica 17 gennaio 2021 è venuta a mancare la nostra socia attiva Carmen Sibilina nata il 14 luglio 1933 originaria di Bedretto dove si trasferiva ogni estate nel suo accogliente châtlet, quest'anno purtroppo senza la presenza del suo amato Valerio. Carmen è stata socia fondatrice della Sezione del Gruppo ATTE Leventina, che ha presieduto per ben 10 anni. Nel corso della sua lunga carriera dedicata al beneficio del prossimo, è stata attiva in politica a Bodio per lunghi anni quale municipale, consigliera comunale e pure in lista per il Gran Consiglio. È stata la prima donna nel Canton Ticino ad essere eletta quale giudice di pace del circolo di Bodio ed ancora recentemente aiutava i bisognosi in piccoli lavori come la compilazione della dichiarazione delle imposte. Attiva nel Gruppo Ballo Leventina e nel Coro Leventinella, lascia il ricordo di una persona affabile e sempre disponibile verso il prossimo. Buon viaggio cara Carmen, a tanti mancheranno il tuo sorriso, la tua schiettezza e generosità.

I tuoi affezionati soci

Un orso bruno per amico

Popa e Tresor (Fontana edizioni, 2020) è una storia magica, narrata da Tanja Bassi Meregalli attraverso le immagini da lei stessa realizzate e i bei testi di Laila Meroni Petrantonio, e racconta dell'amicizia fra una bambina e un orso bruno. L'orso, si sa, è un animale dalle valenze simboliche molto importanti e molto antiche. Da molti popoli nel mondo, dalle Americhe all'Europa, alla Siberia, era considerato come una sorta di antenato mitico e chiamato in vari modi: "padre", "zar delle rocce", "signore", "nonno dei boschi". Presente in molte fiabe (basti pensare a *Rosabianca* e *Rosarossa* dei Fratelli Grimm), è una figura importante anche in questo racconto. La storia è sicuramente fruibile dai più piccoli ma, per i temi di fondo (l'amicizia, l'importanza di continuare a tener vivo il bambino che è in sé, il riconoscersi come parte della natura) e la bellezza e l'originalità delle immagini, anche dagli adulti.

La parola ai lettori

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

GAP GENERAZIONALE E MEMORIA

Metti un Annus horribilis, per me il 2020! Tra Covid 19 e altre quisquiglie da prolungato soggiorno ospedaliero l'anno scorso non mi ha fatto mancare nulla e ora, per fortuna, posso dire che l'esperienza 2020 è finita veleggiando nel ripostiglio dei ricordi. Per festeggiare in famiglia la ritrovata salute mi son detto "crepi l'avarizia"... e ho deciso di stappare una bottiglia coi fiocchi, prestigiosa, d'annata, una di quelle che si riservano per un'occasione speciale e quale migliore occasione se non quella di gustarla con il retrogusto del ritrovato star bene?

Ed eccola lì: un Sassicaia del 2014, bottiglia elegante e signorile, magari un po' datato ma promettente. E degustandola, centellinandola e bevendola l'occhio mi è caduto sull'etichetta che ostentava: Bolgheri Sassicaia D.O.C., Tenuta San Guido, Castagneto Carducci.

E qui è stata un'esplosione di ricordi scolastici, vividi, belli, freschi di una gioventù mai rimpianta, ma sempre viva e amata: i cipressi alti e schietti in duplice fila Davanti San Guido, il Sole d'inverno che senza saperlo diventa per tanti anziani il simbolo malinconico, a volte deprimente del viaggio da passato a presente, forse senza futuro e San Martino, quello della nebbia che agli irti colli piovviginando sale... e qui proprio non ho resistito e mi sono messo a recitarla, tutta, ma proprio tutta, con la fiera nostalgia di un passato lontano e di una memoria ancora viva.

Mia figlia quarantenne la conosce solo per la rivisitazione cantata di Fiorello, ma Carducci...

beh Carducci per lei è un mostro del passato, un dinosauro ormai dimenticato.

In fondo anche questo è gap generazionale e chissà se un giorno anche Luis Sepulveda lo sarà

Angelo Pagliarini

PRIMAVERA

La neve in alto si è sciolta e i primi fiori si vedono spuntare. Dalle crepe dei fossili fa capolino qualche giovane, tenero filo d'erba. Sotto un cielo azzurro l'aria sa di buono e sul monte la campana è muta. Le voci han voglia d'incontro, voglia di farsi sentire per profumare l'aria di note gioiose nel nuovo avvenire!

Bianca

CIAR DE LUNA

Million de stell
in ciel
ciar de luna
sul lag
luna che tutt,
la varda
tutt la ved
col ciar del luna
nascondii
su la pianta
anca el
gufo o canta

Elvira Bertolini



Quale sarà la più stretta? La ruetta di sinistra o la salita di destra?

CASUALITÀ?

Il 20 febràr 2017 a sòm nài in sù per vedée la Fortéza da Civitella sul Tronto lùnga 500 méter. Il 20 febràr 2021 ho fài la salida dela via Motta per andàa insù al Casc'tèl Montebello, ho fài la via püsée sc'trécia da Belinzòna. Chesc'to al sc'tés dì, al sc'tés més, ma quater àn dopo. Che coincidenza, che emozion!

GianCaludio Lanini

GIRONZOLANDO PER L'EUROPA



Z	B	A	L	R	A	N	I	A	S	F	T	W	R	T	S	B	U	M	O
E	O	P	Z	Z	G	B	N	Z	A	E	H	S	N	G	L	Z	L	L	M
S	I	O	R	M	K	Q	S	E	R	B	I	A	C	S	O	Y	A	I	C
T	T	R	Z	N	W	U	B	R	C	V	J	K	R	E	V	A	I	T	P
O	P	T	U	H	A	C	R	B	E	L	G	I	O	T	E	U	N	U	S
N	E	O	Z	S	Q	C	U	A	T	O	W	Z	A	H	N	C	O	A	B
I	B	G	Z	F	S	E	H	I	S	T	V	X	Z	O	I	I	T	N	T
A	R	A	D	I	H	I	F	G	T	B	M	Y	I	A	A	Q	T	I	F
E	N	L	M	D	C	O	A	I	P	P	U	S	A	V	X	N	E	A	O
G	U	L	A	Z	O	M	V	A	I	R	T	L	Z	W	A	C	L	D	I
F	R	O	H	N	Z	M	Y	N	U	F	W	P	G	D	Q	O	A	L	B
T	Z	T	R	I	D	O	C	A	R	M	E	N	I	A	R	W	E	B	A
B	H	Z	T	S	A	A	S	B	I	L	O	K	H	G	R	E	K	O	I
S	D	I	Z	Z	I	R	A	P	D	K	L	S	E	F	J	I	D	E	V
J	F	L	D	U	N	A	I	R	E	H	G	N	U	V	O	U	A	N	A
K	A	I	C	N	A	R	F	O	P	S	E	V	F	N	P	S	L	D	D
D	L	F	L	I	M	H	F	D	E	T	N	Q	L	F	D	U	E	O	L
O	M	E	P	V	R	O	U	I	N	J	T	U	R	C	H	I	A	J	O
S	V	I	Z	Z	E	R	A	O	S	P	D	E	Y	V	W	S	X	K	M
K	F	G	P	U	G	N	M	L	V	F	A	I	N	O	D	E	C	A	M

Ventuno Stati europei si nascondono nella griglia qui sopra. Trovateli! Attenzione: i nomi sono scritti in tutte le direzioni.

ARMENIA
AZERBAIGIAN
BELGIO
BULGARIA
CROAZIA
ESTONIA
FRANCIA

GERMANIA
IRLANDA
LETTONIA
LITUANIA
MACEDONIA
MOLDAVIA
MONTENEGRO

PORTOGALLO
RUSSIA
SERBIA
SLOVENIA
SVIZZERA
TURCHIA
UNGHERIA



«A me piace fotografare l'artista nel suo ambiente. Dopo giorni di lavoro in studio basterebbe fotografare il loro atelier per avere il loro ritratto». Le parole sono di Aurelio Amendola, fotografo italiano al quale il Museo Casa Rusca a Locarno dedica una mostra aperta fino al 19 settembre. Nell'arco della sua carriera Amendola ha immortalato con la sua macchina fotografica i protagonisti dell'arte del Novecento tra cui De Chirico, Lichtenstein, Pomodoro, Schifano e Warhol che vediamo in questa immagine. (Andy Warhol, New York City, The Factory 1977, Stampa fotografica su carta © Aurelio Amendola).