

UN13 pag.12
Viaggi pag.16



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

ANNO XXXX - N5 DICEMBRE 2022

Auguri di cuore.



ail



La stella di Natale o poinsettia

Una casa senza la sua stella di Natale non sembrerebbe pronta per le feste imminenti.

I suoi fiori sono le insignificanti infiorescenze gialle agli apici dei rametti, ma le brattee che le circondano, vivacemente colorate di rosa o viola, oppure bianche, spesso di un rosso fiammante, sono l'attrattiva di questa pianta sbarcata dal Messico, dove all'aperto cresce in rigogliosi arbusti.

Bisognosa di molta acqua, la *Euphorbia pulcherrima* va irrigata tutti i giorni. Se la vedete sofferente, lasciatele pure 1 cm d'acqua nel sottovaso che vuoterete però una volta la settimana.

Non siate avari di concimazione per non impoverire le riserve della pianta che ne soffrirebbe l'anno dopo! Una supposta di MIOPLANT ogni 5-7 giorni.

I testi di giardinaggio suggeriscono le norme di trattamento nei periodi di riposo e come propagare su talea le poinsettie (o stelle di Natale). Chi non vuol fastidi, per le feste natalizie si farà dono di una nuova smagliante stella di Natale rossa (o rosa o bianca).

Le piante trapiantate d'estate in giardino, in posizione ombrosa, ritornano in autunno in casa ad allietarla con il rigoglioso fogliame verde di delicate trasparenze. E forse in concorrenza alla nuova pianta, che per Natale MIGROS vi fornisce, anche sulle poinsettie degli anni precedenti, si rinnova l'insperata comparsa di brattee rosse, benché non più ugualmente smaglianti. *

Un inverno tra luci e ombre

Nell'edizione di settembre ci siamo lasciati con una domanda in sospenso: chi vincerà il Sasso del Diavolo e la Rocca di cristallo, i due premi assegnati dall'Iniziativa per le Alpi al trasporto più assurdo e, rispettivamente, al progetto più virtuoso in un'ottica di sostenibilità ambientale? Ebbene, ad aggiudicarsi la Rocca di cristallo lo scorso 4 ottobre è stato il progetto "Auprès de mon arbre – Costruzioni sostenibili in legno vallesano" di una giovane azienda di Vollèges, nella Val de Bagnes, che costruisce case senza colla né chiodi. Il Sasso del diavolo è andato invece al servizio Heliski fornito da Suisse Helicopter, che porta gli sciatori direttamente nel comprensorio sciistico desiderato. "Volare in elicottero sulle Alpi, inquinando ed infliggendo il rombo dei motori alla fauna alpina, solo per una giornata sugli sci è assurdo e contraddice qualsiasi coscienza ambientale. Non ha nulla a che vedere con la sportività", hanno sottolineato gli organizzatori nel comunicato stampa seguito alla premiazione. È proprio partendo dalla cima di una montagna innevata – spero – che adesso mi appresto a scivolare verso il tema di questo ultimo editoriale dell'anno, un tema fra i più caldi di questo periodo: la crisi energetica.

Devo ammettere che, pur non piacendomi il taglio e il tono, la campagna "L'energia è scarsa. Non sprechiamola", lanciata dalla Confederazione a fine agosto, è riuscita a rendere piuttosto evidente quanto possano costare alcune nostre abitudini in termini di dispendio energetico. Il sito www.nessunospreco.ch è infatti un'ottima fonte di informazioni su come possiamo agire per evitare degli inutili sprechi e attuare un cambiamento nel nostro atteggiamento che ci permetterebbe non solo di non sprecare energia, ma anche di risparmiare dei soldi, dal momento che siamo pur sempre noi a pagare la bolletta a fine anno. Detto questo, non bisogna però né esagerare né soffrire. La percezione del calore è molto soggettiva, così se 20 gradi in casa per qualcuno sono sufficienti, per altri, e penso soprattutto a quegli anziani che stanno molto seduti, non bastano. Io stessa, lavorando al computer tutto il giorno, faccio fatica: pur vestendomi bene, le mie mani e i miei piedi tendono sempre a raffreddarsi. Il mio corpo è fatto così e devo tenerne conto se non voglio sentirmi il freddo nelle ossa. Con questo non voglio dire che bisogna avere 25 gradi in casa, piuttosto che, in coscienza, ognuno deve trovare il suo compromesso, una via di mezzo che gli permetta di non sprecare energia e soldi, stando comunque bene.

Per questo motivo, guardando al Natale che arriva, sono contenta che molti Comuni abbiano deciso di non rinunciare completamente agli addobbi o agli eventi. Dopo due anni particolarmente tristi per via della pandemia, credo sia importante aggiungere un pizzico di poesia e di calore al periodo invernale. Io metterò le lucine sul mio alberello. Forse le accenderò di meno, ma le accenderò. Sono convinta che sia salutare circondarsi di cose belle e se non potrò usare le lucine, riempirò la casa di candele e stelle di Natale. Mi faranno felice lo stesso.

Ricordiamoci sempre di ciò che ci fa stare bene e dedichiamogli spazio e tempo ogni giorno, sin da ora, così da arrivare alla fine di dicembre più sereni, pronti ad accogliere con spirito positivo il nuovo anno in arrivo. Buone Feste.

Laura Mella



Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XXXX - N. 5 Dicembre 2022
Tiratura: 10.000 copie

Distribuzione:

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

Responsabile

Laura Mella

Hanno collaborato a questo numero

Giampaolo Cereghetti, Veronica Trevisan, Loris Fedele, Maria Grazia Buletti, Elena Cereghetti, Claudio Guarda, Marisa Marzelli, Renato Agostinetti, Alessandro Zanoli, Emanuela Epiney-Colombo, Katjuska Schär, Joëlle Monga, Mariella Delfanti, Anita Testa-Mader

Corrispondenti dalle sezioni

Maurizio Lancini, Rosangela Ravelli, Aldo Albisetti, Emilio Croci, Ivano Lafranchi, Daisy Andreetta, Irma Leonardi, Alberto Sassella, Daniela Meroni

Comitato cantonale ATTE

Giampaolo Cereghetti (presidente), Giorgio Comi, Fabio Sartori, Daniel Burckhardt (vicepresidente), Eros De Boni, Pierre Spocci, Bruno Balestra, Mauro Chinotti, Laura Donati, Achille Ranzi, Marisa Marzelli, Aldo Albisetti, Roberto Malacrida.

Presidenti onorari:

Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi

Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE
redazione@atte.ch

Segretariato ATTE

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

Impaginazione

Laura Mella

Stampa

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

In copertina: agrumi trasformati in un mazzo di fiori, un concentrato di vitamina C anche per gli occhi.

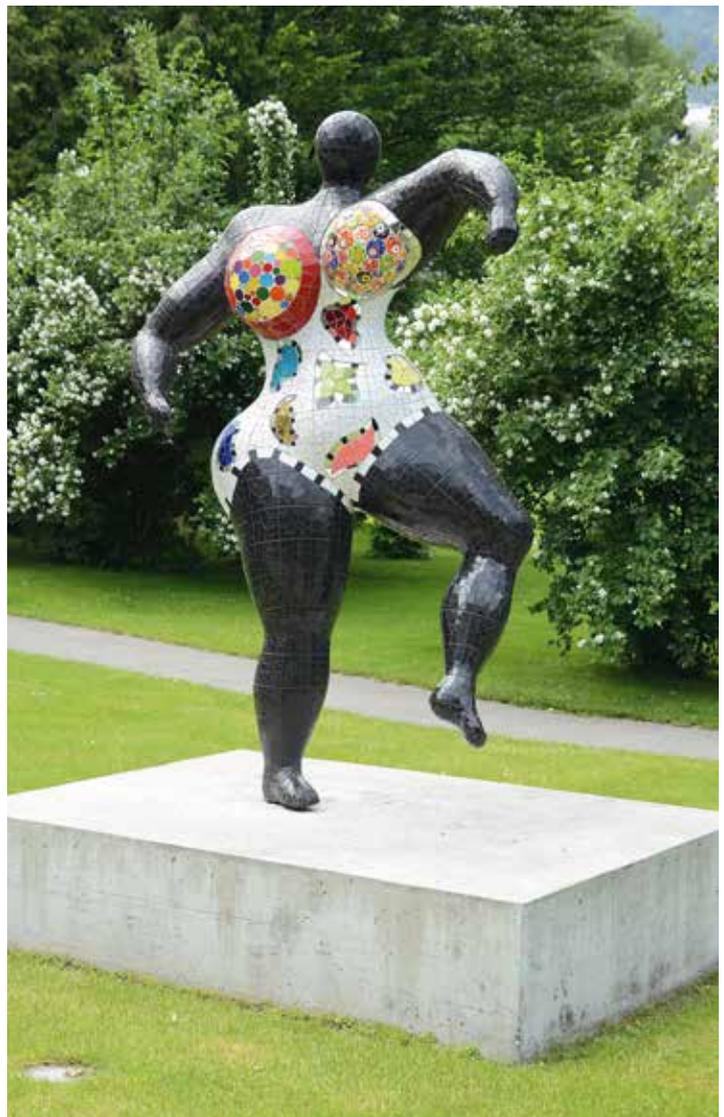
6



ATTUALITÀ ATTE

ATTE molto attiva sul territorio questo autunno: diversi gli eventi nei quali siamo stati presenti, tra questi anche il Fit Festival di Lugano.

20



ARTE

Il Kunstmuseum di Zurigo rende omaggio all'artista Niki de St. Phalle con una retrospettiva che rimarrà allestita fino all'8 gennaio.

18



TRADIZIONI

Il ruolo centrale degli alberi tra cultura e simbologia.

20



SCIENZA

Il ritorno sulla Luna, l'apripista per la conquista di altri pianeti.

22



L'INTERVISTA

A tu per tu con lo scrittore svizzero Joël Dicker.

26



MUSICA

La vita nel segno della musica del fisarmonicista Claudio Belloni, grande amante delle Big Band americane e ticinesi.

35



SALUTE

Movimento e consapevolezza con il metodo Feldenkrais.

VITA DELL'ATTE

36 VOLONTARIATO

37 SEZIONI E GRUPPI

42 PROGRAMMA

RUBRICHE

28 VOX LEGIS
SATIRYCON

29 TEATRO

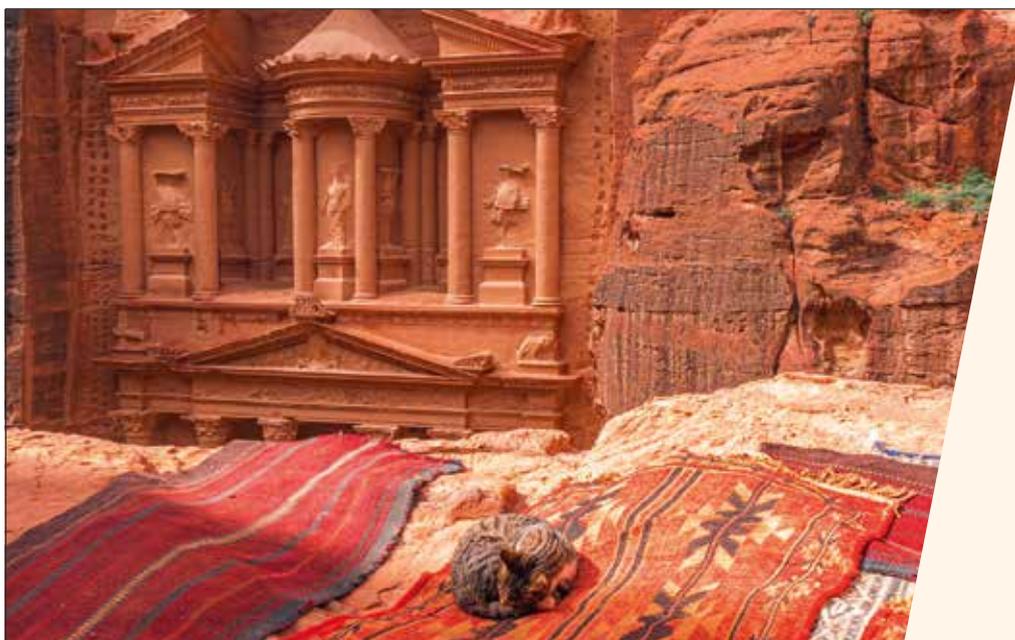
30 FRA LE PAGINE
CURIOSATTE

47 PER DISTRARSI

COLLABORAZIONI

32 AVA EVA

33 ATIDU



GIORDANIA

Con Stefano Caldirola

3 - 10 maggio 2023

Per informazioni:

Segretariato ATTE

Servizio viaggi:

Tel: 091 850 05 51/59

Mail: viaggi@atte.ch

Anziani agili e sicuri sulle proprie gambe

Redazione

Si è tenuta il primo ottobre al Centro ATTE di Lugano la giornata di sensibilizzazione "Anziani sicuri e agili sulle proprie gambe", promossa dall'UPI (Ufficio Promozione Infortuni), Promozione Salute Svizzera e Pro Senectute, in collaborazione con altre realtà che sul territorio lavorano con la terza e quarta età, tra cui l'ATTE.

Le cadute negli anziani: un pericolo trascurato. La nostra percezione dei rischi è influenzata da numerosi fattori. Oltre al contesto sociale e al sesso, conta anche quanto se ne parla nei media. E quindi non sorprende affatto che il rischio di subire un incidente stradale letale sia considerato molto più elevato rispetto alla probabilità di morire in seguito a una caduta. Tuttavia, i dati dell'UPI, Ufficio prevenzione infortuni, non lasciano adito a dubbi.

La caduta in casa, in giardino e nel tempo libero è la causa d'infortunio più frequente. In Svizzera, ogni anno cadendo si feriscono all'incirca 285 000 persone, circa 88 000 delle quali hanno più di 65 anni. Di 2030 decessi nell'ambito casa e tempo libero, mediamente ogni anno l'83% (1680) sono riconducibili alle conseguenze di una caduta. Il 95% di essi (1590) riguarda persone sopra i 65 anni.

Anziani attivi, ma non tutti

«C'è sicuramente una componente, non piccola, di anziani che è molto attiva fisicamente. – ha sottolineato Giampaolo Cereghetti, presidente dell'ATTE, durante la trasmissione radiofonica della RSI Mille voci – Abito a due passi dalla strada che sala nella valle di Muggio e la gran parte dei ciclisti che affrontano questa salita impegnativa hanno una certa età. Quindi c'è certamente chi ha la fortuna di stare molto bene; ma esiste una componente, e i dati delle inchieste che sono state fatte anche in Svizzera lo mostrano, di anziani che tendono, per condizioni pregresse o non favorevoli, a ignorare, nonostante i consigli dei medici, l'importanza del movimento fisico; un movimento fisico che può e deve essere calibrato alla situazione specifica di ogni singolo individuo. Consiglierei la lettura di un libretto che è stato pubblicato 4/5 anni fa dal saggioro da un medico, Daniela Mari "A spasso con i centenari, ovvero l'arte di invecchiare bene". La dottoressa Mari si occupava del reparto di geriatria di un ospedale di Milano e ha, fra le prime in Italia, introdotto l'idea che occorresse fare del movimento fisico a tutte le età combinandolo con una nutrizione naturalmente accorta per rendere l'esperienza della vecchiaia non soltanto un tra-



Anziani in equilibrio al Centro Atte di Lugano lo scorso primo ottobre.

montò più o meno penoso che ci trascina alla morte, ma un momento in cui è ancora possibile essere partecipe della vita di una società in cui l'anziano ha ancora qualcosa da fare e da dire e in questo senso essere sostenuti da un corpo che risponde ancora accettabilmente alle esigenze del quotidiano serve e qui non si parla di andare in palestra e sollevare pesi, ma di mantenere una mobilità che deriva dal camminare tutti i giorni».

Movimento ed esercizi mirati

«Il movimento di base è importantissimo – ha sottolineato Manuela Leonardi dell'UPI, ospite a Millevoci – ma occorre anche inserire, almeno tre volte a settimana, un allenamento più specifico, che alleni la forza del tronco e delle gambe, l'equilibrio sia statico che dinamico; il tutto combinato con aspetti cognitivi, aspetto importantissimo, perché le cadute spesso avvengono in momenti di distrazione, in momenti in cui dobbiamo svolgere un compito velocemente: per esempio siamo seduti sul divano e suona il telefono, ci alziamo velocemente con il pensiero già altrove ed è proprio quello il momento in cui si rischia di cadere».

SFIDA DI EQUILIBRIO

L'equilibrio andrebbe allenato a tutte le età. «Un esercizio che si può fare», spiega Manuela Leonardi, «è per esempio lavarsi i denti stando su una gamba sola. Una sera la destra, una sera la sinistra. Oppure, vicino a un tavolo, possiamo sfidare noi stessi e vedere quanti secondi riusciamo a stare in equilibrio su un piede e poi sull'altro. Questo per quanto riguarda l'equilibrio statico. Per l'equilibrio dinamico, si può provare a camminare lungo una linea immaginaria, oppure recitando una poesia a memoria. Di esercizi ce ne sono tanti, occorre solo essere un po' severi con noi stessi. Non è mai troppo tardi per cominciare. Il vantaggio di questo equilibrio è che lo si può migliorare a qualsiasi età. Anche una persona di 80 anni, se lo fa in maniera corretta, magari con la supervisione di un esperto all'inizio, può ottenere dei buoni risultati.»



Come sarà l'ATTE del futuro? Dite la vostra

Care socie e cari soci, la nostra Associazione è stata fondata nel 1980 con degli scopi nobili, certamente validi ancora oggi. Ne citiamo alcuni: prevenire e combattere l'emarginazione degli anziani, favorendone l'integrazione sociale e intergenerazionale; favorire l'impegno sociale degli anziani tramite il volontariato; promuovere occasioni di incontro formativo, culturale, di informazione e di aggiornamento, in parti-

colare tramite l'UNIB, la Rivista e la sezione dei Viaggi e soggiorni. L'elenco completo si trova nello Statuto, consultabile sul nostro sito: www.atte.ch. Di recente ci siamo messi al lavoro per riflettere sul presente ed immaginare il futuro dell'ATTE. In particolare, ci stiamo chiedendo: Cosa ci aspetta a breve, media e lunga scadenza? Dove vogliamo andare? Quali attività andranno approfondite, intensificate?

Il nostro desiderio è che i nostri soci, destinatari delle attività dell'Associazione, ci diano una mano inviandoci riflessioni e proposte. Ogni vostro suggerimento è benvenuto!

Vi preghiamo di contattarci via e-mail all'indirizzo futuro@atte.ch, oppure scrivendo a C.P. 1041, 6501 Bellinzona, menzionando «futuro ATTE».

Grazie!



Un autunno ricco di attività per l'ATTE

Mesi di settembre e ottobre intensi per l'Associazione Ticinese Terza Età che ha presenziato a diverse manifestazioni organizzate su tutto il territorio. Domenica 26 settembre l'ATTE era sia a Sportissima Lugano (nella foto il nostro collaboratore Marco Patisso e il gruppo bocce di Novazzano); sia a Strada in Festa a Bellinzona (nella foto le due volontarie del Centro di Bellinzona, Maria Luisa Laurini e Maria Rosa Moscarriello). Il primo ottobre è stata invece la volta della giornata di sensibilizzazione "Anziani sicuri e agili sulle proprie gambe", promossa durante il programma di Mille Voci al quale ha partecipato anche il nostro presidente Giampolo Cereghetti (il dettaglio nell'articolo a fianco). Domenica 23 ottobre, infine, un gruppo di 14 persone è stato ospite di Carla Norghauer nel programma televisivo Domenica, trasmissione in onda sulla RSI a partire dalle 12.45.



Socie e soci ATTE in giuria grazie al progetto *Restez FIT!*

Nell'ambito della rassegna teatrale FIT Festival, liceali e anziani hanno lavorato insieme per premiare lo spettacolo migliore. Una bella esperienza intergenerazionale alla quale hanno partecipato anche diverse nostre socie e soci.

di Marisa Marzelli

Esperienza insolita, molto apprezzata dai soci ATTE (soprattutto socie) che hanno partecipato in qualità di giurati all'assegnazione di un premio nell'ambito del 31. FIT (Festival Internazionale del Teatro e della Scena contemporanea), svoltosi dal 28 settembre e l'11 ottobre a Lugano.

Un'esperienza interessante sul piano culturale e sociale, con l'interagire fruttuoso tra membri della terza età e liceali. Ciò che si definisce un rapporto intergenerazionale, tanto auspicato sulla carta ma difficile da mettere in pratica, soprattutto se realizzato – come in questo caso – in armonia e allegria e in cui ognuno ha potuto arricchirsi conoscendo persone nuove. È vero che tra nonni e nipoti adolescenti i legami sono spesso molto stretti e di complicità, ma in questo caso si tratta di qualcosa di diverso.

Andiamo con ordine. Il FIT è una realtà culturale ormai consolidata in Ticino, ma è un Festival in qualche misura "specialistico" con spettacoli internazionali di ricerca, a volte difficili. Quest'anno con una particolarità: tutti testi scritti o co-scritti da donne. Elemento che sottintende anche una domanda sottile: esiste davvero, o esiste sempre, una scrittura femminile diversa da quella maschile? Gli spettatori si saranno fatti una propria opinione, anche perché gli spettacoli in scena (al LAC o allo Studio Foce) erano corredati da incontri con il pubblico. Accanto al cartellone principale vari eventi collaterali, compresa



ATTE È... VANTAGGI PER I SOCI

La tessera di Socio ATTE sta diventando sempre più attrattiva. Alcune anticipazioni le abbiamo già date sul numero di settembre. Qui trovate degli aggiornamenti (prosegue a pag.10). Per essere sempre informati, iscrivetevi alla newsletter sul nostro sito (www.atte.ch).

Il sipario si alza, il teatro riapre

Intervista ad Armando Calvia, direttore del Cinema Teatro di Chiasso, teatro che ha offerto ai soci dell'ATTE una serie di facilitazioni sui biglietti d'entrata. Prezzi agevolati anche al Teatro Kursaal di Locarno.

Nove spettacoli teatrali, due dedicati alla danza, altrettanti concerti di musica classica con interpreti di prestigioso livello: ciliegina sulla torta un concerto con Edoardo Bennato, in marzo. Senza contare poi le manifestazioni di respiro più ampio, come il Festival jazz e la kermesse in Piazza di Festate. Questo il programma ricco e stimolante proposto per i prossimi mesi dal Cinema Teatro di Chiasso. Abbiamo chiesto ad Armando Calvia (nella foto), il suo direttore, di parlarci di come nasce il suo cartellone, per cercare di sbirciare un po', "da dietro le quinte", il suo lavoro.

Armando Calvia, potremmo dire che, dopo la pandemia, questa è stata la stagione della ripartenza...

Quest'anno abbiamo ripreso la sana abitudine di annunciare la



stagione in abbonamento al mese di giugno. Questo ci permette di sondare il terreno sui nostri abbonati, e posso dire che dopo le annate precedenti di cui tutti conosciamo i problemi, abbiamo attualmente una buona risposta. Sono circa 200 quelli che hanno staccato l'abbonamento da giugno fino ad oggi. Diciamo che c'è un ritorno, c'è la voglia di tornare a teatro. L'anno scorso ne avevamo avuti molti meno, perché la gente aveva preferito acquistare i biglietti di volta in volta. Oltre a questo stiamo pensando di promuovere una Card natalizia, un mini abbonamento che può essere regalato a un prezzo favorevole.

A proposito del programma messo in cartellone, è soddisfatto? Cosa le piace e cosa l'ha fatto soffrire?

Sofferenze non ne abbiamo avute in particolare... quel che è difficile, come sempre, è trovare l'equilibrio tra alcune cose che avremmo voluto fare, magari indipendentemente dal teatro. Nell'ambito musicale più pop ci sarebbe piaciuto inserire qualcosa, ma diventa un po' più complicato per noi come struttura, dato il numero limitato di posti. Diciamo che la stagione teatrale

una vera e propria redazione radiofonica, in collaborazione con Radio Gwendalyn, dove un gruppo di giovani si alternava al microfono in diretta con interviste, recensioni, lanci degli spettacoli del Festival. In quest'ambito è nato il progetto pilota *Restez FIT!* (sostenuto dall'Ufficio Federale della Cultura, Beisheim Stiftung, Ernst Goehner Stiftung, Fondation Philantropique Famille Sandoz, Paul Schiller Stiftung, in collaborazione con Fondazione Parco San Rocco, LIS-Lugano Istituti Sociali e alcuni centri diurni), per rafforzare la partecipazione culturale degli anziani.

Ma sulle prime sembrava difficile riuscire a coinvolgere un numero sufficiente di anziani. È bastata però una newsletter informativa dell'ATTE ai propri soci per ottenere in poche ore una trentina di risposte entusiaste da parte di persone tra 64 e 82 anni, residenti in tutto il Cantone e disposti a impegnarsi a Lugano per quattro mezzogiornate di visionamento dei quattro spettacoli in gara (Sezione Youngs & Kids) e discussioni con gli studenti partner; più un incontro introduttivo e un pranzo finale per festeg-



giare l'assegnazione del premio. Che per la cronaca è andato, dopo ampia discussione, allo spettacolo di teatro documentale *From Syria: is this a Child?* (del quale trovate pubblicata una foto qui a sinistra), di Miriam Selima Fieno e Nicola di Chio. I 24 giurati (dodici anziani, battezzati affettuosamente "giuria dei saggi", e altrettanti ragazzi) hanno sempre lavorato in tandem (un rappresentante della

terza età e il suo studente di riferimento) e si sono create belle amicizie.

Questa prima edizione (ben gestita da Katia Gandolfi e Monica Ceccardi) ha soddisfatto tutti, ma è solo una parte dell'intero progetto, che nelle intenzioni proseguirà coinvolgendo una quarantina di residenti in case di riposo per creare un lavoro artistico che sarà presentato alla prossima edizione del FIT.

offre una serie di spunti a 360 gradi, perché va dalla commedia brillante alla commedia, al cabaret e al teatro, anche il più impegnato. È una stagione contrassegnata anche da nomi importanti, come la Vukotic, Castellitto, Galatea Ranzi, Stefano Massini. E per noi, come Teatro di Chiasso, la presenza di questi attori ci dà modo di tracciare anche una linea, una strada che poi rimane nel tempo. Lo stesso discorso vale per la musica.

Forse incuriosisce i lettori sapere in che modo si costruisce una stagione come questa...

In genere partiamo dal filo conduttore che è stato scelto dal Centro culturale di Chiasso. Poi però cerchiamo di organizzare la stagione in base anche al tipo di pubblico che ci circonda. Siamo una piccola realtà ma che attira l'attenzione di un territorio abbastanza grande, se consideriamo che siamo seguiti da tutta la fascia di confine, e quindi giochiamo molto sulla varietà. La programmazione non può essere fatta tanto tempo prima, se non per qualche evento musicale, soprattutto classico, perché le compagnie di teatro presentano le tournée dal mese di gennaio in poi, per cui noi dobbiamo essere in grado di farci largo tra molti altri teatri. Poi ci sono dei rapporti personali che magari ti danno un qualche vantaggio e che aiutano. (A.Z)

ANDARE A TEATRO A PREZZI VANTAGGIOSI

Per la stagione teatrale 2022/23, il Cinema Teatro Chiasso e il Teatro Kursaal di Locarno hanno deciso di proporre a tutti i soci ATTE degli sconti interessanti sul singolo biglietto. Seguire gli spettacoli in cartellone sarà quindi vantaggioso per chi presenterà la nostra Tessera al momento dell'acquisto. Per sapere quali spettacoli si potranno vedere, trovate a pagina 29 un riassunto delle proposte teatrali in programma tra dicembre e febbraio. Un appuntamento con il teatro che si intende mantenere all'interno delle pagine di *terzaetà* anche nelle prossime edizioni. Di seguito le offerte dei due teatri nello specifico.

CINEMA TEATRO CHIASSO

Per soci ATTE, **biglietti singoli di 1a categoria** a prezzo di **25.-** (anziché 38.-), riserbabili telefonando allo **058 122 42 78** oppure con una email all'indirizzo **cassa.teatro@chiasso.ch** indicando nome, cognome e numero della tessera socio ATTE.

Informazioni sul programma:

www.centroculturalechiasso.ch

Orari biglietteria: la biglietteria del Cinema Teatro è aperta da mercoledì a venerdì dalle 17.00 alle 19.30. Sabato dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 19.30.

TEATRO KURSAAL LOCARNO

A tutti i soci ATTE il Teatro Kursaal di Locarno propone uno **sconto del 20% sul singolo biglietto**. È possibile riservare i biglietti telefonando allo **091 756 10 93** (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00) oppure con una e-mail a **info@teatrodilocarno.ch**, indicando i propri dati: cognome/nome e numero della tessera Socio ATTE. I posti saranno assegnati a seconda della disponibilità del teatro.

Informazioni sul programma:

www.kursaal-locarno.ch



ATTE È...

VANTAGGI PER I SOCI

segue da pagina 8

Si aprono le porte dello Splash&Spa

Scattate a settembre, le agevolazioni proposte dallo Splash&Spa sono di due tipi. La prima riguarda lo sconto sull'abbonamento **All Inclusive: splash + Spa + Fitnesscenter + Corsi:**

1 anno: 1150 CHF anziché 1390

6 mesi 650 CHF anziché 690 CHF.

La seconda riguarda invece il **corso di Acquagym** che si tiene il martedì e il giovedì dalle 10.15 alle 11.00. Costo: 15 CHF a lezione con entrata Splash & SPA al 50 % sulle tariffe da listino.

L'azione è valida solo il martedì e il giovedì. Sono esclusi i giorni:

festivi: dal 28 ottobre al 6 novembre 2022 / dal 23

dicembre 2022 all'8 gennaio

2023 / dal 7 al 16 aprile 2023.

Per approfittare della convenzione occorre presentare alla cassa la tessera di appartenenza all'associazione. È possibile portare 1 accompagnatore. Offerta non cumulabile con altre promozioni e pacchetti



NOVITÀ
LIBRARIA

LA COMPLICITÀ DI UN SORRISO

di Daniela Calastri-Winzenried

Cuno Amiet muore nel 1961 a Oschwanden, quando l'autrice (nel romanzo Arianna) si trova in vacanza a casa dei nonni a Herzogenbuchsee.

Il nonno è amico del pittore e nella sala ha appeso un suo quadro, Gretli im Garten, di vaste dimensioni che affascina la nipotina per i suoi fiori, per i colori vivaci e per la pittura fresca e luminosa. Il nonno le promette di regalarle il quadro di Amiet quando sarà grande. Passano gli anni, la bambina diventa adulta, il nonno è sempre più fragile e disorientato, e il quadro, destinato ad Arianna, misteriosamente scompare. Verrà ritrovato?



100 pag.
14.8x21 cm
Fr. 18.-

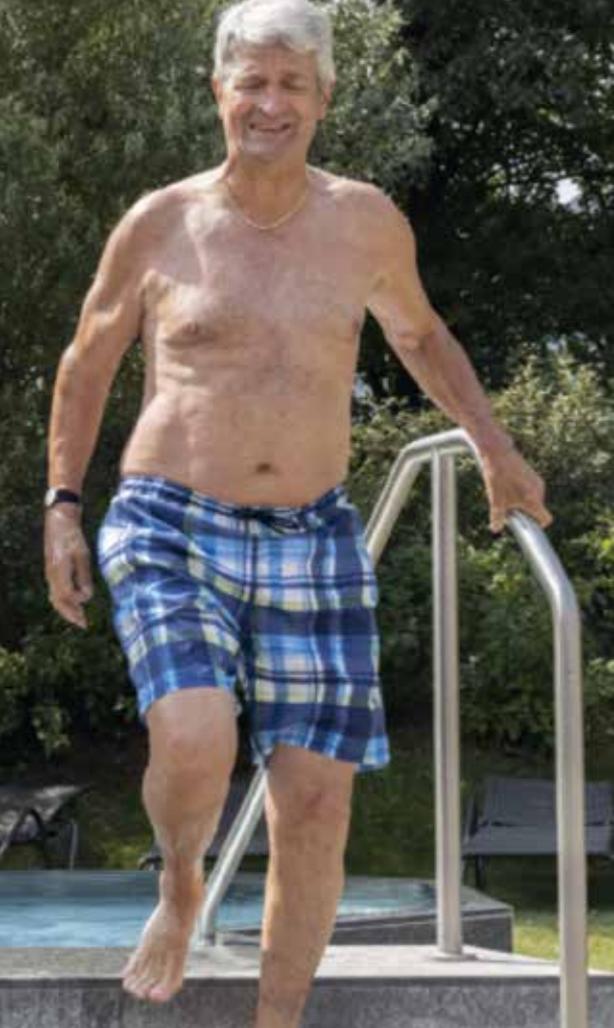


Ordinazioni • www.salvioni.ch • info@salvioni.ch • 091 821 11 11



SalvioniEdizioni

📍 📱 Seguiaci per tutte le novità!



Sconti nei ristoranti della Fondazione Diamante

È a tutti gli effetti attiva da qualche mese la convenzione con i ristoranti della Fondazione Diamante. Secondo gli accordi presi le socie e i soci ATTE possono pranzare presso uno dei loro ristoranti godendo di uno sconto del 10% su tutte le consumazioni di caffetteria e ristorazione, consumate sul posto o da asporto. Lo sconto si applica nei giorni feriali dalle ore 8:00 alle ore 17:00 (non si applica la sera e nei giorni festivi), escluse le prestazioni di catering/eventi. La convenzione è valida per i seguenti ristoranti della Fondazione Diamante:

- L'Uliatt, v. Fontana da Sagno 3, Chiasso
- Canvetto Luganese, v. Rinaldo Simen 14b, Lugano
- Al Bel, v. raggi 8a, Bellinzona



Il Segretariato cantonale è sempre all'opera e anche in questo momento sta lavorando per stringere altri accordi vantaggiosi per le socie e i soci ATTE. Per non perdere le novità, iscrivetevi alla Newsletter, entrando nel sito: www.atte.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 confort e sicurezza. Vanta inoltre un ottimo servizio di assistenza!



Stannah
In collaborazione con **HERAG**

Consulenza gratuita e senza impegno!

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

Lugano
T 091 210 72 49

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

www.stannah.ch

L'UNI3 si prepara ad avvicinare Gaia

Gettate le basi del corso pluridisciplinare che da primavera tratterà del pianeta Terra

Nelle pagine che seguono si propone, in forma di promemoria, un richiamo all'ultimo scorcio del programma autunnale dell'UNI3 (dicembre 2022), cui si aggiungono le proposte di corsi per i primi mesi del nuovo anno (gennaio – marzo 2023). Il perdurare dell'incertezza sull'andamento della pandemia ci induce prudentemente a presentare, ancora una volta, solo una porzione dei progetti ai quali si è lavorato durante l'estate, con l'ambizione di offrire una programmazione diversificata e stimolante, che speriamo venga accolta con favore. Alle nuove collaboratrici dell'UNI3, Laura Borsa (responsabile del servizio) e Alessia Mennillo (sua assistente), ambedue attive a tempo parziale per l'UNI3, vada un ringraziamento per l'impegno profuso in questi mesi con entusiasmo e motivazione.

Come si potrà constatare scorrendo il programma 2023, la parte preponderante degli incontri, viste le sollecitazioni giunte da parecchi corsisti, è prevista "in presenza". Qualora la situazione sanitaria lo imponesse, si cercherà ovviamente di aumentare l'offerta delle lezioni *online*. Si è peraltro già avuto occasione di segnalare come i corsi "misti" (cioè con pubblico presente in sala e persone collegate in rete) comportino, oltre a qualche difficoltà tecnica, un investimento oneroso in termini di personale per la necessità di una "doppia assistenza". Siccome tale soluzione organizzativa resta auspicata da molti, è prevista una nuova sperimentazione limitatamente al corso pluridisciplinare dedicato a "Gaia: comprendere il pianeta Terra". Ciò consentirà di fare una ulteriore valutazione di fattibilità dei "corsi misti", in attesa che il gruppo di volontari attualmente a disposizione dell'UNI3 si consolidi e rafforzi il contributo prezioso (per il quale li ringraziamo) al buon andamento delle lezioni.

Lasciando ai lettori l'esame dei contenuti che caratterizzano il programma parziale qui presentato, ci limitiamo a minime osservazioni relative ad alcuni aspetti. Incominciando col dire che vi si trovano riproposti alcuni corsi che, per varie ragioni, non hanno potuto avere luogo nei semestri precedenti, ma anche sottolineando come non manchino delle **novità sia per quanto riguarda i temi affrontati sia nella compagine degli insegnanti**, fra i quali figura – per un incontro che vorrebbe sottolineare anche la ricorrenza del suo ottantesimo compleanno – l'arch. Mario Botta. Da segnalare sono, per esempio, le **visite guidate** all'Atelier di Storia delle tecnologie e Informatica della SUPSI e al Centro Svizzero di Calcolo Scientifico dell'ETHZ con sede a Lugano (cui seguirà, nel corso dell'anno, una visita guidata all'Istituto di Ricerca in Biomedicina dell'USI). Merita una sottolineatura anche il **ciclo d'incontri organizzato d'intesa col Rettorato dell'USI**, che verrà aperto dal prof. Emanuele Di Marco, docente presso la Facoltà di Teologia, e dall'italianista prof. Giacomo Jori, docente presso l'Istituto di Studi Italiani. Le occasioni di ritrovo nelle aule dell'Università saranno parecchie durante il 2023 e vedranno alternarsi, in una prospettiva che considera anche la dimensione intergenerazionale, alcuni professori e un buon numero di giovani ricercatrici e ricercatori attivi in varie Facoltà. A partire dal mese di marzo, **proseguirà il percorso di conoscenza e di approfondimento del Teatro e della Drammaturgia**, avviato in dicembre col corso dedicato alla "Nascita e sviluppo della tragedia e della commedia nell'antichità greca e romana" (a cura di Andrea Jahn). Giorgio Vitali svilupperà il tema **"L'arte in scena - ovvero: opera lirica, teatro di prosa, teatro di strada - dalla prima prova allo spettacolo finito"**. La sezione dedicata al teatro proseguirà nei

mesi successivi (ne riferirà il prossimo numero della rivista) con incontri coi suoi "facitori" (un regista, uno scenografo, un attore) e alcune lezioni dedicate al tema "Teatro e Drammaturgia nella Storia delle Arti figurative" (con Simonetta Angrisani). Sempre nel corso del mese di marzo prenderà avvio il già preannunciato **corso pluridisciplinare intitolato "Gaia: comprendere il pianeta Terra"**, coordinato da Tiziano Moretti. La proposta si prefigge di esaminare, in una prospettiva interdisciplinare, alcune conoscenze riguardo l'ambiente terrestre, prendendo avvio da criteri filosofici e antropologici, per approdare alle analisi proprie dell'ecologia, della meteorologia, della geopolitica, dell'urbanizzazione, nonché della gestione del territorio. Si tratta di un percorso scandito da punti di vista diversi, che con la loro pluralità vorrebbero evocare la meraviglia scaturita dall'avvicinarsi alla realtà multiforme del nostro pianeta. Sono previste in tutto una dozzina di lezioni (collocate nel corso dei due semestri secondo un programma di dettaglio che verrà presentato nel numero di febbraio di *terzaetà*), e la partecipazione di sette relatori (qui elencati in ordine alfabetico e in forma ancora parzialmente provvisoria: Roberto Antonini, giornalista; Marco Gaia, meteorologo; Alberto Leggeri, geografo; Tiziano Moretti, geografo; Luca Paltrinieri, biologo; Daniele Ryser, agronomo; Gian Paolo Torricelli, geografo e urbanista).

Un accenno, infine, ad alcune **ricorrenze che si conta di sottolineare nel corso del 2023**, a cominciare dal 300° della nascita del filosofo ed economista Adam Smith (con Virginio Pedroni), cui seguirà, ma più avanti nel tempo, il centenario della nascita di Italo Calvino (con Pietro De Marchi) e di Maria Callas (con Guido Pedrojetta). A corollario, si aggiungono i calendari degli Incontri con l'OSI e **delle presentazioni dell'antologia *Dialètt che canta***, che i curatori, unitamente a qualche autrice o autore terrano in varie località del Cantone, proponendo letture di testi scelti. Altre proposte sono in cantiere, ma non ne qui sveliamo la natura per tenere desta la curiosità dei corsisti, cui si spera di avere comunque già offerto motivi d'interesse con i suggerimenti d'inizio semestre.

Giampaolo Cereghetti, direttore dell'UNI3

Programma inverno 2022-2023

Per problemi di spazio, non è possibile pubblicare i dettagli di ogni corso, i quali possono però essere richiesti al Servizio UNI3 (recapiti qui sotto) o consultati sul nostro sito. Siccome il programma può subire cambiamenti, vi invitiamo a restare aggiornati iscrivendovi alla nostra newsletter entrando su www.atte.ch

Informazioni e iscrizioni:

Segretariato ATTE - Servizio UNI3,
Tel. 091 850 05 52, mail: uni3@atte.ch
Sito: www.atte.ch

Dicembre

MUSICA

Giorgio Vitali: "Introduzione all'attesissima diffusione televisiva, Teatro alla Scala di Milano, Boris Godunov di Modest Petrovic diretto da Riccardo Chailly"

In videoconferenza

Venerdì 2 dicembre (diffusione televisiva su RAI 2 il 7 dicembre)

STORIA

Marino Viganò: "Svizzera: neutralità e prassi dell'asilo"

Sala UNI3, Centro Diurno Ricreativo ATTE, Via Raggi 8, Bellinzona
Venerdì 2 e 16 dicembre

LETTERATURA ITALIANA

Fabio Pusterla: "Nella terra di mezzo. Riflessioni e testimonianze sulla traduzione poetica"

Auditorium, USI – Università della Svizzera italiana – Campus Ovest, Via Giuseppe Buffi 13, Lugano
Lunedì 5 e 12 dicembre

MUSICA

Giorgio Vitali: "Viaggi Musicali. La musica fa viaggiare la mente e la fantasia ma permette anche di scoprire e conoscere luoghi, città, culture e paesi"

In videoconferenza

Martedì 6, 13 e 20 dicembre

STORIA DELL'ARCHITETTURA

Nicola Navone: "I cantieri di Domenico Fontana 1543-1607"

Sala al 1. Piano, Filanda, Via Industria 5, Mendrisio
Martedì 6 e 13 dicembre.

Lunedì 19 dicembre visita guidata alla Pinacoteca Züst. Prezzo CHF 8.-/gratuito esibendo la carta Raiffeisen

LETTERATURA CLASSICA E STORIA DEL TEATRO

Andrea Jahn: "Nascita e sviluppo della tragedia e della commedia nell'antichità greca e romana"

Sala Pestalozzi, al 1. piano dell'Albergo Pestalozzi,
Piazza Indipendenza 9, Lugano
Mercoledì 7, 14 e 21 dicembre

continua a pagina 14

MISURE SANITARIE: Tenuto conto delle raccomandazioni dell'Ufficio del Medico cantonale e fino a nuovo avviso, per la partecipazione ai corsi in presenza è richiesto l'uso obbligatorio della mascherina.

TESSERA UNI3 - Primo semestre 2023

Solo per i soci ATTE, acquistabile al prezzo minimo di CHF 120.00. Valida dal 1° gennaio al 30 giugno 2023. Consente di seguire tutte le proposte dell'UNI3 senza ulteriori costi aggiuntivi ad eccezione dei corsi pluridisciplinari. Chi desidera sostenere l'UNI3 può versare una quota maggiore, selezionando sul sito una delle varianti disponibili: CHF 150 / 180 / 200.



Con il titolo **"Gaia: comprendere il pianeta terra"** prende il via a marzo un corso pluridisciplinare che si prefigge di parlare dell'ambiente terrestre considerandolo da più punti di vista. Il corso si articolerà in una dozzina di lezioni che si terranno in presenza e, in via sperimentale, *online*. Il programma definitivo e il costo del corso o delle singole lezioni saranno presentati sull'edizione di febbraio della rivista.

- **Tiziano Moretti**, docente di filosofia e geografia: aspetti introduttivi. Un punto di vista filosofico e antropologico
- **Luca Paltrinieri**, docente di biologia e ambientalista: aspetti biologici ed ecologia degli ecosistemi
- **Marco Gaia***, meteorologo: aspetti legati ai cambiamenti climatici in atto
- **Daniele Ryser**, agronomo: aspetti legati ai cambiamenti subiti dal territorio ticinese
- **Roberto Antonini**, giornalista e opinionista: aspetti geopolitici - i grandi cambiamenti intervenuti in epoche recenti
- **Alberto Leggeri**, già docente di geografia: aspetti relativi all'urbanizzazione e ai mutamenti intervenuti nel rapporto dell'uomo con la natura
- **Gian Paolo Torricelli**, docente Accademia Architettura USI geografo e urbanista: situazione relativa alla mobilità e al traffico

Primo appuntamento:

ANTROPOLOGIA E FILOSOFIA

Tiziano Moretti: Aspetti introduttivi. Un punto di vista filosofico e antropologico

Luganese, luogo da definire. Seguiranno maggiori informazioni.
Venerdì 17, 24 e 31 marzo

**o un altro collaboratore scientifico di MeteoSvizzera*

Programma inverno 2022-2023

continua da pagina 13

STORIA

Roberta Lenzi: "Storia nell'arte: dalla lupa capitolina alle raffigurazioni nelle catacombe. I momenti più importanti della storia dell'antica Roma vengono presentate attraverso differenti fonti visive"

In videoconferenza

Giovedì 15 e 22 dicembre

FISICA/ASTRONOMIA

Nicolas Cretton: "Onde gravitazionali l'ultima conferma della relatività generale di Einstein"

In videoconferenza

Mercoledì 21 dicembre

Gennaio

STORIA

Roberta Lenzi: "L'Italia di Mussolini: la dittatura a cielo aperto dalle leggi fascistiche alla Repubblica Sociale italiana (1925-1945)"

In videoconferenza

Mercoledì 18 e 25 gennaio

STORIA DELL'ARTE

Simonetta Angrisani: "Coppie di fatto"

In videoconferenza

Giovedì 19 e 26 gennaio

INFORMATICA

Carlo Spinedi: "Storia dell'informatica – parte 1"

In presenza, luogo da definire, seguiranno maggiori informazioni

Giovedì 19, 26 gennaio e 09 febbraio, parte teorica

Giovedì 2 febbraio visita all'atelier di storia delle tecnologie e informatica, ex Campus Supsi Trevano

Martedì 7 febbraio visita guidata al CSCS – Centro Svizzero di Calcolo Scientifico a Lugano

DIVULGAZIONE SCIENTIFICA E PREVENZIONE

Vincenzino Siani: "Da genti e paesi lontani: il cammino dell'uomo, i viaggi dei cibi"

Sala UNI3, Centro Diurno Ricreativo ATTE, Via Raggi 8, Bellinzona

Venerdì 20, 27 gennaio e 3, 10 febbraio

TEOLOGIA

Don Emanuele Di Marco: "Speranza e futuro nella tradizione biblica"

Università della Svizzera italiana – Campus Ovest – stabile Facoltà di Teologia (direzioni fiume), Via Giuseppe Buffi 13, Lugano

Venerdì 20 e 27 gennaio 2023

STORIA DELL'ARTE

Alessandro Pace: "L'arte greca vista attraverso 4 grandi monumenti. Artisti e opere che hanno segnato la storia dell'arte antica."

In videoconferenza

Lunedì 23, 30 gennaio e 6, 13 febbraio

STORIA

Rosario Talarico: "Di morbi, medici e pubblica sanità. Temi di storia igienica e sanitaria ticinese (secoli XIX e XX)"

Centro Diurno Socio-Assistenziale ATTE, Via Beltramina 20 A, Lugano

Martedì 24 e 31 gennaio

SOCIOLOGIA

Paolo Ruspini: "Dinamiche e tendenze delle migrazioni contemporanee"

In videoconferenza

Martedì 24, 31 gennaio e 7, 14 febbraio

Cambio di date dal programma autunnale)

INCONTRO con Marco Bazzi

Presentazione del volume **I pirati del Lago Maggiore.**

Sala UNI3, Centro Diurno Ricreativo ATTE, Via Varesi 42B, Locarno

Mercoledì 25 gennaio ore 16:00. Segue piccolo rinfresco offerto. Entrata gratuita iscrizione obbligatoria.

Febbraio

STORIA

Angelo Airoidi: "La Grande guerra 1914-1918"

Sala UNI3, Centro Diurno Ricreativo ATTE, Via Varesi 42B, Locarno

Mercoledì 1., 8, 15 febbraio e 1. marzo

INFORMATICA

Visita guidata all'atelier di storia delle tecnologie e dell'informatica

ex Campus Supsi, Trevano

Giovedì 2 febbraio

Abbinato e compreso nel corso di gennaio di storia dell'informatica.

Solo visita, CHF 20

MATEMATICA

Piero Antognini: "La matematica nella Divina commedia"

Sala al 1. Piano, Filanda, Via Industria 5, Mendrisio

Venerdì 3 e 10 febbraio

BIOLOGIA

Daniilo Bellomo: "Sviluppo sostenibile. Il mondo nelle nostre mani"

Sala al 1. Piano, Filanda, Via Industria 5, Mendrisio

Lunedì 6 e 13 febbraio (Cambio di date dal programma autunnale)

INFORMATICA

Visita guidata al Centro Svizzero di Calcolo Scientifico: presentazione e visita della sala macchine

Via Trevano 131, Lugano

Martedì 7 febbraio

Abbinato e compreso nel corso di gennaio di storia dell'informatica.

Solo visita, CHF 20

ARCHITETTURA

L'UNI3 incontra l'architetto Mario Botta

Accademia di Architettura Mendrisio, Palazzo Canavée, Mendrisio

Lunedì 27 febbraio. Seguirà una visita guidata per il Campus.

Marzo

GEOPOLITICA

Giorgio Pasini: "Introduzione alla geopolitica e alla geostrategia"

Luganese, luogo da definire. Seguiranno maggiori informazioni.
Giovedì 2, 9, 16 e 23 marzo

LETTERATURA ITALIANA

Giacomo Jori, "Michelangelo, la pietà tra arte e poesia"

Auditorium, USI – Università della Svizzera italiana – Campus Ovest,
Via Giuseppe Buffi 13, Lugano
Venerdì 3 e 10 marzo

TEATRO

Giorgio Vitali: "L'arte in scena: dalla prima prova allo spettacolo finito"

In videoconferenza
Lunedì 6, 13 e 20 marzo

In abbinamento al corso proponiamo vari incontri con registi, scenografi e attori. Seguiranno maggiori informazioni.

STORIA

Marco Dubini: "Carlo Magno e il suo tempo"

Luogo da definire. Seguiranno maggiori informazioni.
Martedì 7, 14, 21 e 28 marzo

FISICA

Piero Martinoli: "Dalle nane bianche ai buchi neri: nascita, vita e morte di una stella"

Luganese, luogo da definire. Seguiranno maggiori informazioni.
Mercoledì 8, 15 e 22 marzo

STORIA E SOCIOLOGIA

Roberta Lenzi: "L'invenzione straordinaria della scrittura: dal pittogramma all'emoticon"

In videoconferenza
Mercoledì 15, 22 e 29 marzo

FILOSOFIA

Virginio Pedroni: "Adam Smith nel 300° della nascita"

In videoconferenza
Martedì 21 e 28 marzo

STORIA

Benedino Gemelli: "Malattia e terapia per via epistolare: i consulti medici nel Sei-Settecento italiano (1680-1730 ca.)"

Sala UNI3, Centro Diurno Ricreativo ATTE, Via Raggi 8, Bellinzona
Mercoledì 29 marzo e 5 aprile

DIALÈTT CHE CANTA si presenta

Dopo il successo riscontrato alla presentazione estiva al Parco Ciani di Lugano, nei prossimi mesi l'antologia di poesie dialettali della Svizzera italiana *Dialètt che canta* incontrerà i lettori interessati in alcune località del Cantone. Sono previsti brevi interventi dei curatori (G. Cereghetti e G. Pedrojetta), intervallati da letture di testi, quando possibile direttamente da parte di autrici e autori.



Locarno, venerdì 18 novembre

ore 17:00, Centro Diurno ATTE

Mendrisio, giovedì 15 dicembre,

ore 17:00, La Filanda

Airolo, venerdì 27 gennaio

ore 17:00, Sala Patriziale

Capriasca, giovedì 16 febbraio

ore 17:00, Sala del Consiglio Comunale di Tesserete

Bellinzona, giovedì 9 marzo

ore 17:00, Centro Diurno ATTE

Acquarossa, giovedì 20 aprile

ore 17:00, Sala del Consiglio Comunale

Rodi-Fiesso, sabato 6 maggio

ore 17:00, Dazio Grande

In occasione delle presentazioni, sarà possibile acquistare l'antologia. Il ricavato andrà a favore delle attività promosse dall'ATTE. La partecipazione è aperta a tutti gli interessati (soci ATTE e non). È richiesta l'iscrizione: Tel. 091 850 05 50, mail: atte@atte.ch. Gli incontri si terranno nel rispetto delle disposizioni sanitarie in vigore.

L'UNI3 incontra l'OSI

LAC Lugano 20:30 (ingresso ore 20:00) Singolo concerto – Prezzo agevolato, CHF 30 (priorità ai soci ATTE)

Giovedì 16 febbraio

Charles Dutoit, direttore

Anastasia Kobekina, violoncello

Musiche di: A. Honegger, F. F. Haydn, R. Strauss

Giovedì 2 marzo

Krzysztof Urbanski, direttore

Julia Hagen, violoncello

Musiche di: A. Dvorak, L. van Beethoven

Giovedì 16 marzo

Markus Poschner, direttore

Julia Fischer, violino

Musiche di: J. Brahms, P. I. Cajkovskij

Giovedì 30 marzo

Gergely Madaras, direttore

Maxim Rysanov, viola

Musiche di: O. Bianchi, B. Bartok, F. J. Haydn, G. Ligeti

Giovedì 20 aprile

Markus Poschner, direttore

Coro Clairière, voci bianche

Musiche di: O. Bianchi, P. I. Cajkovskij



Cirque-du-Soleil-Kurios-Foto-Foto/Photo-House-Croppadiff.com

Proposte brevi

Grazzano Visconti

Mercatino di Natale nel borgo medioevale

17 dicembre

Soci ATTE CHF 55.00

Non soci CHF 70.00

Locarno: Teatro

Concerto Gospel

18 dicembre

Soci ATTE CHF 29.00

Milano: MUDEC

"Machu Picchu e gli Imperi d'Oro del Perù"

14 gennaio

Soci ATTE CHF 100.00

Non soci CHF 120.00

Con Roberta Lenzi

Milano: Palazzo Reale

Max Ernst

24 gennaio

Soci ATTE CHF 95.00

Non soci CHF 115.00

Con Simonetta Angrisani

Milano: Palazzo Reale

H. Bosch e un altro Rinascimento

9 febbraio

Soci ATTE CHF 95.00

Non soci CHF 115.00

Con Susanna Gualazzini

Cremona

Marzo

In preparazione

Fidenza e Chiaravalle della Colomba

22 aprile

In preparazione

Con Mirto Genini

Milano Cirque du Soleil - KURIOS

27 maggio

Soci ATTE CHF 130.00

Non soci CHF 150.00

Natale e capodanno

Abano Terme

26 dicembre – 6 gennaio

Hotel Venezia 4*

Camera doppia Superior CHF 1'850.00

Camera doppia Deluxe CHF 1'900.00

Singole esaurite

Capodanno ad Alassio

28 dicembre – 3 gennaio

Hotel Venezia 4*

Camera doppia CHF 1'460.00

Singole esaurite



Viaggi e soggiorni

Tour

Napoli

10 - 13 marzo

Viaggio in Friuli

Metà marzo

Provenza e Camargue

Con Mirto Genini

26 marzo - 2 aprile

Viaggio in Etruria

Con Roberta Lenzi

18-22 aprile

Giordania

Con Stefano Caldirola

3 - 10 maggio

Trekking, mare/montagna

Moena Val di Fassa

26 febbraio - 5 marzo

Trekking in Sardegna del Nord

23-29 aprile

Mare

Alassio

8 - 17 maggio

Terme primavera

Abano Terme

30 aprile - 7 maggio

Montegrotto Terme

30 aprile - 7 maggio

Abano Terme

7 - 17 maggio

Montegrotto Terme

7 - 17 maggio

Per informazioni e iscrizioni:

Segretariato ATTE

Servizio viaggi

CP 1041, Piazza Nosetto 4

6501 Bellinzona

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

Consulta anche il nostro sito: www.atte.ch

ATTENZIONE:

Questo programma è andato in stampa a metà novembre ed è stato allestito tenendo conto delle norme sanitarie in vigore in quel momento. Eventuali cambiamenti verranno segnalati. In caso di dubbi, contattate direttamente il Servizio viaggi, utilizzando i recapiti indicati qui sopra.

Lunga vita agli alberi!

Il ruolo centrale degli alberi nella cultura e nella dimensione simbolica

di Veronica Trevisan

Ocra, rosso, bronzo, oro. I colori delle foglie degli alberi nelle terse giornate autunnali sono meravigliosi, ma l'effetto non è altrettanto piacevole quando questi colori si presentano già in estate. Da alcuni anni ormai sono tangibili le conseguenze dei mutamenti climatici sulla salute degli alberi e, nel 2022, l'estate particolarmente secca ha causato seri danni, soprattutto in quei terreni con scarse possibilità di assorbire l'acqua, provocando una precoce caduta delle foglie e mettendo in serio rischio la sopravvivenza degli alberi. Vedere foglie ingiallite e cadute in pieno luglio è stato doloroso per tutti.

Oggi più che mai c'è crescente consapevolezza che tutelare la salute degli alberi significa contribuire a garantire un futuro al pianeta e quindi anche all'uomo. Ma gli alberi svolgono per l'essere umano anche un ruolo culturale e simbolico che non è meno importante. Jacques Brosse, nel suo celebre libro *Mitologia degli alberi* ricorda che "fin dall'origine il destino degli uomini fu associato a quello degli alberi con legami talmente stretti e forti che è lecito chiedersi che cosa ne sarà di un'umanità che li ha brutalmente spezzati". Agli alberi sono legate non solo antiche mitologie ma anche usanze e riti che affondano la loro origine nella notte dei tempi e che hanno guidato l'uomo a lungo nello svolgimento delle sue attività. Molti fra questi alberi "mitici" sono ampiamente diffusi nel nostro cantone e ad essi si vuole rendere omaggio con questo articolo, ricordando alcune antiche saghe e leggende di cui sono protagonisti, nella speranza che, nonostante i cambiamenti in corso dal punto di vista climatico, in futuro essi possano ancora prosperare a lungo.

Il faggio

Partiamo con uno degli alberi che maggiormente ha sofferto nell'estate del 2022, in Ticino, soprattutto nel Mendrisiotto, cioè il faggio. Esso è considerato un "albero cosmico", ossia una sorta di simbolico pilastro in grado di attraversare e unire cielo, terra e inferi. Nell'antica Roma era legato al culto di Jupiter, Giove, il dio supremo. Compare anche in molte leggende: ad esempio in Francia e in Svizzera si credeva che i faggi dalle foglie porporine fossero segnale di un delitto, oppure annunciassero battaglie. Sotto i faggi potevano radunarsi anche le streghe, come capitò di verificare al Mariolino protagonista di una leggenda di Castel San Pietro, riportata da Louis Delcros, che racconta di un boscaiolo addormentatosi su un grosso faggio.

Il frassino

Un altro albero cosmico, presente in tutte le tradizioni del mondo e diffuso alle nostre latitudini, è il frassino, anch'esso asse dell'universo e fonte di vita. Nella mitologia germanica si parla del gigantesco frassino Yggdrasil, i cui rami si stendono al di sopra di tutti i mondi e raggiungono il cielo. Anche i primi umani furono generati da due ceppi d'albero. Custode dei segreti dell'universo, Yggdrasil si dice sopravviverà alla fine del mondo (il crepuscolo degli dei) e sarà in grado di far tornare la terra verde e bella. Nel Mediterraneo, il frassino è stato a lungo consacrato alla Triplice Dea, la Grande Madre. Nel Medioevo veniva considerato una protezione formidabile contro gli spiriti maligni.



La betulla

Parente stretta di questi alberi cosmici è anche la betulla, altra pianta diffusa nel nostro cantone. Nei miti siberiani si narra che il dio supremo, Ajv, piantò nella sua dimora una betulla sui cui rami pose dei nidi per collocarvi i figli del Creatore. Essendo un albero connesso con l'idea di luce, nel Medioevo venne considerato simbolo di saggezza. In Svezia la betulla è legata al ritorno della primavera, mentre in Russia si ritiene che abbia il potere di dare luce al mondo e di guarire le malattie. In area germanofona alla betulla si riconducono diverse credenze del mondo contadino: bere succo di betulla, ad esempio, avrebbe garantito ottima salute e bellezza, mentre farsi colpire con bacchette di betulla avrebbe tutelato dalle pulci per l'intero anno. Giuseppe Zoppi, in *Leggende del Ticino*, racconta di come Carlo Borromeo riuscisse a far precipitare in un burrone un gruppo di nani malevoli aggrappati a un tronco di betulla.

Il castagno

Nel 2022 della siccità hanno sofferto anche i castagni. Originario dell'Europa sudorientale e dell'Asia Minore, il castagno è ampiamente diffuso anche in Cantone Ticino e a lungo ha svolto un ruolo fondamentale per l'alimentazione. Per sottolineare il pregio dei suoi frutti, i latini chiamavano le castagne "ghiande di Zeus". Ma le castagne si credeva che non nutrissero solo i vivi... fin dal Medioevo, infatti, sono state considerate, insieme a fave e ceci, cibo per i morti ed è stata per molti decenni diffusa l'usanza di consumarle in famiglia la notte che precede la commemorazione dei defunti. In Ticino, sono numerose le leggende legate alle castagne. Una di queste "spiega" addirittura

a cosa si deve la forma dei ricci. Si racconta infatti di come due anziani in cerca di castagne siano stati fermati dal Diavolo in persona, il quale, per impedirne la raccolta, fece crescere i ricci attorno alle castagne. Allora la coppia invocò l'aiuto del Signore e questi fece in modo che i ricci si aprissero, permettendo di raggiungere l'amato frutto. In un'altra leggenda, ambientata a Stabio e narrata da Franca Cleis Zoppi, un'anziana signora vide cadere da un enorme castagno delle foglie che, toccata terra, si trasformarono in una chioccia e pulcini d'oro. In Germania, secondo alcune superstizioni, tenere delle castagne in tasca proteggerebbe da malattie, reumatismi e mal di denti.

Il larice

Altro gigante diffuso nelle valli di montagna del Ticino è il larice, che nel mondo alpino è emblema della robustezza. A lungo se ne sono ricavate essenze medicinali contro malattie infettive o infiammatorie, ma anche contro i reumatismi. In ambito erboristico, gli aghi di larice venivano usati per pomate e decotti per contrastare bronchite, raffreddore e tosse.

La vite

Un albero che invece pare abbia beneficiato dell'estate calda e secca del 2022 è stato la vite, pianta venerata da tempi immemorabili in area asiatica e mediterranea, associandola alla conoscenza, mentre il vino era considerato bevanda dispensatrice di luce e di sapienza. Gli antichi Sumeri la chiamavano Dea Vite. Nell'epopea di Gilgamesh, del VII secolo a .C., di area mesopotamica, l'eroe trovò una vite addirittura nel giardino del Sole. Da Creta giunse in Grecia il culto di Dioniso, divinità legata alla vite e al vino, dio che incarna l'energia della natura e della



fusione fra conscio e inconscio, della morte e della rinascita.

L'abete

Dato il periodo, non si può che chiudere questa breve carrellata di storie mitiche parlando dell'albero natalizio per definizione, l'abete. In Ticino è diffuso soprattutto l'abete rosso, anche ad altitudini non elevate. Fra i montanari svizzeri si narra che in un vecchio abete abitasse il Genio delle foreste e quando un boscaiolo si apprestava a tagliarlo, questi si lamentava supplicando di lasciarlo vivere. Si credeva anche che vegliasse sul bestiame e portasse prosperità nelle fattorie. Anche l'abete è considerato un albero cosmico che si erge al centro dell'universo. Questa convinzione spiega forse perché in area germanica si credesse che chiunque abbattesse illegalmente un abete avrebbe avuto sette anni di disgrazia. L'albero natalizio decorato simboleggia la luce divina e radunarsi attorno ad esso la notte di Natale significa esserne simbolicamente illuminati.

Potremmo continuare con molti altri alberi che popolano i nostri boschi: il ciliegio, il carpino nero, il rovere, l'acero, il tiglio. Ognuno di questi porta con sé miti, storie e leggende di grande bellezza e dai profondi significati. Senza dimenticare che, come ormai è stato dimostrato, queste creature sono dotate di una loro sensibilità e persino di una forma di memoria. L'auspicio è quello che tutti noi possiamo godere ancora a lungo della benefica presenza di questi esseri fantastici, gli alberi, impegnandoci per rispettarli e contribuendo con i nostri comportamenti quotidiani a salvaguardarli per il futuro.

Di nuovo sulla Luna

La missione Artemis 1 riporterà l'uomo sul suolo lunare, una tappa importante per la conquista di altri pianeti.

di *Loris Fedele*

L'obiettivo Luna è valido di per sé come destinazione scientifica ma sarà anche il banco di prova per dimostrare che siamo capaci di spingerci più lontano. Potremmo andare subito direttamente su Marte, senza passare dalla Luna, ma per ora ci sono troppi problemi che lo sconsigliano, meglio procedere per tappe, come del resto si è sempre fatto. Il programma Artemis della NASA e dei suoi partner europei, giapponesi e canadesi è quello che più ci coinvolge, ma non dimentichiamo che anche altri pensano alla Luna, soprattutto i cinesi. Comunque sulla Luna ci torneremo di persona, anche se con cautela. L'attenzione e la volontà di non rischiare nulla sono state evidenziate nei mesi scorsi dai diversi rinvii del lancio dal Kennedy Space Center (in Florida) del razzo SLS della Missione Artemis 1. Al momento di dare in stampa questo articolo il lancio non è ancora avvenuto. 53 anni fa ci avevamo messo un piede sopra per la prima volta, dopo 3 anni (nel 1972) l'abbiamo abbandonata dicendole arrivederci e non addio, ma è stato un arrivederci molto più lungo del previsto. In realtà di previsioni a quel tempo non se ne fecero: si trattò piuttosto di una speranza, quella di tornare presto sulla Luna, suffragata dall'apparente velocità con la quale gli americani l'avevano conquistata. Sembrava tutto facile, anche se non lo era stato affatto. Il programma americano Apollo che portò l'uomo sulla Luna fu interrotto per i costi esorbitanti e perché si erano affievolite le motivazioni politiche che lo avevano fatto nascere. Con Apollo gli Stati Uniti d'America avevano battuto sul tempo l'antagoni-

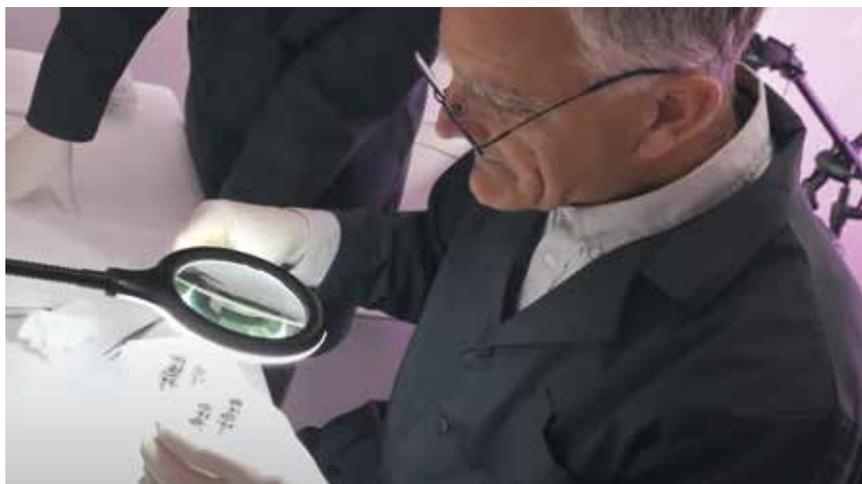
sta Unione Sovietica, avevano dimostrato di essersi ripresa la vera o presunta supremazia nello Spazio. Cercavano anche di uscire dalla cosiddetta guerra fredda e in più avevano grane terrestri come la guerra del Vietnam e le discriminazioni razziali. Avevano una società a cui pensare, e quella stessa società sembrò accettare senza difficoltà lo stop temporaneo.

Missione Marte

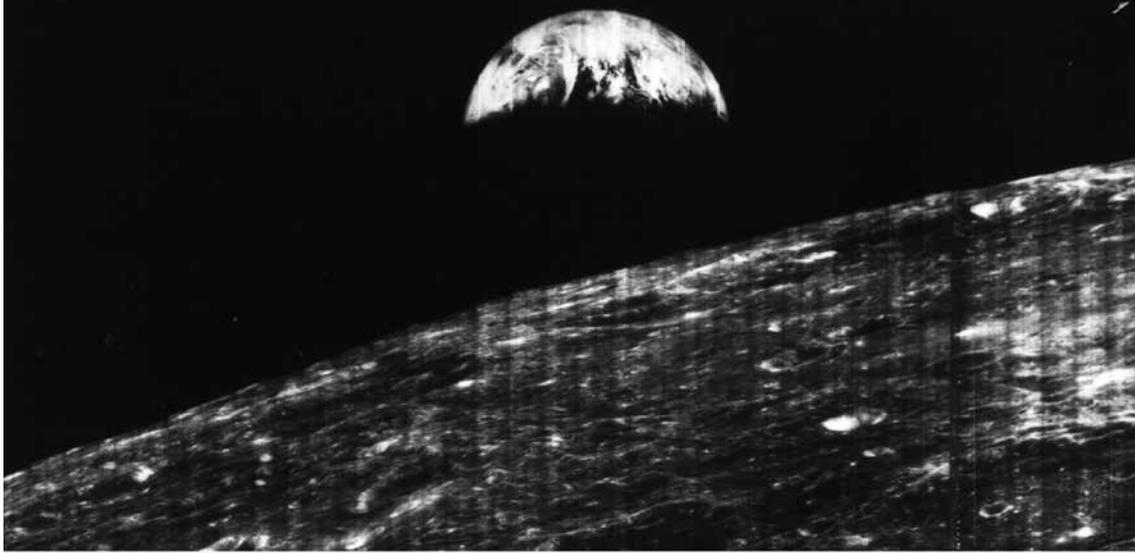
Tutti sapevano che prima o poi qualche politico avrebbe rilanciato il sogno lunare o qualche altro programma ancora più ambizioso. Infatti nel 1989 il presidente George Bush propose il ritorno sulla Luna e il viaggio su Marte, ma il Congresso rifiutò di accreditare i previsti 20 miliardi di dollari per circa vent'anni e rifiutò il finanziamento. Tuttavia il discorso colonizzazione di Marte stava facendosi strada. Per arrivarci sarebbe stato necessario anzitutto imparare a vivere nello spazio e quindi si lanciarono le stazioni orbitanti. La prestigiosa Mir, dell'Unione sovietica, era già in funzione e tre anni dopo si firmarono gli accordi per il programma ISS, la stazione spaziale internazionale, fortemente voluta dagli americani e che avrebbe accolto tra gli altri anche l'Agenzia spaziale europea, di cui fa parte la Svizzera. La ISS è tutt'ora in orbita e per preparare il viaggio dell'uomo su Marte si sono mandati in avanscoperta dei robot, che stanno percorrendo varie zone del pianeta rosso, e numerosi satelliti che osservano accuratamente il pianeta orbitandogli attorno.

La Cina nello spazio

In questo lungo discorso spaziale si è inserita da tempo anche la Cina, che nel 2003 lanciò in orbita terrestre il suo primo "taikonauta", dimostrando di avere la tecnologia per confermarsi la terza potenza mondiale in questo tipo di operazioni. In quell'occasione Pechino annunciò anche l'intenzione di portare uomini sulla Luna e di arrivarvi per prima, proprio perché sembrava che gli Stati Uniti stessero puntando solo su Marte. In questi anni l'agenzia spaziale cinese (Cnsa) si sta dotando di una sua stazione spaziale in orbita terrestre e ha lanciato il programma Chang'e (dal nome di una divinità lunare cinese) con l'invio di robot sulla Luna. Nel 2019 ne ha posato uno (Chang'e 4) sulla faccia nascosta della Luna e ha realizzato un ponte radio per farne arrivare i segnali e le fotografie sulla Terra. Poi nel 2020 (con Chang'e 5) ha prelevato quasi 2 kg di campioni di rocce lunari, che alle analisi si sono dimostrati leggermente diversi e più giovani di quelli riportati dalle missioni americane "Apollo" e dalle russe "Luna". Questi ultimi datavano di 3 miliardi di anni fa, mentre i nuovi frammenti basaltici riportati in Cina sono stati datati 2 miliardi di anni fa, dimostrando così che la Luna è stata vulcanicamente attiva più a lungo di quanto si credesse. La navicella cinese di Chang'e 5 era composta di 4 moduli: 2 sono rimasti in orbita, mentre gli altri 2, che erano il lander che ha raccolto i campioni



Nel maggio 2022, gli scienziati dell'Università della Florida hanno riferito di aver coltivato con successo piante da semi piantati in campioni di Luna. Gli astronauti della NASA avevano raccolto questo materiale sulla superficie lunare decenni prima, durante il programma Apollo. Questa scoperta scientifica è un passo avanti verso la comprensione di come i futuri esploratori potrebbero essere in grado di coltivare piante sulla Luna. (Foto tratta dal video A Tale of Moon Dust at the University of Florida. © UFIFAS)



© NASA/Ames Research Center/Lunar Orbiter Image Recovery Project

Il 23 agosto 1966, il Lunar Orbiter 1 della NASA scattò la prima foto della Terra vista dall'orbita lunare. Pur essendo un'immagine notevole all'epoca, la risoluzione completa dell'immagine non è mai stata recuperata dai dati della missione. Nel 2008, questa immagine del sorgere della Terra è stata restaurata dal Lunar Orbiter Image Recovery Project del NASA Ames Research Center.

e l'altro il modulo di ascensione che li ha riportati indietro, hanno entrambi toccato senza intoppi la superficie lunare. Tutto si è svolto solo con le macchine: non c'era l'uomo. L'area studiata è stata il famoso Oceano delle tempeste, già esplorato da Apollo 12 nel novembre 1969. La missione Chang'e 5 ha anche fotografato l'area e realizzato mappe sotterranee attraverso uno speciale radar. Ha poi cercato tracce di acqua, estremamente utile un domani per un'eventuale missione umana sul posto. Insomma la Cina fa sul serio.

Da Apollo ad Artemis

Per quanto riguarda il programma Artemis per il ritorno sulla Luna: il lanciatore SLS (Space Launch System), che monta alla sommità la capsula Orion che porterà a destinazione gli equipaggi, è stato progettato dalla NASA. Deriva dal sistema Shuttle, cioè un razzo centrale con due booster (razzi a combustibile solido) laterali. Si tratta di un razzo non riutilizzabile. La nuova capsula multifunzionale Orion, composta da 2 moduli, quello per l'equipaggio e quello di servizio, è abbastanza simile alla capsula Apollo. Viene montata sul razzo di lancio e potrà ospitare fino a 6 persone. Si prevede di portare sul suolo lunare sia uomini che donne. Il lancio di Artemis 1 è il primo di una serie di missioni sempre più complesse. Con esso si provano il razzo SLS e la navicella Orion senza persone a bordo. Prevede un viaggio di 500mila km senza alcuno scalo, che durerà 3

settimane e andrà oltre la Luna. Una futura tappa fondamentale del programma sarà la costruzione di una stazione spaziale (Lunar Gateway) sistemata in orbita cislunare, cioè in un'orbita continuamente variabile. Ospiterà gli equipaggi, fungerà da centro di comunicazione e laboratorio scientifico, oltre che da deposito per robot e materiali utili per l'esplorazione. Un modulo di Gateway sarà costruito in Europa. Anche nella capsula Orion c'è l'opera dell'Agenzia spaziale europea, mentre ai sistemi di atterraggio per l'uomo e le macchine stanno lavorando le società private Space X di Elon Musk, Blue Origin di Jeff Bezos e altri, che stanno investendo pensando già a un futuro turismo spaziale.

Insomma, si ritorna sulla Luna dopo oltre 50 anni con modalità diverse e forse per restarci. Nella visione occidentale la cooperazione internazionale è un fattore fondamentale, per cui si sta procedendo con importanti alleanze. La Russia e la Cina sembrano pensarla diversamente. Staremo a vedere. Una curiosità: il programma che portò l'uomo sulla Luna negli anni '60 del secolo scorso si chiamava Apollo, che come sapete era nella mitologia greca il dio della musica, ma anche delle arti e delle scienze, e trainava il carro del Sole attraverso la volta celeste. Il programma attuale si chiama Artemis (Artemide) che era la sorella gemella di Apollo, dea della caccia e della natura selvaggia, oltre che dea della Luna. Per i latini si identificava con Diana cacciatrice.

«E l'assassino alla fine mi tira la giacca»

Lo scrittore Joël Dicker ha completato la trilogia di *Harry Quebert* con un nuovo romanzo. Un altro caso apparentemente risolto e riaperto undici anni dopo, con "lo scrittore" al fianco del poliziotto amico.

di Mariella Delfanti

Joël Dicker è una rockstar della letteratura. Al Salone del libro dove la scorsa primavera ha presentato in anteprima il suo ultimo romanzo, è stato accolto da una folla immensa di lettori che applaudivano e urlavano il suo nome, come in un concerto. A soli trentasette anni, questo ginevrino, quasi imbarazzato invece che reso arrogante dal successo, è oggi conosciuto in tutto il mondo e letto da milioni di persone. Da dieci anni a questa parte tutti i suoi libri diventano dei best-seller, a partire dalla *Verità sul caso Harry Quebert*, inizio di una trilogia di cui *Il caso Alaska Sanders*, già esaurito alla prima tiratura, rappresenta la conclusione. Il segreto del suo successo? La sua bravura, diciamo noi. Una spiegazione più dettagliata nell'intervista che ci ha concesso.

Joël Dicker, i suoi romanzi sono come ipertesti. Partono da un crimine e aprono al lettore infinite vie, dove ci si avventura, senza smarrirsi, perché il narratore ci accompagna man mano in un percorso che compie assieme a noi. Da dove nasce questo approccio e come riesce a fare chiarezza?

«Penso che derivi dal fatto che, contrariamente a quello che potrebbe sembrare, non ho già in mente uno schema e questo mi aiuta a costruire molte trame. Il fatto di non essere condizionato da un piano mi dà l'abilità di andare avanti e

ancora avanti, anche perché (ridendo) non voglio che il libro finisca. Lo schema è una garanzia sbagliata nei miei romanzi! Poiché al di là dell'intreccio poliziesco, a me piace molto parlare delle storie di vita dei personaggi con dei flash che vanno avanti e indietro nel tempo e se, prima di cominciare a scrivere, avessi una trama con in mente tutti gli sviluppi, resterei sempre lì. Invece, seguendo il mio istinto, volta per volta faccio chiarezza per me e per il lettore e vado avanti».

Un tratto fondamentale e ricorrente nei suoi libri è l'alternarsi di due strati temporali legati dalla riapertura di un caso che si credeva risolto. Perché usa questo meccanismo letterario?

«Perché per me la chiave per leggere il presente è il passato. Quello che lega il personaggio al lettore, quello che lo caratterizza ai suoi occhi non è la descrizione di certe sue caratteristiche fisiche, ma il suo passato che ci dà informazioni su chi è, ci illumina sul suo io interiore, sul perché agisce in un certo modo. Questo è molto più interessante che sapere se è bruno o biondo».

Anche se, come lei dice, non ha in testa uno schema, i suoi libri sono molto simili per strategie narrative e sembrano appartenere a un universo finzionale parallelo in cui lei vive una seconda vita. Non si smarrisce?

«No, perché sono comunque due mondi differenti popolati da persone differenti. Marcus Goldman, ad esempio, "lo scrittore" nella trilo-

ATTE, stare bene ad ogni età

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





GIOVANE, SVIZZERO, FAMOSO

Joël Dicker è nato a Ginevra nel 1985. I suoi romanzi sono tradotti in 40 lingue e hanno venduto più di dieci milioni di copie. Il suo esordio letterario, *Gli ultimi giorni dei nostri padri* non ha inizialmente trovato un editore, ma ha vinto il Prix genevois des écrivains 2010, destinato agli inediti. Nel 2012 *La verità sul caso Harry Quebert* (2013) è esploso come caso letterario, ha venduto cinque milioni di copie ed è stato premiato col Grand prix du roman de l'Académie Française e il Prix Goncourt des Lycéens. Da allora ha pubblicato: *Il libro dei Baltimore* (2016), *La scomparsa di Stephanie Mailer* (2018), *L'enigma della camera 622* (2020), e ora *Il caso Alaska Sanders*. Questo romanzo segna anche il suo debutto come editore, dopo la scomparsa di Bernard de Fallois, il grande patrono dell'editoria francese che lo ha lanciato.

gia, che pur in parte mi assomiglia, non sono io. E so esattamente in che cosa, perché quando l'ho creato l'ho basato su ciò che non sono: ho deciso di farne un autore di successo che vive negli States, a differenza di me, autore (allora) sconosciuto, che vive a Ginevra, e con altre caratteristiche che non mi appartengono. Ovviamente, proprio per questo, contiene anche aspetti della mia personalità, ma la linea di demarcazione per me è molto chiara».

Che cosa gli ha prestato di più: l'intelligenza o la testardaggine?

«Mi assomiglia nel modo in cui pensa. La sua intelligenza e la sua testardaggine sono legate: se Marcus insiste su qualcosa è perché è nel giusto. Non lo fa certo per orgoglio, perché a guidarlo non sono la superbia o l'ego, ma il sentimento di

amicizia. E qui vedo la somiglianza: è un amico leale e lo sono anch'io».

E a proposito del "blocco dello scrittore", è qualcosa che la rispecchia?

«Io ho altre difficoltà, ma non il blocco dello scrittore. No, non mi capita di fermarmi davanti a una pagina bianca, ma al contrario di bloccarmi di fronte a troppe idee e alla scelta di cosa prendere e cosa lasciare».

Un altro tratto che sembra accomunarla a Marcus è il pudore/diffidenza nei confronti del successo. Perché?

«Perché il successo è difficile da spiegare ed è qualcosa di sterile, astratto, non garantito, mentre lo scacco, per quanto difficile da accettare, consente di migliorarsi. Le ore e mesi che passo a scrivere un libro devono essere validati da un piacere personale perché non c'è nessuna garanzia di successo: posso solo sperare che, se mi diverto io, ci sono buone probabilità che si diverta anche il lettore».

Tutti i suoi libri tranne uno sono ambientati nella stessa area geografica: il Nordest degli Stati Uniti: come mai? La Svizzera non la ispira altrettanto?

«Amo molto la Svizzera che mi ispira invece molto e ho in serbo, per il futuro, di scrivere di più sul mio Paese. Penso però che ambientare le storie negli States mi abbia aiutato molto a prendere la giusta distanza: scrivere a Ginevra di fatti che avvenivano altrove è stata per me la condizione ideale per creare delle storie. A poco a poco mi sto avvicinando all'idea di tornare ad ambientare una storia a Ginevra, ma prima volevo finire la trilogia di Harry Quebert, e l'ho fatto con quest'ultimo libro».

Come fa a conoscere così da vicino la provincia americana?

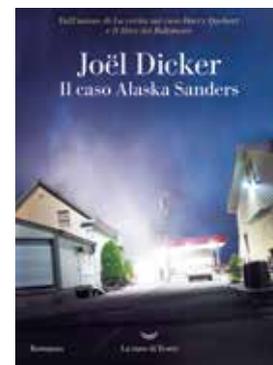
«Ho passato tutte le mie estati negli Stati Uniti, da vent'anni a questa parte e ci vado molto spesso, una o due volte l'anno».

Questa immensa provincia, popolata da personaggi molto umani nei loro vizi e nelle loro virtù, attraversata da gelosie, aspirazioni e sogni spesso irrealizzabili è il terreno di coltura ideale per il crimine?

«È un buon posto per ambientarci un crimine, perché se sei in una piccola città dove ognuno si conosce e tutti conoscono la vittima, chiunque può essere sospettato: un delitto ha un grande impatto su quella comunità».

In una situazione del genere, e dato che lei dice di non sapere all'inizio come andrà la storia, come fa a decidere chi sarà il colpevole? Perché uno invece di un altro?

«Perché non è qualcosa che si decide, ma che si sente con la pancia, l'istinto. È lui che, a un certo punto, mi tira la giacchetta».



Joël Dicker
Il caso Alaska Sanders
Traduzione di Milena Zemira
Ciccimarra
la Nave di Teseo
pp. 624



Sopra: Leonardo Bezzola, Niki de Saint Phalle, Luzern, 1969, Kunsthaus Zürich, 2009, Foto © Nachlass Leonardo Bezzola, Werk © 2022 Niki Charitable Art, Foundation. Sotto: Niki de Saint Phalle, Nana Mosaïque Noire, 1999, Foto: Archiv Würth, © 2022 Niki Charitable Art, Foundation. All rights reserved / ProLitteris, Zurich

Nel mondo di Niki

Allestita al Kunstmuseum di Zurigo un'ampia retrospettiva sull'artista Niki de St. Phalle.

di Claudio Guarda

Un tempo (ma neanche troppo lontano), quando si entrava in un edificio di cultura, si passava sotto o accanto alle statue protettrici di Atena o Minerva, dee della saggezza, della sapienza o delle arti; oggi, che “mala tempora curunt”, gli studenti che frequentano l'Accademia di architettura di Mendrisio per accedervi devono sì passare sotto il nobile timpano neoclassico di Palazzo Turconi, ma sgattaiolando tra le gambe di una strana e coloratissima scultura, l'Oiseau amoureux dell'artista Niki de St. Phalle (1930-2002). Soli cinquant'anni prima, nel 1941, a pochi chilometri di distanza, per marcare la nascita della prima biblioteca cantonale, Remo Rossi collocava sul lato affacciato sul parco Ciani la statua di Minerva in volo. Erano simboli, valori consolidati della storia e dello spirito. Ma chi attraversa oggi il padiglione principale della Stazione Centrale di Zurigo, non vede né dee né angeli in volo, bensì un'enorme 'Nana' con ali d'angelo e un pacchiano costume da bagno che 'veglia' sui viaggiatori. Un buffissimo angelo custode – di 11 metri di altezza e 1,2 tonnellate di peso: altro che puro spirito... per di più al femminile! –, che sembra voler ribaltare il tavolo consolidato e millenario di una lunga cultura, con la leggerezza di un sorriso.

In effetti di fronte alle sue opere i bambini si sono sempre fermati stupiti a guardarle con occhi incantati, se possibile ci giocano pure, le cavalcano, fanno lo scivolo; gli adulti, soprattutto all'inizio, le hanno guardate con superiore distacco, oggi per lo più sorridono con sufficienza come fosse tutto un puro divertimento; in realtà c'è anche il gioco, ma non è tutto e solo gioco: «*Non capiscono che è anche qualcosa di terribilmente serio*», disse un giorno l'artista. Capì anche a me. Ricordo ancora questa bella donna (era stata fotomodella), facente parte del gruppo dei Nouveau Réalistes, che a Milano, nel novembre del 1970, nella galleria di Piazza Duomo sparava colpi di carabina contro una sorta di bianco altare facendo esplodere sacchetti o barattoli contenenti liquidi colorati che riversavano poi in modo del tutto casuale il loro colore su forme, simboli, oggetti incorporati nella grande pala di gesso. Mi chiedevo che senso avesse; solo molto più tardi, leggendo la sua biografia – la sua fanciullezza non certo facile per quanto agiata, il rapporto conflittuale con la madre, il suo carattere irrequieto per cui cambiava spesso scuola... – solo allora capii la natura violenta di quel gesto: colpendoli, facendoli sanguinare, Niki sfogava la propria rabbia, leniva o vendicava antiche ferite (il padre, un aristocratico banchiere francese, abusò di lei quando aveva 11 anni), sparava contro pregiudizi e ipocrisie ancora dominanti all'interno di quel sistema socio-politico-culturale che il '68 avrebbe almeno in parte fatto deflagrare. Lo dichiarò lei stessa con una lucidità e spietatezza impressionanti: «*Nel 1961 ho sparato su mio papà, su tutti gli uomini, sui piccoli, sui grandi, sugli importanti, sui grossi, su mio fratello, la società, la chiesa, il convento, la scuola, la mia famiglia, tutti gli uomini, ancora su mio papà, su me stessa*».

A lei il Kunstmuseum di Zurigo dedica un'ampia retrospettiva con circa 100 opere che ricostruiscono l'intero percorso dell'artista dai primi dipinti e assemblaggi eseguiti nell'ambito del Nouveau Réalisme alle ultime grandi sculture che trovano la



loro più compiuta espressione nelle "Nanas" e in quella visionaria e fantasmagorica creazione che è il "Giardino dei Tarocchi" di Capalbio, realizzato a partire dal 1978 insieme al suo secondo marito, Jean Tinguely. Perché dopo gli anni della rivolta e del rancore, passato il momento del distruggere e cancellare, venne anche quello positivo del costruire e proporre, e maturò anche l'opera sua più felice e universalmente conosciuta: quello delle Nanas, degli Uccelli Ammorati, delle grandi fontane progettate con Tinguely. Quelle sue opere sono spesso cariche di sottile e divertita ironia, trasmettono un sentimento di elementare allegria, sembrano vivere in un mondo di gioiosa spensieratezza dove la complessità del mito (Le tre Grazie) si affloscia in una simpatica danza di gambe all'aria un poco anche sgangherata. Con lei anche gli dei o i personaggi del mito scendono a terra, si mescolano con gli uomini, diventano mortali.

Non si tratta di donne reali, sono invece immagini archetipali di donna che in certo qual modo si richiamano alla celebre e preistorica Venere di Willendorf: un corpo materno immenso, fuori dal tempo, con una testa rotonda, priva di fattezze somatiche men che meno di tratti identitari; non hanno neppure alcunché delle donne ideali, com'era uso nella tradizione classica: sono invece donne comuni, forse anche di borgata, un po' tanto grassocce e dozzinali nei loro costumi vistosamente dipinti, ma che incarnano un'idea felice di maternità e di vita in quanto personificano il primordiale e la naturalità del mondo. «Mi piace – diceva – tutto ciò che è rotondo, le curve, l'ondulazione, il mondo è rotondo, il mondo è un grande seno». Sul momento chi le osserva vorrebbe far parte di quel mondo, anche se si rende presto perfettamente conto che non potrà mai ade-

ririvi fino in fondo. È in questo stacco che si intrude la riflessione, la consapevolezza del proprio essere al di qua. Per questo, come afferma Christoph Becker, la sua produzione è sorprendentemente sfaccettata: eccentrica, emotiva, oscura e brutale, umoristica, enigmatica e stimolante, manifestazioni di un microcosmo capace di suscitare echi profondi o di smuovere associazioni segrete nel nostro inconscio.

Tornare alla natura e al naturale, riattingere alla freschezza di un'infanzia lontana, forse perduta o profanata: e che altro è il "Giardino dei Tarocchi" di Capalbio se non un'immaginaria città alla rovescia che torna indietro nel tempo fino ai primordi, mimetizzata dentro una foresta, popolata da strane figure antropomorfe, animata da spiriti animistici e strani rituali iniziatici? Ma nella sua arte c'è pure la riscoperta del vivere comunitario, gioioso e fraterno, dello stare insieme e del convivere in pace: sono questi i messaggi più immediati e percepibili dentro questa popolarissima arte di Niki, attualissimi anche oggi, anzi oggi più che mai, costretti come siamo ad assistere impotenti ai disastri sempre più devastanti (la guerra, il clima, le violenze razziali...) che segnano il nostro tempo... lei che impegnò la sua vita per la liberazione delle donne, contro il patriarcato, a favore delle donne nere o dei malati di AIDS.

Un giorno Mario Botta mi raccontò di loro due che si aggiravano per i borghi e le colline di Gerusalemme alla ricerca del luogo dove costruire la famosa Arca di Noè che il sindaco Teddy Kollek aveva commissionato loro per far sì che ci fosse un posto dove bambini israeliani e palestinesi giocassero insieme e facessero comunità. Arrivati davanti allo zoo videro una fila di genitori con i loro bimbi che acquistavano il biglietto di ingresso. Lì le sepa-

razioni tra israeliani e palestinesi sparivano di colpo: mamme, papà, bambini dai più piccoli ai più grandicelli si ritrovano tutti insieme davanti al recinto dei leoni o agli elefanti, senza più distinzioni di religione o di etnia, chi vestito in un modo chi in un altro. Ecco: gli animali riuscivano là dove gli uomini fallivano. Per Niki era l'evidenza che confermava la sua poetica: «È questo il posto.» disse. «Davanti agli animali tutti torniamo com'eravamo.» Gli animali, vale a dire l'elemento primordiale dal quale l'umanità si è progressivamente staccata per evolvere, riuscivano ad aggregare ciò che la storia, la sovrastruttura o il pregiudizio avevano diviso fino al sangue. Questo il significato morale e storico della sua arte.

L'arte di Niki ha questa facoltà: riporta alle origini, al fantastico, al visionario: apre su nuovi mondi. «Gli uomini – disse – sono molto inventivi. Hanno inventato tutte queste macchine, l'era industriale, ma non hanno nessuna idea di come migliorare il mondo». «Dove sono gli uomini nel mio lavoro? Quando sono innamorati sono come gli animali. Quando sono cattivi diventano mostri. L'uccello. Quando sfodero le sue ali, respiro, [ma può anche diventare] un mostro che fa l'amore con un bambino». L'animale è quindi un doppio per Niki de Saint Phalle: una proiezione che riporta agli albori dell'umanità in cui riversava le sue angosce ma anche le sue speranze, la possibilità di un riscatto se non di una paligenesi purificatrice.

La mostra resterà allestita fino all'8 gennaio 2023. Info su: www.kunsthau.ch.



Sopra: Niki de Saint Phalle, Vista della mostra Kunsthau Zürich, 2022. Foto: Franca Candrian, Kunsthau Zürich © Niki Charitable Art Foundation. Sotto: Niki de Saint Phalle, Shooting-Painting (Tir), Edition 7/100 aus der Edition MAT, 1964. Foto: Stefan Altenburger, © 2022 Niki Charitable, Art Foundation. All rights reserved / ProLitteris, Zurich

Rapsodia in rosso-blu - Ritratti di appassionati di jazz

Claudio Belloni, felicità è la ricerca dello swing

di Alessandro Zanoli

È rarissimo ma ogni tanto capita: può succedere che un jazzista dilettante non sia solo interessato alla propria attività personale di strumentista, ma abbia l'ambizione e l'interesse di dirigere un gruppo e di portare altri strumentisti a creare il suono che lui «ha in testa». Del resto, la storia del jazz ha dato alcuni dei suoi massimi momenti creativi nell'attività delle grandi orchestre degli anni 30, 40 e 50. E se mettere in piedi una Big Band, la più complessa macchina musicale in questo specifico genere, non è proprio facile al giorno d'oggi, occorre dire che nel nostro cantone non possiamo lamentarci. Sono state molte e di ottima qualità le grandi formazioni che hanno intonato i classici dello swing negli ultimi decenni. Alcune sono ancora in attività. Il jazz orchestrale in sé non è più proprio di moda, ma non importa. La qualità dell'esecuzione e la bellezza del repertorio hanno traghettato la musica nell'ambito dell'intrattenimento di classe e di qualità, così che prima o poi le si vede fare capolino dal programma di qualche festival o da qualche serata di gala.

Uno dei più grandi appassionati di musica per Big Band in Ticino è Claudio Belloni. Ha scelto il ruolo di band leader molti anni fa. Ci mostra le fotografie di quelle prime esperienze: «Ho cominciato ad andare in giro a suonare con amici musicisti nel 1962. Il primo gruppo suonava solo

musica da ballo. Era un periodo in cui si organizzavano molte feste in tutto il cantone e noi andavamo da Airolo a Chiasso, giravamo dappertutto. Ci chiamavamo "I Marines". È stato con il secondo gruppo, qualche anno dopo, che abbiamo cominciato ad abbordare il terreno del jazz. Io ero riuscito a trovare degli spartiti a Milano, in un negozio in Galleria, e così avevamo la possibilità di suonare arrangiamenti "ufficiali". Il gruppo si chiamava "Gli innominati"». In quelle band Belloni suonava il pianoforte, anche se effettivamente non era il suo primo strumento. «Eravamo tutti autodidatti, più o meno. Io avevo iniziato suonando la fisarmonica, ma il mio maestro era stato un violinista, quindi avevo imparato la diteggiatura sui tasti prevalentemente della mano destra: la sinistra rimaneva (ed è rimasta) sempre un po' precaria». A un certo momento però ecco la svolta. «Mi sono sempre interessato alle grandi formazioni. Una di queste ai miei tempi era quella di Cinico Angelini: poi un giorno, stavo guardando la televisione e ho visto la Big Band di Gorni Kramer e mi si è aperto un mondo: quello era il tipo di musica che mi sarebbe piaciuto fare».

A questa passione per l'orchestra del grande fisarmonicista italiano naturalmente Claudio Belloni affiancava l'ascolto entusiasta delle Big Band americane, quella di Count Basie, di Duke Ellington. «Mi interessava un po' meno quella di



La prossima occasione per ascoltare la New Azzan Big Band (foto qui a lato) sarà al Concerto di gala del Comune di Novazzano, ad inizio gennaio 2023. Nella pagina a destra il gruppo degli Innominati e Claudio Belloni al lavoro.



«Era un periodo in cui si organizzavano molte feste in tutto il cantone e noi andavamo da Airolo a Chiasso, giravamo dappertutto. Ci chiamavamo “I Marines” ma è con il secondo gruppo, gli “Innominati”, che abbiamo iniziato a suonare il jazz.»

Glenn Miller, che era un po' più “leggera”, per certi aspetti, anche se in repertorio aveva brani davvero swinganti come *Tuxedo Junction*, *In the Mood*, *A string of pearls*, e altre». Nel raccontare queste cose involontariamente Belloni muove la mano come se avesse la bacchetta in mano e sottolinea il movimento del “levare”, che è una delle caratteristiche fondamentali dello swing. Quando gli si fa notare questo entusiasmo lui sorride e ammette questa passione per “il secondo tempo”. Il buon ritmo swing (cerchiamo di spiegarlo a chi non ne avesse mai sentito parlare) è giocato effettivamente su una regolare accentuazione del ritmo sui tempi pari (il secondo e il quarto) della battuta musicale invece che sul primo e sul terzo, come avviene normalmente.

«A me piace dire questa cosa: lo swing è quando una nota dovrebbe cadere... ma non è ancora caduta». Per esemplificare questo concetto prende come esempio lo stile interpretativo di un cantante che ha militato per anni nella sua orchestra, Enrique Fontana. «Fontana era un cantante americano di successo, un vero crooner. Nella sua carriera aveva cantato a Las Vegas, aveva aperto numerosi concerti di Sinatra. Quando aveva deciso di stabilirsi nel Mendrisiotto era venuto a conoscenza della mia orchestra e aveva partecipato ad alcune prove, in occasione di un concerto di gala. Qualcuno si era lamentato del fatto che Fontana arrivasse con un certo ritardo sulla scansione del tempo... In realtà quello era lo stile perfetto, quello di Frank Sinatra, di Dean Martin...».

Per tornare all'orchestra, che Claudio Belloni ha fondato nel 1977 insieme all'amico Luciano Ronchi, si chiamava e si chiama New Azzan Big Band, con un divertente riferimento alla sua sede di origine, il paese di Novazzano. «Si può dire che la band sia una costola della locale Civica Filarmonica. Nella storia della band per un periodo abbiamo avuto la fortuna di avere come pianista l'eccezionale Ettore Righello, un grande musicista che collaborava con la SMUM di Lugano e con l'orchestra della Rai di Milano. Abbiamo vissuto anni di grande entusiasmo. In particolare negli anni 80 ci esibivamo spesso al Palacongressi di Lugano, con un repertorio ampio, che comprendeva anche pezzi pop. Ricordo la grande sala che ci mettevano a disposizione e queste grandi serate eleganti con molto pubblico. Una volta, nell'83, avevamo addirittura tenuto una battaglia tra Big Band, come quelle che facevano in America. C'eravamo noi, la



Big Band di Lugano e l'Orchestra di Antonio Rezzonico. Bellissime serate». Belloni poi si è preso un periodo di pausa nel 2002. «La pausa si era prolungata nel tempo, per mancanza di stimoli. Il pretesto per riprendere l'attività e ritrovare il suono della Big Band è arrivato poi da parte del Sindaco, in occasione del centenario della Musica Unione di Novazzano. È ritornata la vecchia passione, che sono riuscito a trasmettere per fortuna a nuove giovani leve», ci racconta.

Claudio Belloni enumera i nomi dei vari interpreti d'eccezione che sono passati in un momento o l'altro nelle file della sua orchestra: Paolo Tomelleri, Emilio Soana, Danilo Moccia, oltre all'amico Tiziano “Tato” Riva. Un'altra sua predilezione comunque va alle formazioni vocali: «Sono un appassionato, ad esempio, dei Manhattan Transfer, famoso gruppo americano in cui le voci sono stupendamente armonizzate. Nelle varie formazioni della New Azzan non ho potuto sempre schierare una linea di vocalist completa, anche perché all'inizio, molti anni fa, non tutti i cantanti sapevano leggere le note, quindi era difficile dare risalto alle armonie. Da una prova all'altra dimenticavano gli arrangiamenti. Oggi, in un momento in cui musicisti sono sicuramente molto più preparati di un tempo, ho trovato delle ottime interpreti che ricoprono egregiamente il ruolo».

Figlio maggiorenne come persona bisognosa a carico?

di Emanuela Epiney Colombo, avvocato

La legislazione fiscale svizzera, federale e cantonale, prevede una speciale deduzione sociale per ogni persona residente in Svizzera e incapace a esercitare un'attività lucrativa al cui mantenimento il contribuente provvede. Le deduzioni fiscali sono leggermente diverse nel loro importo per l'imposta cantonale e per quella federale diretta. È comunque necessario che il contribuente contribuisca al mantenimento di una persona bisognosa e incapace – totalmente o parzialmente – di svolgere un'attività lucrativa. La nozione di incapacità a svolgere un'attività lucrativa si riferisce alle assicurazioni sociali e quindi la persona bisognosa d'aiuto deve essere limitata nell'esercizio di un'attività lucrativa da impedimenti di salute fisici e psichici.

La giurisprudenza recente è più generosa e ammette come capacità di lavoro oggettivamente limitata quella di una madre sola che deve occuparsi dei figli in tenera età o quella di una persona adulta ancora in formazione. Il solo fatto che la persona non abbia un lavoro non la rende però ancora bisognosa di aiuto nel senso richiesto dalle autorità fiscali. La necessità di aiuto deve essere fondata sull'età avanzata, sull'infermità o sull'incapacità di guadagno per altri motivi oggettivi e duraturi. La persona assistita, inoltre, deve essere sprovvista di un reddito e di una sostanza sufficiente per il proprio mantenimento. Il contribuente non può limitarsi a chiedere la deduzione sociale per il mantenimento di una persona bisognosa a carico, ma deve dimostrarne le condizioni. Deve cioè provare di aver versato importi per il mantenimento di una persona che non ha potuto lavorare perché impedita da motivi di salute o da altri motivi oggettivi e duraturi.

La Camera di diritto tributario del Tribunale d'appello ticinese si è pronunciata in varie occasioni sulla nozione di "persona bisognosa a carico". Ha così negato la deduzione ai genitori di un figlio maggiorenne senza incapacità di guadagno, inattivo, che si era impegnato nell'organizzazione di eventi non retribuiti senza dimostrare di aver cercato seriamente un lavoro retribuito (sentenza 80.2021.276 del 1.2.2022). Non hanno potuto ottenere la deduzione per persona bisognosa a carico anche i genitori di un figlio maggiorenne che lavorava saltuariamente e percepiva indennità di disoccupazione e quelli di un figlio trentenne iscritto a un'università telematica, la cui frequenza sarebbe stata conciliabile con un'attività lucrativa.

Cucina viaggiante

l'Ago d'ago

Non so se è segno di senilità, ma mi capita ogni tanto di mettermi ai fornelli.

So fare diversi tipi di risotto: ai funghi, al rosmarino, allo zafferano, alle verdure e diversi altri.

Faccio un minestrone che viene accolto con applausi da familiari, nipotini compresi, amici e conoscenti.

Anche con le carni mi comporto molto bene, riesco pure ad inventare piatti nuovissimi.

E non mi muovo. Sono lì, in cucina, fermo come uno stoccafisso; se mi sposto è solo per prendere un ingrediente o una pentola.

Poi ho seguito un cuoco in televisione.

"Ora andiamo a mettere una noce di burro ed un filo d'olio in un tegame". "Poi andiamo a tagliare finemente una cipolla". "Ora andiamo a farla rosolare un po', ma non troppo". "Prendiamo uno spicchio d'aglio e andiamo ad unirlo alla cipolla".

Questo qua alla fine della ricetta avrà fatto chilometri da fermo come facevo io in palestra sulla cyclette.

Però io sono un buono, me lo dicono in tanti. Così vi svelo la mia ricetta per il risotto alla trevigiana.

"In una pentola andate a rosolare nel burro una cipolla ed una cicoria trevigiana tagliata a pezzetti. Quando la cipolla si fa trasparente andate a sfumarla con un bicchiere di vino bianco. Indi andate ad aggiungere il brodo man mano che il riso lo assorbe. A cottura ultimata andate a toglierlo dal fuoco e quindi andate ad iniziare la mantecatura. Andate ad aggiungere un etto circa di taleggio ed ancora un po' di burro."

Siete andati a fare tutto questo? No? Mi chiedo veramente cosa ci fate ancora lì.





LOCARNO

La vita davanti a sé

con Silvio Orlando, l'Ensemble dell'Orchestra Terra Madre, riduzione e regia Silvio Orlando
3 e 4 dicembre

Il romanzo di Romain Gary, pubblicato in Francia nel 1975, adattato per il cinema poco dopo e ancora vitalissimo nel suo racconto di vite sgangherate e di storie d'amore e grazia, è il punto di partenza di una grande prova d'attore di Silvio Orlando. Con leggerezza e ironia, lo spettacolo disegna le contraddizioni di un'Europa che appare piccola e claustrofobica, troppo spesso colpevole di dimenticare i più deboli.

La Felicità di Emma

con Rita Pelusio, regia Enrico Messina
11 gennaio e 12 gennaio

Rita Pelusio, tra le voci più originali dell'arte comica contemporanea, interpreta questa storia tratta da un romanzo dell'autrice tedesca Claudia Schreiber. Emma è una donna forte, libera e rude, abituata e costretta dalla vita all'assenza di un amore; Max è un uomo prigioniero di se stesso e delle sue abitudini, timoroso, che non ha mai trovato il coraggio di amare e che di vita davanti sa di non averne più. Lo racconta, col sorriso appena accennato e la voce leggera, una spaventapasseri, che altri non è che lo sguardo di Rita stessa con i suoi amori, i suoi dolori, i suoi dubbi, i suoi timori, il suo sguardo sulla vita.

Le Supplici

di Euripide, con Francesca Ciocchetti, Matilde Facheris, Maria Pilar Pérez Aspa, Arianna Scomegna, Giorgia Senesi, Sandra Zoccolan, Debora Zuin, regia Serena Sinigaglia
24 e 25 gennaio

È incredibile quanto una scrittura che risale al 423 a.C. risuoni chiara e forte alle orecchie di un cittadino del terzo millennio. Sette madri, sette attrici interpreteranno il coro delle supplici e saranno anche, di volta in volta, i diversi personaggi della tragedia: Teseo, l'araldo tebano, Etra, Adrasto, il messaggero, il coro dei bimbi, Atena.

Tutti i dettagli su: www.teatrodilocarno.ch



CHIASSO

Comincium

di Francesco Villa (Franz), Alessandro Besentini (Ale), Alberto Ferrari e Antonio De Santis, regia Alberto Ferrari
14 gennaio

Ale & Franz tornano a Teatro e lo fanno con la voglia di divertirsi e far divertire: "(...) Ricominciamo con uno spettacolo leggero, divertente, che scorre anche sulle note di una band d'eccezione, di grandi professionisti. Ricominciamo, perché senza dimenticare tutto ciò che abbiamo vissuto in questi due anni, abbiamo il desiderio di riprendere a sorridere. Abbiamo voglia di leggerezza. E allora, ripartiamo da dove eravamo rimasti, ovvero dalla voglia di vedervi ridere. (...). Siamo pronti. Mezza sala. Buio. Comincium! ... perché ci siete mancati tanto."

La favola mia

con Giorgio Panariello
20 dicembre

Approda anche al Cinema Teatro (prima data nella Svizzera italiana) il nuovo tour teatrale di Giorgio Panariello. Dopo aver toccato le principali città italiane, l'istrionico attore e comico toscano propone a Chiasso il suo spettacolo La favola mia, nato per festeggiare i 20 anni di carriera dal successo del varietà Torno Sabato.

Quasi amici

con Massimo Ghini e Paolo Ruffini regia e adattamento Alberto Ferrari
28 gennaio

"Quasi amici è una storia importante, di quelle storie che meritano di essere condivise e raccontate. Anche con il linguaggio delle emozioni più profonde: quello teatrale. Un adattamento per il teatro del soggetto e della sceneggiatura di 'Quasi amici' è affascinante perché permette di dilatare, in drammaturgia teatrale, quelle emozioni che nascono per il cinema con un altro linguaggio, non solo visivo, ma anche filmico".

Il programma nel dettaglio sul sito:
www.centroculturalechiasso.ch

Vista la collaborazione con il Teatro Kursaal di Locarno e il Cinema Teatro di Chiasso, che propongono degli sconti sul singolo biglietto a tutti i soci del Cantone, vi proponiamo qui una sintesi degli spettacoli in cartellone a dicembre e gennaio. Invitandovi ad andare sui rispettivi siti per avere maggiori informazioni.



Storie di vita e tabacco

Redazione

“Quand l'éva ul mumént da catá ul tabacch, i óman navan in dal camp cunt ul car tiraa dal tratúr e catavan fôia par fôia. Ul laúr l'éva pesant, passà in mèzz ai piant cunt i so fuióni l'éva pròpi da óman, cul cald da piéna estaa. A guardá da luntán, ta vedévat dumá la scima dala pianta che dundava, cumè un'unda, in mèzz a tanti suldaditt. Ma bisögnava anca végh n'atenziún, disaréssi quasi na grazzia, par métt i fôj vüna sura l'altra, senza stramüsciái. E tütt sti mazz, vün sura l'altru e visín a l'altru ammò, sül car par purtái a cá. E l'éva bóna ròba laurái sübit i fôj, par mia fai passí! Mí, da pinína, vütava ul mè nónu e i mè zii a infilá. Ga sévum tüti, la mia mam, i sò surèll, cüsitt, amis e parént che vegnévan anca da föra. Cumè par la vendémia, mancava nissügn. Lauraum in dala curt: in mèzz ul car e nüm setaa par tèra sura un quái sacch, cun la schéna al mür, ugnün cun da part la sua pigna da fôj. [...]”

Inizia così il racconto in ultima di copertina del libro “Una soffitta racconta – Storia di una famiglia di produttori di sigari nel Mendrisiotto di inizio Novecento”. Con questa pubblicazione il nostro socio Guido Codoni ci riporta ai tempi in cui il tabacco giocava un ruolo importante nell'economia ticinese, e lo fa con spirito di gratitudine, consapevole che noi tutti dobbiamo molto a chi ci ha preceduto. “È grazie ai loro sacrifici che noi possiamo godere di tutti gli agi e le comodità dei nostri giorni”, ha ricordato infatti lo stesso autore in un'intervista uscita sull'Informatore. “In una società che, contrariamente a quelle del passato, viaggia a una velocità supersonica, è un impegno morale far conoscere i modi di vita di chi ha vissuto anche solo una generazione precedente la mia”.

“Una soffitta racconta – Storia di una famiglia di produttori di sigari nel Mendrisiotto di inizio Novecento” di Guido Codoni può essere acquistato al prezzo di 25 CHF presso Tipografia Stucchi, in via Nobili Bosia 11 a Mendrisio.



fra le pagine

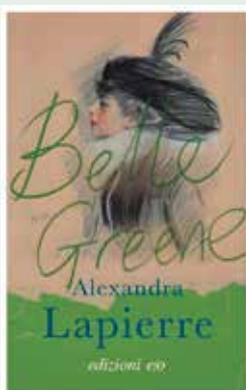


a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

biografie che, pur con finalità diverse, da sempre hanno caratterizzato la produzione letteraria, tanto da costituire un genere autonomo. La loro origine si perde nell'antichità (si pensi, tanto per fare un esempio, alle *Vite parallele di Plutarco* del I-II sec. d.C.), ma in ogni epoca hanno riscosso grande successo perché tutte, anche le più recenti, hanno in comune la narrazione di un destino straordinario, in grado d'imporsi come un modello e di suscitare perciò l'attenzione e la curiosità dei lettori. Scrivere la biografia di un individuo del passato o di un contemporaneo non significa necessariamente attenersi alla sola realtà dei fatti, di cui si è fatta la ricostruzione attraverso l'indagine storica o si è stati testimoni. Si sa, infatti, che a definire il ritratto di un personaggio concorrono la sensibilità, la capacità immaginativa e inventiva, la cultura dello scrittore, indispensabili per far rivivere sulla carta figure capaci di segnare la storia o di rappresentare un'epoca. Sia essa più o meno fedele alla realtà o romanzata, la biografia finisce per destare il nostro interesse e ci chiama in causa, magari per una sorta di confronto: forse si tratta del fascino esercitato su di noi da una “storia vera”, della possibilità di conoscere il lato misterioso e intimo di una persona e, non da ultimo, della consapevolezza che l'esperienza di vita altrui completa e arricchisce la conoscenza di sé e del mondo in cui viviamo. Questo numero presenta tre biografie femminili.





Alexandra Lapierre

Belle Greene

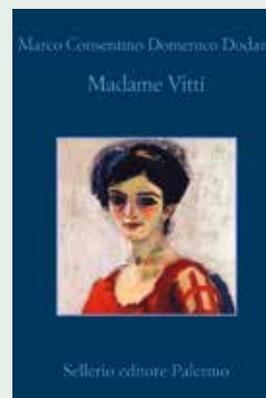
Edizioni e/o, Roma, 2021



Ilaria Tuti

Come vento cucito alla terra

Longanesi, Milano, 2022



Marco Consentino Domenico Dodaro

Madame Vitti

Sellerio editore, Palermo, 2022

Nel romanzo **Belle Greene**, dedicato alla parabola di vita di una donna americana nata verso la fine dell'Ottocento, si ritrova intatto il fascino che deriva da un destino eccezionale. Tra le mani abili di **Alexandra Lapierre**, le vicende relative a Belle da Costa Greene (1879-1950) – direttrice della biblioteca J.P. Morgan di New York – prendono vita e trasportano il lettore nel mondo in fermento a cavallo tra due secoli, quando si assiste a trasformazioni radicali in tutti gli ambiti della società. Belle nasce a Georgetown, quartiere nero di Washington, in un periodo in cui è in vigore la legge implacabile "One-Drop Rule", ossia la "regola dell'unica goccia", in base alla quale «basta un solo antenato africano, che risalga a generazioni lontane o a una parentela recente, per dare origine a una discendenza di persone di colore, che devono dichiararsi tali. Una sola goccia di sangue nero nelle vene genera "negri" per sempre» (p.20). Come fuggire un destino segnato dalla segregazione razziale anche per chi apparteneva alla «borghesia più colta delle comunità nere»? Per Geneviève, la madre di Belle, non ci sono dubbi: visti la carnagione e gli occhi chiari che caratterizzano i membri della sua famiglia meticcica, bisogna farsi passare per una bianca per non avere sui documenti il termine *colored*. Inizia così, con il rifiuto della propria identità, il percorso di Belle nel mondo dei bianchi, che la porterà a diventare la bibliotecaria di fiducia del magnate appassionato d'arte J.P. Morgan e una donna di successo contesa dal bel mondo (una *Self Made Woman ante-litteram*).

Se si è letto con piacere *Fiore di roccia* (2020) della scrittrice friulana **Ilaria Tuti**, ci si può immergere con le stesse aspettative nel suo nuovo romanzo **Come vento cucito alla terra**. Nella citazione posta in esergo, si scopre l'origine del titolo, che corrisponde a parte di un verso di Marina Cvetaeva (1892-1941): «L'amore è sutura. / [...] Sutura, con cui il vento è cucito alla terra, / come io a te sono cucita». Si può subito intuire che la storia ruoterà attorno al tragico connubio di amore e dolore, centrale nell'opera della poetessa russa. Anche questa volta si dà voce a personaggi femminili, immaginati nel loro agire a partire da fatti storici d'inizio Novecento, recuperando testimonianze sulle prime *ladies doctors*. Siamo nel 1914, quando Louisa Garrett Anderson (figlia della prima donna figurante nel registro inglese dei medici del 1865) e Flora Murray intuiscono che la Grande Guerra può rappresentare per loro un'opportunità. Osteggiate nell'esercizio della professione medica, e relegate a ruoli di second'ordine perché non riconosciute dalla società del tempo, decidono di fondare il primo ospedale gestito da sole donne per curare i reduci dal fronte. Prima nella Francia occupata e poi nel centro di una Londra bombardata, esse dimostrano non solo la loro bravura professionale e organizzativa, ma pure forza e coraggio nel rivendicare il diritto allo studio, al lavoro, alla libertà e all'autodeterminazione, cioè a un nuovo ruolo nel mondo per sé e per tutte le donne del futuro: un obiettivo cui si dedicano con passione, finendo per acquisire una forza pari a quella del vento che spazza via ogni nube.

È opera di due autori, **Marco Consentino** e **Domenico Dodaro**, il recupero della memoria di un'altra donna in anticipo sui suoi tempi, perché in grado di rivendicare per sé le libertà di cui il sesso maschile ha sempre goduto. Nel romanzo intitolato **Madame Vitti** viene ricostruito il ritratto della protagonista (grazie a documenti d'archivio, giornali, diari, epistolari, fotografie, opere d'arte e testimonianze orali) insieme a quello di un'intera epoca. Siamo nel pieno della Belle Époque a Parigi, città che attrae una moltitudine di gente eterogenea, in cerca di un futuro migliore se non del successo. Ciò che capita alla giovanissima Maria Caira (1872-1949) – povera e analfabeta, partita a piedi da Atina (paesino del basso Lazio) con la famiglia e l'adolescente Cesare Vitti, che diventerà suo marito – ha dell'incredibile. Dopo un inizio di stenti nella capitale, si apre per lei uno spiraglio, seguendo il padre Silvio (e con lui molti altri italiani) che si propone come modello sul mercato di Place Pigalle. Qui si farà notare dal già celebre scultore americano F.W. MacMonnies (1863-1937), che la sceglie come musa ispiratrice per la sua statua di bronzo "Diana cacciatrice". È l'inizio di una presa di coscienza di sé, della propria bellezza e delle potenzialità delle donne in ogni campo, anche in quello artistico, da cui sono escluse come prime attrici. Vivace e intraprendente, Maria intuisce che è il momento di aprire un'accademia per sole donne (Académie Vitti) e la inaugura nel 1889 nientemeno che con il maestro Paul Gauguin. Solo l'inizio del primo conflitto mondiale determinerà la chiusura della sua scuola e il rientro di tutta la famiglia ad Atina, dove dal 2013 si può visitare la "Casa Museo Académie Vitti".

Caro Babbo Natale...

I regali natalizi fra stereotipi e nuove visioni del mondo

di Anita Testa-Mader, ricercatrice psicosociale

Il tema dei regali natalizi nella nostra cultura è qualcosa che nelle famiglie suscita a volte discussioni anche accese e coinvolge attivamente nonne e nonni: farli, non farli? Di solito prevale il sì, perché "Natale è solo una volta all'anno e il rito dei pacchetti è una tradizione irrinunciabile". A volte si dice "sì, ma uno solo perché bimbi e bimbe ne ricevono troppi e si rischia di stravolgere il senso del Natale". Poi ci si chiede se rispettare i desideri espressi nelle letterine, spesso influenzati dalla pubblicità, o se scegliere qualcosa di più creativo ed educativo, i cosiddetti giochi intelligenti.

"Fastidi grassi" si dirà, in questi tempi di guerra, di preoccupazioni, di aumento della povertà. Certo, però il tema ci offre lo spunto per affrontare, come donne della generazione di AvaEva, nonne o altre figure di riferimento nelle famiglie (parenti, madrine, amiche di famiglia), un argomento più specifico, quello dei regali e dei giochi differenziati per maschi e per femmine.

Subito vi sono due reazioni: da un lato si dice che è normale e giusto che sia così. Le bambine amano vestirsi di rosa, fare giochi tranquilli con unicorni e coroncine, vestire le Barbie; i maschi invece sono più attratti da veicoli spaziali, dinosauri e mostri vari. Interessante osservare come per molti genitori sia più facile accettare che una bambina si comporti o si vesta in modo meno tradizionale (magari viene definita un "maschiaccio" ma quasi sempre in termini benevoli), mentre sembra essere più difficile il contrario: guai se un maschio vuole mettersi lo smalto sulle unghie o giocare con le bambole. Chissà cosa potrebbe diventare – sottinteso, un uomo effeminato, un omosessuale? E se anche così fosse (indipendentemente dai giochi), cosa ci sarebbe di male?

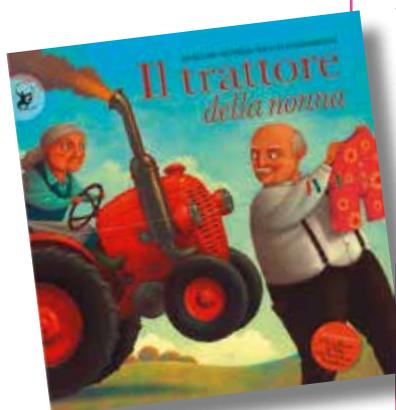
Altri e altre – come me – ritengono invece che siamo in presenza di stereotipi che limitano la libertà di espressione, di sperimentazione e di sviluppo di bambini e bambine. Li e le pongono entro schemi rigidi che condizionano anche il loro futuro sociale e professionale come ad esem-

pio la scelta per le ragazze di formazioni e lavori "tipicamente femminili", nella maggior parte dei casi meno retribuiti di quelli "tipicamente maschili". E già solo per questo motivo, non si tratta di "fastidi grassi".

Oggi, osservando e studiando la società, sappiamo che queste "regole" non sono assolute ma variano a seconda dell'appartenenza geografica e culturale. Inoltre sono cambiate nel tempo: per restare sui giochi, una volta i mattoncini Lego erano neutri, poi i contenitori sono diventati scatole con rappresentati castelli di Frozen per le bambine, preferibilmente il più rosa possibile, e trattori e gru per i bambini. Nel 2021 la Lego ha annunciato di voler togliere le etichette legate al genere, adeguando quindi la pubblicità ai cambiamenti in atto. E non è nemmeno un caso se le Barbie di oggi rappresentano anche astronave, pilote o artiste famose, perché gli studi di marketing delle grandi aziende indicano il vantaggio commerciale nell'adeguarsi a modelli femminili meno stereotipati. Anche parecchi libri presentano storie di vite vicine alla realtà attuale, in cui i ruoli maschili e femminili sono meno rigidi rispetto a decenni fa. Ma quante volte ancora nei negozi all'acquisto di un regalo la prima domanda è: "per un maschietto o una femminuccia?"

Si tratta quindi di abolire ogni distinzione di genere tra regali per maschi e femmine? Le Ave-Eve con esperienza di nonne sanno che le nipoti e i nipoti sono estremamente diversi tra loro (e anche che le loro preferenze possono cambiare nelle varie fasi dell'infanzia): tra le bimbe c'è chi vivrebbe di bambole, trucchi e unicorni, chi invece vuole spade e dinosauri o apprezza i giochi di abilità, di memoria o creativi. E lo stesso vale per i bimbi, anche se forse i giochi "da maschio" predominano nei loro desideri proprio per i motivi detti prima: in particolare può esserci il timore di essere presi in giro dai coetanei ma anche da adulti della cerchia familiare e non.

Insomma, per noi nonne e nonni si tratta di usare il buon senso, scegliere regali "alternativi" se lo desideriamo ma senza imporre rigidamente i nostri criteri: si possono leggere libri come Biancaneve e approfittare dell'occasione per raccontare che nelle fiabe il principe azzurro che risveglia la principessa con un bacio è (forse) un bellissimo finale ma che nella vita reale la principessa potrebbe aver voglia di svegliarsi da sola e prendere in mano la propria vita.



Un regalo di Natale può essere l'occasione per scardinare degli stereotipi. Sfruttiamola per insegnare alle nuove generazioni un nuovo modo di relazionarsi, vivere e vedere il mondo.



Deboli di udito: comunicare è farsi comprendere

di Maria Grazia Buletti

«All'inizio degli anni '90 portare un apparecchio acustico significava nascondere ben bene sotto capelli lunghi e non dire a nessuno che ci si confrontava con la difficoltà a sentire», questo ricorda Milena Donadini nel 2012, in occasione del ventennio di fondazione dell'associazione ATiDU, a quel tempo da lei presieduta fin dai suoi esordi. Di fatto, solo una ventina di anni fa il "non sentire" era vissuto come vergogna e veniva avvolto da un "velo di pregiudizio" che portava a nascondere la propria condizione, mentre oggi questo preconetto è ampiamente superato, al punto che ATiDU si impegna profondamente sul fronte della sensibilizzazione – come percorso e non come obiettivo – nell'ambito del "saper comunicare" con le persone deboli d'udito. Per prima cosa, ATiDU stila una lista di "regole di comunicazione" da applicare quando ci si relaziona a qualcuno con problemi d'udito. Un interessante ed esaustivo vademecum che si può consultare sul sito dell'associazione nella rubrica informazioni/documentazione e si riassume con i concetti di cui si dovrebbe tenere conto: attenzione, distanza, visibilità, rumore, chiarezza, ripetizione, riformulazione, domanda, argomento, rispetto, comportamento, scrittura. Dietro tutte queste parole ci sta un atteggiamento che, se applicato correttamente, fa la vera differenza di comprensione per il debole d'udito.

ATiDU non si ferma alle sensibilizzazioni puntuali nelle scuole di ogni ordine scolastico del Cantone, ma nel 2021 instaura una collaborazione con la Scuola specializzata superiore di arte applicata (SSS'AA) dello CSIA che contempla un percorso di formazione mirato al design visivo. Nasce un percorso condiviso di rivisitazione del progetto "Regole di comunicazione" che si protrarrà fino al termine dell'anno scolastico 2022, e che comprende lo sviluppo da parte degli studenti della SSS'AA di una serie di animazioni inerenti alla comunicazione tra udenti e deboli d'udito. Anche la forma comunicativa segue le nuove frontiere delineate e si avvale di video animati, a ragione ritenuti più accattivanti e incisivi rispetto al semplice volantino cartaceo. Ne scaturiscono "regole animate" che verranno utilizzate nelle scuole nell'ambito delle sensibilizzazioni sul tema della comunicazione con il debole d'udito, e saranno pure visibili sul sito ATiDU (<https://www.atidu.ch>) così come sui social (ad esempio Facebook).

Vale infine la pena ricordare l'importanza della sensibilizzazione di ATiDU il cui scopo primario è rendere l'utente cosciente e sensibile alle problematiche uditive vissute da un debole d'udito: percorso essenziale per portare alla consapevolezza delle regole necessarie per una comunicazione soddisfacente e ottimale.

Contatti & Info: info@atidu.ch

L'importanza delle regole di comunicazione

di Joëlle Monga

Sono cresciuta con una mamma debole di udito della quale ricordo che ha sempre portato due apparecchi acustici e, in seguito, due impianti cocleari. Questa situazione familiare mi ha insegnato, sin



da piccola, ad adattare il mio modo di comunicare con lei in modo che potesse capirmi meglio. Ecco che col tempo ho compreso l'importanza di tanti dettagli che possono sembrare banali a una persona con udito normale, ma che per lei (e per tutte le persone con problemi d'udito) possono fare la differenza. Ad esempio, è importante che lei possa vedermi in faccia e leggermi le labbra quando le parlo. Oggi sono formatrice presso l'associazione ATiDU e so che ciò che chiamiamo "regole di comunicazione" comprende tutti quegli accorgimenti che ci permettono una buona comprensione reciproca con chi è debole d'udito.

Il ruolo che rivesto nell'ambito dell'associazione ATiDU mi permette di portare con entusiasmo la mia esperienza personale nelle nostre sensibilizzazioni che proponiamo ai vari ordini di scuola del Cantone. Proprio questi incontri sono l'occasione per trasmettere il concetto di importanza, per noi udenti, di usare queste semplici ma efficaci regole quando ci rapportiamo a chi vive una perdita uditiva.

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**

30 ATiDU da 30 anni
all'ascolto delle persone
con difficoltà uditive
1992-2022



**ATiDU
vi
ascolta
tutti!**

Infermiera/e di comunità: un solido ponte tra cittadini e sistema sanitario

L'allungamento dell'aspettativa di vita è una vera e propria opportunità da vivere nel migliore dei modi possibili. Per far sì che ciò accada stiamo assistendo a numerose iniziative di successo alcune ben collaudate da anni, altre di assoluta novità: dai viaggi e dai corsi organizzati dall'Università della Terza Età dell'ATTE, al Centro del Movimento patrocinato da ACD a Chiasso (fitness specifico over 45 con una proposta di molteplici attività e discipline sull'equilibrio ed in generale sulla prevenzione alle cadute), passando per il fiorire di appartamenti protetti di gruppi immobiliari (come, ad esempio, Tertianum Comacini a Chiasso). Il tempo da vivere aumenta ma, nel contempo, è fondamentale garantire qualità a questi anni. Una buona rete di contatti sociali, delle figure di riferimento all'interno delle comunità, dei luoghi densi di relazioni e di contenuti sono fattori indispensabili per assicurare benessere. Non è un mistero che, in Svizzera, un anziano su 12 vive solo. Secondo l'Ufficio federale di statistica, i pensionati soli e senza figli che invecchiano privi del sostegno di una famiglia sono circa 100'000.

La solitudine, l'udito e la vista che leggermente diminuiscono, i vuoti di memoria, una malattia cronica (diabete che impone dei regimi alimentari, problematiche cardio-vascolari che comportano dei limiti negli sforzi, ecc.) sono tutte condizioni che possono contribuire ad auto-escludersi dal mondo sociale e creare insicurezza individuale. Diventa dunque importante proporre dei momenti d'integrazione, d'informazione e delle figure di riferimento affinché tutta la comunità possa essere valorizzata e le persone più fragili possano auto-determinarsi. I centri socio-ricreativi dell'ATTE sono spazi d'integrazione, promotori di relazioni sociali e umane. A queste preziose dimensioni ACD vorrebbe aggiungere un'altra caratterizzata da spazi di riflessione sulla salute delle persone. Essere informati e coscienti, non subire l'anzianità o la malattia, capacità di reazione e adattamento di fronte al proprio futuro sono il primo passo per vivere meglio.

Alla luce dei cambiamenti sociodemografici della popolazione è inoltre auspicabile un ripensamento delle proposte territoriali e delle collaborazioni tra Enti. La figura dell'Infermiera/e di comunità diventa il raccordo tra i bisogni di una comunità, la rete dei servizi sanitari e le aspettative delle persone. L'infermiera/e inserita/o in contesti locali e di gruppi diventa parte integrante della comunità: intercetta e riconosce i bisogni assistenziali dell'utente attraverso strumenti di valutazione mirati, dispone di una mappatura di tutti i servizi socio-sanitari territoriali e dei professionisti disponibili presso i quali attivare i servizi per ogni specifico bisogno.

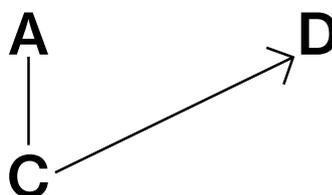


In stretta connessione con il Comune di pertinenza, progetta ed attua interventi per la prevenzione e la promozione della qualità della vita, responsabilizza il paziente sul corretto utilizzo dei farmaci (educazione terapeutica), anima gruppi per attività di movimento (quali la danza o il nord walking), sviluppa atelier di alimentazione con il trasferimento di conoscenze sul valore nutritivo degli alimenti e tanto altro ancora.

Grazie alla sua presenza sul territorio (anche nei centri diurni ricreativi ATTE), al supporto sociale, all'attivazione di risorse specifiche e puntuali, alla sua interazione con il volontario, questa figura contribuisce anche alla valorizzazione individuale delle persone meno giovani che con la loro esperienza e saggezza possono essere coinvolte attivamente nella vita di comunità. È bene specificare che l'area di intervento socio-sanitario dell'infermiera/e di comunità non riguarda esclusivamente le persone anziane ma si rivolge a tutte le fasce della popolazione. Attualmente, in via sperimentale, alcuni Comuni del Mendrisiotto e Basso Ceresio (Balerna, Monte - Castel San Pietro e Morbio Inferiore) hanno introdotto sul proprio territorio questa figura ben consapevole del fatto che la comunità è parte integrante delle cure.

**Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio**

Via Pier Francesco Mola 20
6850 Mendrisio
091.640 30 60 (attivo 24h su 24h)
info@acdmendrisiotto.ch
www.acdmendrisiotto.ch



La consapevolezza attraverso il movimento

di Laura Mella

Si chiama Feldenkrais ed è un metodo di auto-educazione attraverso il movimento che sviluppa in chi lo pratica la capacità di usare il proprio corpo con maggiore efficienza e agilità. Di questa disciplina, adatta a tutti, ne abbiamo parlato con Anna Sarnelli, insegnante certificata, membro dell'associazione svizzera insegnanti Feldenkrais (SFV) e di Feldenkrais Ticino.

«Il Metodo Feldenkrais è un modo per apprendere a muoversi più liberamente e più facilmente, per sgravare il corpo dallo stress, per smettere di fare quelle cose che, spesso inconsapevolmente, possono provocare dolore», spiega Anna Sarnelli che aggiunge: «È più difficile da spiegare che da fare. Bisognerebbe provare per capire veramente come funziona. Non si tratta di un genere di apprendimento verbale o intellettuale ma di un apprendimento attraverso e con il proprio corpo. Il metodo comprende due forme di insegnamento: lezioni di gruppo dette CAM (consapevolezza attraverso il movimento) e le lezioni individuali dette di Integrazione Funzionale (IF)».

Come funziona la lezione di gruppo?

«L'insegnante guida i partecipanti ad esplorare i movimenti e le sensazioni che questi generano in loro. Lo fa verbalmente, indicando man mano cosa fare, ma senza mostrarlo. In questo modo si dà l'opportunità ad ognuno di scoprire i propri schemi corporei e di movimento, mentre l'insegnante guida l'esplorazione di altre varianti e pone l'attenzione ogni volta sulle varie parti del corpo che ne sono o ne potrebbero essere coinvolte. Cosa succede nelle spalle quando si fa rotolare la testa da destra a sinistra? Quali parti del corpo vengono coinvolte in un determinato movimento? Queste domande portano la persona a soffermarsi sui punti cruciali dell'azione e attivano il cervello all'attenzione e alla consapevolezza.

Si procede con leggerezza, lentamente; si risolvono senza sforzo le difficoltà. Non è necessaria la ripetizione meccanica. Memorizzare le sensazioni del corpo e poi riprodurle migliora l'organizzazione mentale, e il movimento diventa possibile, facile, piacevole. Ciò che si apprende in questo modo non rimane limitato al momento, ma può essere integrato nella quotidianità, e una volta acquisito rimane, senza bisogno di particolare attenzione.»

A chi si rivolge?

«A tutti. Le lezioni possono essere in gruppo o private e non ci sono limiti di età. I movimenti spesso sono piccoli, lenti, si procede ognuno secondo il proprio ritmo, non c'è sforzo né dolore, non ci sono obiettivi fisici da raggiungere, il contesto in cui ci si muove non è giudicante né competitivo, non ci sono modelli da imitare. Stando sdraiati per terra su materassini, o in ginocchio,

seduti, in piedi, si esplorano le transizioni da una posizione all'altra, per esempio dalla posizione supina alla prona, dalla posizione sdraiata a quella seduta, da quella seduta a quella eretta. La comodità è fondamentale nel metodo perché senza di essa non ci può essere apprendimento. Altre volte invece i movimenti sono più audaci, più inconsueti, stimolano la coordinazione oppure ci fanno tornare un po' bambini, perché chi meglio di loro impara muovendosi? Si torna a rotolare, a giocare con gambe e mani, in tutta sicurezza, ma in modo giocoso, ci si stupisce perché si finisce per compiere movimenti che credevamo perduti.»

Quali benefici ne può ricavare l'anziano?

«Attraverso questa esperienza si aumenta l'auto-consapevolezza, si impara a percepire il proprio corpo, ad ascoltarlo e ad assecondarlo. L'attenzione al movimento è la chiave di tutto il lavoro, la persona ricerca nuove strategie, nuove soluzioni e alternative possibili. Capire come muoversi più facilmente e piacevolmente può aiutare la persona anziana ad essere più sciolta nei movimenti, più flessibile, ad avere meno paura di muoversi, a riacquistare fiducia nei propri mezzi. Il miglioramento a livello fisico si ripercuote inoltre anche a livello emotivo. Moshè Feldenkrais diceva *'Più qualità nel movimento equivale a più qualità nella vita'*»

Maggiori informazioni su:

www.feldenkraisticino.ch
o rivolgendosi direttamente a:

Anna Sarnelli
Insegnante Feldenkrais
Centro Spaziamo, Lugano
+41 76 4141521
ansarnelli@gmail.com



feldenkraisticino.ch

Passione, forza e spirito d'iniziativa

Conosciamo Ivano Lafranchi, volontario gruppo Gambarogno, Sezione di Locarno

di Katjuska Schär*

Viaggi, gite, incontri, momenti conviviali accompagnati da un sorriso e gestiti con uno spirito imprenditoriale, una persona che non ama stare sotto i riflettori ed è un pilastro del gruppo Gambarogno. Per chi sta nel Sopraceneri avrà già capito che in questo ultimo articolo dell'anno mi sono dedicata un momento per incontrare e conoscere meglio Ivano Lafranchi. Promotore di molte iniziative estremamente interessanti si pone come una persona umile, discreta, uno che fa, che del volontariato ha fatto una missione di vita con naturalezza e spontaneità. Bellinzonese DOC, anzi di Daro come sottolinea lui, per amore si è trovato a vivere nella splendida cornice del Gambarogno. «*Abito nel Gambarogno ma il mio cuore è a Bellinzona. Il Gambarogno è un bel luogo di vita*», mi racconta ridendo. Giunto alla pensione, vent'anni fa si affaccia al mondo ATTE, da quel momento opera industrioso e con entusiasmo portando avanti progetti e idee per stare bene insieme, per dare e ricevere un sorriso. Il ritratto di un volontario attivo che fin dalla sua giovinezza ha teso la sua mano per contribuire alla comunità. Fiero delle sue esperienze mi racconta di aver fatto tanto: «*La staffetta del Gottardo di Ambri, per 15 anni è stata una delle più belle... sono stato per 3 anni come responsabile Juniori e Elite dell'Ambri... ero nel comitato della Proticino a Lucerna... ho creato un fan club Ambri a Lucerna che ha appena festeggiato 40 anni. Sono sempre stato attivo, ho sempre avuto qualcosa che internamente mi muoveva a mettermi a disposizione.*»

Felicemente sposato da 52 anni, ha una figlia e tre nipoti, i suoi gioielli, ha lavorato come elettricista a Lucerna in un gruppo specializzato dell'alta tensione e girava per tutta la Svizzera. Capogruppo e istruttore del personale sui comandi dell'alta tensione, all'apice della carriera ha dovuto lasciare per questioni di salute. Grazie all'esperienza lavorativa ha conosciuto molti posti in Svizzera e ora mette in campo le sue conoscenze per organizzare le proposte di gite. Per lui una giornata insieme deve avere tre ingredienti: gioia, sorrisi e un pizzico di fortuna. Ogni attività è curata nei minimi dettagli e seguita anche a distanza, quando la salute non gli consente di essere sul posto.

Ho avuto il piacere di vederlo all'opera ed è una persona che con facilità entra in relazione con gli altri, ascolta, coglie e si confronta. Ama sentirsi in famiglia: «*Il guadagno non è il soldo in cassa ma il "Grazie" del partecipante: faccio tutto a gratis, il mio tempo, il lavoro, lo faccio per il*



piacere di farlo». Dopo vent'anni in ATTE proporre oggi attività rispetto all'inizio è una sfida, le persone sono più esigenti e critiche, l'offerta sul territorio è cresciuta e le dinamiche sono evolute, mi dice. «*In compenso vi è maggiore gioia, quello che do lo ricevo nei sorrisi delle persone e questo ha un valore maggiore di una medicina, semplicemente le cose vanno fatte con il Cuore.*»

È sempre interessante confrontarmi con i pilastri storici del volontariato, emergono spunti, ricordi e riflessioni. Ivano in particolare, mi racconta che per lui ci sono due sistemi di volontari: coloro che sono attivi concretamente (preparazione sale, cucina e caffetteria per esempio) e coloro che pensano, organizzano e realizzano in gruppo obiettivi. *Rientri nella seconda categoria?* gli chiedo. «*Così dicono!*», mi risponde ridendo e aggiunge «*quando preparo qualcosa cerco di dividerlo con il gruppo, senza il quale se non vi è affiatamento non è fattibile fare nulla*». In tal senso l'esperienza lavorativa è fondamentale, condurre un gruppo, ascoltarlo, confrontarsi sono modalità con cui si muove e che lo facilitano nello sviluppo delle proposte. È importante l'ascolto delle idee, mi dice, i diversi punti di vista, le diverse proposte possono essere un contributo interessante. Fondamentale è che l'organizzazione sia supportevole delle iniziative. Un pilastro del suo credo è che nello scambio di idee con le persone si cresce sempre.

Ivano ama il contatto con gli altri e ama in particolare creare un clima piacevole, anche sul territorio, anche nelle visite e nei viaggi proposti. È una persona positiva ma al contempo un vero perfezionista che teme spesso di non poter dare quanto vorrebbe pur facendo moltissimo.

Con tutta questa esperienza non posso che terminare questo momento ringraziandolo e chiedendogli quali consigli dona ai nuovi volontari:

**Portate passione in quello che fate
Abbiate forza di portare avanti le idee
Abbiate la capacità di lavorare in gruppo:
aiutate e collaborate**

*Katjuska Schär,
coordinatrice
del volontariato ATTE
Contatti:
+41 91 850 05 54
volontariato@atte.ch



Edda Guscio alla guida del Centro di Ambri



GianClaudio Lanini alla presentazione del suo libro



Visita alla fabbrica Chocolat Stella per il Gruppo Leventina

BIASCA E VALLI

In forma in piscina!

Manteniamoci in forma praticando con la monitrice Doriana la ginnastica in acqua (acquagym) presso la piscina della Scuola Media di Biasca, il mercoledì e il venerdì dalle ore 16:30.

Ci sono ancora posti liberi, se siete interessati contattate Doriana al no. 079 758 50 04. La quota di partecipazione per soci e non soci è di 100 CHF.

Cambio della guardia

Venerdì 30 settembre presso il Centro diurno ATTE di Ambri, alla presenza di una cinquantina di soci, ha avuto luogo una festa di commiato per Lucio Barro, Presidente della Sezione ATTE Biasca e Valli per 14 anni. Durante gli ultimi due anni Lucio Barro è stato anche il promotore principale dell'apertura del nuovo centro diurno di Ambri presso l'ex albergo Monte Pettine. Grazie all'unità d'intenti e alla volontà comune di tutte le persone coinvolte, è stato possibile ottenere anche un cospicuo contributo ai costi d'investimento del nuovo centro diurno da parte dell'Associazione Italiana di Lugano per gli Anziani (AILA), alla quale vanno i nostri più sentiti ringraziamenti. Grazie a questo prezioso sostegno, il Centro diurno di Ambri, con le sue volontarie e i suoi volontari, potrà operare con fiducia ed entusiasmo, garantendo in futuro agli anziani della

val Leventina un'offerta di servizi utili e di qualità. L'evento è stato anche l'occasione per poter dare il benvenuto a Edda Guscio, che, come volontaria, fungerà da nuova responsabile del Centro diurno ATTE di Ambri, che ringraziamo per la disponibilità, augurandole che questo impegno possa darle tante soddisfazioni.

Gruppo Leventina

Dolce visita

Mercoledì 12 ottobre il Gruppo ATTE Leventina ha organizzato un pomeriggio ricreativo ed una ventina di soci ha partecipato alla trasferta con visita alla fabbrica Chocolat Stella di Giubiasco. Alla fine del giro, dopo tutte le spiegazioni del caso, la simpatica guida ha regalato a ogni partecipante una tavoletta di cioccolato.

Gruppo Blenio Riviera

Fine estate in Falconeria

Quest'anno la nostra scelta per la passeggiata è caduta sul Locarnese. Una bella giornata di fine estate e un sole ancora caldo sono state le premesse per la buona riuscita della nostra gita. Dopo aver gustato un caffè nei bar di Piazza Grande a Locarno, eccoci ad ammirare gli uccelli addestrati alla Falconeria. Uno spettacolo accattivante, coinvolgente, che fa anche riflettere su quanto sta dietro lo spettacolo, quante ore di

esercizi, quante ripetizioni con questi magnifici uccelli rapaci che provengono da terre lontane. Come possono imparare a volare spostandosi tra il pubblico a pochi centimetri dalle teste senza toccare nessuno? Impressionante quanto sanno fare questi magnifici uccelli e soprattutto i loro ammaestratori! Lo spettacolo è stato apprezzato da tutto il gruppo. Dopo un ottimo pranzo al ristorante l'Approdo, un luogo splendido a bordo lago, ognuno ha potuto trascorrere il pomeriggio secondo le sue esigenze, chiacchierando in compagnia sulle panchine in riva al lago, ammirando il paesaggio o facendo una passeggiata sul percorso che porta a Locarno. Risalendo sul bus che ci ha riportati a casa ho sentito una grande gioia, ho visto una soddisfazione sul volto di tutti. È stata una bella giornata trascorsa in compagnia, diversa dal solito; peccato che eravamo in pochi, invito già ora tutti a ritrovarci alla prossima occasione.

LOCARNESE E VALLI

Gruppo Gambarogno

Tra Breggia e chicchi d'oro...

Accompagnati da due esperte guide, si è svolta giovedì 15 settembre la gita alla scoperta dei misteri del magnifico Parco della Breggia. Dopo la scampagnata i 42 gitanti hanno gustato al Grotto del Mulino un ottimo pranzo. Al pomeriggio



Fine estate in Falconeria a Locarno per il Gruppo Blenio Riviera



Incontro annuale per i boccisti del Bellinzone



Visita al Maglio del Malcantone per il Gruppo Melide



Il Gruppo Melide radunato davanti a Palazzo Federale

gio la gita è proseguita con la visita al bellissimo museo della Chicco d'Oro terminata con la degustazione di un ottimo caffè. Dopo un rientro un po' lungo a causa del traffico, i gitanti si sono congedati stanchi ma contenti.

Le cappelle del Gambarogno in un libro

Serata indimenticabile in presenza delle autorità civili ed ecclesiastiche e di un folto pubblico quella di giovedì 1° settembre dove il socio GianClaudio Lanini del Gruppo Atte Gambarogno ha presentato la sua ultima opera "Viaggio nella fede nella regione del Gambarogno", libro che ha ricevuto il premio speciale di letteratura dell'Universum Accademy di Rimini. Il volume è una bella raccolta di Cappelle, Affreschi Religiosi, Chiesette e Chiese nel comprensorio del Comune di Gambarogno con le loro frazioni, da Contone a Dirinella con Indemini e l'Alta Val Veddasca con Biegno e Lozzo.

LUGANESE

Gruppo Melide

Il Maglio del Malcantone

In una bella giornata d'autunno il nostro Gruppo, con una ventina di soci, si è recato nel Malcantone per una gita particolare, lo scorso giovedì 13 ottobre. Raggiunto Breno in località "Ponte di Vello", lasciato il Bus, ci siamo incamminati per un sentiero che attraverso il bosco, ci ha permesso di raggiungere la zona del Maglio del Malcantone. Questo edificio è stato costruito nel 1860 dalla famiglia Giuseppe Righetti di Aranno. In questo edificio si lavorava il ferro per ricavarne attrezzi di uso comune per quei tempi, quali falci, vanghe e zappe. Il Maglio del Malcantone è l'unico maglio a leva attualmente in Svizzera. Nel 1951 una grande alluvione provocata dal fiume Magliasina, che scorre a fianco, ha distrutto totalmente l'edificio. Dal 1979 venne costituita la Fondazione Maglio del Malcantone, che nel 1992

ristrutturò l'Officina e l'edificio per tramandare ai posteri un Museo con briciole di storia del Malcantone. Un'ottima merenda, servita nel parco all'esterno del Museo, ha concluso degnamente la giornata ed una gita di un grande valore storico e culturale.

Visita a Palazzo Federale

Con un'ottima partecipazione, 50 cittadini melidesi, la Commissione Culturale ha proposto la visita a Palazzo Federale a Berna. Dapprima siamo stati accolti sulla Piazza Federale dal Consigliere Nazionale Alex Farinelli, che poi ha fatto da guida competente all'interno del Palazzo. Stupendo e maestoso l'ingresso principale ed il grande atrio, con le statue dei personaggi che hanno dato vita alla Confederazione Elvetica. Poi abbiamo visitato la Sala del Consiglio degli Stati e del Consiglio Nazionale. Ci siamo seduti nei banchi occupati dai deputati dei due Cantoni, ricevendo una grande emozione. La visita, durata circa due ore, ha lasciato tutti i presenti entusiasti ed emozionati per quanto hanno visto e saputo. L'On.Farinelli si è dimostrato un'ottima guida, competente e di un'oratoria di facile comprensione, ma coinvolgente nel catturare l'interesse di noi ascoltatori. Un ottimo pranzo servito al Ristorante Galerie des Alpes, all'interno del Palazzo, ha suggellato in modo perfetto la nostra visita. Prima del rientro in Ticino, abbiamo avuto l'opportunità di visitare la città di Berna nella zona limitrofa a Palazzo Federale. Ecco il riassunto di una giornata memorabile per la Commissione Culturale e di chi ha partecipato.

MENDRISIOTTO

Gruppo Mendrisio

Mercoledì 5 ottobre 49 soci del gruppo ATTE Mendrisio e ATTE Valle di Muggio si sono recati al Mercato di Luino a fare acquisti per poi recarsi al ristorante per un gustoso pranzo.

Gruppo Novazzano

Giornata sul San Salvatore

Dopo un caffè offerto al Centro, con cornetti si parte con due pulmini, in direzione di Paradiso. Saliamo con la funicolare in vetta e siamo liberi fino a mezzogiorno, per il pranzo. Salendo lungo il sentiero che porta in cima, ci sono dei pannelli che ricordano la nascita della galleria ferroviaria del Gottardo, nel 1882, fino all'apertura dell'Alp-transit. Un pannello particolarmente bello, mostra i treni viaggiatori lungo le gallerie elicoidali della Biaschina. C'erano dei treni che partivano da Zurigo che portavano viaggiatori a Venezia o a Nizza, senza cambiamento di treno che erano molto frequentati. Poi furono soppressi. Dalla cima abbiamo ammirato il bel panorama, sul Luganese, la pianura padana, le alpi, peccato che il monte Rosa era coperto. Visitando il Museo, si trova la storia dei fulmini e della loro pericolosità per quelli che scaricano a terra e come proteggersi. Molto interessante l'articolo dell'ultima condanna di un ergastolano, che verso il 1850 aveva commesso un omicidio. Interessante anche la formazione delle rocce del san Salvatore, dell'Arbostora, del Monte Gene-



Il Gruppo Novazzano celebra i suoi migliori boccisti.



Giornata al San Salvatore per il Gruppo Novazzano



Il Gruppo Chiasso in trasferta nella Val Vigizzo

roso e del Monte san Giorgio, senza tralasciare le esposizioni particolari, come la stazione geologica della galleria autostradale del san Gottardo. Dopo la discesa con la funicolare abbiamo gustato delle ottime torte di albicocche e prugne, offerte dalla Sezione. Un particolare ringraziamento ai due autisti e al comitato che ci ha offerto questa bellissima giornata.

Stagione boccistica

Si è conclusa la stagione boccistica presso il Centro ATTE di Novazzano. Tre le gare organizzate nel corso dell'estate. Tutte pienamente riuscite sia dal punto di vista sportivo, con giocate da campioni, sia da quello ricreativo avendo raccolto attorno alla pista di gioco un ottimo numero di soci. Si è iniziato con la gara a coppie alla quale hanno partecipato oltre 30 giocatori. In finale si sono imposti Claudio Mapelli e Ivana Croci che hanno avuto la meglio su Giorgio Bellini e Giorgio Croci Torti. Il consueto aperitivo ha terminato la settimana in allegria.

Nella seconda metà di luglio è stato riproposto il bellissimo trofeo individuale sponsorizzato dal nostro socio Pierluigi Ortelli. La gara maschile ha visto sventare Giorgio Bellini che ha battuto Marzio Binaghi, terzi Fabio Cadei e Edgardo Torti. La gara femminile è stata vinta da Ivana Croci su Nives Valsangiacomo. Una gara veramente riuscita e condita da un ricco aperitivo. Malgrado la settimana torrida che non favoriva il gioco, la presenza di soci al Centro è stata veramente nutrita.

Un ottimo numero di partecipanti anche alla gara serale a terne svoltesi sull'arco di una settimana con una folta cornice di pubblico.

Al termine tutti hanno potuto gustare la squisita pasta alla carbonara cucinata dalla nostra cuoca mentre la chiacchierata in compagnia si è protratta fin quasi a mezzanotte. La competizione è stata vinta da Edgardo Torti, Vittorio Ferrari e

Ivana Croci che hanno prevalso su Scatà Corrado, Indelicato Vito e Garobbio Evelina.

A tutti, vincitori e vinti i complimenti del Gruppo Atte di Novazzano e un grazie agli organizzatori e ai volontari per l'importante lavoro svolto per favorire l'indispensabile opera di socializzazione di tutti noi anziani.

Gruppo Maroggia

Un'allegria ripartenza

Evviva! È stato questo il grido che ha infiammato di gioia i cuori delle amiche e degli amici che domenica 16 ottobre hanno preso posto ai tavoli del nostro Centro, riaperto dopo più di due anni di chiusura, per gustare un buon pranzo preparato dalla nostra favolosa squadra incaricata d'occuparsi della cucina. La tiepida giornata d'autunno è trascorsa in una atmosfera di lieta armonia come accadeva ai bei tempi prima del Covid, e la immancabile tombola ha scatenato le emozioni dei giocatori tenuti sulle spine in attesa dell'estrazione dei tombolini accarezzati per alcuni dalla fortuna e per altri stregati dalla scalogna. A metà pomeriggio è stata servita una

merenda con le torte casalinghe preparate da Rossella.

Pranzo ad Arogno

Il nuovo Comitato del Gruppo ATTE di Maroggia, eletto dall'Assemblea che si era svolta lo scorso mese di febbraio, ha deciso di scagliare a grande distanza il triste periodo di pausa forzata dovuto alla pandemia e di riprendere le attività. Pungolati dall'entusiasmo e dalla voglia di fare, i membri del Comitato hanno organizzato un pranzo estivo fuori sede. Nella tarda mattinata di mercoledì 24 agosto un bel numero di partecipanti si è radunato presso il ristorante La Campagnola di Arogno, in un luogo ameno alle falde del Monte Generoso circondato dai boschi e dai prati distesi sotto l'azzurro manto del cielo. L'ottimo e abbondante pranzo, preparato dal proprietario del Ristorante, il simpatico e gentile signor Benedetto Pianarosa, è stato servito nel salone dove un ampio camino accoglie gli avventori al loro ingresso in un ambiente reso gaio dalla luce che penetra da una lunga fila di finestre dalle quali si può ammirare uno stupendo panorama sulle



Pranzo estivo per il Gruppo Maroggia che ha voluto festeggiare la ripresa delle attività con un momento di convivialità.

montagne della regione e sullo spicchio di lago sottostante. Nel pomeriggio, il Trio Felice con la fisarmonica di Giorgio e gli strumenti a corda di Alf e Franca, hanno donato a tutti felicità ed allegria. La dea Fortuna ha poi baciato i vincitori dei due giri di tombola con la quale si è conclusa la parte ricreativa di una bella e calda giornata di tarda estate.

Gruppo Chiasso Gita in Val Vigizzo

Giovedì 13 ottobre una trentina di soci Atte ha partecipato alla gita, organizzata dal gruppo di Chiasso, al Santuario della Madonna del sangue e alla Basilica di Re in Val Vigizzo. Una gita con l'impiego di un mezzo pubblico: il treno. Il treno apre a relazioni, a sguardi, a momenti di riposo, distensione e tanto altro. Come recita un familiare slogan delle FFS "Viaggio in treno, viaggio sereno!" e così è stato. La partenza è prevista in mattinata dalla stazione di confine alla volta di Locarno. L'arrivo nella città sul Verbano ed una breve pausa caffè preludono ad un'immersione nei caldi colori autunnali delle Centovalli e della Val Vigizzo. Saliamo su una confortevole carrozza panoramica che ci permette di godere lo spetta-



Il gruppetto di NWalking di Chiasso si ristora dopo una passeggiata. Grazie alla monitrice Bianca e alla fotografa Daniela.

colo della natura e apprezzare la sapiente opera dell'uomo incisa nel territorio. A Re, in una tipica trattoria del luogo, passiamo un bel momento conviviale in allegria. Più tardi raggiungiamo l'imponente Basilica che è uno dei principali luoghi di devozione mariana delle Prealpi. Un competente sacerdote ci fa da guida. Il rientro a Chiasso è previsto a fine pomeriggio. Calore, spontaneità

ed energia tra i partecipanti, dati anche dalla bellezza dei luoghi e dall'interessante visita alla Basilica dedicata alla Madonna, hanno reso la giornata bella da vivere e da ricordare.

Grazie a tutti i corrispondenti di Sezione. Il termine di inoltro dei vostri contenuti per la prossima rivista è fissato per il 29 dicembre.

Stato: ottobre 2022

♥ **DISTANTI MA VICINI**
PROTEGGIAMOCI.ANCORA.

LA MIA SCELTA CI PROTEGGE



La mascherina rimane raccomandata negli ambienti chiusi, nei luoghi affollati e quando incontriamo persone più vulnerabili. Continuiamo a proteggerci con alcuni semplici gesti.

-  In caso di sintomi fare il test e limitare i contatti
-  Farsi vaccinare
-  Lavare frequentemente e accuratamente le mani
-  Arieggiare regolarmente i locali

ti Repubblica e Cantone Ticino

Hotline: 0800 128 128
www.ti.ch/coronavirus





TORNEO DI BOCCE



Nelle bocce primeggia il Mendrisiotto

Alla presenza di una cinquantina di socie e soci, si è tenuto il 12 ottobre al Ristorante Tenza di Castione il torneo cantonale di bocce. In gioco 16 coppie provenienti da: Biasca e Valli (3), Bellinzonese (5), Luganese (4) e Mendrisiotto (4). A primeggiare è stata la Sezione del Mendrisiotto che ha messo sui primi gradini del podio ben due coppie. La coppa è quindi andata alla coppia composta da Marzio Binaghi – Edgardo Torti (Mendrisiotto), mentre al secondo e terzo posto si sono piazzati Adriano Guarisco – Rosalinda Tantardini (Mendrisiotto) e Francesco Ambrosini – Pietro Pinchetti (Bellinzonese). Un ringraziamento agli organizzatori e ai volontari che hanno garantito lo svolgimento della giornata.

Nella foto le coppie vincitrici con i giudici di gara Francesco Besomi e Fabio Cadei e un momento del torneo.



Scacchi: la coppa va nel Bellinzonese

Una bella giornata di sole settembrino ha fatto da cornice al Torneo di scacchi tenutosi il 20 settembre al Centro diurno di Locarno. Dodici gli appassionati di questo gioco che si sono sfidati sulla scacchiera. Ad avere la meglio su tutti gli altri è stato Roberto Baroni (Bellinzonese) che si è portata a casa la coppa. Secondo e terzo posto invece per Gianni Ruchti (Bellinzonese) e Stephani Rolf (Mendrisiotto).

Un ringraziamento agli organizzatori e ai volontari che hanno garantito lo svolgimento della giornata, in particolare allo staff della cucina che ha deliziato i presenti con un ottimo pranzo!

Nelle foto gli scacchisti saliti sul podio, il vincitore in compagnia della nostra segretaria Alessia Mennillo e i partecipanti alla giornata radunati sul prato del Centro diurno di Locarno.



SEZIONE REGIONALE DEL BELLINZONENSE

Centro diurno, via Raggi 8, 6500
Bellinzona, tel. 091 826 19 20
www.attebellinzonese.ch
info@attebellinzonese.ch

Per rimanere sulle proposte consultate la bacheca esposta nel Centro, la pagina FB @Centro Diurno ATTE bellinzona e il sito:
www.attebellinzonese.ch.

Appuntamenti fissi presso il Centro diurno:

Lunedì e giovedì dalle 14.00 alle 17.00, ritrovo libero con attività ricreative: giochi di società, momenti di approfondimento, giochi delle carte, merende e lavoretti.

Gioco degli scacchi

Lunedì dalle ore 20 e venerdì dalle ore 17.30 con i maestri e i ragazzi. Per informazioni presentarsi in loco durante i momenti di incontro.

Ginnastica dolce

Martedì, dalle 10.15 alle 11.15. Adatta alla terza età con esercizi per la mobilità articolare, per il rinforzo muscolare e di equilibrio per evitare le cadute. Con Alessandra Gorla, fisioterapista. Informazioni sulle date saranno esposte al centro.

Gruppo spontaneo di canto popolare

Martedì, dalle ore 14. Piacevole momento di canto con canzoni della tradizione popolare, sotto la guida di Pietro Bianchi, musicologo. Per informazioni o per partecipare presentarsi il martedì alle 14.

Gioco del Bridge

Mercoledì, dalle ore 14. Imparare insieme a giocare, trucchi e regole di questo particolare gioco di carte in compagnia di un esperto. Per informazioni: Laszlo Tölgyes 076 396 97 28.

Yoga da seduti, corso di Lu jong

Giovedì dalle 17.30 alle 18.30. Esercizi semplici per rimanere attivi. Con

Federica Dubbini. Informazioni sulle date saranno esposte al centro.

Pranzi della domenica con Kurt

Centro diurno, ritrovo ore 11.30, costo: CHF 18.
8 gennaio. Iscrizioni entro il 3 gennaio.
12 febbraio. Iscrizioni entro il 7 febbraio.

Stare meglio con sé stessi

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
Percorso per la riduzione della sofferenza psicofisica o stress basato sulla pratica della consapevolezza. "Mindfulness è il prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente, senza giudizio"

Un percorso esperienziale di 8 settimane: 8 incontri pomeridiani e una giornata, in un gruppo di minimo 8 persone e massimo 20 persone. Conduatrici: Dolores Belloli e Catherine Ferrara, (istruttrici diplomate AIM)
Inizio mercoledì 18 gennaio, ore 14.30, Bellinzona, Centro diurno Atte
Iscrizioni entro il 9 gennaio a info@attebellinzonese.ch o telefonando allo 091 826 19 20. Costo: CHF 300 per membri ATTE e CHF 400 per non membri, da pagare al momento della conferma dell'iscrizione.

Appuntamenti fuori sede

Gioco delle bocce

Il martedì pomeriggio, Castione, ristorante Tenza.

Mercatino di Natale di Bellinzona

domenica 11 e 18 dicembre, ore 10.00 -18.00
Bancarella speciale con le creazioni natalizie del Centro diurno

Gruppo di Arbedo-Castione

Centro sociale, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14.00 alle 17.00. Quando c'è il pranzo dalle 11.30. Corrispondenza: Gruppo ATTE "L'Incontro", 6517 Arbedo.
Iscrizioni: Centro sociale, Rosaria Poloni 091 829 33 55, Paola Piu 091 829 10 05.
Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su: <https://atte-arbedocastione.blogspot.com>.
Inoltre per i partecipanti ai ritrovi del giovedì è a disposizione il programma mensile.

Gruppo di Sementina

Centro d'incontro, Al Ciossetto, 6514 Sementina. Presidente Giorgio Albertella, Via Pobbia 13, 6514 Sementina, tel. 079 128 40 21
Aperto il martedì pomeriggio. Per i pranzi e le gite annunciarsi allo: 079 235 16 36.

Benvenuto nuovo anno con tombola

Martedì 17 gennaio ore 14.00 ritrovo al centro

Pranzo con proiezione filmati

Martedì 24 gennaio, ore 12.00, proiezione dei filmati delle vacanze Riccione, gita autunnale e vari

Festa dei compleanni e controllo pressione

Martedì 31 gennaio, 28 febbraio e 28 marzo, ore 14.00 ritrovo al centro

Assemblea annuale

Martedì 7 febbraio, ore 14.00 ritrovo al centro, rinfresco offerto

Pranzo in musica

Martedì 14 febbraio, ore 12.00

Tombola

Martedì 7 marzo, ore 14.00 ritrovo al centro

Uscita nella regione

Martedì 14 marzo, segue programma

Pranzo e pomeriggio di carte e brevi letture

Martedì 21 marzo, ore 12.00. Ulteriori informazioni o eventuali modifiche di programma saranno esposte all'albo del Centro Ciossetto.

Gruppo Visagno-Claro

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

Gennaio:

pausa invernale

Assemblea ordinaria con pranzo

Giovedì 9 febbraio, ristorante Posta, ore 11.00

SEZIONE REGIONALE DI BIASCA E VALLI

Via Giovannini 18/20, 6710 Biasca, 091 862 43 60, www.attebiascaevalli.ch. Presidente Eros De Boni, via Stradone Vecchio sud 22, 6710 Biasca, 091 862 25 85, eros.deboni@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
Il programma del CDSA si può consultare sul sito:
www.attebiascaevalli.ch.

Centro diurno Faido

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

Pranzo e festa dei compleanni

Iscrizioni entro 2 giorni prima
Mercoledì 16 novembre (iscrizioni entro il 14),
14 dicembre (Pranzo di Natale, iscrizioni entro il 12)
11 gennaio (iscrizioni entro il 9)
15 febbraio (iscrizioni entro il 13.)

Le iscrizioni (obbligatorie) vanno fatte a Silva, tel: 079 442 86 62.



Tombola

Mercoledì 25 gennaio. Inizio ore 14.00. Segue merenda.

Altri incontri (es. Uni 3, pomeriggi ricreativi) in date da definire.

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

Via San Gottardo 137, 6775 Ambri.
Responsabile Edda Guscio.
Apertura da lunedì a sabato dalle 14.30 alle 19.00.
Tel. 091 868 13 45
Per pranzi e manifestazioni diverse consultare il sito www.attebiascaevalli.ch

Sfida di scopa

Venerdì 2 dicembre, gara di scopa organizzata dalla Società scopistica Airolese più cena, a partire dalle ore 18.00 fino a...

Centro diurno Olivone

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

La Sala Patriziale di Olivone è accessibile solo fino alla fine del 2022.

Pranzo mensile

Mercoledì 14 dicembre

Le attività riprenderanno nel 2023 dopo la fine dei lavori di ristrutturazione e la posa del nuovo ascensore.

Gruppo Blenio-Riviera

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

Panettonata

martedì 13 dicembre con la partecipazione del Coro "Ra Froda" al ristorante Rubino a Acquarossa

Ballo liscio

giovedì 15 dicembre a partire dalle ore 14.00 al Ristorante alla Botte, Pollegio

Pranzo

giovedì 26 gennaio "Patati e lüganig" al ristorante Rubino a Acquarossa con pomeriggio ricreativo a sorpresa.

Il Comitato attende l'esito della partecipazione dei mesi di ottobre/novembre e dicembre per decidere se continuare o meno con il ballo liscio dal mese di gennaio 2023 in poi.

Gruppo della Leventina

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

Ballo

giovedì 1° dicembre, 5 gennaio, 2 febbraio, presso il ristorante alla Botte Pollegio, dalle 14.00.

Saranno organizzate visite e conferenze in date da definire.

SEZIONE REGIONALE DEL LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B (al piano terra della Residenza PerSempre), 6600 Locarno,
091 751 28 27,
centroatte@bluewin.ch
Presidente Fabio Sartori
Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 17.00.

Informazioni aggiornate sulla programmazione: www.locarno.atte.ch

Attività:

CORO: lunedì
GIOCO DEGLI SCACCHI: martedì
GIOCO CARTE: tutti i giorni
TOMBOLA: giovedì
PRANZI: giovedì. Annunciarsi entro il martedì. Massimo 50 posti.
LAVORI MANUALI: giovedì
UNI3: vedi programma Corsi UNI3

Incontro con il dott. Brenno Galli

Martedì 7 marzo dalle 14:00 alle 15.30, al Centro
Tema: "Le direttive sulle cure che vogliamo per noi in casi estremi"

Pianificare fa parte della nostra vita e della nostra cultura ma le direttive anticipate e la pianificazione

anticipata delle cure ci spingono a considerare due temi che ci fanno paura e che preferiremmo evitare: un'eventuale incapacità di discernimento e il fine vita.

Il Dr Brenno Galli, geriatra e palliativista, ci aiuterà a districarci in questo labirinto lasciando spazio a domande e suggestioni.

Il dott. Galli consiglia di preparare l'incontro conoscendo almeno la versione breve del modulo proposto dalla Federazione dei medici svizzeri: lo si può scaricare, nella versione breve o dettagliata, dal loro sito (basta cercare con un motore di ricerca "disposizioni del paziente fmh"). Chi avesse difficoltà può ritirare il materiale che gli interessa in sede, a partire dalla metà di gennaio 2023 (dal lunedì al venerdì dalle 14.00 alle 17.00).

Comunicazioni varie

Al Centro diurno ATTE di Locarno ha la sua sede La Portineria di Quartiere, gestita dall'Associazione Quartiere Rusca e Saleggi.

Gruppo del Gambarogno

Presidente: Augusto Benzoni,
079 223 84 04, Yvonne Richina,
076 373 30 55. Informazioni sulle passeggiate Ivano Laffranchi,
091 795 30 55 - 079 723 53 63.

Pranzo di Natale con panettonata

Giovedì 15 dicembre, segue programma.

Assemblea ordinaria con pranzo

Sabato 4 febbraio, ristorante da definire

Tombola

Giovedì 9, 23 febbraio e 9 marzo, ore 14.00, Centro Rivamonte Quartino

Vista l'incerta situazione pandemica, sono possibili modifiche al programma.

Gruppo della Vallemaggia

In fase di riorganizzazione. Per ora fare riferimento alla sede di Locarno.

SEZIONE REGIONALE DEL LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano,
091 972 14 72, www.lugano.atte.ch,
cdlugano@atte.ch
Presidente Achille Ranzi, 6962 Viganello, 079 793 74 40,
presidente.cdlugano@atte.ch

Regolarmente vengono organizzati corsi di diverso genere. Si va dall'attività fisica con proposte come: ACQUAGYM, ACQUA FISIO, BALLO COUNTRY, GAG, GINNASTICA DOLCE, GINNASTICA INSIEME, GINNASTICA SCHIENA, EQUILIBRIO CORPO E MENTE, NORDIC WALKING, PILATES, SHATSU e YOGA; all'approfondimento delle lingue con corsi per migliorare la grammatica o l'espressione orale di FRANCESE, INGLESE, TEDESCO e ITALIANO; alla creatività con appuntamenti nel segno, per esempio, della maglia o della scrittura creativa.

Una volta al mese si tiene una conferenza gratuita su temi legati all'alimentazione e alla prevenzione. Per le informazioni nel dettaglio si consiglia di consultare il sito: www.lugano.atte.ch, di scrivere una mail a cdlugano@atte.ch oppure di telefonare allo 091 972 14 72 dalle 09.00 alle 11.00.

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. È possibile pranzare dal lunedì al sabato così come giocare a carte.



Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

Centro diurno comunale, Capidogno, 6802 Rivera, aperto l'ultimo giovedì del mese. Iscrizioni pranzi: Pina Zurfluh 091 946 18 28
Iscrizioni uscite: Liliana Molteni 091 946 24 24
mara.lafranchi@bluewin.ch

Pranzi

giovedì 15 dicembre (pranzo natalizio), 26 gennaio e 16 febbraio

Assemblea ordinaria

Giovedì, 26 gennaio dalle ore 13.45 presso il Centro Diurno di Rivera con il seguente Ordine del Giorno:

1. **Nomina del Presidente del giorno e di due scrutatori**
2. **Lettura e approvazione verbale Assemblea 2022**
3. **Relazione del comitato sulle attività 2022**
4. **Rapporto finanziario 2022**
5. **Rapporto dei revisori dei conti 2022**
6. **Attività 2023**
7. **Eventuali**

Gruppo di Breganzona

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

Assemblea ordinaria

Gennaio, seguono informazioni

Tombola

Febbraio, seguono informazioni

Gruppo della Capriasca e Valcolla

Casella postale 310, 6950 Tesserete,
atte.capriasca@bluewin.ch

Camminare in compagnia al giovedì mattina fino al 15 dicembre, ripresa giovedì 12 gennaio

09.15 ritrovo presso l'Arena sportiva di Tesserete, lato Scuola elementare, inizio passeggiata a gruppi in base alle capacità motorie, alla portata di tutti; rientro 11.00. Non occorre iscriversi.

Sedute di ginnastica dolce del martedì

Fino al 13 dicembre, ripresa martedì 11 gennaio presso il Centro sociale culturale "Pom Rossin" e ATTE a Tesserete, condotte da preparatori qualificati.

Interessati telefonare al numero 076 444 09 32.

Pranzi condivisi in compagnia e allegria

Ristorante Storni, Tesserete, ritrovo ore 12.15
lunedì 5 dicembre, giovedì 9 febbraio
Prezzo CHF 20.00, bibite escluse.
Aperitivo e caffè offerti.

Iscrizioni: tel. 079 223 87 64 (Michele Canonica, membro di Comitato) entro cinque giorni precedenti la data fissata per il pranzo. Gradito un messaggio di posta elettronica a michelecabluewin.ch

Tombola

il giovedì presso il Centro sociale a Tesserete
organizzata dall'Associazione Pom Rossin dalle ore 14.30 alle 16.30.

ESCURSIONI IN MONTAGNA

Venerdì 18 novembre Capanna San Lucio

Salita da Certara, via Monte Cucco o strada forestale Alpe di Cottino.
Ritrovo: 08.30 Centro Sportivo di Tesserete.
Lunghezza percorso: 9,76 km, salite/discese 658 m.

Durata itinerario: 3h e 30'
Pranzo presso Capanna San Lucio (It.)

Venerdì 27 gennaio

Escursione con le racchette
Destinazione: Capanna San Lucio o Capanna Gorda, da definire in base alle condizioni di innevamento. Pranzo in Capanna. Ritrovo: 08.00 Centro Sportivo di Tesserete.

Venerdì 3 marzo

Escursione con le racchette
Destinazione: Passo del San

Bernardino. Pranzo presso Capanna Genziana. Ritrovo: 08.00 Centro Sportivo di Tesserete.
Iscrizioni: telefonare a Corrado Piattini, 079 377 42 12 o annuncio per posta elettronica

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

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, 091 994 97 17, aperto lunedì e giovedì dalle 14.00 alle 17.30. Iscrizioni: Centro diurno 091 994 97 17, Amilcare Franchini 079 337 20 24.

Le rispettive comunicazioni verranno esposte in sede o avvisi tramite e-mail o telefono.

Per eventuali info rivolgersi al segretario Sergio Garzoni (e-mail: seo.garzoni@gmail.com – tel. 07632925229)

Gruppo di Melide

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

Tombola natalizia con merenda

Giovedì 15 dicembre, sala multiuso

Misurazione della pressione

Martedì 20 dicembre, misurazione della pressione arteriosa, segue la proiezione di un film con merenda

SEZIONE REGIONALE DEL MENDRISIOTTO

Presidente Giorgio Comi, Via Industria 13, 6850 Mendrisio,
Tel: 076 556 73 70
mail: info@attemomo.ch
www.attemomo.ch

A fianco delle attività dei Gruppi locali, la Sezione ATTE Mendrisiotto organizza:

- un ciclo di visite sul nostro territorio, seguendo le tracce dello sviluppo della Terra e della nostra Civiltà: dopo le Gole della Breggia e il museo dei fossili di Meride, si proseguirà a Stabio

e Mendrisio e, in seguito, si visiteranno Lugano, Chiasso e altri luoghi del Cantone.

- un ciclo di incontri nei principali Musei del Mendrisiotto è in corso da novembre: prossime tappe il Teatro dell'Architettura a Mendrisio e la Pinacoteca Züst a Rancate.

Per tutte le iniziative seguitemi sul sito attemomo.ch e sul settimanale l'Informatore.

Gruppo Caslaccio

Centro diurno ATTE Caslaccio "del Pepo", Via Nebione 6, 6874, Castel S. Pietro. Informazioni e iscrizioni: mdcaslaccio@attemomo.ch, Giorgio Comi 076 556 73 70.

Incontri

Lunedì, tra le 14.30 e le 16.30: incontri con autori e personaggi della regione, esercizio delle competenze di base e mantenimento della memoria

Ballo country

il martedì, dalle 16.00, dalle 17.15 e in serata

Attività intergenerazionali

il mercoledì, tra le 14.00 e le 16.00, gruppo intergenerazionale con attività manuali, passeggiate e altre iniziative

Burraco e bocce

il giovedì, tra le 14.30 e le 17.00

Altre iniziative sono organizzate in collaborazione con la Sezione e gli altri gruppi locali. L'agenda nel dettaglio su può consultare sul sito: www.attemomo.ch



Gruppo di Chiasso

Centro diurno, via Guisan 17, 6830 Chiasso. 091 682 52 82 (segreteria telefonica). Aperto lunedì e giovedì (quando c'è la tombola) dalle 14.30 alle 16.30.
Iscrizioni: atte.chiasso@bluewin.ch, Sergio 079 620 20 94

Burraco

Tutti i lunedì dalle 14.30 in sede (26 dicembre e 2 gennaio esclusi)

Pranzo dell'amicizia

giovedì 2 febbraio, ore 12.00

Assemblea ordinaria

Martedì 24 gennaio, 14.30

Teatro

Martedì 20 dicembre, 20.30
"La favola mia", spettacolo con Giorgio Panariello
Sabato 14 gennaio, 20.30, "Comincium", spettacolo con Ale e Franz

Cinema Teatro di Chiasso, Tariffe agevolate per tutti i soci interessati.
Informazioni: sergiobernardi.atte@gmail.com oppure tel. 091 682 69 38

Pomerigi ricreativi

Giovedì 15 dicembre, 14.30, panettonata con 3 giri di tombola
Giovedì 12 e 26 gennaio, 9 febbraio, 14.30, con tombola

Pranzo di Natale

Sabato 10 dicembre, 12.00

Ginnastica dolce

Tutti i martedì alle 10.00 in sede a partire dal 24 gennaio. Iscrizioni a Bianca Pusterla 091 683 91 87

SALUTE NEL CUORE

Ciclo di incontri sul tema "Movimento, alimentazione, benessere: perché in salute è meglio!"
In collaborazione con ACD Mendrisiotto e Basso Ceresio.
Martedì 17 gennaio, ore 15.30 conferenza: "La malattia delle ossa fragili: l'osteoporosi e come prevenirla"

Relatori Dr. Nicola Keller, reumatologo, e Marco Agostinelli, Infermiere Specialista clinico ACD.

Informazioni allo 079 620 20 94 o atte.chiasso@bluewin.ch.

Gruppo di Maroggia (compreso Arogno, Melano e Rovio)

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

Assemblea Annuale

Domenica 19 febbraio

Misurazione della pressione arteriosa ogni secondo martedì del mese, dalla 11.00 alle 12.00 presso l'ex Casa Comunale di Maroggia.

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.

Gioco Carte

Da martedì a giovedì gioco burra-co-scopa-macchiavelli.

Panettonata con tombola e brindisi di fine anno

Martedì 20 dicembre al centro diurno alle ore 14.30

Chiusura centro diurno

Martedì 20 dicembre

Riapertura centro diurno

Martedì 10 gennaio

Tombola

Giovedì 19 gennaio al centro diurno ore 14.30

Assemblea Generale Ordinaria

Martedì 7 febbraio alle ore 14.30 al centro diurno

Carnevale MO-MO

Giovedì 16 febbraio alle ore 19.00 al centro diurno gnocchi.
Domenica 19 febbraio ore 12.00 "Risotta da Fund" più tombola al centro diurno.
ATTENZIONE IMPORTANTE
Per le iscrizioni alle gite e ai pranzi o per i dettagli delle attività, si prega di consultare il settimanale Informatore o telefonare a Ravelli 091 646 47 19.

La linea telefonica: 091 646 79 64 da inizio gennaio non sarà più attiva.

Buone Feste e Buon Anno

Gruppo di Novazzano

Centro diurno, Via Casate 10, 6883 Novazzano, 079 408 60 94, cdnovazzano@attemomo.ch. Aperto dal lunedì al sabato dalle 14.00 alle 18.00. Iscrizioni al Centro diurno. Oltre alle normali attività di ritrovo e socializzazione sono previsti i

Pranzi del martedì

6 e 20 dicembre, 10 e 24 gennaio, 7 e 21 febbraio

Gioco della tombola

Giovedì 15 dicembre, 26 gennaio, 22 febbraio

Burraco

Tutti i martedì

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi

Bocce al Grotto Cercera

Tutti i venerdì dalle 13.45

Incontri con artisti di casa nostra

in collaborazione con la biblioteca comunale: date da stabilire

Assemblea generale ordinaria:

Mercoledì 22 febbraio 2023 con il seguente ordine del giorno:

1. Nomina del Presidente del giorno
2. Nomina di due scrutatori
3. Approvazione dell'ordine del

giorno

4. Approvazione del verbale dell'Assemblea del 2 marzo 2022
5. Relazione del Presidente e approvazione
6. Conti 2022: relazione del contabile; rapporto dei revisori; approvazione
7. Nomina o riconferma dei revisori
8. Proposte di attività per il 2023
9. Eventuali.

Il centro è chiuso da sabato 24 dicembre a domenica 8 gennaio compresi.

Restano riservate eventuali modifiche di calendario per cui vi preghiamo di consultare il programma mensile dettagliato presso il centro o sul sito internet mendrisio.atte.ch, dove troverete pure le altre attività o gite che sono in preparazione.

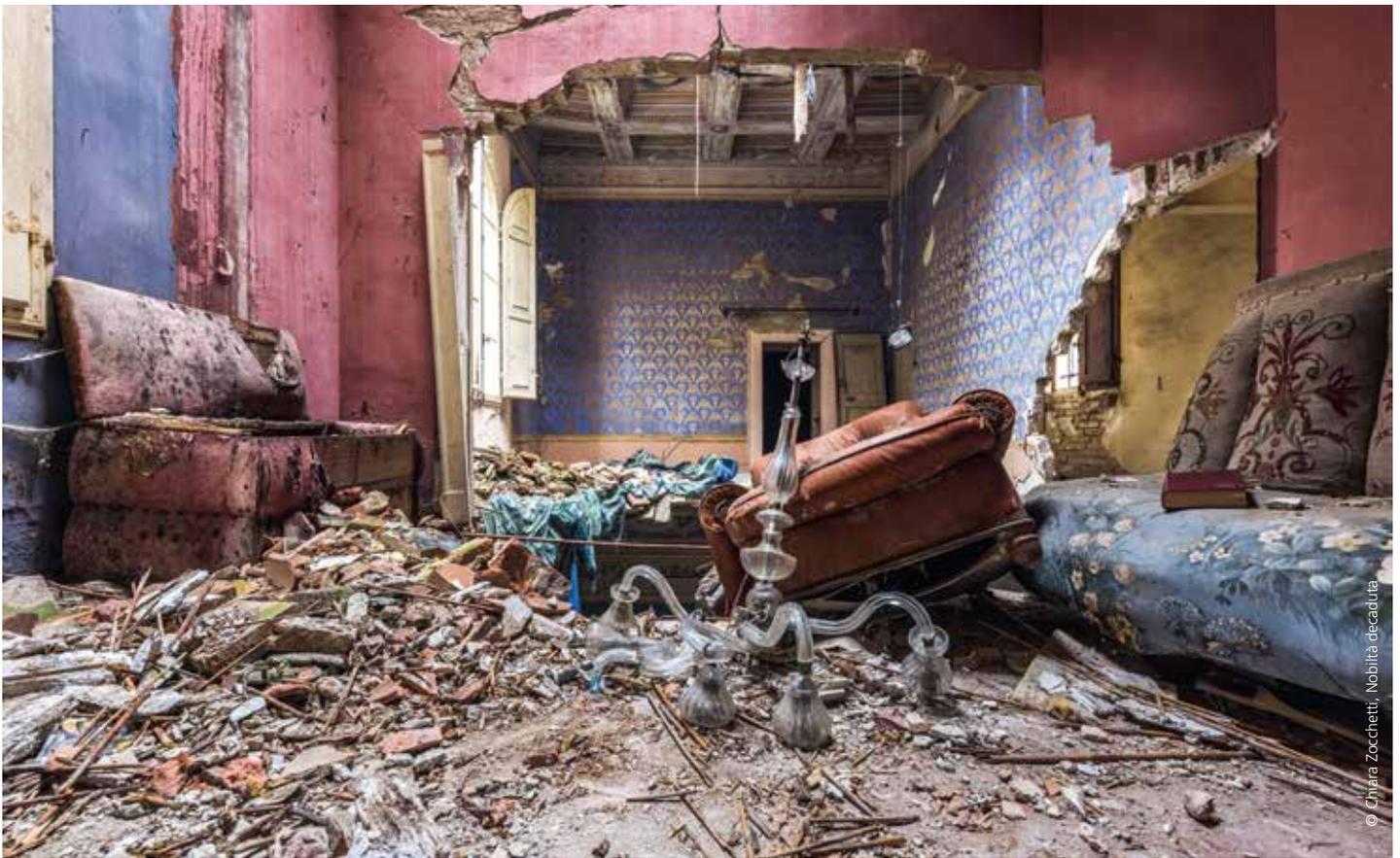
Gruppo Valle di Muggio

Informazioni e iscrizioni: Miti, presidente, 091 683 17 53, e Gabriella, segretaria, 091 684 13 78, oppure contattando le responsabili locali: Bruzella: Rosetta 091 684 12 00
Cabbio: Susy 091 684 18 84
Caneggio: Yvette 091 684 11 57
Morbio Sup: Maris 091 683 22 16
Morbio Inf: Elena 091 683 42 60

Assemblea ordinaria annuale

Venerdì 27 gennaio, presso la ex palestra di Morbio Superiore, alle ore 14.30. Seguirà momento conviviale.





© Chiara Zocchetti, Nobilità decaduta

Una strenna natalizia

Un singolare viaggio nel tempo è quello che ci invita a fare Chiara Zocchetti, in un libro frutto non solo di una professione, la sua, ma soprattutto di una passione: la scoperta e documentazione di luoghi abbandonati, testimoni di antichi splendori e di vite che furono e non sono più. Alberghi di lusso, interni di case private, vestiboli, scaloni, spazi dedicati al divertimento, sale da ballo, di lettura, teatri, chiese, terme, il tendone di un circo, ma anche laboratori dismessi, e così via: quello che conta e caratterizza le immagini meravigliose e a volte inquietanti raccolte in questo libro è lo sguardo. Lirico, ma non nostalgico, eroico nello sfidare la decadenza senza esaltarla, ma reintegrandola in un processo inarrestabile di trasformazione dell'effimero nel ciclo universale della vita. E ovunque la polvere, potente

metafora dell'oblio, che ha ricoperto tutti questi luoghi, mentre la natura se ne è riappropriata, il tempo li ha sventrati o semplicemente resi instabili nel loro divenire: questo libro fissa per sempre un attimo, prima che venga inghiottito in un destino che non conosciamo, testimonianza toccante della nostra mortalità. *M.D*

Chiara Zocchetti

Quel che resta

Immagini di un tempo che fu

Fontana Edizioni

pp. 168 CHF 40.00

Caro Babbo Natale,
quest'anno ho fatto il cattivo e non
ho intenzione di smettere. Quindi...
mi aspetto una vagonata, ripeto,
una vagonata di carbone.
Anche la legna o il pellet vanno bene.



REGALI SOTTO L'ALBERO

Trovate nella griglia i 24 regali di Natale elencati qui sotto.



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

ABBONAMENTO
BERRETTO
BICICLETTA
BISCOTTI
CANDELA
COMPUTER

CELLULARE
GIOCO
GUANTI
LIBRO
MUTANDE
PANETTONE

PANTOFOLE
PIANTA
PIGIAMA
PROFUMO
PULLOVER
RACCHETTE

SCARPE
SCI
SCIARPA
SIGARI
VASO
VINO

G.A.B.
CH-6501 Bellinzona

P.P./Journal
CH-6501 Bellinzona

LAPOSTA 



AUGURI DI BUONE FESTE!